

## TABLE DES MATIÈRES

<b>DÉDICACE .....</b>	<b>III</b>
<b>REMERCIEMENTS.....</b>	<b>IV</b>
<b>RÉSUMÉ.....</b>	<b>VI</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES .....</b>	<b>VIII</b>
<b>TABLE DES ILLUSTRATIONS.....</b>	<b>XI</b>
<b>PRÉAMBULE .....</b>	<b>XII</b>
<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
<b>CHAPITRE 1.....</b>	<b>1</b>
<b>LES SOURCES EXISTENTIELLES ET ÉPISTÉMOLOGIQUES DE CE PROJET .....</b>	<b>1</b>
<b>1. À L'ORIGINE DE CE PROJET DE RECHERCHE : UNE IMPASSE EXISTENTIELLE ET PROFESSIONNELLE.....</b>	<b>1</b>
1.1 LA DÉMARCHE HEURISTIQUE : UNE VOIE POUR SE REMETTRE AU MONDE. ....	1
1.1.2 <i>L'exploration : ou se donner la chance d'apprendre à savoir- voir et savoir vivre autrement.</i> .....	7
1.1.3 <i>La compréhension : du voir autrement au comprendre autrement.....</i>	12
1.1.4 <i>La communication : ou agrandir le cercle du dialogue intersubjectif.....</i>	14
1.2 LA MÉTHODE HEURISTIQUE, UNE DÉMARCHE D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE .....	15
1.2.1 <i>Le corps et la question de la perception au cœur de l'expérience.....</i>	17
1.3 APPRENDRE À PRENDRE SOIN DE SOI : UNE URGENCE PERSONNELLE, PROFESSIONNELLE ET SOCIALE.....	21
1.4 PROBLÈME DE RECHERCHE .....	23
1.5 QUESTION DE RECHERCHE .....	24
1.6 OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	25
<b>CHAPITRE 2.....</b>	<b>26</b>
<b>LA PLACE DU CORPS DANS LE SOIN DE SOI ET LE SOIN DE L'AUTRE : .....</b>	<b>26</b>
<b>DES CONCEPTS EN ÉMERGENCE.....</b>	<b>26</b>
2.1 RENOUELER : CRÉER DU NOUVEAU .....	26
2.2 LA NOTION DE SOIN .....	28
2.2.1 <i>Le soin : du soin de l'autre et du soin de soi.</i> .....	29

2.2.2	<i>L'acte de soigner</i> .....	30
2.2.3	<i>L'action de soigner</i> .....	31
2.2.4	<i>Le soin porté au corps</i> .....	35
2.2.5	<i>Une place pour soi et pour l'autre dans la relation de soin</i> .....	37
<b>CHAPITRE 3.....</b>		<b>42</b>
<b>CE CORPS MALADE DE MES RELATIONS : UN RÉCIT DE VIE .....</b>		<b>42</b>
<b>DÉMARCHE EXPÉRIENTIELLE ET RÉFLEXIVE .....</b>		<b>42</b>
<b>3. LE RAPPORT À MON HISTOIRE.....</b>		<b>42</b>
3.1	LE RAPPORT À MA PROPRE VIE .....	45
3.1.1	<i>Une vision de ma naissance</i> .....	46
3.1.2	<i>Ma perception dans l'immédiat de cette expérience</i> .....	48
3.1.3	<i>L'émergence d'un renouvellement du rapport à ma mère</i> .....	51
3.1.4	<i>La place des arts et du corps dans le rapport à soi</i> .....	53
3.1.5	<i>La force des habitudes en temps de stress</i> .....	57
3.2	LE RAPPORT À L'AUTRE : LORSQU'IL FAUT PERFORMER ET SE SOUMETTRE À L'AUTORITÉ.....	59
3.2.1	<i>Les ancrages de mon rapport au monde dans mon histoire transgénérationnelle</i> .....	62
3.3	LE RAPPORT AU CORPS : CORPS OUBLIÉ, CORPS MALADE .....	68
3.3.1	<i>Vingt ans : une mononucléose</i> .....	69
3.3.2	<i>Une rectite ulcéro-hémorragique cyclique</i> .....	70
3.3.4	<i>L'apparition de l'hypertension artérielle</i> .....	74
3.3.5	<i>De l'hypertension artérielle à la paralysie : de la rupture au chaos</i> .....	75
3.3.6	<i>Le début d'un nouveau regard sur mon corps grâce à l'ostéopathie</i> .....	80
3.3.7	<i>Comment sortir de la répétition et apprendre à vivre autrement ?</i> .....	82
<b>CHAPITRE 4.....</b>		<b>84</b>
<b>RENOUVELER LE RAPPORT À MON CORPS ET AU DIALOGUE : UN RÉCIT DE FORMATION .....</b>		<b>84</b>
<b>DÉMARCHE EXPÉRIENTIELLE ET COMPRÉHENSIVE .....</b>		<b>84</b>
<b>4. UNE QUÊTE DE RENOUVELLEMENT .....</b>		<b>84</b>
4.1	LA MAÎTRISE EN ÉTUDE DES PRATIQUES PSYCHOSOCIALES .....	85
4.2	LA COOPÉRATIVE D'ÉCHANGES DE SAVOIRS : VERS UN APPRENTISSAGE DIALOGIQUE .....	87
4.3	DE L'OSTÉOPATHIE À LA FASCIATHÉRAPIE : À LA RENCONTRE DE MA VIE AU SEIN DE MON CORPS.....	91
4.3.1	<i>Apprendre de son mouvement ou cheminer en fasciathérapie</i> .....	93
4.3.2	<i>Être acteur de son changement</i> .....	98
4.4	LES HISTOIRES DE VIE EN RECHERCHE ET EN FORMATION OU COMMENT APPRENDRE DE SON EXPÉRIENCE .....	101
4.5	QUE VEUT DIRE CHANGER LE RAPPORT À SON PROPRE CORPS ? .....	106
<b>CHAPITRE 5.....</b>		<b>111</b>
<b>LE TRANSFERT DES APPRENTISSAGES : UN RÉCIT DE PRATIQUE.....</b>		<b>111</b>
<b>DÉMARCHE EXPLORATOIRE .....</b>		<b>111</b>

<b>5. MON CONTEXTE PROFESSIONNEL .....</b>	<b>112</b>
5.1 UNE BRÈVE DESCRIPTION DU TISSU SOCIAL DE LA GASPÉSIE .....	114
5.1.1 <i>Portait des services aux jeunes inscrits dans les services de la protection de la jeunesse en Gaspésie.....</i>	117
5.1.2 <i>Les services de réadaptation en milieu de vie.....</i>	118
5.2 LE RENOUVELLEMENT DE MA PRATIQUE D'ACCOMPAGNEMENT : VERS QUELLES TRANSFORMATIONS ?	124
5.2.1 <i>L'accueil : un moment fondateur au cœur de l'accompagnement.....</i>	125
5.2.2 <i>L'« entre-nous », un espace essentiel dans l'accompagnement.....</i>	130
5.2.3 <i>Le silence, une instance stabilisatrice dans l'accompagnement.....</i>	132
5.2.4 <i>Le corps de l'autre : un repère dans l'accompagnement.....</i>	133
5.2.5 <i>La relation de réciprocité au centre de l'accompagnement.....</i>	134
5.2.6 <i>La relation entre le corps, la pensée et à la parole au cœur de l'accompagnement.....</i>	136
5.2.7 <i>Des avancés dans ma relation aux enfants et aux familles que j'accompagne.....</i>	139
5.2.8 <i>Des avancées dans mes relations professionnelles.....</i>	142
5.3 PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES : UNE PRIORITÉ INSTITUTIONNELLE ....	143
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>146</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>151</b>

## TABLE DES ILLUSTRATIONS

FIGURE 1: L'ENGAGEMENT .....	46
FIGURE 2: LA VOIE DE PASSAGE SE DÉCHIRE .....	47
FIGURE 3: J'ÉTOUFFE : LA SORTIE AU FORCEPS .....	48
FIGURE 4: LE REGARD DE L'AIGLE.....	54
FIGURE 5: MA CRUCIFIXION .....	79
FIGURE 6: SYMBOLISER, ÉCRIRE, DIALOGUER POUR CONSTRUIRE NOTRE COMMUNE HUMANITÉ.....	101
FIGURE 7: LES DIFFÉRENTS STATUTS DU CORPS. ....	107

## PRÉAMBULE

Il faut mourir afin de vivre dit-on ! La petite histoire de ma mort déjà annoncée et de l'opportunité toujours présente de cheminer vers une renaissance, une nouvelle vie.

Comme l'eau de la rivière, dont le parcours prend naissance en amont, à sa source, dans l'ancre de sa mer, j'ai été jeté dans la vie comme une rivière qui se jette dans le fleuve et je me suis laissé glisser et emporter au gré des événements. Déterminé par mon environnement extérieur auquel je ne faisais que m'adapter presque inconscient de ma possibilité de faire des choix. Je me suis structuré par une quête de reconnaissance et d'amour pour ma survie. Je n'avais pas pris soin d'observer le lit dans lequel je coulais. Celui-ci avait sur moi tout le pouvoir de guider et modeler ma trajectoire au meilleur de ses bornes, de ses cascades et des temps vécus. Je me suis laissé baliser voir imposer des barrages pour mieux me protéger, me contenir dans mes élans. J'ai accepté de me laisser détourner, contourner ou « diguer » mon lit.

Au fil des saisons, mes eaux sont devenues sensibles au temps à l'espace, à la sécheresse et aux autres intempéries. Je coule et je parcours des dénivellations du sol plus ou moins prononcées. Parfois je suis une eau fluide et paisible qui coule avec douceur et sensualité; d'autres fois je suis eaux tumultueuses qui coulent avec intensité et passion...avec ses cascades, ses rapides, ses chutes avec fracas et remous. Bien des fois, je n'étais qu'eaux stagnantes, polluées par l'inertie et le manque d'oxygène; des eaux orageuses et tourbillonnantes, cycloniques et dévastatrices à l'occasion ...Je me suis contenu, je débâcle, je déborde. Je me noie suite à un mouvement cyclique redondant qui va de l'agitation à l'inertie... Je m'assèche.

Je me suis tellement habitué à la pollution, que j'ai perdu l'habitude et la capacité de m'offrir et de goûter le contact d'un vent doux et d'une journée chaude et ensoleillée. Lorsque je suis dans un bassin d'eau pur et vivifiant, je me refuse d'apprécier les beautés des arcs-en-ciel que je sais trôner au-dessus de moi et qui se reflètent en moi avec toute leur splendeur. Je disparais en douceur et me retrouve seul, dans un espace vaste, vide et plein en même temps, sans points d'appui ou frontières. Hé, vlan! Je m'élance dans la coulée d'une chute sans fin...

Je touche le sol et je m'évapore aussitôt dans d'autres cieux. Je ne sais pas quel genre de nouveau cycle je me prépare. Vais-je recommencer la même rengaine? Vais-je découvrir une nouvelle destinée ? Vais-je trouver un lieu créateur où c'est possible de se réinventer ? Sans savoir où je vais, sans savoir comment y aller, je replonge. Vers quel chemin cette aventure m'amènera? Vers quelle destinée serais-je conduit ? Comment pourrais-je apprendre à y être autrement ? Le cours du temps nous le dira.

Un jour, il me sera proposé d'explorer une brèche meurtrie, lumineuse et vivifiante à la fois. Le chemin exploré et parcouru me conduit à une source de vie qui prend acte sans jugement. J'apprends à faire confiance à mon corps, allié inséparable de ma pensée et de mon cœur. Des ressources préconscientes, régénératrices et bienfaitrices sont là, en latence et en mouvement dans le silence de ma structure devenue muette à force de ne pas être écoutée. Elles ne demandent qu'à

être sollicitées et propulsées pour émerger à la conscience et nourrir ma potentialité jusque là endormie. Je crée des conditions et je me déploie, me renouvelle et me transforme.

Je prends soin de mon être-au-monde. Je me purifie et me libère, je m'oxygène pour devenir une eau fluide, limpide et transparente. Du juste à venir : je deviens. Je suis dans cet immédiat qui attend que j'advienne à mon devenir.

(Jacques Cauvier, le 22 octobre 2003, relu et reformulé le 28 octobre 2006)

## INTRODUCTION

Ce travail de recherche-formation et de transformation porte un regard réflexif, compréhensif et créateur sur mon processus de renouvellement de moi et de ma pratique. Cette démarche tente de rebâtir un équilibre entre le prendre soin de soi et le prendre soin de l'autre, pour le professionnel en accompagnement des autres que je suis. Pour sortir de l'impasse existentielle et professionnelle dans laquelle je m'enlise depuis un bon bout de temps, je commence à apercevoir que c'est le renouvellement de ma personne d'abord qui va autoriser le renouvellement de ma pratique. Pour avancer dans ce projet de renouvellement personnel, je tente la voie de renouvellement du rapport à mon corps en vue de pouvoir voir et vivre autrement ma vie; ainsi que le rapport à moi, aux autres et au monde.

Il me fallait me renouveler pour sortir de l'aliénation qui commençait à mettre sérieusement ma santé en péril. Comme le souligne Jourard (1974), lorsqu'un être humain s'oblige à ne servir prioritairement que les besoins des autres, il finit par s'isoler, s'aliéner et perdre contact avec lui-même, avec ce qui est essentiel à l'épanouissement de la vie et de son être-au-monde. C'est avec la même préoccupation, qu'en décembre 2000, l'Organisation Internationale du Travail invite tous les pays à promouvoir la santé mentale au travail et à soutenir la prévention dans les milieux de travail.

Cette recherche s'inscrit donc dans une perspective holistique<sup>1</sup> reliant à la fois le rapport à soi et le rapport à l'autre dans le prendre soin de soi et le prendre soin de l'autre. Je souhaite que les transformations qui émergeront du renouvellement de mon rapport à moi et au monde à médiation corporelle puisse avoir un effet bénéfique à l'amorce et au déploiement d'un élan créateur des transformations réciproques avec les autres.

Selon Pilon (2005), toute transformation passe par la découverte, l'appivoisement et par l'acceptation de soi. À cela, j'ajoute que le soin de l'autre passe d'abord par le soin de soi. Le soin relève de l'art d'être en relation avec soi et avec l'autre. Le soin exige une présence attentive à soi et à l'autre, et à la relation qui est notre espace de rencontre. Le soin dans les métiers d'accompagnement reconnaît la singularité et la différence de chacun à l'origine de toute possibilité de relation. Accompagner l'autre, c'est reconnaître son potentiel de renouvellement. C'est travailler à ce qu'il rencontre ses propres voies de passage dans une orientation cohérente avec sa propre quête de sens. L'autre devient alors acteur de son propre changement. Inutile alors d'y perdre notre propre vie.

J'amorce une démarche heuristique, d'inspiration phénoménologique, afin de porter une attention consciente à mon vécu existentiel et professionnel. Le corps me permettra d'apprendre à rejoindre mon expérience incarnée en action et en réflexion. Les résultats de l'analyse s'élaborent à travers les chapitres 3, 4 et 5. Le chapitre 3 rend compte d'une

---

<sup>1</sup> **Holistique:** «désigne la manière de considérer globalement une totalité au lieu de la considérer comme un assemblage de parties. Le postulat a que le tout a des propriétés irréductibles à la somme des propriétés des parties.» (Diebolt, 2006, p.1)



démarche expérientielle et réflexive à partir d'un récit de vie relatant mon expérience, mon vécu dans un corps malade et mon articulation avec les autres dans mes actions et mes relations. Le chapitre 4, quant à lui, relate une démarche expérientielle et compréhensive des chemins parcourus à travers divers accompagnements de type somatique à médiatique dont l'ostéopathie, la fasciathérapie, la somato-pédagogie. C'est à travers ces divers accompagnements que j'ai pris conscience que mon corps a un potentiel de régénération conduisant à un renouvellement de mon rapport à moi et à l'autre. Dans cette démarche de maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski, des conditions pédagogiques sont offertes pour que tout le monde se mobilise au sein d'un projet d'auto et de co-accompagnement. Des approches andragogiques sont utilisées par les professeurs dans l'optique de créer une communauté d'apprentissages vivante. Cette approche m'amène également vers un développement inter-fécond des univers singuliers et collectifs à partir des histoires de vie en recherche – formation. Mon processus de recherche et de formation me permettra alors un nouvel ancrage que je vois progressivement se déployer auprès de ma famille, de mes collègues ainsi qu'auprès des enfants et des familles que j'accompagne dans mon milieu de travail.

Une démarche exploratoire se vit au chapitre 5 concernant le transfert des apprentissages à partir d'un récit de pratique. Nous y retrouvons différents éléments renouvelés de ma pratique d'accompagnement dont l'accueil, l'entre-nous, le silence, le corps de l'autre, la relation de réciprocité, pour ne nommer que ceux-là. De plus, des avancées dans ma relation aux enfants et aux familles que j'accompagne dans mes

interventions dans leurs milieux de vie ainsi que des avancées dans mes relations professionnelles sont identifiées. Enfin, pour terminer l'analyse, nous pouvons constater des retombés de cette recherche dans la vie organisationnelle de mon milieu de travail.

# CHAPITRE 1

## LES SOURCES EXISTENTIELLES ET ÉPISTÉMOLOGIQUES DE CE PROJET

*« Une quête commence toujours par la chance du débutant et s'achève toujours par l'épreuve du conquérant. »*

(Coelho, 1994, p. 155)

### 1. À l'origine de ce projet de recherche : une impasse existentielle et professionnelle

Mon épreuve du conquérant commence ici, avec cet exercice de rédaction que j'espère pouvoir mener à terme en trouvant les mots justes pour rendre compte du processus de recherche, de formation et de transformation vécu à travers mon cheminement de maîtrise en études des pratiques psychosociales. J'espère également pouvoir honorer la chance qui m'a amené dans cette aventure. Cette recherche s'inscrit dans une démarche exploratoire, réflexive et compréhensive. Elle sera menée selon une approche de type heuristique dans la lignée de Moustakas (1968) et de Craig (1978), pour ne citer que ces deux pionniers.

#### 1.1 La démarche heuristique : une voie pour se remettre au monde.

*Tout s'écoule disait Héraclite, tout se transforme... Tout est mouvement : nous-même dans les fluctuations de notre monde intérieur et, bien sûr, le « courant » de notre environnement, celui des mondes qui nous sont extérieurs... C'est en reliant les différentes intelligences des hommes - celles d'hier et celles d'aujourd'hui - que s'ouvriront les chemins des solutions.... Les chemins se construisent en marchant dans les chantiers de la connaissance. (Ribette, mai 2000, p.1)*

Dans ma vie personnelle et professionnelle, au début de ma quarantaine, je me trouvais debout face à mon mur. Plus rien dans ma vie n'avait du sens. Je toisais l'absurde. C'est à ce moment que j'ai pris connaissance de l'existence de la maîtrise en études des pratiques psychosociales. J'ai alors appris que c'était une maîtrise destinée aux praticiens qui veulent réfléchir sur leur expérience personnelle et professionnelle, mais principalement leur expérience relationnelle. Lorsque j'ai appelé le directeur du programme de l'époque, il m'expliqua que les professeurs allaient nous guider pour nous aider à faire le bilan de nos expériences et à nous engager dans une démarche de recherche susceptible de nous permettre de créer du sens et de la connaissance à partir de notre expérience vécue. Il précisa également que ce programme avait comme visée d'aider les praticiens, à travers un processus de recherche - formation, à se renouveler en vue de pouvoir renouveler leur pratique relationnelle et professionnelle. J'ai su tout de suite que j'étais enfin à ma place. Ce que j'entendais, nommait mieux que moi ce dont j'avais douloureusement besoin.

J'ai alors amorcé mon processus de recherche, de formation et de transformation au sein de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski, à l'automne 2001. À travers les cours qui nous ont été donnés, les lectures qui nous ont été suggérées, j'ai eu connaissance des différentes épistémologies et méthodologies de recherche. La découverte de la méthode heuristique m'a tout de suite charmé.

Comme l'écrit avec justesse Christophe Gaignon (2004, p.8), « *Le premier outil de la recherche heuristique est le chercheur lui-même* ». Au cours de son processus, celui-ci aura à recourir à ses sens, ses rêves, ses réflexions et conscientisations, ses dialogues avec les autres ainsi que ses lectures pour explorer la richesse infinie de sa subjectivité. Nous sommes ici dans une épistémologie de recherche impliquée, comme l'autorise les approches d'orientation compréhensive et interprétative comme par exemple : les recherches biographiques d'inspiration phénoménologique et herméneutique.

Dans une démarche de type heuristique, il y a de la place pour imaginer, faire des liens, inventer, créer et se créer. Il y a de la place non seulement pour chercher, mais aussi pour trouver des nouvelles manières de déployer son propre processus de croissance et de connaissance. D'ailleurs, comme le rappelle Gaignon (2004), le concept d'heuristique vient du mot grec : « *heuristikê* qui veut dire *l'art de trouver* ».

À la suite de Peter Erik Craig (1978), qui a fait sa thèse de doctorat<sup>2</sup> sur la démarche heuristique, j'ai choisi de me laisser guider par son expérience et celui des autres chercheurs afin d'explorer la dimension passionnée, engagée et impliquée de cette démarche. En effet, comme le précise Gaignon (2004) à la suite de Craig (1978, p.1) : « *ce type de recherche part du principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment présent, être complètement captivé par les miracles et les mystères tout en étant engagé dans une expérience de recherche significative.* »

---

<sup>2</sup> La thèse de doctorat de Peter Erik Craig, soutenue à l'Université de Chicago a comme titre: *The heart of the teacher: a heuristic study of the inner World of teaching.*

Pour conduire une recherche de type heuristique, ces mêmes auteurs proposent un chemin qui s'articule en quatre étapes distinctes. J'ai voulu m'y appuyer pour ne pas me perdre dans les méandres de ma subjectivité.

### **1.1.1 Le questionnement : ou quelle question ma vie me pose-t-elle ?**

*La foi est une ressource essentielle pour la personne engagée dans une recherche heuristique. Cette foi attend patiemment l'unité alors que nos sens ne perçoivent que le chaos. Elle tire de l'obscurité, un sens et une clarté.*

Peter Erik Craig

Depuis toujours, mon rapport au monde est empreint de curiosité. Même enfant, j'avais besoin de voir et de comprendre au-delà de ce qui se voit, de ce qui s'entend, se ressent ou se perçoit au premier niveau. J'ai toujours eu l'intuition que la réalité avait plus de relief que ce qui se laisse voir de premier abord. Cette curiosité était également accompagnée d'une grande capacité d'émerveillement. Devant la vie, devant ma vie, je me sentais face à un mystère. J'avais le sentiment de ne pas pouvoir embrasser le réel par ma compréhension. Parfois, cette sensation me rendait joyeux et admiratif. Dans d'autres moments, je devenais inquiet devant ce qui échappait à ma compréhension. Je regardais le monde avec un regard naïf. Au fur et à mesure que je vieillissais, mon esprit se parsemait de questions constantes, de doutes, de changements fréquents d'idée, d'étonnement, de peurs de l'inconnu, pour ne nommer que ceux-là.

Comme le lecteur le constatera dans mon troisième chapitre, j'ai commencé trop tôt ma vie d'adulte. J'ai dû assumer de lourdes responsabilités avant d'avoir vécu ma jeunesse. Je suis devenu très tôt préoccupé et stressé. À la longue, je me suis épuisé. Dès le début de ma vingtaine, j'étais déjà insatisfait. Je doutais d'avoir fait les bons choix. Ma vie n'était que dépassement, responsabilité, devoir, effort. J'étais jeune, mais il n'y avait déjà plus de place pour le jeu, le plaisir et l'insouciance dans ma vie. J'étais père de famille et je devais gagner la vie de ma famille. Je travaillais trop, je luttais trop pour la survie. J'avais presque oublié le sens de la vie. Il n'y avait plus assez d'espace pour me nourrir du sens de mes choix. Je n'avais plus de contact avec mes besoins et mes désirs. Je ne vivais plus que pour les besoins des autres. Leurs besoins étaient devenus miens; je m'étais oublié. L'action et encore l'action. J'agissais pour ne pas sombrer. J'agissais pour entretenir l'illusion d'être en contrôle. Cette manière de vivre a perduré tout le temps que cela a été possible. J'en suis tombé malade à plusieurs reprises, mais je n'ai pas su muter mes modes de fonctionnement. Je faisais ma vie de père de famille, d'époux, de fils et d'éducateur sous le sceau du sacrifice. Mes origines judéo-chrétiennes m'offraient un cadre pour maintenir ce système cohérent et défendable.

À l'âge de quarante-trois ans, je suis au bout de mon rouleau. La pièce de théâtre dont je suis l'acteur principal et qui me tient loin de ma vie tire à sa fin. Je sens que le rideau va bientôt être tiré. Ce jeu ne pouvait plus continuer. Il me fallait changer ou crever. Je devenais intolérant à tout. Je n'étais plus capable d'endurer ma manière de vivre. Je ne supportais plus ma vie, je n'aimais plus cette vie. Je ne savais plus comment faire pour

m'articuler avec les autres et je ne me sentais plus à ma place nulle part. Ma vie n'avait plus aucun sens. J'ajoute à cela que mon travail ne me motivait plus, mon milieu de travail ne m'attirait plus et je ne faisais plus confiance à l'organisation pas plus qu'à mon équipe de travail. Je me sentais seul face à ma misère. Je me noyais de plus en plus dans un état de mal-être. Je me demande si ce n'était pas plutôt celui du non-être.

J'étais là, assis au milieu de mon désastre et je n'avais plus de forces physiques et psychiques pour rebondir. Je me sentais en errance à l'intérieur de moi-même. Lorsque je tentais de réfléchir sur ce qui m'arrivait, je me retrouvais dans un paradoxe difficile à gérer. J'étais écartelé entre la recherche d'un mode relationnel idéal, caractérisé par des liens harmonieux avec les autres et une incapacité organique et psychique à changer le modèle relationnel dans lequel je m'enlisais quotidiennement depuis déjà si longtemps. J'étais face à mes limites, à mon incapacité *d'être-là* et *d'être-avec* d'une façon saine pour moi et pour les autres. Je ne savais pas comment faire pour sortir de mes compulsions sacrificielles qui me faisaient tant souffrir. À cet époque, je lisais ceci : « *Je suis comme tous les autres : je vois le monde comme je souhaiterais que les choses se produisent, et non comme elles se produisent réellement.* » (Coelho, 1994, p.55)...et je ne faisais que confirmer ma tristesse. « *Peut-être sommes-nous arrivés à la fin des temps. Il n'y a pas moyen de contourner les crises qui sont de plus en plus nombreuses.* » (Coelho, 1998, p.63) En tout cas, c'était certain que moi, j'étais bien arrivé à la fin d'un temps, de mon temps habituel. C'était la fin de mon monde. Je ne voyais nulle part encore poindre la promesse d'un nouveau monde. Ma santé flanche de plus en plus. Mes pensées, mes comportements et mes choix de vie



venaient de plus en plus parasuicidaires.<sup>3</sup> Mon corps était devenu le champ de bataille de mes incohérences. J'étais dans un état d'hypertension artérielle critique. Je sentais ma vie menacée. L'idée de mourir ne me dérangeait même pas. Je me disais que dans mon cas, mourir ne serait que soulagement et libération. Je voulais être soulagé du sentiment absurde qui m'habitait et que je n'arrivais plus à gérer.

Professionnellement, je suis hanté par l'idée de tenter de « *sauver les enfants et les familles que j'accompagne, les sauver des situations dramatiques qu'ils vivent.* » Je ne me rendais pas encore compte à quel point c'était une aberration de vouloir donner ce qui nous manque désespérément. Là aussi, mes actions devenaient de plus en plus absurdes. Je me mettais continuellement en danger pour sauver le monde. J'étais complètement impuissant face à ma vie et je tentais quotidiennement de guider, voir de sauver celle des autres. Vouloir prendre toute la misère qui m'entoure sur mes seules épaules devenait de plus en plus intenable.

### **1.1.2 L'exploration : ou se donner la chance d'apprendre à savoir- voir et savoir vivre autrement.**

*Si nous considérons la science en tant que processus, nous mettrons l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve, sur le sens plutôt que sur la mesure, sur la plausibilité plutôt que sur la certitude, sur la description plutôt que sur la vérification, sur*

---

<sup>3</sup> Linehan (1991) emploie le terme **parasuicide** et en donne la définition suivante : comportements autodestructeurs intentionnels et graves avec ou sans intention suicidaire, incluant à la fois les tentatives suicidaires et les comportements automutilateurs. Par contre, dans son volume de 1993, elle se réfère à la définition de Kreitman (1977) où celui-ci précise que le terme parasuicide n'inclue pas les tentatives suicidaires où l'on peut voir une intention claire de vouloir se tuer. Ceci démontre clairement une évolution dans la réflexion de Linehan concernant les parasuicides. (cité par Vézina, juin 1998)

*sa propre autorité plutôt que sur une approbation extérieure, sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée, sur une exploration ouverte plutôt que sur une procédure préétablie, sur la création passionnée et des perceptions personnelles plutôt que sur une imitation dénuée de passion et sur une routine personnelle.*

(Craig, 1978, p.73)

Dès le début de ma maîtrise, il était clair que me renouveler pour enfin pouvoir renouveler ma pratique était un incontournable. Cependant, je ne savais pas par quel chemin ce renouvellement allait passer. Je me sentais démuné; je ne savais plus dans quelle direction orienter mes pas. Suite à mes discussions avec les professeurs et les compagnons de la cohorte, principalement avec ma directrice de recherche, j'ai décidé de prendre le processus même de la maîtrise, c'est-à-dire mon vécu à travers les activités les plus inspirantes parmi celles qui allaient m'être proposées comme terrain d'expérimentation. Mon défi consistait à ne pas faire comme je faisais habituellement. Je voulais apprendre à voir autrement, à aborder ma vie et le monde autrement, à me comprendre et à comprendre les autres d'une façon nouvelle. Je voulais me donner une chance de rencontrer de la nouveauté. Dès le début de la maîtrise, à l'aide de l'écriture, les professeurs nous ont proposé de revisiter notre trajectoire de vie personnelle et professionnelle en vue de pouvoir trouver, à travers celle-ci, les fils conducteurs qui nous ont amenés ici. Cet exercice devait également nous permettre de repérer une question de recherche qui soit véritablement pertinente du point de vue existentielle, professionnelle et intellectuelle. C'est à travers cette activité que j'ai pu me rendre compte des liens qu'il y avait entre ma manière sacrificielle de gérer mes relations aux autres et aux institutions et mon état de santé en délabrement. En soumettant mes réflexions au sein du groupe de coformation à la maîtrise, j'ai commencé à percevoir mon thème de recherche, c'est-à-dire les liens entre le rapport à

mon corps et le rapport aux autres. Par le fait même, cette prise de conscience m'a incité à regarder du côté de l'histoire de mes maladies. J'avais l'intuition que ma vie, à travers mon expérience relationnelle dans ma vie personnelle et professionnelle allait constituer un terrain d'exploration fécond. Il m'a alors fallu revisiter mon enfance pour pouvoir examiner d'abord la manière dont j'avais appris à entrer en relation avec les autres. Ensuite, scruter la difficulté de renouveler mes modes d'interactions avec moi et avec les autres étant donné que ces modes avaient fini par se figer dans une forme malsaine pour ma santé. De plus, j'avais besoin de voir avec clarté ce que je faisais pour produire autant de mal-être. Pour ce faire, je devais regarder mes habitudes relationnelles et comportementales pour focaliser mon attention dans mes efforts de renouvellement. Le fruit de cette exploration se concrétise au chapitre trois de ce mémoire.

Au bout d'un moment, je me suis rendu compte que ce n'est pas parce que je sais ce qui me fait du tort que je suis capable de ne plus le faire. L'exploration de mon passé relationnel me permettait de savoir pourquoi j'agissais comme j'agissais. Il m'avait même aidé à identifier et à pouvoir reconnaître les états dans lesquels je me mettais lorsque j'interagissais d'une manière malsaine pour moi, voire de me voir en train de faire ce que je ne voulais plus faire. Toutefois, savoir et reconnaître ne me permettaient pas de changer. Également, avec étonnement, j'ai pris conscience que ma pensée, seule, n'avait aucun pouvoir de me transformer. Je me suis alors senti dans un cul-de-sac, presque désespéré de ne pas avoir un moyen efficace pour travailler à mon renouvellement. J'ai failli abandonner ma maîtrise. Lors d'une réunion d'échanges de savoirs avec ma directrice de recherche et

de ses étudiants, cette dernière m'a suggéré de prendre une pause. Elle me disait que j'étais en train de me noyer dans mon histoire, que je tournais en rond avec ma pensée. Elle me fit cette proposition : *« Compte tenu que ta santé est précaire, pourquoi tu ne te mets pas au repos? Puis, durant ce repos, plutôt que de continuer à remuer le passé, planifie quelques traitements de fasciathérapie afin de voir si tu pourrais trouver des voies de passages au présent. Peut-être que ce que tu cherches n'est pas dans ton passé, mais dans ton futur. Peut-être que si tu questionnais ce corps que tu as si peu écouté, il pourrait t'offrir des réponses. Et, si tu n'as pas de réponses, au moins tu vas te soigner ... tu en as besoin. On verra pour les suites plus tard».*

Face à mon groupe de co-accompagnement, je me suis engagé à me mettre en action, à regarder les avenues de cette proposition et à suspendre, du moins pour un certain temps, tout questionnement. Je me suis mis à observer simplement ce que je vivais dans mes traitements de fasciathérapie et à faire des liens avec ce que je connaissais déjà de moi, avec ce que je voyais de moi. Cette expérience m'a ouvert de nouveaux horizons. Je constatais que le rapport à mon corps changeait et, par conséquent, que le rapport à ma vie se transformait. J'ai fait de ce processus d'apprentissage un autre terrain d'exploration. Je faisais l'exploration de mon propre renouvellement. Cet apprentissage nécessitait non seulement mon engagement, un accompagnement adéquat, mais aussi du temps : du temps pour apprendre, du temps pour me soigner, du temps pour me transformer. Au chapitre quatre de ce mémoire, mon récit de formation dévoile cette démarche expérimentale et compréhensive.

Dès le début du processus de la maîtrise, l'un des objectifs soulignés de ma démarche, et non le moindre, était le renouvellement de ma pratique relationnelle et professionnelle. Ce que j'apprenais en approche somato-pédagogique de l'accompagnement et en fasciathérapie et ce que je devenais au contact des gens de la cohorte, je tentais de l'investir dans ma pratique. Pouvoir opérer le transfert de mes apprentissages de ma vie personnelle à ma vie familiale et professionnelle était pour moi un besoin capital. Certes, ces apprentissages ne sont pas terminés puisqu'ils sont sans fin. Je ne suis donc pas en mesure de dire d'une façon catégorique et définitive ce que cette démarche va me donner à long terme. Cependant, je peux tout de même témoigner des changements qu'elle m'a permis d'introduire dans ma vie personnelle, familiale et professionnelle ainsi que dans mon milieu professionnel. C'est dans le chapitre traitant de mon récit de pratique que vous pourrez retrouver ces changements.

Au cours de toute cette démarche exploratoire, j'ai pu constater que ce que je connais se construit au sein de mes interactions avec mon environnement intérieur et extérieur. Me rapprocher de mes expériences interactionnelles constitue donc une condition de production de savoir, de sens et de santé. En effet, comme le dit Lorraine Savoie-Zajc : (2000, p.174) *« les caractéristiques afférentes à ce type de données [...] se mesurent difficilement : des mots, des Figures, des comportements aident à symboliser l'expérience pour la rendre visible afin qu'on puisse la réfléchir. »* À partir d'une expérience vécue et réfléchie, d'une action ou encore d'une interaction, on tente de trouver des moyens pour recueillir des

données. À partir de ces données recueillies, on cherche à découvrir « *des liens à travers l'accumulation des faits humains* » (Deslauriers, 1991, p. 79).

Au bout de cette exploration de type introspective, il faut rentrer dans la phase suivante telle que le prône la pratique de la démarche heuristique.

### **1.1.3 La compréhension : du voir autrement au comprendre autrement**

Dans une démarche heuristique, les choses sont plus interreliées que franchement découpées et séparées. Je tente ici de dire que l'exploration et la compréhension sont des phases qui se nourrissent mutuellement, des phases qui se font dans une dynamique de réciprocité. Ce que je comprends me permet de percevoir et d'explorer autrement et ce que je rencontre dans l'exploration grâce à ma perception, influence ma compréhension. Ainsi va le cheminement du comprendre humain. Ce processus ne peut pas se penser de façon linéaire. Il se vit en boucle, en spirale. La plongée dans l'expérience nous invite à dialoguer autrement avec les autres et les éléments de la culture. Ce que je comprends de nouveau, je le ramène avec moi dans l'expérience. Cette expérience aura alors plus de relief compte tenu de ce que je deviens au contact de mes nouveaux compréhensifs. Comme le disait Rugira (2002)<sup>4</sup>, on entre ici dans un cercle herméneutique. Dans une interprétation intersubjective qui va de moi au monde, de moi aux autres, pour un retour plus riche à moi et une ouverture plus ample aux autres. Jean Pierre Deslauriers abonde dans le même sens en ces termes :

---

<sup>4</sup> Notes de cours

*On retrouve trace de la synchronicité par la plupart des travaux de recherche, où tout-à-coup apparaît un fait nouveau qui donne un sens aux autres et les explique autrement, qui ouvre la porte à une explication différente et jette un nouvel éclairage sur les informations recueillies antérieurement ou celles qui le seront plus tard. Ce point tournant en une sorte d'effet domino sur l'ensemble de la recherche et provoque une réinterprétation des données.*

(Deslauriers, 1991, p.91)

Ce projet de recherche est à la fois un projet de reconstruction de soi et de renouvellement de sa pratique. Ce renouvellement dépendra non seulement de ce que je suis capable de comprendre de nouveau, mais surtout de l'intégration de ce que je suis devenu. Puis-je vraiment devenir neuf ? L'enjeu ici consiste à me renouveler sans rien nier, sans rien jeter de ce que j'ai déjà été, mais me reconfigurer autrement grâce à ce qui s'ajoute à ma compréhension et à mes manières d'être à moi, aux autres et au monde.

Pour Craig (1978), cité par Lévesque (2002, p. 34) « *comprendre, c'est faire apparaître ce qui était caché pour en dégager du sens.* » À la suite de Craig (1978), Gagnon (2004), précise que cette étape exige à la fois de savoir assumer sa solitude et de savoir dialoguer d'abord avec soi avant de pouvoir s'engager dans le dialogue avec d'autres et avec les auteurs. Comprendre, participer à une communauté d'interprètes, demande de savoir se mettre à l'écoute de l'autre sans pour autant s'exiler de soi. Christophe Gagnon (2004, p.16) précise à travers son expérience ce que je tente d'aborder ici en ces termes :

*« Une posture fondamentale de ce temps de la compréhension est d'être connecté avec son intériorité, avec la richesse des autres et d'être fidèle à l'expérience telle qu'elle se donne à vivre. La triple interaction entre le chercheur, l'autre et l'expérience renferme selon Craig (1978), une réalité sacrée, singulière. Il est un devoir de préserver l'essence et la nature de cette réalité sacrée. Lorsque je partageais l'état de mes investigations dans le cadre du groupe de recherche à l'université, où à des personnes dans mon entourage, je prenais certes le risque de la remise en question, mais surtout la chance de préciser ma*

*pensée, de l'enrichir je progressais dans l'intégration, la clarification et l'articulation de mon exploration.»*

Ce processus de recherche, principalement dans sa phase de compréhension m'a offert une occasion de me former et de me transformer en vue de retrouver un équilibre entre le soin de soi et le soin des autres. La description de mon expérience, humaine, relationnelle et professionnelle, son exploration, voire l'interprétation des réalités phénoménologiques découvertes au sein de l'expérience de la relation à moi, de la relation aux autres et au monde telle que je l'incarne dans et par mon corps, sont autant d'actes qui ont balisés mon chemin de renouvellement. Cette démarche repose sur une attitude réflexive au sein d'un dialogue intersubjectif. Elle implique *«une centration en soi et une ouverture à autrui.»* (Josso, 2000b, p.13) Enfin, comme le souligne Louise Lafortune, cité par Michel Dorais, (1993, p.21), comprendre c'est :

*... à la fois faire sortir le sens d'une chose de l'obscurité et aussi en produire comprendre une autre. En l'occurrence ici, la production d'un sujet qui répond aux questions d'un chercheur...Maud Manoni rappelle qu'interpréter c'est aller au-delà ou en deçà du contenu manifeste; c'est repérer le sens d'une conduite, d'un phénomène.*

#### **1.1.4 La communication : ou agrandir le cercle du dialogue intersubjectif**

L'approche heuristique me permet de rentrer dans un cercle plus large d'intercompréhension. À cette étape, la première responsabilité du chercheur c'est de témoigner de son chemin et de ses découvertes.



Comme on le dit souvent dans les discussions épistémologiques et méthodologiques des chercheurs d'allégeances quantitatif ou qualitatif, la fiabilité d'une telle recherche ne tient pas à la possibilité d'en généraliser les résultats, mais bel et bien à l'exemplarité du cas. Pour faire du cas de cette démarche un exemple, encore faut-il pouvoir en communiquer l'essentiel. À la suite de Gagnon (2004, p. 17), je voudrais postuler que dans une telle démarche, le chercheur se doit à la fois de faire le deuil d'être absolument compris et d'assumer pleinement son souci de vérité et son souci de l'autre. Il doit garder ouvert un espace de dialogue intersubjectif. C'est une question d'intégrité, voire d'authenticité. Il doit fidélité à son expérience, il doit partager ses découvertes. Il est fondamental alors de rester fidèle à la vérité de son expérience quelle que soit l'expérience des autres. Ce qui est recherché ici, c'est une fécondation mutuelle et non un consensus.

Le défi sera alors de créer les conditions pour se rapprocher de l'expérience et de son éprouvé, de trouver le mot juste pour décrire autant que possible l'expérience sans la trahir, pour permettre aux autres de voir, de ressentir ce dont il est question et enfin de trouver son style d'écriture. Un style qui ressemble à ce que notre expérience a fait de nous.

## **1.2 La méthode heuristique, une démarche d'inspiration phénoménologique**

Selon Giorgi (1997, p.366), « *La phénoménologie traite du phénomène. De ce qui apparaît à ma conscience. Pris dans son sens le plus large, la recherche phénoménologique permet d'étudier des expériences vécues par un individu* ». Pour Manen

(cité par Rugira, 1999, p.84), la recherche phénoménologique est un projet pour une personne singulière qui va produire du sens à partir d'un aspect particulier de son existence humaine. La phénoménologie «*retourne aux choses elles-mêmes*» et cherche comment les phénomènes apparaissent à la conscience qui, donatrice de sens et de significations, les constitue comme tels.

Pour ma part, l'élément déclencheur de cette démarche de recherche phénoménologique est l'apparition de la maladie, maladie qui m'a amené jusqu'à une paralysie faciale. Cet événement marquant de ma vie m'a obligé d'interrompre mes activités professionnelles et ainsi, m'a propulsé à rencontrer mon désarroi. En effet, comme le disent si bien bon nombre de chercheurs tels Pineau (1993), Rugira (1999), Lévesque (2002), Gagnon (2004), pour ne citer que ceux-là, dans ce type de démarche, la question de recherche émane souvent d'une situation qui percute le sujet et le fait sombrer dans une crise existentielle voire dans une rupture épistémologique. Ne plus aller travailler, ne plus pouvoir prendre en charge les autres, devoir faire face à mon désastre existentiel et spirituelle : telle était ma crise, ma rupture épistémologique. Là, à cet endroit, ma vie m'attendait et m'intimait l'ordre d'être créatif. Elle m'offrait d'inventer des voies de passages afin de vivre ou de mourir.

J'ai choisi de répondre à cet impératif catégorique de ma vie par un engagement dans un processus de recherche. Je me fiais à ce que disait Bernard Honoré et j'avais la foi que cela pourrait marcher pour moi aussi.

*C'est souvent le surgissement de l'imprévu qui, dans ce que l'on fait dans une pratique, engage la réflexion comme regard critique sur ce qui change...La réflexion rend perceptible des aspects de la situation qui restaient cachés....Elle saisit les différences et identifie les originalités. Elle fait de la rupture provoquée par l'événement imprévu un élément significatif porteur de sens pour soi-même et pour les personnes qui sont impliquées dans la situation. Elle transforme un « incident critique » en source de nouvelles significations à l'origine de nouvelles connaissances, de nouveaux outils, de nouvelles valeurs de référence réorientant des choix. Elle modifie les règles et les principes d'action, entraînant souvent une meilleure utilisation des énergies du fait d'une réorientation mieux comprise. (Honoré, 2000, p.108)*

### 1.2.1 Le corps et la question de la perception au cœur de l'expérience

*Si les portes de la perception étaient décrassées,  
l'homme verrait chaque chose telle qu'elle est :  
infinie.*

(William Blake, cité par Brière, 2000, p.136)

À cette étape-ci de ma démarche, le phénomène qui apparaît à ma conscience comme une intrigue à déchiffrer, c'est l'état de mon corps, un corps en délabrement. J'ignore par où je suis passé pour me retrouver dans cet état. En plus, pour en sortir, je ne savais quel chemin emprunter. Comme le regard phénoménologique se doit de ne pas s'éloigner du phénomène, je me devais donc rester au contact de mon expérience corporelle pour faire ma recherche. En effet, comme le soulignait déjà Kant, bien avant les phénoménologues :

*L'homme ne connaît pas les choses en soi, mais telles qu'elles lui apparaissent d'après les principes de son organisation comme être sentant et pensant... Les objets extérieurs (à notre conscience) existent en tant que phénomènes, c'est-à-dire en tant que simples représentations dans l'expérience. Pour ne pas tomber dans d'inextricables contradictions, la raison doit donc se résigner à connaître les choses telles qu'elles nous apparaissent (les phénomènes), et abandonner toute prétention à les connaître telles qu'elles sont en soi (les noumènes).*

(Kant, cité dans Athéisme, février 2005)

Après avoir constaté que ce qui me permettait de comprendre mon histoire de vie à la manière que je l'avais écrite n'aboutirait pas forcément au changement, j'ai découvert à travers les recherches de Françoise Giromini sur les théories du corps au XXème siècle les travaux de Husserl. Ce dernier positionnait le corps au centre de la compréhension phénoménologique.

*La phénoménologie conduit au suspens (epoché, en grec) de toute psychologie descriptive (je décris ce qui m'est arrivé) et analyse un vivre toujours pris à l'état naissant, enchevêtré, confus. Chaque vécu étant lié à une infinité d'autres vécus, celui-ci ne peut donc être perçu que dans sa globalité, au point de jonction de la conscience et de l'inconscient, du corps et de la parole. Le corps phénoménologique est le corps vécu mais dans sa dimension excessive qui fait qu'il y a toujours plus en lui que ce que les mots et les structures de la langue y reconnaissent. Il joue, a dit Husserl, un rôle clé dans la rencontre interhumaine, intersubjective, parce qu'il porte un halo d'indéterminations qui fait que vivre un corps et vivre dans un corps demeurent à jamais comme questions qui se posent à nous... le corps est ce qui appartient à la présence la plus immédiate du monde y compris dans l'espace-temps ; il est ce qui fournit à la pensée ce qu'il nomme les data de la représentation (qui sont les contenus sensitifs, sensibles du corps comme le toucher, le regard, la voix, la kinesthésie). (Giromini, 2003, p.30-31)*

Cette nouvelle compréhension survient au moment même où j'ai pris connaissance de l'approche corporelle par la fasciathérapie. Je me laisserai donc conduire par ce que je commençais à comprendre de ces auteurs. J'ouvrais alors mon attention à mon corps, à ce qui se jouait au sein de son intériorité. J'étais dans un processus de formation et de production de connaissances. À l'aide de Kant, cité par Thomas De Praetere, (1999, p.1), je comprenais qu' :

*Un objet connaissable est en effet toujours un phénomène, c'est-à-dire une donnée sensible, certes, mais une donnée structurée à partir d'un certain nombre de principes à priori (non empiriques) qui sont à la fois indispensables à l'objectivité scientifique et dépourvus de valeur objective dès le moment où on quitte le domaine de l'expérience.*

J'allais donc me maintenir au contact de mon expérience corporelle. Au début, j'y parvenais seulement pendant mes traitements en fasciathérapie et, au fur et à mesure que le temps passait, je réussissais de plus en plus à poser mon attention sur ou dans mon corps. J'avançais dans mon processus d'éveil perceptif et de développement sensoriel avec les outils qu'avaient mis sur pied le professeur Danis Bois et son équipe de recherche. Je vivais et je comprenais mieux ce que disait le philosophe français Maine de Biran (1766-1824) dans son journal que cite Françoise Giromini :

*Il tente de concilier la psychologie et la physiologie du corps qui, dit-il, « sont faites pour s'entendre ». C'est l'acte volontaire (en tant qu'effet de la conscience) qui fait que « je coexiste, moi voulant, avec un corps sentant et mobile ». Mais, en même temps « je sens dans ces membres une loi qui n'est pas la mienne, et qui s'oppose à ma volonté ou à moi ». (Cité par Giromini, 6 novembre 2003, p.1)*

Maine de Biran me permettait ainsi de nommer, de valider et de penser mon expérience corporelle. Il m'ouvrait la voie aux prémises du corps propre. Il me permettait de décoder, de sentir et d'intégrer le lien originel qu'il y a entre mon corps et ma pensée. Mon corps devenait alors une voie fiable pour aller à la rencontre de ma vie, une voie pour renouveler le rapport non seulement à mon corps mais aussi à ma vie et aux autres. Une voie pour renouveler ma vision du monde. Comme le dit Maine de Biran, cité par Danis Bois (2000, p.15) :

*Je sens que je sens, j'existe parce que je m'aperçois...La certitude que j'ai de mon existence n'est pas celle d'une être abstrait mais d'un individu qui se sent modifié dans un corps étendu. La certitude de l'existence que j'ai de mon corps fait donc partie essentielle de celle que j'ai de mon être...le sujet moteur est pensant, la présence du corps est nécessaire à la pensée elle-même.*

Mes traitements de fasciathérapie me permettaient donc de rencontrer mon corps phénoménologique. Ils me permettaient de me distancier de la conception du corps que j'avais pour me rapprocher de la réalité que je suis. Avec le temps, parce que peu ou pas écouté, mon corps était devenu un objet utilitaire, un outil pour répondre aux attentes de l'autre, de l'entourage. Je m'étais éloigné de lui et donc de moi. La fasciathérapie me permettait d'abolir cette douloureuse distance qui s'était introduite entre moi et mon corps. Mon corps vécu était ainsi appréhendé dans la pureté de ses manifestations, dans les limites de ce que je pouvais en percevoir.

Les mains de la fasciathérapeute me mettaient en contact avec le mouvement interne qui anime ma chair. En effet, comme le dit avec pertinence Giromini (2003, p.14) en citant Aristote : *« le mouvement est inséparable du corps... le corps sans le mouvement n'est « rien », et le mouvement sans le corps est une pure abstraction. »* Ainsi, je rencontre au sein de mon corps une conscience en mouvement, une conscience perceptive.

Je naissais alors à ma nouvelle identité. Je devenais un chercheur en sciences de l'humain, un praticien-chercheur qui peut affirmer qu'il fait de la recherche sérieuse, centrée sur la personne dans sa globalité et son processus de croissance, de conscience et de connaissance. Je plaide ici pour l'intérêt de la personne, du processus et de la conscience en recherche scientifique. Je plaide également pour l'intérêt : *« du travail de groupe qui implique cependant de demeurer à l'extrême gauche de soi-même »* (Rugira, hiver 2003). C'est-à-dire, d'assumer sa singularité.

### 1.3 Apprendre à prendre soin de soi : une urgence personnelle, professionnelle et sociale

*L'exercice des nombreux rôles sociaux liés à notre vie contemporaine aliène parfois l'être humain en l'obligeant à répondre à des exigences qui ne sont pas toujours conformes à ses besoins, ses valeurs et ses croyances. À force d'être éclaté entre ces différents rôles parfois contradictoires, l'être humain perd contact avec lui-même, avec ce qu'il est d'essentiel et devient ainsi malade. (Jourard, 1974; cité par Pilon, 1996, p.68)*

Au début de ma démarche de maîtrise, il est devenu évident pour moi que ma manière de m'articuler avec mes responsabilités, ma manière de gérer mes relations en négligeant les besoins de mon corps et de mon âme mettaient ma santé personnelle en danger. Au fur et à mesure que j'avançais dans mes réflexions, je me rendais compte que ces manières de vivre n'étaient pas une tare qui ne se limitait qu'à moi. Elles minaient la santé physique et psychologique de bien des professionnels œuvrant dans les services de santé, d'éducation et de services sociaux, et, par le fait même, affectaient le milieu familial. Elles minaient aussi la santé administrative et financière de nos organisations. Ajoutons que la clientèle que nous devons accompagner en pâtissait également. Comme le disait avec pertinence Nicolas Chevrier et Sonia Renon-Chevrier, dans la revue *Psychologie Québec* (2004, p.39) :

*Les problèmes de santé physique et mentale au travail ont des effets dévastateurs sur nos organisations. Aux états unis, ils occasionnent 54 % des 550 millions de journées de travail perdues. Les coûts sociaux de cet absentéisme s'élèvent à 20 milliards de dollars par année. [...] D'après Statistique Canada, (2004) 3. 400.000 travailleurs souffrent actuellement de burnout au Canada et 800.000 au Québec.*

Avec de tels chiffres, il est clair que l'urgence se fait sentir. Les chercheurs, en l'occurrence les praticiens chercheurs comme moi, tout comme les milieux de

l'intervention axés sur la prévention ne peuvent plus continuer la politique de l'autruche devant une question d'une telle ampleur. Dans une étude récente de l'Organisation Internationale du Travail (OIT), traitant du stress et de la santé mentale au travail dans le monde, nous lisons ceci :

*Vous travaillez plus et vous en tirez moins de plaisir? Vous n'êtes pas tout seul. Selon une récente étude du BIT [Bureau International du Travail], la santé mentale dans le monde du travail est en danger. Les salariés sont déprimés, surmenés, angoissés, stressés à tel point qu'ils en perdent parfois leurs emplois. Les employeurs se plaignent d'une baisse de productivité et des profits, et de taux de renouvellement du personnel plus élevés. Et pour les gouvernements, cette épidémie se traduit par une hausse des dépenses de santé et un manque à gagner pour la nation. (OIT Communication, décembre 2000, p.4)*

L'Organisation Internationale du Travail invite tous les pays à promouvoir la santé mentale au travail et à soutenir la prévention dans les milieux de travail. Cette recherche s'inscrit dans cette perspective. Je voudrais faire ma part pour faire avancer les pratiques et la réflexion sur cette question. Il est évident que mon effort ne peut pas prétendre changer des choses à l'échelle globale. Je dois m'occuper de mes vulnérabilités puisque c'est l'aspect sur lequel j'ai du pouvoir. Je ne peux pas continuer à attendre que les solutions viennent des organisations. J'ai déjà trop attendu. Sans nier les apports des environnements et des contextes organisationnels dans le développement de l'épuisement professionnel, il faut rappeler qu'opérer des changements sur sa propre personne est à la portée de chacun et que cela finit par avoir une incidence sur la vie collective. De toute manière, on ne peut pas faire face à un tel problème sans mettre en dialogue les éléments individuels et les éléments organisationnels. Comme le mentionne Chevrier et Renon-Chevrier (2004, p.40), «pour améliorer la qualité de vie au travail, il faut agir à la fois sur les individus et sur les



*facteurs de leur environnement de travail.»* Dans une perspective psychosociale, nous pensons que la réalité organisationnelle est produite par la nature des interactions qui s'y opèrent. Nous estimons donc que le changement individuel devrait avoir un impact significatif sur les interactions en milieu professionnel et par conséquent sur le changement organisationnel. C'est ce que nous aimerions vérifier par cette recherche. Chevrier et Renon-Chevrier (2004, p.40) avancent que : *« plus que la charge de travail est élevée, plus que l'individu devient vulnérable. Cette relation dépend également de certaines caractéristiques de la tâche, à savoir le type de tâche demandée, la perception que l'individu en a ainsi que la charge émotionnelle liée à celle-ci»* Ceci m'encourage à vouloir investir, d'une part sur le changement de perception que j'ai de moi, de mon corps, de mes relations et, d'autre part, sur le changement de perception quant à mon travail et à la charge émotionnelle liée à ces perceptions. Si je réussis à bouger là-dessus, je pense que je m'oriente dans des conditions de renouvellement, de transformation. Comme l'exprime Jourard (1974; cité par Pilon, 1996, p.68) :

*La révélation de soi est un moyen de contrer cette aliénation en permettant de retrouver son soi authentique, d'éviter l'éparpillement et de réunir nos diverses perceptions de soi. Cette réappropriation de soi assure une meilleure gestion de soi et un meilleur contrôle de notre devenir.*

#### **1.4 Problème de recherche**

Définir un problème de recherche, c'est oser poser la question de ce qui manque à la connaissance. C'est devenir un chercheur et se lancer dans un processus de recherche, un processus qui vise à trouver ce que l'on ne connaît pas encore. Dans le cadre de cette recherche, je voudrais retrouver un équilibre entre le soin de moi et le soin des autres. Je

voudrais trouver un moyen d'aller vers cet équilibre et réfléchir sur l'expérience en vue d'en produire du sens, de la connaissance et, en supplément, plus de santé. Je voudrais sortir d'une asymétrie qui me fait constamment me sacrifier sur l'autel du soin des autres et de l'obligation d'assumer ce que je crois être mes responsabilités. Pour cela, il me faudrait être capable de vaincre mes habitudes, de changer ma façon d'être en relation avec moi-même et les autres. L'urgence de me renouveler est donc, à cette étape, un incontournable. Je postule donc que c'est par le renouvellement de moi que va s'autoriser le renouvellement de ma pratique. J'ajoute également un deuxième postulat : le changement du rapport à son corps produit illico le renouvellement du rapport à soi, à sa vie et au monde. Dans cette recherche, en créant des conditions pour un changement du rapport au corps, est-ce que ces changements auront un impact sur le reste de ma vie relationnelle et professionnelle? Comment réussit-on à voir et à comprendre comment on produit un renouvellement de soi qui puisse avoir un impact significatif sur le rapport à sa pratique relationnelle et professionnelle?

### **1.5 Question de recherche**

En quoi et comment le renouvellement du rapport au corps peut-il permettre le renouvellement de soi et de sa pratique et ainsi, autoriser un retour à un équilibre entre le soin de soi et le soin des autres ?

## 1.6 Objectifs de recherche

- Extraire de ma trajectoire de vie et de formation des éléments pertinents pour supporter une quête d'équilibre entre le soin de soi et le soin des autres, une quête de renouvellement de soi et de sa pratique.
- Observer dans ma pratique relationnelle et professionnelle comment s'incarne les apprentissages et les ressources acquises dans mon processus de renouvellement personnel.
- Déterminer en quoi le processus de renouvellement de moi et de ma pratique influence ma vie familiale et institutionnelle.

## CHAPITRE 2

### LA PLACE DU CORPS DANS LE SOIN DE SOI ET LE SOIN DE L'AUTRE : DES CONCEPTS EN ÉMERGENCE

*«Soigner, donner des soins, c'est aussi une politique. Cela peut être fait avec une rigueur dont la douceur est l'enveloppe essentielle. Une attention exquise à la vie que l'on veille et surveille. Une précision confiante. Une sorte d'élégance dans les actes, une présence et une légèreté, une prévision et une sorte de perception très éveillée qui observe les moindres signes. C'est une sorte d'oeuvre, de poème (et qui n'a jamais été écrit), que la sollicitude intelligente compose.»*

Paul Valéry, Oeuvres-Mélange

#### 2.1 Renouveler : créer du nouveau

La recherche d'un nouveau rapport au corps pour pouvoir travailler au renouvellement de soi et de sa pratique m'invite dans un projet de formation qui renonce à la perspective de consommation des savoirs pour privilégier une posture de production de savoirs. La maîtrise en études des pratiques psychosociales dans laquelle je me suis inscrit nous engage dans une démarche de réflexion collective, structurée et critique sur nos pratiques professionnelles et nos expériences de vie au sein des ateliers d'échanges réciproques de savoirs entre les professeurs et les collègues de la cohorte.

Jean-Marc Pilon (2005, p.93) souligne que : « *plus nous apprenons à nous observer, plus nous réalisons que nous sommes continuellement en transformation tout comme la vie qui se manifeste en nous. Ce qui donne un nouveau sens, une nouvelle direction à notre vie, à nos pratiques psychosociales* ». Ainsi, toute réflexion sur son propre vécu ou son action, menée en relation avec d'autres dans une perspective compréhensive et interprétative n'est pas juste une source de connaissances, elle est aussi production de sens et de santé pour les personnes et les collectivités. L'action devient une opportunité de créer et de consolider de nouveaux savoirs, savoir-faire, savoir-être et savoir-vivre ensemble, ainsi qu'une nouvelle manière d'être-au-monde en rapport avec soi, au sein de ses relations interpersonnelles et de sa pratique professionnelle. En apprenant de nos expériences, nous produisons du sens, de la santé ainsi que de nouvelles connaissances. Une transformation personnelle émerge alors de cette démarche de formation et de recherche. « *Cette transformation se manifeste principalement par le développement d'une autre perspective, d'un nouveau regard sur soi et sur ses relations avec les autres.* » (Pilon, 2005, p.93). L'adoption d'une attitude d'ouverture au changement dégage un savoir personnalisé, issu de nos démarches réflexives et compréhensives. La transformation de soi, de sa vision du monde, procède alors à la transformation de sa pratique professionnelle qui se renouvelle au fur et à mesure que le praticien chemine dans ses prises de conscience. Comme le souligne Pilon (2005, p. 73), « *Les praticiens psychosociaux sont souvent appelés, à leur insu à devenir des praticiens réflexifs et à développer un savoir professionnel en cours d'action* ». À partir des réflexions et des compréhensions qui émergent de nos expériences, « *Il se dégage un savoir*

*personnalisé, mais aussi un savoir généralisable relatif à l'expérience humaine, à la vie humaine.»* (Bugental, 1973; cité par Pilon, 2005, p.93)

Quoi de nouveau, quoi de neuf ? En développant un nouveau regard sur mon corps, je devais découvrir une nouvelle perspective pour regarder autrement ma vie, mes actions et mes relations. Je cheminais ainsi dans le renouvellement de mon être-au-monde et de ma pratique professionnelle. Le renouvellement de soi dans sa vie personnelle et professionnelle *« passe entre autres, par la découverte de soi, l'appivoisement de soi et l'acceptation de soi »* (Pilon, 2005, p.93). Dans ma quête de renouvellement, la transformation de mes représentations se vivra par un effort constant de développement de mon attention consciente vis-à-vis les ressources pré-verbales de mon corps. Le rapport à ma sensorialité va m'offrir une voie de passage inédite pour entrer en dialogue avec les autres, le monde, mes pensées et mon monde émotionnel.

## **2.2 La notion de soin**

La présence aux autres, la volonté de prendre soin des autres a été un fil rouge constant dans ma vie depuis toujours. Je crois que dans ma vie, j'ai toujours tenté de donner aux autres ce qui m'avait douloureusement manqué. Je n'avais pas encore compris que cette manière de faire perpétuait mon état de manque et m'empêchait d'atteindre mes nobles objectifs. Le choix d'être présent auprès des enfants, perçus par les milieux socioculturels comme étant marginaux, voire des exclus, me motive encore aujourd'hui. J'aimerais cependant pouvoir améliorer avec constance ma manière d'être avec eux.

Je sais qu'il existe en chacun de nous des potentialités susceptibles de nous soutenir dans nos aspirations d'être à nous et au monde et qui ne demandent que des conditions adéquates pour s'éveiller et émerger. Je sais aussi que chacun de nous a besoin des autres pour grandir, nous avons besoin d'un espace et des personnes «bienveillantes» pour nous accompagner vers le déploiement de notre propre existence. Les enfants que j'accompagne au quotidien sont déchirés dans leurs souffrances intérieures et ils sont maladroits dans leur manière d'exprimer ou de vivre leur désarroi. Par ma présence, j'ai l'impression de plus en plus d'être capable d'ouvrir un espace de parole, d'offrir un moment d'attention, juste pour eux et pour leur croissance, une relation que rend possible le dialogue intersubjectif au sein duquel des conditions favorables au devenir de chacun peuvent émerger.

### **2.2.1 Le soin : du soin de l'autre et du soin de soi.**

Lorsque nous regardons dans le dictionnaire Éducatéc (1976), le mot soin signifie, «une préoccupation», le «souci de faire quelque chose», «une inquiétude», le « mal que l'on se donne pour obtenir ou empêcher quelque chose», «une sollicitude», «être plein d'attention, d'égard pour lui» (Girodet, 1976, p.2790-2791). Par extension le soin est une charge, une responsabilité de... Ce concept tente d'intégrer une multiplicité d'axes auxquels il s'agit de trouver une cohérence et une adaptation en les inscrivant dans le processus dynamique du soin. Pour Bernard Honoré (2001, p.60), soigner peut se concevoir comme «un acte, action, attitude, manière d'agir.»

### 2.2.2 L'acte de soigner.

Le soin peut être perçu comme une somme d'efforts que l'on fait pour un être ou une chose, des actes que l'on accomplit pour faire vivre, reposer, nourrir, guérir, entretenir ou sauver une personne. Cette vision de percevoir le soin devient un fait objectif caractérisant l'acte soignant. Cet acte demande plus ou moins de savoir-faire et de savoir-être. C'est une application d'une technique spécifique, l'utilisation d'un instrument de mesure défini dans le cadre d'une fonction. Je suis entraîné et formé pour obtenir une efficacité ou une efficience dans l'action de réadaptation. Il existe des critères normalisés pour qualifier ces actions telles que : intervenir, effectuer un arrêt d'agir, une ignorance intentionnelle, une aide opportune, un appel direct, une intervention par le toucher, L'injection d'affection, une prise en charge de la situation... L'autre en face de moi subit mon action. Les gestes sont calculés, maîtrisés, coordonnés... codifiés et réglementés en conformité avec les indications prescrites dans le processus opératoire de la fonction et de l'intervention de réadaptation avec des *enfants en troubles de comportement*. Toutefois, il existe un acte non perceptible à première vue qui résulte de l'initiative de l'accompagnant à se préoccuper de façon bien personnelle de la personne accompagnée; un acte passager qui rassure, qui reconforte, qui met l'autre en confiance. Cet acte est singulier, unique et s'inscrit dans un champ de compétence spécifique, dans la recherche d'une adéquation entre la réponse aux besoins spécifiques et aux attentes que présente la personne accompagnée ou rencontrée. Les techniques professionnelles ou les tâches prescrites par la profession, les sentiments émis de part et d'autre, les affects, le niveau de relation établie font aussi partie de l'acte de



soigner... Le soin est présent pour maintenir et assurer la continuité de la vie en dehors et dans les personnes accompagnées – accompagnantes, dans le contexte de souffrance éprouvée ou à travers la maladie. La qualité de soin s'exerce à chaque moment de la rencontre, au quotidien, dans un contexte personnel ou professionnel. L'autre a une impression que l'on porte une attention particulière à ce qu'il vit, à ce qu'il éprouve.

### **2.2.3 L'action de soigner**

Selon Bernard Honoré (2001, p.62), nous parlons du soin le plus souvent dans sa signification d'action. « *L'action du soin désigne la face subjective, intérieure de l'agir soignant, ce qui a été voulu et aussi les conditions dans lesquelles le soin est réalisé.* » Dans le cadre de cette recherche, la signification du soin comme action découle des modalités exploratoires que je parcourrai pour réfléchir et comprendre mon mal-être et son incarnation dans mon corps. De plus, les actions porteront sur le comment je peux renouveler mon rapport au corps, à ma vie personnelle et professionnelle.

Par extension, « prendre soin de » : consiste à veiller à ce qu'une action s'effectue dans le but de s'occuper attentivement d'un être ou d'une chose, une action à veiller à ce qu'il ne leur arrive rien de fâcheux. Nous pouvons dire avoir soin de, prendre soin de... Et pour qualifier l'action que je porte auprès de l'enfant et de la famille : avec soin, avec « *minutie et attention dans l'accomplissement de quelque chose.* » (Girodet, 1976, p. 2791)

Selon Hesbeen (1997), le concept de «prendre soin» désigne *«cette attention particulière que l'on va porter à une personne vivant une situation particulière en vue de lui venir en aide, de contribuer à son bien-être, de promouvoir sa santé.»* (cité par Lortz, juin 2004, p.21) Cette attention particulière est une valeur qui induit une dimension humaine dans la relation entre deux ou plusieurs individus, et de prise en compte de chaque individu à qui l'on offre son temps, une attention éclairée et compatissante. L'action de prendre soin a pour but le maintien de la santé de la personne dans toutes ses dimensions : physique, psychologique, affective, cognitive, psychosexuelle et sociale. Dans ma conception de prendre soin, intervenir signifie vivre un moment de notre existence avec l'autre et agir avec l'autre. Je tiens ainsi compte de mes perceptions et des perceptions de l'autre, de ma globalité et de sa globalité comme individu.

Certains utiliseront le terme *«caring»* en cherchant à développer une philosophie humaniste autour de la notion de prendre soin. Ils veulent ainsi donner un sens plus profond à l'être humain et à sa dignité humaine. Watson (1998) présente le *«caring»* comme étant le cœur même de la pratique infirmière. Selon le philosophe Milton Mayeroff (1971), le *«caring»* est *« l'activité d'aider une autre personne à croître et à s'actualiser, un processus, une manière d'entrer en relation avec l'autre qui favorise son développement. »* (cité par Watson, 1998, p. 10) Selon Josiane Bonnet, directrice pédagogique de l'Institut de soins infirmiers supérieurs (ISIS) à Paris, cette philosophie du caring ouvre la porte *« à des pratiques professionnelles qui permettent des soins profondément holistiques à la population et nous invite à nous centrer en permanence sur les réactions spécifiques de la*

*personne confrontée à un problème de santé ou à une crise développementale, et le caractère unique de ses stratégies d'ajustement aux situations de stress.* » (Watson, 1998, p. 11)

Lorsque je lis l'ensemble des définitions du soin, prendre soin, avec soin, ce mot signifie un art d'être. Prendre soin, avoir soin, avec soin supposent un accompagnement et une présence à soi et à l'autre. Le soin demande à ce que la personne aime ce qu'il fait et aime la personne qu'elle rencontre. La personne qui prend soin offre une attention, une écoute, un accompagnement à soi ou à l'autre lorsqu'un besoin se fait sentir. Alors, lorsque je prends soin, je suis avec elle et je deviens un témoin de ses propres transformations personnelles, un reflet, un miroir confirmant ou confrontant, un guide pour lui offrir des outils, des connaissances, des informations, des savoirs à partir de ce que je sais, de ce que j'ai appris. Je deviens un animateur qui lui offre des conditions, un état d'être, un espace, un environnement propices au déploiement de ce qui est à venir et qui fait sens pour elle, pour son devenir. Je lui offre des chemins, pour qu'ensemble, nous puissions advenir à notre devenir. Je lui offre un espace et des conditions pour qu'il puisse s'informer à propos de sa vie, de sa situation, pour qu'il puisse comprendre, se comprendre, comprendre les autres et son monde. Je lui offre une présence pour le soutenir dans son réveil, pour veiller à sa vie en marche.

Le prendre soin peut prendre plusieurs tangentes. Il peut aller dans une action dont l'intention est de faire pour, pour aller au faire avec. Par la suite, la personne, dans une

démarche d'analyse réflexive continue, à chaque pas qu'elle fait, seule ou avec d'autres, se forme et se transforme par son action et sa réflexion. L'être humain devient responsable et plus autonome. Ainsi l'action de prendre soin est bien plus qu'un acte. C'est une relation, un accompagnement avec sollicitude qui amène la personne accompagnée à devenir maître de sa destinée, car comme le dit si bien Bernard Honoré :

*Considéré comme une personne en son existence, l'autre n'est pas assimilé à une chose utilisable selon ce qui nous préoccupe mais est rencontré sur le mode de la sollicitude. La sollicitude concerne l'autre en son existence, donc dans sa capacité de se comprendre lui-même en comprenant le monde, dans celle de choisir parmi les possibilités et de se projeter sur un horizon. (Honoré, 2001, p. 89)*

Le soin offert à soi ou à l'autre a une visée; que la personne se déploie et fasse le chemin par elle-même pour s'actualiser dans son monde personnel interne et externe. Le soin que l'on porte à soi ou à l'autre est une action qui veille, avec sollicitude, à ce que nous entrions en contact avec nos ressources intérieures, nos forces, nos élans créateurs. Le soin que l'on porte nous amène à entrer en contact avec nos manques, mais aussi avec nos trop pleins; de les ressentir et de laisser un espace-temps nécessaire pour qu'une prise de conscience émerge et qu'un élan créateur se développe dans le sens de ce qui est juste à venir. La présence aux autres demande avant tout, une présence à soi et cela demande du temps et un travail qui vise sa propre forme. «*Si nous reconnaissons à toute action un caractère formatif, elle apparaît ainsi comme soignante*» (Honoré, 2003; cité dans Bois, 2005, p.35)

#### 2.2.4 Le soin porté au corps

*Derrière tes pensées et tes sentiments, mon frère, se tient un puissant maître, un inconnu montreur de route – qui se nomme soi. En ton corps il habite, il est ton corps.*

Nietzsche

Mon corps est plus qu'un ensemble d'organes, de membres et de fonctions... Mon corps abrite mon âme ou plutôt il est mon être, son expression, son incarnation. Mon corps est moi. Mon corps est construit de projets, de désirs, de recherche du plaisir, de joies, de peines, de «*sources de motivation, de déception mais aussi d'espérance.*» (Hesbeen, 1997, p.10) J'ai un corps vivant, support de mon existence. Et cette existence se maintient dans la pluralité humaine. «*En existant, l'homme n'est pas dans un corps comme un cœur est dans une cage thoracique. [...] Il existe à son corps comme il existe au monde.*» (Honoré, 2001, p.91) Ma mère m'a mis au monde, je suis venu à la vie. Mon corps fait partie de la continuité de l'existence humaine, d'une lignée intergénérationnelle, mais en même temps il signe ma singularité, mon unicité, ma forme, mon apparition. Comme l'affirme Honoré, l'homme : «*est mis à un corps faisant partie de son monde. Existant, nous vivons dans la corporiété.*» (Honoré, 2001, p.91)

À première vue, le corps se présente globalement. Il informe à propos de ma stature, mon âge, mon sexe, ma texture de peau, mes particularités génétiques. Il est fait aussi d'un ensemble corporel, un schéma, de différentes parties du corps bien organisées et structurées dans l'espace. Le corps nous apparaît d'abord selon notre expérience des relations avec le monde, des choses et des gens; et bien plus. Il nous apparaît comme le corps d'une

personne unique, avec une gestuelle qui lui est propre, un regard, un air, une expressivité. Il incarne non seulement nos pensées, mais aussi nos sentiments, nos émotions, notre état, nos habitudes, notre manière d'être-au-monde, d'entrer en relation avec le monde, dans le monde. Il s'agit ainsi d'une manifestation de notre être. *«C'est un corps manifestant une existence dans une situation particulière. Un corps sujet...»* (Honoré, 2001, p.92)

Dans le cours de ma vie personnelle, intellectuelle, spirituelle et professionnelle, la maladie m'a saisi. Elle est venue m'interpeller dans mon corps propre. Elle m'a arrêté dans ma course infernale. Elle a paralysé mon corps. Dans cette épreuve douloureuse, j'étais mis dans une situation particulière, une nouvelle manière d'exister dans mon corps, j'existais en souffrance. Je souffrais non seulement dans les composantes physiques devenues dysfonctionnelles, mais aussi je me sentais atteint dans mon intégrité psychique, spirituelle et corporelle. Bernard Honoré exprime superbement bien cette situation qui était devenue mienne. J'étais dans une *« souffrance dans la perturbation ou l'interruption d'activités qui donnent sens à ma vie, souffrance encore de voir mon corps devenir objet d'analyses, d'interventions que je ne me représente pas bien, de le voir en quelque sorte me devenir étranger et m'échapper.»* (Honoré, 2001, p.92) Comme toute existence est aussi coexistence, l'autre aura à m'intimer l'ordre de cesser de nier l'évidence. Ce sont aussi les autres qui vont m'offrir un espace inédit pour réfléchir, comprendre et me mettre en action en vue d'apprendre à m'articuler autrement dans la vie pour retrouver un sens à ma vie, mes actions et mes interactions; et pour retrouver la santé physique, psychique, spirituelle et relationnelle.

## 2.2.5 Une place pour soi et pour l'autre dans la relation de soin

*L'arbre ne s'éteint pas en hiver qui n'est qu'une saison. Il se prépare déjà secrètement à un nouveau temps de croissance, un nouveau printemps. [...] Sa croissance transcende les saisons et s'appuie sur chacune d'elles. Ainsi, à travers la durée, à sa manière toute singulière et sur son site particulier, réalise-t-il son essence.*

(Marc Hees, 2000, p. 10)

### 2.2.5.1 De l'autre en face et en soi, au soi dans l'autre et avec lui.

La notion *d'autrui*, parle bien de ce que j'entends par l'autre dans ce texte. *L'autre* peut nous apparaître sous diverses formes. Lorsque je suis à la rencontre d'une personne, celle-ci est pour moi l'autre, quelle qu'elle soit. L'autre est différent et semblable à moi. Comme le postule Paul Ricœur (1990) dans son livre *soi-même comme un autre*, je suis différent et semblable à l'autre. Je ne peux pas me réduire aux représentations que j'ai de moi et il en est de même pour les représentations que j'ai de l'autre. Ce dernier met en échec toute tentative d'enfermement de moi dans une idée de moi ou de ma réalité. Je présente également pour lui à la fois cette chance et cette menace. Je peux l'observer et considérer l'autre qu'à partir de ses différences, qu'à partir de nos ressemblances, qu'à partir de ce que je vois et de ce que je comprends de ce que je vois de lui ou encore de ce que j'entends de lui. Dans un cas comme dans l'autre, je ne fais que le réduire à ce qu'il n'est pas. Je ne fais que me réduire à ce que je ne suis pas. Je suis bien plus que ce que je crois être, et l'autre en face de moi encore plus. Je suis obligé de me rappeler que ce que je suis capable de voir ou d'entendre de lui, ne parle en grande partie que de moi. Je suis face

à son *visage* comme disait Emmanuel Levinas, face à l'impératif catégorique de m'ouvrir à autre chose que ce que je savais déjà de moi, de lui et du monde. Je suis invité à m'avancer vers un autre lieu qui n'est pas mon lieu et qui n'est pas le sien, le lieu spécifique où notre rencontre pourrait être possible. Je suis appelé voire même interpellé par un dialogue possible, qui est déjà là, grâce à sa présence comme une possibilité, comme un devenir possible entre nous au sein duquel nous pouvons advenir à notre devenir grâce à notre relation. Cette possibilité est toujours mise en péril, elle est constamment en danger d'avorter. Il nous faut trouver une place pour soi, une place pour l'autre, un temps et un lieu de coexistence pour qu'advienne ce qui n'était que promesse. Une promesse de vie et de sens. La conscience de tout ce qui m'échappe dans moi et dans l'autre donne du relief à ce que je peux percevoir. La qualité de notre accompagnement dépendra de notre capacité à créer des conditions pour la rencontre, la co-présence et le dialogue.

Accompagner c'est de réapprendre chaque jour une manière de renouveler le respect de ce que je suis et de ce que l'autre est. C'est développer la curiosité envers ce que nous ne sommes pas encore et qui cherche à émerger, ce qui pourrait voir le jour grâce à notre rencontre. Marc Hees, professeur à l'Université Catholique de Louvain explique ce rapport à l'autre dans ces termes :

*Respecter l'autre, c'est reconnaître son altérité, c'est-à-dire tout ce qu'on ignore de lui, tout ce qui nous échappe et qui, selon une expression de Levinas, «nous tombe dessus». En ce sens, l'autre est en quelque sorte notre «à-venir», sur lequel nous sommes «en-fin!» sans prise. C'est dans l'acte de la rencontre que se constitue simultanément le «je», le «tu», et le «je-tu». (Hees, 2000, p.7)*



### 2.2.5.2 Être ou devenir soi-même

Être ou devenir soi-même, se développer et devenir. Sur mon socle, un soi se forme. Je me suis engagé à plusieurs reprises dans des situations dans lesquelles ce que j'éprouvais s'opposait avec l'action que je croyais devoir faire à l'égard de l'autre dans la connaissance et le respect des codes et des normes qui régissent ma profession. Je me suis aussi retrouvé dans des situations au sein desquelles, je faisais face à une limite ou à une action que je voudrais faire mais que je ne peux pas faire par limites personnelles ou par obligation organisationnelle. Dans ces moments, j'étais sous l'emprise de mes sentiments de frustration, parfois d'incompétence ou encore d'injustice. Je voulais intensément quelque chose pour l'autre, parfois avant d'être certain que c'est ce qu'il voudrait, lui. Je voulais sortir de mon impuissance, alors que je croyais davantage vouloir soulager l'autre de ses misères. Je voulais pour l'autre, souvent en m'oubliant et parfois à mon détriment. Comme le stipule avec pertinence Hees (2000), j'étais coincé sur une pente glissante et dangereuse; pour moi et pour les autres, coincé entre l'impuissance et la toute puissance. Ce sont deux espaces à éviter si nous avons comme projet d'accompagnement : la rencontre de l'autre et de soi pour notre croissance commune. Selon Hees, il faut se mettre en chemin pour trouver le chemin de notre devenir : *«un devenir qui emprunte la voie étroite entre l'immobilisme qu'engendre l'illusion d'être tout-puissant et l'immobilisme qu'engendre le sentiment d'impuissance.»* Hees (2000, p.10),

Dans le cadre de cette démarche de formation et de recherche exploratoire, expérimentielle réflexive, compréhensive, j'ai pu cheminer progressivement et prendre

conscience de mes limites personnelles en vue de me libérer de ma peur de l'impuissance ou de mon fantasme de toute-puissance que mes pensées et mon affect projettent constamment sur mes actions et mes interactions. Petit à petit, j'ai appris à développer une lucidité sur ce que je vis dans le rapport à moi et dans ma relation avec les autres. Un sens, une signification, une direction se dessinent doucement dans ma vie personnelle, professionnelle et relationnelle. Ce processus de recherche m'a engagé à mon insu dans ce que Jung appelle un processus d'individuation. Dans *la dialectique du moi et de l'inconscient* (Jung 1964, pp.111-135; cité par Josso, 1991, p.43), il précise ce qu'il entend par là :

*Tendre à devenir un être réellement individuel et, dans la mesure où nous entendons par individualité la forme de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière est irrévocable, il s'agit de la réalisation de son Soi, dans ce qu'il a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. On pourrait donc traduire le mot d'«individuation» par «réalisation de soi-même», «réalisation de son Soi».*

Le processus d'enrichissement perceptif et sensoriel dans lequel je me suis engagé dans cette maîtrise m'a permis de développer une conscience corporelle et sensorielle. Il a contribué grandement à mon individuation et à l'amélioration de la qualité de ma présence à moi et aux autres. En développant une attitude d'être conscient de ce qui est préconscient<sup>5</sup> dans mon corps, mon être se dirige peu à peu vers une cohérence de ce que je deviens et par extension, vers un équilibre dans mon art d'accompagnement, mon art d'être présent à ma vie, aux autres et au monde. Ce qui se renouvelle dans ma matière, dans le rapport à mon

---

<sup>5</sup> **Préconscience** : c'est ce qui m'est accessible présentement et que je peux découvrir sans un effort volontaire d'être attentif aux mouvances qui sont dans mon intériorité et que je laisse être librement s'enchaîner d'un espace à l'autre sans effort pour les diriger. Une perception sensorielle dialogue alors avec la pensée qui arrête de censurer et l'affect pour atteindre un devenir conscient et cohérent.

corps, transforme ma présence au monde et à moi et renouvelle forcément ma manière d'être avec les autres, d'interagir avec eux ; d'agir avec eux plutôt que pour eux.

## CHAPITRE 3

### CE CORPS MALADE DE MES RELATIONS : UN RÉCIT DE VIE Démarche expérientielle et réflexive

#### 3. Le rapport à mon histoire

Avant de commencer de témoigner de ce que j'ai vécu et de ce que j'en comprends, je tiens à préciser que mon propos porte surtout sur le travail de sens que je fais depuis un certain temps. Comme disent les existentialistes, il est important d'interroger ce que nous faisons de ce que l'on a fait de nous. Ce chapitre devrait me permettre de laisser apparaître les différents moyens qui m'ont permis de m'approcher de l'expérience que me donne à vivre mon existence, d'y réfléchir en vue d'en produire du sens et de la connaissance. En effet, comme le précise avec pertinence Madeleine Lanthier (1992, p.145) :

*Chacun a sa propre expérience qui constitue une source de connaissances. Elle fait partie de son être. Elle définit les préoccupations personnelles à la lumière de l'image que chacun se fait de la réalité... Cette expérience est tributaire d'un moi qui fusionne, intègre, assimile, transforme et adapte à sa manière l'univers et le monde selon ses aptitudes, ses habiletés, ses capacités intellectuelles, ses connaissances, sa culture, ses présupposés ou ses normes (conscientes ou inconscientes) en vue de l'action.*

Ce que je vais tenter de partager ici est le résultat d'un processus d'autoformation au cours duquel je me suis donné des moyens pour laisser émerger à ma conscience des compréhensions de ma vie qui ne m'étaient pas jusqu'alors disponibles. Je me suis appuyé sur différentes communautés d'apprentissage lors d'activités spécifiques de démarches de

croissance personnelle<sup>6</sup>ou transpersonnelle<sup>7</sup>, ou encore des ateliers d'analyses des pratiques et d'échange de savoirs avec les autres adultes et praticiens. Il me fallait être en interaction avec les autres pour enfin pouvoir voir et comprendre ce que je n'arrivais pas à voir seul. L'homme que je devenais à l'approche du mi-temps de ma vie, comme le professionnel que j'étais avait un besoin urgent de se renouveler.

Au cours de ces expériences de formation, différents outils ont été proposés pour nous permettre de rejoindre notre expérience au plus prêt de ce qu'elle a été pour nous. Dans ces contextes, j'ai appris à m'appuyer tantôt sur le corps, tantôt sur la remémoration ou l'évocation, tantôt sur le dessin, la musique, l'écriture ou la lecture ainsi que sur le dialogue et la réflexion pour reconfigurer ma vision du monde et renouveler le rapport à moi, aux autres et au monde. Le renouvellement du rapport à ma propre vie exigeait de revoir mes manières de m'articuler avec les autres, l'action et la réflexion. Il s'agissait d'apprendre à m'approcher davantage de ce qui est en laissant mon corps prendre sa place dans ma vision du monde plutôt que de continuer à le soumettre à mes représentations. Au cours des échanges avec les autres, formateurs ou participants, je découvrais que chacun de nous est « *un être symbolique, participant de la même humanité que celui ou ceux qui produisent ce qu'il tente de comprendre.* » (Zaccaï-Reyners, 1995, pp.19-20)

---

<sup>6</sup> **Croissance personnelle** : stade de « la conscience authentique, dans lequel la personne cherche à satisfaire des motivations intrinsèques, c'est-à-dire venant de ses besoins psychologiques internes. Elle cherche à bâtir son identité personnelle, à reconnaître ses forces et ses faiblesses, et aussi à prendre conscience de ses illusions par rapport à elle-même et par rapport au monde environnant. » (Hamel, 1999, p. 65)

<sup>7</sup> **Croissance transpersonnelle** : stade « de la conscience non ordinaire, dans lequel la personne cherche à satisfaire des métabesoins. Vivre au niveau de la profondeur de son Être – c'est-à-dire dans ce qu'elle a de meilleur en elle-même – est ce qu'elle souhaite le plus. La vérité émanant de son intériorité profonde est continuellement recherchée. » (Hamel, 1999, p. 65)

En effet, au cours des ateliers d'échanges de savoirs ou encore des ateliers de croissance, la remémoration des expériences passées ou la symbolisation ou la description des expériences présentes servaient de support pour nous permettre de rejoindre nos expériences et leurs résonances dans nos vies subjectives comme leurs impacts dans notre quotidien. On découvrait presque avec étonnement, à quel point nous étions des êtres conditionnés par nos histoires personnelles, familiales et culturelles. Faire l'effort d'aller vers le non conditionné de nous était l'objectif de ces démarches. S'appuyer sur le non conditionné pour repenser nos vies, nos actions et nos relations, pour laisser bouger notre vision du monde était notre quête.

Des souvenirs, des symboles, des constats, des questionnements et des découvertes partagés avec les autres tissaient une même communauté de sens. Comme si le partage des singularités permettait à l'universel d'apparaître. Les conditions pour apprendre sont alors multipliées, les directions de renouvellement apparaissent plus clairement et les relations plus vivantes naissent et une appartenance à la Vie et à notre commune humanité devient une évidence. C'est dans ce sens que Bernard Honoré (2000, p.105) affirme que notre rapport au monde dépend de nos manières d'être ensemble.

*« À partir de l'expérience que nous en avons, alors même que nous en faisons partie en y agissant, nous pouvons en avoir une compréhension. Le monde est « là » où les hommes existent ensemble. Il est le lieu de leur vie humaine. Il est le lieu du sens de leur existence ».*

Nous sommes ici dans une perspective qui postule que ce que nous connaissons est indissociable de ce que nous vivons et du sens individuel et collectif que nous lui accordons.

### **3.1 Le rapport à ma propre vie**

Je suis né à Murdochville, le 21 mai 1957, durant une grève qui a marqué l'histoire du syndicalisme au Québec. Je suis l'aîné d'une famille de quatre enfants. Comme le raconte ma mère, ma naissance a été difficile. Lors de son accouchement, elle a vécu une grande déchirure vaginale qui l'a mise en hémorragie. Alors que le corps médical s'activait pour la maintenir en vie, je fus laissé seul durant quelques heures, le liquide plasmique et le sang collés encore à ma peau.

Cette expérience de naissance difficile, je l'ai presque revécue durant une session de rebirth<sup>8</sup> organisée à Québec, en 1990, pour un groupe d'hommes. Notre accompagnatrice, une Française, était une véritable sage-femme. À la suite de l'expérience du rebirth, dans un cahier, la formatrice nous demandait de figurer ou de décrire par écrit ce que nous avions

---

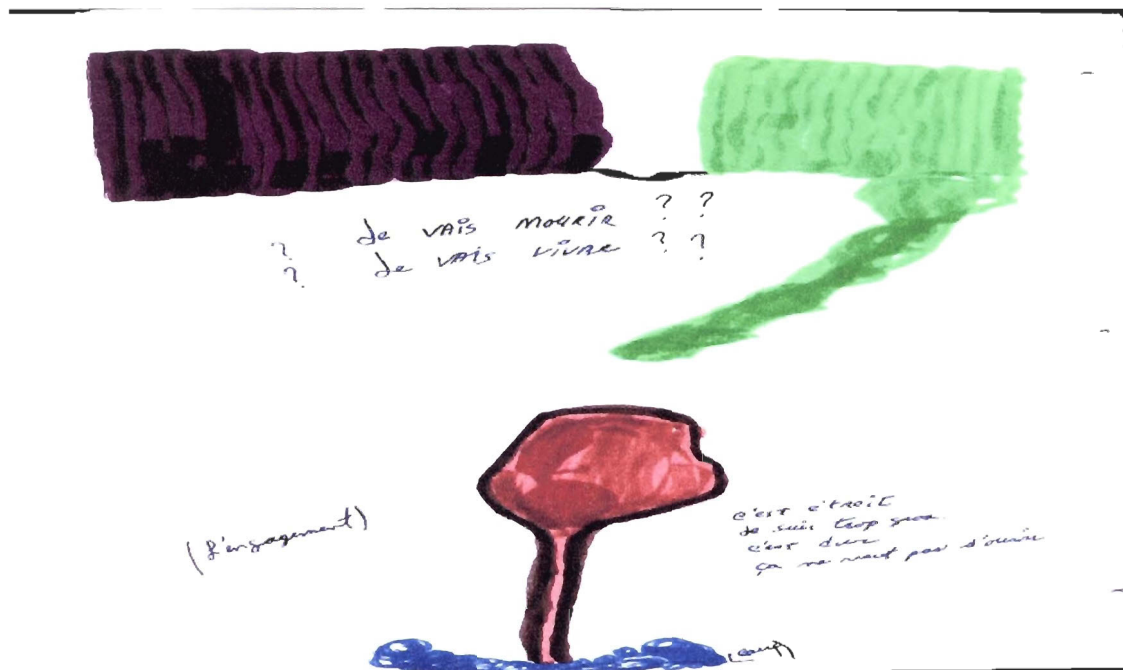
<sup>8</sup> « Le REBIRTH est une technique d'évolution visant le mieux-être de chacun aux plans physique, mental et émotionnel. Elle est fondée sur l'utilisation d'une respiration ample, consciente, continue, et bien détendue. Il facilite "l'intégration" d'événements plus ou moins anciens, plus ou moins conscients ou refoulés, et qui sont inscrits dans notre mémoire psychique et corporelle. Émotions et souvenirs qui s'y rattachent sont alors "accueillis" comme des informations qui nous permettent d'avancer sur notre chemin, comme des tremplins vers plus de liberté intérieure. » (Bruley, 2005, p.1)

vu ou ressenti au cours de l'expérience. Les Figures qui suivent ont été produits après l'expérience que je vais vous relater.

### 3.1.1 Une vision de ma naissance

Au cours de l'expérience de rebirth, d'une durée approximative d'une heure, je me suis revu et senti dans le ventre de ma mère. Je me sentais à l'étroit au sein de l'utérus. J'ai revécu l'événement de ma naissance. J'étais à l'étroit. Il me fallait sortir, m'engager dans un effort afin de vivre. Le récit de cette expérience sera illustré par les Figures et les textes qui vont suivre.

**Figure 1: L'engagement**

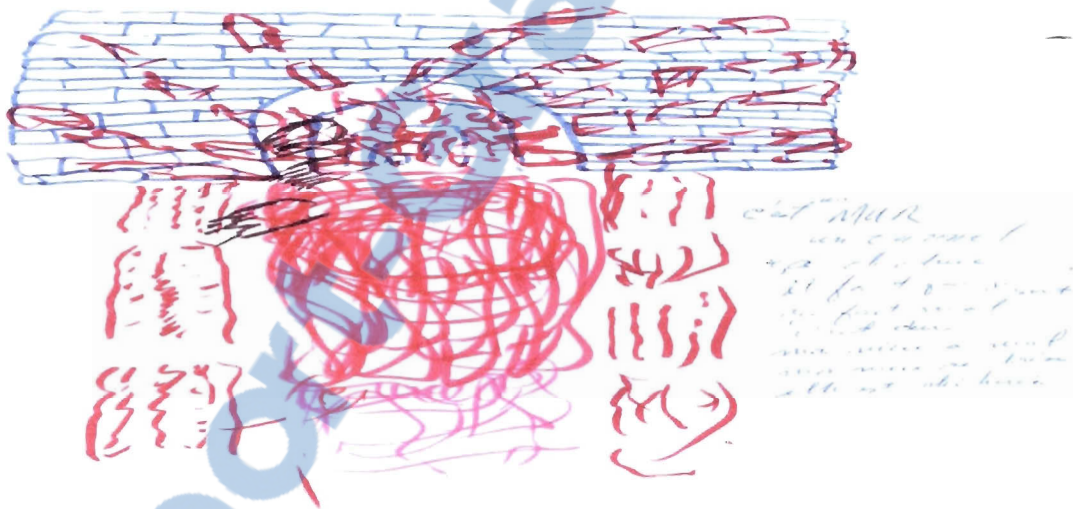


(Cauvier, octobre 1990)



Cette image tente de représenter comment je me suis perçu dans l'ancre de ma mère, dans la voie de passage trop étroite pour ma tête et mon corps. Le couloir ne peut pas s'ouvrir suffisamment pour que le corps puisse se glisser hors du nid. Dans le mouvement d'engagement vers la vie extra-utérine, je ne sais pas si je vais mourir ou vivre. Je me sens trop gros pour passer par le chemin naturel menant à l'air ambiant.

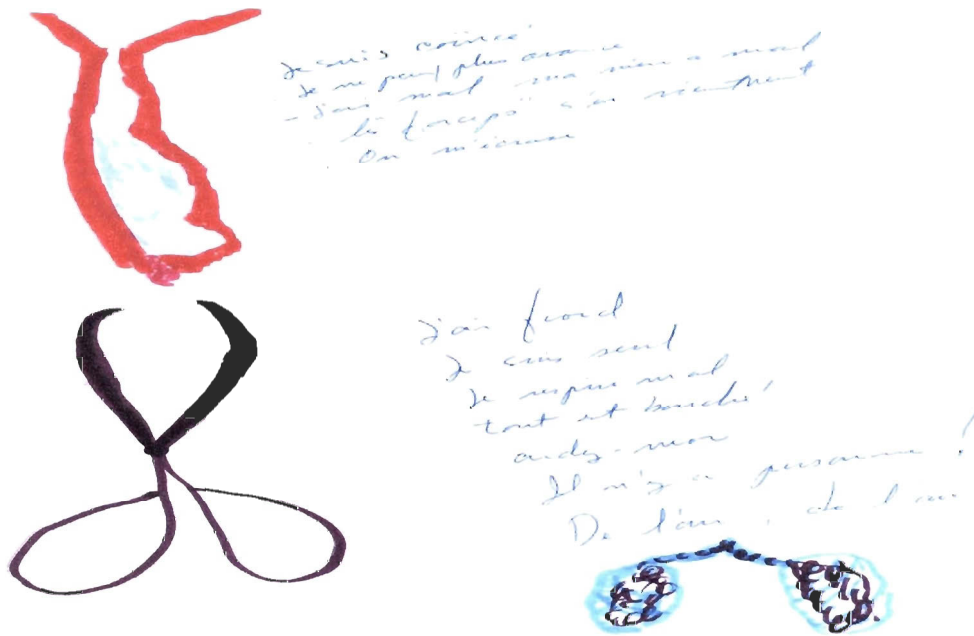
**Figure 2: La voie de passage se déchire**



(Cahier, octobre 1990)

Un mur se dresse dans le tunnel. Je n'avance plus. Je pousse, ma mère pousse. Ça déchire. Il faut que je sorte. Ça fait mal, ma mère a mal. Sa peau se brise, se déchire. C'est le feu, c'est l'enfer, ça brûle, ça fait mal.

**Figure 3: J'étouffe : la sortie au forceps**



(Cahier, octobre 1990)

Étant coincé, je respire mal. Des forceps m'agrippent et me tirent vers la sortie. Je me sens écrasé. De l'air, de l'air. Tout est bouché. Je respire mal. Aidez-moi. Je suis seul, j'ai froid. Il n'y a personne! J'ai besoin de chaleur. Ma colonne! ...

### 3.1.2 Ma perception dans l'immédiat de cette expérience

Juste après l'expérience du Rebirth, il fallait prendre le temps pour dessiner, écrire, nommer notre expérience telle qu'elle a été vécue avant de la partager avec les autres. Quand j'ai porté mon attention sur les effets que me faisaient ce que je venais de vivre, je me suis rendu compte que je me sentais le mauvais enfant qui avait fait du mal à sa mère.

Je me sentais mauvais parce qu'elle avait failli perdre sa vie lors de ma venue au monde. Je l'avais déchirée. Je n'arrivais pas à me refaire l'image du fœtus que j'avais été. Il ne me restait qu'une sensation : la peur et l'envie de mourir que j'avais recontactée en revivant cet événement. J'étais malheureux, j'avais mal à l'âme. C'était déchirant. J'avais chaud, j'étais vertigineux et j'avais des nausées. Des mouvements de reflux venant de l'estomac se faisaient entendre. Les rots se succèdent tour à tour. C'était écœurant ce que je vivais. Des hommes m'entouraient dans ce moment de passage dans lequel j'étais invité à apprendre l'accueil de ma propre vie.

À l'époque de cette expérience, voici ce que j'avais noté dans mon journal quand on m'avait demandé de nommer les effets de ce que je venais de vivre.

*Il faut que je m'en sorte, ma colonne me fait mal. Je suis tendu, mon corps est crispé. Je vais m'en sortir. Je me sens mal et mauvais.... Je manque d'air...Je me sens seul et en désarroi...*

*Prends-moi. Sois présente lorsque je vais sortir. J'ai besoin de cette présence. Maman, je viens vers toi. Je vais essayer d'accueillir cette apparence de froideur externe que tu transmets lorsque l'on se colle à toi. Je veux sentir ta chaleur interne. J'espère seulement que tu me l'offriras. (Cauvier, octobre 1990)*

Cette expérience, je l'ai vécue à 33 ans. Il était temps pour moi de choisir ma vie et d'apprendre à l'accueillir moi-même plutôt que de continuer d'attendre l'accueil du monde. Il me fallait moi-même désirer ma vie et lui ouvrir mes propres bras. Durant ma naissance originelle, des spécialistes sont venus me chercher parce que j'étais coincé. *Je vais maintenant faire le chemin moi-même. Je vais devoir assumer mes responsabilités face à ma vie.*

Je tentais de laisser les états d'âmes issues de cette expérience m'informer sur qui j'étais et sur celui que j'étais devenu. Une grande peine m'envahit constamment lorsque je perçois intérieurement une partie de moi recroquevillé sur elle-même. Cette partie de moi est dans un espace si petit que j'ai peine à respirer. Je peine à respirer dans ma vie. Je pleure, pleure jusqu'au tréfonds de mon cœur et de mon âme. Le corps vibre sans fin. Je suis assis par terre, adossé sur un coin de murs. Mon esprit ne peut arrêter ou contrôler cette peine. La formatrice vient vers moi, une vraie sage-femme, comme pour m'accueillir et me sortir de mon isolement. Elle se place près de moi et m'amène à mettre des mots sur ce qui me fait vivre ce chagrin profond, cette affliction : le constat de cet état dans lequel j'étais depuis si longtemps. L'état dans lequel se trouvait cette partie de moi abandonnée même par moi, de cette partie de moi oubliée et isolée dans un petit coin de mon corps, au creux de mon ventre. Je me sentais si petit, si vulnérable, écrasé par de si lourdes responsabilités.

J'étais un père de famille. J'avais une épouse et des enfants qui avaient besoin de ma présence, de mon amour et de ma protection. J'étais aussi un jeune professionnel prometteur qui avait besoin de performer, de vivre un accomplissement professionnel, de satisfaire les exigences de son milieu professionnel pour être reconnu et apprécié dans son environnement. J'avais également une préoccupation de répondre efficacement aux besoins d'enfants désorganisés et en grande souffrance, enfants que je devais accompagner de par ma fonction d'éducateur au Centre Jeunesse. Avec tout ça... Je n'avais pas besoin d'en rajouter. Il ne me restait ni temps, ni énergie, ni espace, ni force pour tenter de répondre à mes besoins profonds. Je préférais ne pas les contacter, ne pas les percevoir si clairement

m'écraser. J'ai été accueilli par la formatrice et par le groupe. Cependant, je suis sorti de cette session alourdi de mes prises de consciences. Il me fallait du temps pour cheminer au sein de tout ça. La suite de cet atelier était prévue un mois plus tard. J'attends la suite.

### 3.1.3 L'émergence d'un renouvellement du rapport à ma mère

Avoir accès à mon expérience de naissance me permet de revisiter ma relation avec ma mère et d'investir ce que je comprends de nouveau au sein de notre relation. En observant la façon que je vis le rapport à ma mère, je m'aperçois que je crois que ma mère sait tout, qu'elle ressent ce que je vis. Je me vois comme un livre ouvert. Je crois qu'elle lit dans mes pensées comme si j'étais encore à l'intérieur d'elle. Je commence à soupçonner que l'expérience presque traumatisante que nous avons tous les deux vécues à ma naissance a formaté notre lien. Ma mère et moi avons été toujours très proches. On se comprend par le regard. Cette relation fusionnelle, bien qu'elle soit sécurisante, n'est pas toujours des plus évidentes, ni des plus saines pour nous deux. Après ma session de croissance dans un moment de réflexion, j'ai écrit ce qui suit :

*Blanche (ma mère) a décidé de vivre pendant que les médecins croyaient l'avoir perdue. Elle s'est accrochée à moi, je me suis accroché à elle. J'étais son premier enfant, j'étais le prolongement d'elle-même. J'étais ce qu'elle aurait voulu être. Je suis son projet et pas moi. Je suis dans sa vie et pas dans la mienne. (Cauvier, octobre 1990)*

Quelques jours après avoir écrit ceci, je suis allé rencontrer ma mère et je lui ai demandé de me raconter son vécu lors de ma naissance. Elle m'a raconté l'expérience que je venais de vivre presque mot à mot. Par la suite, je lui ai montré mon cahier d'écritures et de Figures et je lui ai raconté ce que je venais de vivre. Au cours de cet échange réciproque

de nos expériences, nous avons pu prendre conscience de la présence d'un sentiment de culpabilité omniprésent en moi. La culpabilité qui m'amène à prioriser toujours les besoins des autres par rapport aux miens. On dirait qu'il me faut toujours racheter mon droit à la vie. On dirait que le déploiement de ma vie constitue pour moi une menace à la vie des autres, comme ce fut le cas durant ma naissance. Par conséquent, ma mère était constamment inquiète pour moi. Comme si elle sentait une responsabilité de prendre en charge ce que je n'assumais pas de ma vie. On avait tous les deux des stratégies qui produisaient le contraire de ce que nous voulions vraiment. Ma mère me voulait heureux. Mais sa préoccupation constante de moi m'empêchait d'être moi et d'être heureux. Et moi, je ne voulais pas décevoir ma mère, mais les efforts que je faisais m'éloignaient de la prise en charge de mes besoins profonds. Nous étions dans un cul-de-sac. Il nous fallait défusionner nos vies.

J'ai fait une demande formelle à ma mère. Je lui ai demandé de ne plus se soucier des affaires qui sont de mon ressort. Je voulais qu'elle cesse de prévoir pour mes besoins personnels ou d'insister sur ce que je pourrais faire, devrais faire... Je lui ai demandé de me faire confiance dans les choix à venir pour m'actualiser personnellement ainsi qu'au plan familial, social et professionnel. Je voulais assumer ma vie seul, sans chercher son approbation.

Je me sentais emprisonné par l'obligation de ne jamais la décevoir, de ne jamais lui déplaire. J'aimais mieux répondre à ce qui lui convenait que découvrir ce que je voulais

pour moi. Petit à petit, j'apprenais à investir mes prises de consciences dans notre relation. Ainsi, je me libérais d'elle et je crois qu'elle se libérait de moi, elle se libérait des responsabilités parentales qu'elle faisait perdurer inutilement et qui la préoccupaient. Au fur et à mesure qu'on avance dans notre dialogue, mon sentiment de culpabilité, de ne pas avoir accompli socialement ou professionnellement ce qu'elle désirait pour moi diminuait.

### **3.1.4 La place des arts et du corps dans le rapport à soi**

*Distingue clairement qu'il y a deux consciences en toi. Celle de la matière de ta chair et celle de ton être essentiel qui a la faculté d'être attentif à cette chair. Voilà où se situe la centre de ton attention où tu dois installer ton vouloir ardent.*

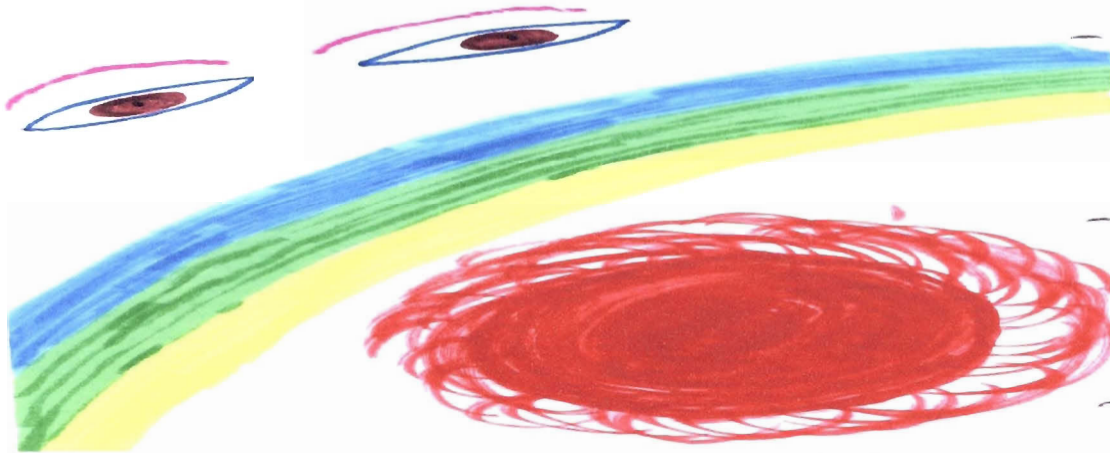
(Hermès Trismégiste, cité par One Little Angel.com, 2005, citation no 1947)

Durant la deuxième session de formation pour homme, l'accompagnatrice du groupe anime différents ateliers dans le but de nous faire découvrir notre potentiel, de nous faire rencontrer ce qui anime nos vies, de nous permettre de moins nous identifier aux stratégies adoptées pour survivre aux blessures de nos histoires. Elle nous aide à rencontrer ce qui reste présent dans nos différentes manières d'habiter le monde quels que soient les contextes dans lesquelles nous sommes. Pour ce faire, elle nous a proposé d'explorer plusieurs médiums dont la danse, le Figure, l'écriture et le partage en groupe. À travers l'atelier de danse, mon regard explore un espace de moi presque inconnu au sein duquel s'anime une source de vie, parfois en latence, parfois en action... une source d'où émergent mes élans de créativité, mes élans d'amour et de générosité. Je découvrais ainsi que mon besoin d'aimer et d'aider n'était pas uniquement une compulsion pour me faire aimer et

apprécier, mais aussi une expression de ce que je suis dans mon génie singulier. Au contact de mon essence, trois objets symboliques ont émergé de ma pensée afin de me permettre de symboliser et de donner du sens à cette nouvelle expérience. J'ai tenté de les représenter du mieux que je pouvais sur le Figure suivant. Il me semblait essentiel de les voir, de les valider, de les nommer et de me les approprier. Je sentais que j'en avais besoin pour continuer mon chemin dans ce monde.

**Figure 4: Le regard de l'aigle**

**Le regard de l'aigle surplombe l'arc en ciel et permet de voir sa lumière intérieure**



(Cauvier, novembre 1990)

Lors de l'exécution d'une danse libre, je réalise que je vois. Je vois clair. On dirait le regard de l'aigle. Je vois à l'intérieur de moi comme à l'extérieur. Je suis une conscience qui danse. J'ai toujours aimé l'aigle. C'est mon oiseau totem auquel je m'associe symboliquement. Il m'accompagne à travers les obstacles, les peines, les peurs, les angoisses et les hésitations que je vis. Parfois, dans les moments de solitude et de nostalgie, je m'appuie sur la force de l'aigle pour trouver la force de persévérer sur le



chemin que je parcours. Je retrouve ainsi ma propre force. C'est ce que je suis : un être fort, aux ailes puissantes, capable de survivre au froid glacial. À l'image de l'aigle, je peux aussi dégager et conserver une grande chaleur dans l'incarnation de mon être. Je parcours de grandes distances pour survivre et vivre, pour donner vie et prendre soin, pour protéger et laisser s'épanouir. J'ai une grande et longue route qui se dessine devant moi. Elle est non définie. Je ne sais pas encore où elle mène mais je sais qu'elle est déjà là, en place et je me sais capable de la faire au pas de mes pieds. Je mérite de vivre et de me déployer quoi qu'il ait pu se passer jusqu'à présent.

Je découvre dans cet exercice que la partie de moi qui porte mon existence est celle que je néglige le plus. J'en suis triste. J'ai envie de m'engager pour y veiller, la défendre comme elle me défend. Je voudrais cesser de la nier, de me nier et de me détruire. Je voudrais me libérer et, par résonance, libérer mes parents et mes enfants. *Il y a une partie de moi pleine de vie; elle est en attente, elle attend que je veuille bien lui accorder mon attention et mes soins. Je vais y accéder, entrer et rester en relation avec elle. Je voudrais en prendre soin. La prioriser.*

Durant l'atelier d'écriture, la formatrice met une musique. Je suis touché par la musique. Je prends conscience que la musique me réveille à cette présence qui m'attend au fond de moi. Je viens de comprendre pourquoi j'ai tant aimé *jouer de la musique! C'est beau la musique! J'aime la musique!* Je pourrais m'y appuyer pour revenir à cette partie de

moi que je peine tant à habiter. Je réalise alors que je peux écrire d'un autre lieu que celui de mes constantes préoccupations, à partir d'un lieu de moi qui sait.

En mettant mon corps en mouvement lors de ces activités de danse, une énergie vivifiante s'est mise à circuler partout dans mon corps. Je sentais la chaleur accompagnée d'un état de joie dans les mains et dans les bras. Mon tronc était chaud et mobile. Je le sentais libérer de mes retenues habituelles. Je sentais enfin mes jambes vivre. Ils pouvaient avancer, bouger, m'ancrer dans le sol et m'offrir une nouvelle solidité. Que mes yeux soient ouverts ou fermés, je voyais plus clair, plus haut, plus profond, plus loin. Je voyais une lumière se déployer au-delà de mon corps. Mes pas étaient lourds et de plus en plus énergiques. Je courais de plus en plus avec assurance. Une explosion d'amour a jailli. On aurait dit un aigle qui prend son envol.

Il est certain qu'au retour de ces deux fins de semaines de co-formation avec des hommes, je perçois des changements dans le regard que je porte sur moi, sur les autres et sur les événements. Je me sens plus libre, plus léger. Mon rapport au monde a changé. Ma manière d'être en relation avec les jeunes, les confrères et les consœurs de travail se transforme visiblement. Je suis capable de percevoir plus aisément les besoins et les intentions d'autrui lors des échanges interactionnels, que ce soit lors des réunions cliniques et organisationnelles ou lors de mes temps de présence à la clientèle. Quelquefois, lors des supervisions avec le chef d'unité ou lors de mes interactions réflexives avec des collègues, je constate que j'exprime plus librement mes idées.

J'arrête de m'adapter constamment aux besoins des autres, au détriment des miens. Mes relations changent dans tous les secteurs de ma vie. Je me rapproche de certains amis. Nos relations deviennent plus intimes, plus profondes. Avec d'autres, il s'installe plus de distance. Je fais de nouvelles rencontres stimulantes. Pour moi, voir ces changements est très important. Je sens que j'avance. Je me sens ouvert à de nouvelles possibilités. Ma vie se renouvelle et se rafraîchit. Ces transformations me stimulent. Un enthousiasme renaît. À la maison, ma qualité de présence et d'écoute auprès des membres de ma famille s'améliore. Les enfants et ma compagne de vie l'apprécient et me l'expriment. Les contacts sont plus profonds. Je suis fier de ce que je deviens et des effets sur mon entourage, sur ma façon de me vivre.

### **3.1.5 La force des habitudes en temps de stress**

Deux ans plus tard, en 1992, l'unité de réadaptation « La Balise » où je travaillais ferme ses portes. Je suis transféré au Centre Jeunesse, à la succursale de Bonaventure. Je travaille avec les travailleurs sociaux du Centre Jeunesse Gaspésie/Les Îles. Je sors d'un milieu de travail que j'aimais, d'un environnement où j'avais fait mes preuves. Ce changement me stresse. Je dois apprendre la culture psychosociale de mon nouveau milieu. Cette nouvelle aventure me replonge dans mes vieux patterns. Je recommence à m'oublier pour obtenir le regard et la reconnaissance de mes nouveaux collègues et de mes supérieurs.

Je me mets à l'écoute des besoins de tous mes nouveaux confrères et consœurs de travail au détriment des miens. Je m'adapte rapidement aux nouvelles réalités de mon travail. Je vis plutôt bien le fait de devoir accompagner les enfants ou les jeunes dans leur milieu de vie naturel et social, sans le soutien et l'accompagnement co-réflexif constant d'une équipe de travail au quotidien. Je suis prêt à déménager de secteur sans en discuter auparavant avec ma famille. Mes enfants sont mécontents. L'aîné exprime son insatisfaction et sa colère. Il me reproche de décider de leur vie sans les consulter : « *tu nous as emmenés en France, laisse-nous avec nos amis. Ne nous isole pas dans un coin perdu où nous ne connaissons personne. Tu seras parti au travail tandis que nous, nous serons seuls avec maman...* » Je sais qu'en demeurant dans la maison actuelle, j'ai un plus long trajet à parcourir en auto pour rejoindre l'ensemble de la clientèle à desservir. Je demande alors un sursis à l'employeur et, quelques mois plus tard, ce dernier décide de me garder à la succursale de Bonaventure.

Je scinde le temps de présence à mes enfants, à ma famille. Je me remets à les partager avec les jeunes en souffrance. La majeure partie de mon attention est orientée vers la recherche d'une nouvelle reconnaissance professionnelle. Je me remets à dire oui à tous et chacun : familles, projets, syndicat, hockey sur glace... Je cours comme une queue de veau et je le sais. Toutefois, mon esprit ou ma raison me dit que je suis capable de me dépasser afin d'arriver à mes fins. *Je vais passer à travers; ce n'est qu'une question de temps et d'investissement intense à moyen terme.* Mon corps, ma santé et mes propres

besoins se retrouvent encore une fois mis de côté, dans la garde-robe, porte fermée, dans l'oubli.

### 3.2 Le rapport à l'autre : lorsqu'il faut performer et se soumettre à l'autorité

Depuis l'enfance, mon attention se dirige rapidement et prioritairement vers les soins et l'écoute que je peux prodiguer à mon entourage. L'éducation et les échanges interactionnels que j'avais eus avec mes parents m'avaient appris que pour être valorisé, aimé et apprécié, je devais écouter ce que les adultes en autorité me demandaient de faire. Je comprenais alors que ces adultes ne me valorisaient que lorsque je répondais à leurs attentes. Ils me disaient qu'ils m'aimaient et qu'ils m'appréciaient lorsque je me dépassais. Je ne devais jamais prendre une orientation qui contredisait les aspirations des parents ou qui les mettaient au contact de leur propre insécurité.

*Je me rappelle qu'à l'âge de quatre ans, je suis un enfant curieux. Je pose des questions continuellement pour savoir comment les choses sont. Je saute par dessus la clôture pour aller explorer les entourages, au-delà du terrain que mes parents m'ont confiné. Je suis saturé de vivre dans ce petit environnement restreint. Même la clôture ne me convainc pas de demeurer à l'intérieur du territoire circonscrit. Je demande à ma sœur de m'aider à passer par dessus la clôture. La police me retrouve à cinq rues de la maison. Mes parents décident alors de m'attacher à une corde de quelques pieds à un pilier de la galerie. J'ai beau m'élancer à toute vitesse jusqu'à ce que la corde soit tendue et cède. Mon corps se retrouve face au sol. Je crie, je hurle, rien à faire. J'ai compris. (Cauvier, septembre 2002, p.2)*

Je crois que depuis ce jour, j'ai été dompté. Ma manière d'être-au-monde face à l'autorité s'est orientée vers la soumission. J'ai appris que face à l'autorité, je gagne à faire ce qu'on attend de moi. Ma présence devient soumise et passive : pas d'opposition ni de contradiction franche et ferme face à l'autorité. Lorsque j'exprime une colère, une

frustration ou une désapprobation, la peur d'une punition ou d'être incorrect m'envahit. Je fais attention à ce que je dis, à ce que je fais. Mon père est un être colérique. Quand il est insatisfait, il parle fort et la « strappe<sup>9</sup> » est là au besoin. Je suis docile lorsque je suis en sa présence. Je deviens « *soumis à l'environnement dont les messages entretiennent mes conditionnements.* » (Honoré, 2000 :106) Je sais rester fidèle à ce que je sens, mais je ne peux pas l'exprimer à un entourage hostile. Parfois, avec ma mère, lorsque mon père est absent, je peux les valider. Celle-ci me donne de la place pour m'exprimer. Cela entretient un climat de confiance entre nous. Cependant, elle me donne parfois de lourdes responsabilités pour mon âge : « *tu es capable, tu es un enfant intelligent* ». J'ai l'impression qu'elle me veut parfait. Je fais des efforts pour performer, pour m'assurer de son appréciation. Et, d'un autre côté, je suis exigeant et je la harcèle de demandes, jour après jour, pour obtenir des privilèges que d'autres pairs n'ont pas.

Dans mon jeune âge, j'ai donc appris que pour être valorisé, je dois être obéissant et être le meilleur parmi les pairs. Le regard de l'autre me stimule à performer et à me dépasser. *Je deviens comme un train qui part lentement de la gare et, le moteur mis à plein régime, acquiert une vitesse de croisière qui prend du temps à s'arrêter par la suite.* J'ai appris, jeune, à répondre aux besoins d'autrui. La fidélité et la loyauté face aux autres prennent une place centrale et prépondérante dans ma vie relationnelle, tant en famille que dans mes environnements sociaux et socioprofessionnels.

---

<sup>9</sup> Strappe : ceinture de cuir servant à corriger physiquement un enfant ayant désobéi aux règles établies.

Mon besoin de reconnaissance et d'amour, ajouté à ma quête de performance et à une perpétuelle attitude de soumission face à l'autorité m'amèneront petit à petit dans un cercle vicieux. Un oubli de moi-même, une attitude et des habitudes autodestructrices vont petit à petit me conduire vers un mal-être profond et vont commencer à menacer sérieusement ma santé jusqu'à me faire faire une paralysie faciale et des problèmes d'hypertension sévères. Avec le temps, progressivement mais sûrement, je m'attache et m'emprisonne sérieusement dans un axe relationnel déséquilibrant et déséquilibré. Un souci de l'autre, fondé sur un oubli de mes besoins et de ma valeur sera l'axe fondamental de ce déséquilibre. Tous les secteurs de ma vie commencent à être atteints : ma santé physique et psychologique, mes relations de travail et familiales. Je suis perdu.

Un jour de l'automne 2000, à la suite de mon mal-être et de mes multiples maladies, je me décide de commencer une consultation thérapeutique avec une psychologue. Je commence à apercevoir que ma manière d'être disponible en tout temps fait que les gens me perçoivent comme une personne stable et comblée dans ses propres besoins. Je constate à quel point j'ai de la difficulté à demander de l'aide, à quel point j'ai peur de déranger ou d'embarrasser l'autre alors que moi, ma vie, je la passe au service des autres. Je commence également à apercevoir ma quête continuelle de perfection dans tout ce que je fais. Cette quête me conduit vers une insatisfaction constante. Lorsque je sais que je ne réponds pas aux attentes d'autrui ou aux exigences que je me donne, je fuis ou je sabote mes projets. Je tente alors d'aller voir ailleurs. Je cherche une voie autre pour m'accomplir. Mon orientation de vie personnelle et professionnelle devient alors

ambivalente. Dois-je Partir ou Rester? Dois-je vivre ou mourir ? Puis-je vraiment m'engager ? Je suis au début de ma quarantaine et je suis mal en point. Je réalise que j'ai un besoin urgent de renouveler ma pratique relationnelle autant dans mon cadre familial, amical que professionnel. Jusque là, je me suis donné des moyens pour comprendre comment je m'y prends pour me rendre malheureux, mais je ne sais pas encore faire autrement. Mon corps crie au secours... cela ne peut pas continuer ainsi. Il me faut absolument trouver une voie de passage pour un renouvellement vrai de ma personne et de ma pratique relationnelle et professionnelle. Mais je résiste, comme si mon besoin de performer et de persister était plus fort que tout... Jusqu'où je vais pouvoir me rendre ? D'où me vient cette obstination ? Où vais-je trouver mes voies de passages ? Après avoir jeté un regard lucide sur mes modes de fonctionnement, je me suis dit qu'il serait peut-être utile d'aller voir dans mon héritage familial ce qui est à l'origine de ce que je suis devenu dans mes grandeurs et mes misères.

### **3.2.1 Les ancrages de mon rapport au monde dans mon histoire transgénérationnelle**

Ma mère, Blanche Irène Chapados, est la troisième d'une famille de six enfants. Ses parents étaient fermiers et en plus, son père travaillait à l'usine des pêches. Le couple vivait dans la maison des grands-parents. Ma mère a perdu son père à l'âge de six ans. Ce décès fut un traumatisme au début de sa jeune vie. À ma naissance, ma mère m'assignera son prénom. Elle perdra également sa grand-mère paternelle une semaine plus tard. Cette



dernière est morte de chagrin après le décès de son fils. Son grand-père paternel, demeurant avec sa bru et ses petits enfants après la mort de sa femme et de son fils, a servi de figure masculine à l'ensemble des enfants. Ma grand-mère et ses filles devaient répondre à tous ses besoins. Il était aigri, exigeant et dur avec elles. *Maman raconte qu'il crachait par terre en exigeant que grand-mère relave le plancher...* Ses frères sont les cadets de la famille. Ils sont trop jeunes pour assumer des responsabilités pour subvenir aux besoins familiaux. Grand-mère, Claudia Loisel, est une femme courageuse. Elle a une vie dure. Seule, elle subvient aux besoins de ces six enfants et de son beau-père. Elle est aubergiste à ses heures. La Grand-mère tient absolument à scolariser tous ses enfants, particulièrement ses filles. Elle veut leur permettre une vie meilleure que la sienne. Les quatre filles étudient chez les sœurs Ursulines pour faire leur école normale afin d'obtenir un métier et ce, parmi les rares qui étaient disponibles pour les filles de cette époque. Ma mère n'a pas eu le choix de s'instruire, malgré son désir de rester auprès de sa mère afin de l'aider financièrement. Cette dernière travaillait déjà dans un magasin général, exploité par Les Robin. Dès seize ans, soit la fin de ses études, elle enseigne déjà aux jeunes, parfois plus grands et plus âgés qu'elle, en campagne, près de la maison familiale, puis à Ville Jacques Cartier : « *une banlieue extrêmement pauvre de la rive sud de Montréal. Ville Jacques-Cartier, c'est presque un bidonville. Beaucoup de gens qui y vivent, viennent de familles qui ont abandonné l'espoir de coloniser l'Abitibi* » (Nadeau, 2005, p.1). Les quatre filles sont devenues des enseignantes, *des femmes de tête, indépendantes financièrement, avec une poigne de fer dans leur manière d'assumer leurs vies et leurs projets.*

À vingt-quatre ans, ma mère se marie avec mon père, un homme non instruit qui avait besoin d'elle. Grâce à son instruction, ma mère administrait toute la vie familiale et gérait les règles de bienséance. Mon père, quant à lui, entrait dans une famille où les liens étaient tricotés serrés. Il avait enfin une place! Ma mère lui a permis de vivre un niveau de vie sociale enviable. En contre partie, il sera son protecteur et sa sécurité.

Ma mère n'a pas à élever le ton pour s'exprimer. Un regard ou une attitude suffit pour se faire entendre. Elle agit fermement, calmement, à sa manière, sans discussion. Dans son milieu de travail où elle a évolué, elle réussit presque toujours à se faire entendre. Pas étonnant qu'elle ait réussi à m'inculquer le sens de la performance, de l'obéissance face à l'autorité ainsi que l'importance de l'autonomie financière et affective.

Quant à mon père, Émile Cauvier, il a vécu son enfance dans une famille dysfonctionnelle. Il était le septième enfant d'une famille de douze. Son père était absent puisqu'il travaillait continuellement à l'extérieur du village de Grande-Rivière. Sa mère s'écroulait sous le poids des responsabilités. Elle en était devenue fragilisée. Elle avait des changements d'humeur brusques et changeants. À ce qui a trait à ses enfants, ils ne connaissaient que le mois de leur naissance. Et encore... De plus, ils ne fêtaient jamais Noël.

La gestion de la survie de la famille de mon père ne laisse aucune place pour l'expression de ses membres, encore moins pour des échanges d'ordre affectifs. Ses parents

sont des personnes violentes. Il racontait qu'un jour, alors qu'il tentait de caresser les cheveux de sa mère, il reçut une gifle en plein visage. À l'adolescence, son père le conduit dans la grange pour le punir. Sous les coups de la douleur causée par le fouet dans le dos, mon père s'impose pour une première fois. Il agrippe le bout du fouet et dit à son père que c'est fini, que c'est la dernière fois qu'il le corrige de cette façon. La dureté qu'il exprimait souvent à la maison venait de toute cette violence introjectée. Découvrir mon père m'a permis de le comprendre et de me comprendre, de l'aimer un peu plus et de m'aimer encore un peu plus. Mon père fut le dernier à quitter la maison de ses parents. Il s'occupait de la ferme et il donnait tout son gagne-pain à sa mère. Cette dernière ne voulait pas qu'il parte de la maison.

Son rapport à l'école a toujours été difficile. Dès sa 7<sup>e</sup> année, à l'âge de 14 ans, son père le retire de l'école pour aller travailler avec lui pour une compagnie ferroviaire, le Canadien National. Il a souffert de ne pas pouvoir bénéficier d'assez de support pour continuer ses études. Il aime son travail. Il se fait des amis facilement. Il a un esprit artiste et aime la musique. Il possède une grande sensibilité. Sa vie a été parsemée de violence, d'humiliation, de grandes peines. Sa vie avec nous s'en ressentira plus tard...

À l'âge de 29 ans, mon père se marie sans la présence de sa mère. Sa femme lui servira presque de deuxième mère. Ils s'installent à Murdochville. Mon père choisit cet endroit afin de s'éloigner de sa famille, des chicanes et de l'alcool. Lorsque mon père consomme de l'alcool, il devient colérique et il ne s'arrête pas de lui-même. Ma mère doit

veiller à le contrôler. De plus, elle prend grand soin de lui : lui peigne et coupe les cheveux, lui fait la barbe, lui lave la figure et le corps, enduit sa peau de la crème Noxzema. Celle-ci lui achète son premier cadeau à vie pour son anniversaire : une bague. Par la suite, elle le comble de bijoux et de tout ce qu'il désire. C'est elle qui gère le budget et elle cache de l'argent afin de le combler à certains moments.

Mon père ne désirait pas avoir d'enfants. Ma mère attend que la grossesse soit avancée pour lui annoncer la nouvelle. Il lui fait des crises de colère à tout coup. Il lui demande de s'arranger pour ne pas en avoir. Je ne me souviens pas de l'avoir vu prendre un enfant dans ses bras. Il nous regarde, nous demande de l'accompagner pour effectuer des tâches avec lui. Nous n'avons pas le droit d'utiliser ses outils. Il ferme à clé l'accès au garage. Nous l'observons travailler et accomplissons ce qu'il nous demande de faire : ramasser, aller chercher du matériel... Il utilise la violence physique pour nous punir de nos actions incorrectes à ses yeux : couché sur le ventre au bord du lit ou la tête entre ses jambes, la ceinture virevolte sur nos fesses. Nous en avons peur. Notre mère nous demande de demeurer tranquille et de ne pas faire trop de bruit pour ne pas le déranger lorsqu'il est dans la maison : «  *votre père travaille fort à la mine, il doit se reposer* ». Son rôle à la maison est de protéger ma mère du monde extérieur. Par contre, un jour, je me souviens qu'elle se fâche et lui demande de ne plus nous frapper. Il s'arrêtera.

L'encadrement de mon père est autoritaire. Nous devons demeurer dans la cour en tout temps, même à l'adolescence. Nous nous éloignons de la maison que lorsque nous

avons les cours de piano ou lorsqu'il était au travail. Mon père refuse également que nous allions jouer en forêt. Sa peur origine de son vécu alors qu'il s'est déjà perdu trois jours en forêt. Il refuse également que nous allions nous baigner dans les lacs puisqu'il y a un risque de noyade... Mon père nous transmettait ses peurs. Quant à notre mère, elle nous autorise à aller voir des amis. Elle nous libère du contrôle excessif de notre père, en son absence.

J'ai commencé à défier l'autorité de mon père à l'âge de quinze ans. À la fin de ma seizième année de vie, j'ai menacé de tuer mon père avec un couteau. J'en avais assez de le voir contrôler nos vies. Déjà, à cet âge, je réalisais le poids de mon rang familial. Je devais tracer un chemin de liberté pour mes sœurs et mon frère. Ma mère s'est interposée entre nous. Je suis allé dans ma chambre. Seulement, je désirais aller en haut de la montagne pour m'immoler en m'ouvrant le ventre au-dessus de la ville où j'étais né. Une longue conversation a eu lieu entre ma mère et moi. J'ai crié ma colère et j'ai pleuré. Par la suite, le rapport avec mon père a changé. Je suis devenu son confident pour le supporter dans ses moments de solitude et de dépressions. À un moment critique, maman m'appelle durant mes études à Québec pour que je vienne à la maison. Mon père ne va pas très bien. Cependant, lorsque nous sortons de la maison et que nous prenons la route pour l'accompagner chez un médecin, son humeur change. Les médecins ne lui trouvent aucune maladie. Les gens lui disent alors qu'il a le mal imaginaire. Je comprends en écoutant les personnes qui l'entourent que mon père somatise son mal être de vivre, physiquement et psychologiquement.

L'histoire de mes parents m'aide à comprendre d'où je viens et comment je me suis construit. Malheureusement, ce que l'on sait ne nous change pas forcément. Ce n'est pas parce que je comprends mes stratégies d'adaptation aux événements et aux climats qui ont traversés ma vie que je suis en mesure de changer mes manières autodestructrices d'être avec les autres. Il va falloir aller voir dans ce que je ne connais pas encore, dans ce qui est en avant de moi pour trouver les voies de passages qui me manquent désespérément.

### **3.3 Le rapport au corps : corps oublié, corps malade**

*« Les grands embrasements naissent de petites étincelles. »*  
(Cardinal de Richelieu, cité par Centre le Jeannois, 2003)

Dès ma vingtième année d'existence, mon corps m'interpelle déjà. Il m'intime l'ordre de prendre soin de moi, mais je ne le comprends pas encore. Lorsque je n'arrive pas à gérer mes périodes de transitions, je somatise parfois gravement. D'ailleurs, au fil des ans, cette situation va aller en s'aggravant. Les responsabilités que j'assume sont démesurées. En plus, je suis intransigent face à moi-même. Je me donne totalement aux autres et je suis incapable de saisir mes besoins et d'y répondre adéquatement. Je suis fondu aux attentes et aux exigences de mon environnement. Mon incompetence à écouter mes besoins nuit sérieusement à ma santé. Mon corps tombe malade. Ce corps « objet » ne sert qu'à répondre aux attentes des autres. On dirait que pour moi, ce n'est qu'une machine à répondre aux besoins des autres. J'ai oublié qu'il fait partie de moi. Voici une synthèse du regard que je porte maintenant sur l'histoire de ce corps, l'histoire de ses épreuves et de ce que j'en ai fait ou que je n'ai pas su en faire.

### 3.3.1 Vingt ans : une mononucléose

Au mois de décembre 1976, j'ai dix-neuf ans. Je suis à ma deuxième année d'études collégiales. Ma copine tombe enceinte à notre première relation sexuelle. Elle n'a que 16 ans. Je suis hyper stressé. Je désire assumer mes responsabilités. Mes parents me proposent de me libérer de mes responsabilités en s'occupant de mon enfant et de ma copine pour que je puisse continuer mes études. Je refuse.

Je négocie longuement et péniblement avec mes parents et mes beaux parents. Ils trouvent que nous sommes trop jeunes pour assumer autant de responsabilités. Pendant les vacances d'été, je travaille fort. Je travaille de nuit à la mine de cuivre à Murdochville. Je veux gagner assez d'argent pour assumer mes responsabilités conjugales et parentales à venir. Ma copine est placée dans un centre de réadaptation pour filles mères à Québec. Ses parents veulent protéger leurs autres enfants du mauvais exemple. Elle est éloignée de moi, de sa famille, de ses amies et de son village. Chaque fin de semaine, je vais la voir à Québec, pour la soutenir, la rassurer. Le curé ne veut pas nous marier. Je demande formellement à l'Évêché de Québec l'autorisation de me marier avec une mineure. Je deviens alors père avant d'être un mari. Mon fils aîné est né en septembre 1977 et nous nous sommes mariés un mois plus tard. Ma vie familiale débute le 22 octobre 1977 à Cap-Rouge, Québec. Je continue mes études collégiales, au Séminaire Saint-Augustin. Je fais des études en sciences de la santé. Je suis le seul jeune de mon collège à être marié. Je

travaille trente heures par semaine. J'étudie à temps plein et j'essaie comme je peux d'être un bon époux et un bon père.

En novembre, durant mon travail, les voies respiratoires s'obstruent. J'appelle un ami qui vient me remplacer. Je vais aussitôt voir un médecin qui diagnostique une mononucléose. Je ne suis pas en mesure de me permettre un congé de maladie. Je dois réussir mes études. Mes copains m'aident. Quelques professeurs m'accordent des délais. Je dois absolument travailler. Parfois, mes amis et les membres de ma belle famille me remplacent sur mes jobs de ménage à la garderie municipale ou encore au gymnase de l'école du village. Je peine à me reposer. Je suis quand même jeune. Je parviens à me remettre sur pied.

### **3.3.2 Une rectite ulcéro-hémorragique cyclique**

En décembre 1978, un second enfant naît malgré nos efforts de contraceptions. Je ne voulais pas que ma copine subisse des traitements d'hormones. On employait des préservatifs. Durant l'été 1979, je travaille au Port de Québec tout en faisant du temps supplémentaire à profusion. À la fin de l'été 1979, je pars pour Montréal afin de poursuivre mes études en éducation physique. Des saignements au rectum apparaissent à l'hiver 1980. Le stress et la fatigue se sont accumulés dans mon corps suite à une série d'événements vécus depuis 1977. Ces événements s'enchaînent rapidement sans que je puisse prendre le temps de m'arrêter, de réfléchir et d'amorcer une orientation dans des conditions favorables



au développement et à l'épanouissement de ma personne et de ma famille. L'adaptation à la vie de couple et à la vie familiale n'est pas simple. Je n'ai pas le temps de voir, ni de savoir ce que je vis vraiment. Je suis étourdi par la vitesse. Je continue mes études à l'Université de Montréal. Le déménagement dans une grande ville est une épreuve en soi. À cela, s'ajoute les déménagements fréquents, les appartements à prix modiques, mais pas nécessairement hygiéniques et les enfants confinés dans un espace réduit; l'adaptation à une nouvelle organisation sociale, des questionnements sur mon choix de carrière entraînant des hésitations et des doutes. Tout ceci contribue à me maintenir dans un état de stress constant dont je suis conscient. Ma santé va de mal en pis... Je continue de saigner. Je poursuis mes activités malgré les saignements, d'abord irréguliers jusqu'à ce que le sphincter ne puisse plus retenir le flot sanguin. Je reçois un premier diagnostic par un gastro-entérologue : une rectite ulcéro-hémorragique. Du aux effets des médicaments sur le corps, je dois cesser toute activité nécessitant une grande énergie corporelle. Je suis obligé d'arrêter de travailler. Je m'inscris alors aux prêts et bourses. Je commence à travailler comme agent de recherche pour un de mes professeurs. Je continue à faire mes activités sportives malgré les interdictions du médecin et ce, jusqu'à ce que des difficultés cardiaques m'arrêtent.

Dès mon retour aux études, je constate que mon corps ne tolère plus autant l'effort. Je m'acharne cependant à poursuivre mes études, mon travail, mes entraînements sportifs comme si de rien n'était. Mes problèmes de rectite ulcéro-hémorragique continue à évoluer sur une période d'environ dix ans. Je suis fortement médicamenté. Je traîne ce problème de santé. Après mes études en éducation physique, j'obtiens un poste pour travailler comme

éducateur spécialisé. Une expérience de travail en réadaptation s'offre à moi à Bordeaux, en France. Cette expérience va me permettre de me déployer dans quelque chose que j'aime, d'expérimenter la liberté, de penser et d'agir.

À Bordeaux, tout est nouveau. Je peux me réinventer. Les hémorragies ont arrêté. À cette époque, j'ai déjà quatre enfants. Ma femme commence une formation professionnelle. Elle veut aller sur le marché du travail. Je pars donc seul, en France, avec trois de mes enfants. Ma femme reste avec le cadet. Ils viendront nous rejoindre trois mois plus tard. Cette période a été aussi pour moi une période pour tisser des liens avec mes enfants. Une période riche et nourrissante pour nous et notre relation.

Les hémorragies réapparaissent sporadiquement jusqu'en 2003 et ce, à chaque fois que je vis des moments de colère, de frustration, de contrariété ou de tristesse intense. Je prends conscience petit à petit que mes émotions contenues et mal gérées lors de situations irritantes provoquent instantanément une crise de rectite. Petit à petit, je constate que le fait de conscientiser et de nommer pour moi ma contrariété, ou de l'investir dans la relation avec les personnes concernées a un impact positif sur ma santé. Mes hémorragies diminuent sensiblement la journée suivante. Je retrouve ainsi un calme intérieur. Je commence à avoir du pouvoir sur ma vie. Je commence à comprendre qu'il y a un lien incontestable entre le corps, la pensée et les émotions, entre mes actions et mes relations. Je gagne en cohérence.

### 3.3.3 Une pneumonie virale

À l'hiver 1987, une grippe se prolonge depuis plusieurs mois malgré la prise de médicaments. Une pneumonie virale s'installe insidieusement dans mon corps. Durant cette période, j'enseigne à temps plein, je fais de la réadaptation à temps partiel, je joue et j'entraîne au hockey sur glace et je veille à mes quatre enfants. J'en fais trop. Mon corps est fatigué. Je refuse d'arrêter. Je me sens indispensable. Illusion!

Je veux mourir, mais je ne le sais pas! ... Je peine à aimer et à désirer assez ma vie pour en prendre soin. Je manque d'espace pour moi, je manque d'air. J'ai de la difficulté à respirer dans ma vie. Je n'ose pas regarder ceci comme un fait.

*Au printemps, je vais courir avec mes enfants à la plage. Je joue avec eux, à divers jeux autour de la maison. J'ai le souffle court, je dois m'arrêter de jouer à plusieurs reprises. Je sais qu'il y a quelque chose qui ne fonctionne pas. Je suis en grande forme physique. Je me dis que ça va passer, que c'est sans doute la fatigue. Je continue mes activités familiales, sociales et professionnelles.*

Des signes physiques se manifestent cependant et me rappellent à l'ordre: des spasmes au cœur, une sensation brusque comme si quelqu'un m'entre un couteau dans le dos. J'ai des pertes d'équilibre. Le mouvement respiratoire qui s'interrompt quelques fractions de seconde... Parfois, la nuit, le corps brûle de fièvre. Mais moi, je ne suis pas là où je souffre.

Mon attention est centrée sur la réussite de mon année d'enseignement à l'unité de réadaptation. Je veux que les filles réussissent, chacune à leurs niveaux d'apprentissage.

J'ai un plaisir fou à être dans cet environnement avec elles. Je sens que je suis à ma place et que je suis reconnu par mes confrères et consœurs de travail. Je me sens apprécié par les jeunes. J'ai une autonomie professionnelle. Je me nourris de ça, je n'écoute que cela.

Quelques mois plus tard, je suis de moins en moins en forme et je me décide à aller consulter. Les médecins craignent une possibilité de tuberculose ou de cancer. J'ai une opération à la cage thoracique. Les médecins découvrent que mon poumon a commencé un processus d'autodestruction. Deux mois et demi après une intervention chirurgicale, le médecin me suggère de prendre six mois de convalescence avant de retourner dans le milieu professionnel. Je refuse. J'ai peur de perdre ma place dans mon milieu de travail. Je veux leur montrer que je suis fort et que j'ai une bonne capacité physique. Je suis certain de pouvoir récupérer vite. Je coordonne ma rentrée au travail avec mon supérieur immédiat. Je continue ma vie comme si *rien ne s'était passé*... En août 1988, je m'envole seul avec trois des quatre enfants pour la France. J'ai besoin de changement. C'est ma chance de prendre un peu de recul.

### **3.3.4 L'apparition de l'hypertension artérielle**

En 1996, je dois m'arrêter au CLSC à Paspébiac durant une journée de travail. Mon corps est en déséquilibre. J'ai l'impression que je vais perdre connaissance. Le médecin me couche sur une civière, fait des tests et diagnostique une hypertension artérielle sévère. Je travaille comme un défoncé dans l'expérimentation d'un projet d'intervention en situation

de crise. Je me rends disponible à la clientèle sept jours sur sept, vingt-quatre heures par jour. Je crois en ce projet et je veux que ça réussisse. Durant ce temps, mes enfants sont âgés de 10 ans à 19 ans. Une période difficile à gérer autant pour eux que pour moi. Les enfants vivent des moments intenses et difficiles. Je veux les aider, les protéger. J'ai de la difficulté à gérer toute cette tension et je me sens impuissant. J'éprouve de la difficulté à régler tous les problèmes en même temps. Ma vie m'épuise. Le médecin prescrit un arrêt de travail d'un mois et demi pour me remettre sur les deux pieds. J'accepte. J'apprends que le fait de garder en moi les états de stress intense, finit par contaminer mon environnement autant personnel que professionnel. Je le sais de plus en plus, mais je ne sais pas encore tout à fait comment faire autrement.

### **3.3.5 De l'hypertension artérielle à la paralysie : de la rupture au chaos**

À la fin de l'hiver 1995, le chef des services sociaux et mon ancien chef d'unité me sollicitent afin que j'élabore et expérimente un projet d'intervention en situation de crise. La visée du projet consiste à maintenir dans leur milieu naturel des jeunes dont une mesure de placement apparaît imminente. Le Centre jeunesse veut du même coup désengorger les centres de réadaptation sur le territoire. C'est aussi une préoccupation provinciale. En 1998, un programme émerge de cette démarche expérimentielle. Je me sens alors important et reconnu pour le travail accompli. La durée de satisfaction personnelle sera de courte durée.

Durant la même période, des collègues quittent l'établissement soit par épuisement et/ou par maladie. Les problèmes familiaux rencontrés dans les milieux de vie sont de plus en plus complexes. Au sein de nos institutions, nous n'avons pas tous les outils personnels, professionnels et organisationnels pour faire face à l'ampleur des problèmes rencontrés. Les gens sont débordés et envahis par la charge de travail. Encore une fois, dans l'illusion d'être devenu indispensable pour supporter mes collègues et répondre aux besoins de la clientèle inscrite, je m'investis corps et âme, auprès de la clientèle ciblée. Je gruge dans mes propres ressources. Je me sens fatigué et le poids des responsabilités que je porte sur mes épaules est lourd, voire écrasant à assumer. Je partage régulièrement avec mon supérieur immédiat ma vision personnelle des conditions de vie du milieu. Je l'avise qu'il est primordial que l'institution prenne des moyens afin que les membres du personnel soient accompagnés dans une recherche d'équilibre tant personnelle que professionnelle. Mes propos ne semblent pas être écoutés. Alors, je me replie sur moi-même et je me dis encore une fois: *« Je vais passer à travers cette désorganisation; je me reposerai à la fin juin. Les vacances arriveront bientôt. Je vais tenir le cap jusqu'au congé. »* J'arrête d'écrire les interventions que j'effectue. Je veux répondre aux besoins des jeunes et de leur famille tout en exécutant des tâches assignées aux collègues. J'essaie de me garder à l'écart du groupe de travail afin de me protéger du climat exténuant. Je concentre mon temps de travail à l'accompagnement de l'autre. Une voix intérieure me dit toutefois que je suis vulnérable corporellement et que je peux mourir à continuer de fonctionner à ce rythme effréné. L'hypertension artérielle est surélevée. Le médicament que je prends ne réussit pas à la stabiliser. L'œdème s'accumule dans le pied et le bas de la jambe gauche. Un point au niveau de l'estomac s'anime à tout

moment en cours de journée. Mon corps n'en peut plus. Ma tête me dit que je suis capable. Je fais confiance à ma raison. J'accepte le risque.

Le 28 avril 2000, mon corps ne supporte plus le cumul du manque de soin. Une paralysie faciale et un engourdissement proprioceptif du côté gauche du corps surviennent abruptement durant une période chargée d'événements qui se bousculent et dont j'ai l'impression de perdre contrôle. Le visage désaxé reflète un état traumatique corporel. Toutefois, ma perception de la situation ne me permet pas de réaliser l'ampleur des dégâts. Je vis un déni total. Je fais de l'humour sur mon visage déformé. Je vais à l'hôpital pour une visite qui me semble routinière. Je suis tout de suite hospitalisé en urgence. Douze heures après l'hospitalisation, le médecin de garde signe une autorisation de sortie de cet établissement. Je me lève comme un ressort qui se détache de son ancrage. Je m'habille rapidement et je me rends immédiatement au travail. Je suis complètement inconscient de la gravité de mon état. Ma famille est en état de panique mais je ne le perçois pas.

En entrant au bureau, mon supérieur immédiat et le directeur des services professionnels observent l'état extérieur de mon visage et me demandent ce que je fais là. Après leur avoir expliqué la situation, avec légèreté, ceux-ci m'obligent à retourner à la maison pour la fin de semaine. Je leur réponds que ma tête fonctionne bien, que je suis prêt à poursuivre les tâches à accomplir. *« Ce n'est que mon visage qui est croche et des gens ont besoin de moi ici! Avez-vous peur de cela? Moi pas! »* Après plusieurs minutes de discussion, je consens à quitter les lieux en leur indiquant que je serai de retour lundi matin.

Toutefois, mon beau-père décède. Avec ma paralysie encore fraîche, je monte à Québec pour accompagner ma belle famille et organiser les obsèques de mon beau-père. Je suis encore à Québec, quand j'apprends que mon employeur refuse mon retour au travail. Il exige que je prenne un congé de maladie. Je perçois cette décision comme une trahison à mon égard. Je me sentais agressé. J'aurais aimé entendre un mot réconfortant, rassurant et d'accompagnement à distance face à la tristesse que je vivais. Je ne percevais pas encore que mes collègues tentaient simplement de prendre soin de moi. Je me sentais rejeté. Je me retrouve alors seul chez moi. Je prends le temps de réfléchir. Un magma de colère refoulée surgit de moi, vis-à-vis moi. Je commence à réaliser à quel point je me suis maltraité. Je n'en revenais pas d'avoir autant défié la vie. Ma vie. Je me sentais démuni, seul et désorienté. Je me suis enfin rencontré. Je perçois l'ampleur de la détresse psychologique qui régit mes comportements autodestructeurs. Au cœur de ma solitude, je peux prendre conscience que « *Je suis écœuré de vivre dans ces conditions maintenant insupportables, que je suis incapable de continuer à vivre ainsi...Il faut absolument que cela change* ».

C'est le chaos dans ma tête et dans mon cœur et mon corps est figé par la paralysie. Je constate que je suis douloureusement en manque d'amour, en manque de moi. En manque d'ancrage et de repères. Je ressens une rupture relationnelle avec moi-même et par conséquent avec les autres. Je prends aussi conscience que je ne suis pas aussi indispensable que je croyais. « *Au travail, la roue continue de tourner sans moi. Bon...Schlaque...C'est assez!...* ». Il faut absolument que je me renouvelle si je veux

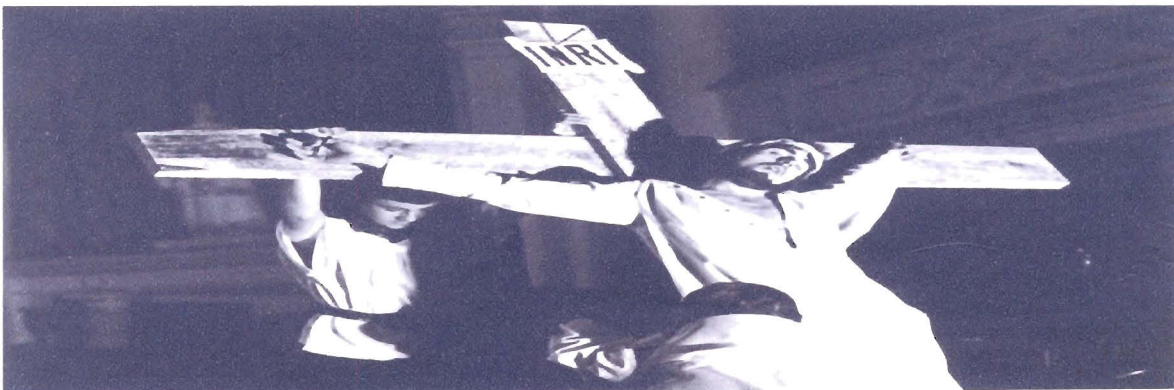


survivre. Il me faut faire le deuil de ce que j'ai été, de ce que j'ai cru, mais surtout de ma manière de me comporter vis à vis ma personne et en relation avec les autres.

*Même si cette idée heurte notre esprit, le processus de deuil est un processus de vie... C'est accepter d'entrer dans la souffrance de la perte. C'est accepter de dire « adieu » à ce qui a été, à ce qui aurait pu être, sans résignation... On parle de travail de deuil. En terme psychologique, on parle de travail quand il s'agit d'un processus d'élaboration, c'est à dire qu'il y a un stade de départ et un stade d'arrivée : il va falloir modifier, déplacer quelque chose en soi. Ce travail va aboutir à un changement psychologique et affectif qui nécessite temps et énergie. Comme tout travail psychique [ou corporel], le travail de deuil se fait progressivement avec des avancées et des reculs. (Vibert et coll., 2003, p.1)*

Il me fallait vraiment faire quelque chose pour sortir de l'idéologie sacrificielle de mon héritage judéo chrétien. J'ai été élevé dans une mythologie christique qui a marqué profondément mon rapport à moi, aux autres, à ma représentation de l'idée que j'avais à propos du bien et du mal. Cette photo de moi prise lors de mes années de séminariste témoignera bien mieux que tous mes mots de ma vision du monde et de moi dans ce monde.

Figure 5: Ma crucifixion<sup>10</sup>



<sup>10</sup> **La crucifixion** : J'ai personnifié le Christ durant la route de Pâques de 1976, à Sainte Justine, comté de Bellechasse. Nous faisons partie du clan scout, les routiers de Teilhard de Chardin. Je croyais bien après avoir vécu ce moment intense que j'allais devenir prêtre. Tout était confus en moi.

### 3.3.6 Le début d'un nouveau regard sur mon corps grâce à l'ostéopathie.

Pendant que je cherchais des moyens de me relever de ma paralysie, mais surtout de l'état de fragilité psychologique et relationnelle dans laquelle je m'installais progressivement suite à mon accident vasculaire, j'apprends par un neurologue qu'une intervention chirurgicale aurait pu être faite dans le premier mois suite à la paralysie afin de libérer la tension du nerf facial. Cependant, il est trop tard maintenant. En août 2000, une infirmière me réfère à un ostéopathe<sup>11</sup> pour tenter de réparer les dégâts. Je m'engage à explorer cette voie.

Pendant plusieurs semaines, je m'engage à recevoir plusieurs traitements en ostéopathie à l'aide du toucher thérapeutique. Grâce à cette approche thérapeutique, j'apprends que la source de la paralysie peut être localisée ailleurs que dans la région touchée. En partant d'informations qu'il percevait au niveau du sacrum avec la paume de sa main, l'ostéopathe explorait l'ensemble de mon corps et il y découvrait des dysfonctionnements, des blocages et des durcissements dont je n'avais pas conscience. Je commence à apprendre l'interdépendance entre les différents organes du corps. L'ostéopathe commence à investiguer et à travailler le bas de mon dos, autour du rein

---

<sup>11</sup> « L'ostéopathie est composée de deux mots : ostéon qui veut dire os et pathos qui veut dire souffrir. Je raisonne en pensant que l'os, "ostéon" est le point de départ à partir duquel s'installent des conditions pathologiques. J'ai ainsi combiné ostéon avec pathie et cela a donné ostéopathie. Le corps humain est une machine gouvernée par la force invisible appelée la vie. La liberté de la circulation sanguine, de la fonction nerveuse, des artères et des nerfs depuis leur origine jusqu'à leur terminaison est nécessaire pour que cette force fonctionne harmonieusement". C'est la définition de Still. » (Sergueef, 1999)

gauche. Les jours suivants, je me mets à uriner plus souvent. L'eau se dégage dans mon pied et dans ma jambe gauche. Le corps reprend ses espaces. Les enflures et la pression occasionnées par l'étirement de la peau disparaissent. Le rein gauche fonctionne mieux. Je suis heureux. Je sens que je me nettoie. Je commence à être libéré du trop plein qui alourdissait ma vie.

L'ostéopathe s'arrête également au niveau du sternum : « *Cet endroit est dur comme de la pierre. Le diaphragme et les muscles intercostaux sont figés. Ils ne peuvent prendre l'expansion nécessaire aux fonctions respiratoires...Tu accumules les tensions à cet endroit. Qu'est-ce que tu fais comme travail ?* » Je ne saisis pas les liens qu'il fait, comme quoi l'inséparabilité du corps et de l'esprit n'était pas encore une chose claire à mon esprit. Au fil des traitements à ce niveau du corps, je commence peu à peu à ressentir des influx nerveux qui s'agitent : des soubresauts dans la joue gauche, au visage, au niveau de la paupière gauche, derrière l'oreille gauche, derrière la tête et un peu au niveau du sourcil. Lorsqu'il travaille au niveau de la cage thoracique, en redonnant de la mobilité à cette partie du corps, le courant électrique devient de plus en plus fluide. « *C'est excitant de ressentir la vie s'activer au visage* ». L'œil gauche se ferme de plus en plus; je n'ai plus à mettre de l'onguent dans l'œil constamment pour garder l'œil humide. Je peux dormir sans œil de pirate la nuit. Les traitements d'ostéopathie commencent à me redonner de l'espoir sur mes chances de récupérer ma vitalité et ma mobilité faciale, voire corporelle.

L'ostéopathe travaille aussi dans le fond de la bouche, du côté gauche. Quelques muscles autour des lèvres buccales reçoivent l'influx nerveux aux synapses. Je peux maintenant boire sans déverser de l'eau de la bouche. Je peux commencer à mieux souffler dans un sifflet. Un point au niveau de l'estomac disparaît peu à peu. À partir de cette expérience, je prends conscience qu'en portant une attention consciente sur ce qui se passe réellement à l'intérieur de mon corps, je donne à celui-ci une chance de déployer son potentiel de régénération et de transformation. La fluidité et l'amplitude dans la rigidité sont nécessaires afin qu'un mouvement renaisse et que la vie se déploie. Le chemin se crée en marchant.

Enfin, je commence à apercevoir que la voie du corps pourrait éventuellement m'offrir des clés non seulement pour me comprendre, mais aussi pour transformer mon rapport à mon corps et, par conséquent le rapport à moi, aux autres et à mon action.

### **3.3.7 Comment sortir de la répétition et apprendre à vivre autrement ?**

Cette recherche m'amène à faire un lien entre ma naissance et les maladies vécues depuis 1977. Je prends conscience que lorsque je dois m'engager dans une voie de passage pour m'actualiser autrement, je me retrouve dans un espace étroit et rigide. L'engagement est éprouvant comme lors de ma naissance : rester ou sortir, mourir ou vivre, contenir ou laisser aller, laisser vivre. Je vis ma vie comme si je n'apprenais rien de mes expériences.

Je survis et je répète. Pourtant, j'ai cherché. J'ai cherché dans ma naissance, j'ai cherché dans mon histoire, j'ai cherché dans mon héritage familial et transgénérationnel et ainsi, je me comprends de mieux en mieux... Mais ça ne suffit plus. Il faut que cela change. Comment vais-je pouvoir trouver l'information qui me manque ? Où encore comment vais-je pouvoir chercher ? Qui va m'offrir une nouvelle voie de passage ? Peut-être que je devrais chercher dans le futur plutôt que dans un retour aux origines ! C'est avec ces questions que j'ai commencé mon projet de maîtrise. Dans la coopérative d'échanges réciproque de savoirs, je discute avec des professeurs, des collègues praticiens chercheurs, qui me suggèrent de m'appuyer sur mon expérience en ostéopathie pour continuer à explorer la voie de l'écoute du corps et de l'apprentissage au sein de cette expérience.

## CHAPITRE 4

### RENOUVELER LE RAPPORT À MON CORPS ET AU DIALOGUE : UN RÉCIT DE FORMATION

#### *Démarche expérientielle et compréhensive*

*Toute expérience n'est pas formatrice. On en a la preuve. Pour qu'une expérience soit formatrice, il faut l'observer, la pénétrer, y réfléchir et entrer en dialogue là dessus avec d'autres, en vue d'en saisir le sens et d'en construire la connaissance et ensuite de tester tout ceci dans l'action.*

Jeanne - Marie Rugira(2002)

#### **4. Une quête de renouvellement**

Au cours de ma convalescence qui a duré un an, de mai 2000 à 2001, je ressentais un besoin urgent de me renouveler. Je me sentais désorienté, en manque de sens et de compétence pour faire face aux nouvelles questions que la vie me pose. Je ne savais pas dans quelle direction m'orienter.

Je pense alors devoir changer d'emploi, changer d'environnement, de vie. Je ne suis pas dupe. Je sais très bien que ce qui est à changer exige non seulement un renouvellement de ma pratique professionnelle, de mes habitudes relationnelles mais aussi un véritable renouvellement de ma personne. J'ai déjà tenté à plusieurs reprises de consulter ou de suivre des formations pour changer des choses dans mon existence. Toutefois, un retour

sur mes vieilles habitudes reprenaient rapidement le pas sur mes intentions nouvelles et mes apprentissages pertinents mais encore fragiles. Je me cherche une manière d’opérer des changements durables, une manière qui ferait plus que m’informer et me faire voir, une façon qui me permettrait de ne plus succomber aussi facilement et aussi rapidement à mes habitudes relationnelles et comportementales acquises.

#### **4.1 La maîtrise en étude des pratiques psychosociales**

*Par la soif, on apprend l'eau.*  
Emily Dickinson

C’est à cette époque, à la fin de l’été 2001, que j’ai pris connaissance de l’existence de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l’UQAR, un programme destiné aux praticiens qui veulent réfléchir sur ou encore au sein de leur pratique à la manière dont les chercheurs du courant de la praxéologie de type science-action le préconisent. À cet égard, les travaux d’Argyris (1985) et de Schön (1987, 1991, 1994,1999) mentionnent que dans toute action, une personne n’est pas toujours consciente de ses intentions. Ces auteurs distinguent en 1974 la « *théorie professée* » de la « *théorie pratiquée* ». De plus, les chercheurs du courant de l’analyse des pratiques ou de l’analyse de l’expérience vécue d’inspiration phénoménologique et herméneutique inspirent également nos pratiques de recherche et de formations. On se penche sur nos pratiques et nos expériences en vue d’y réfléchir et d’en produire du sens, de la connaissance, de la santé pour nous, nos clientèles, nos collègues et nos communautés. La démarche se fait en dialogue entre nous et avec les auteurs. Ce programme se veut non seulement un lieu de démocratisation de la recherche et

de la production des connaissances mais aussi un lieu de transformation non seulement des pratiques mais aussi des praticiens par le biais de la recherche. On nous propose de devenir des praticiens réflexifs, comme disent Argyris et Schön (1999) ou Saint- Arnaud (1992). Il nous faut transformer notre identité professionnelle en devenant des praticiens – chercheurs. Le projet m’emballe. Je m’y engage. J’espère pouvoir y trouver les voies de passages que je cherche désespérément. Cette maîtrise privilégie comme mode d’accompagnement le travail d’échanges de savoirs entre praticiens. Les étudiants réfléchissent ensemble, avec les professeurs, appuyés sur les éléments de la culture, sur la question de tout un chacun. Dans cette communauté d’apprentissage, comme aiment le dire les professeurs, chacun de nous doit regarder les questions de ses compagnons et y réfléchir avec eux, mais à partir de son expérience professionnelle et personnelle. Du coup, chaque question est abordée sous différents angles, ce qui nous sort d’emblée de nos habitudes de perception et de nos représentations réductrices de notre réalité.

Suite aux échanges qui ont lieu dans notre coopérative d’échanges de savoirs au sein de la maîtrise, je décide de me lancer sérieusement dans l’exploration de quelques démarches ou approches formatrices. Elles vont devenir des voies signifiantes pour renouveler le rapport à mon corps. Comme l’affirme Calame (1998, p.8), dans de tels contextes, les gens : *« peuvent s’apprendre non pas les solutions, car elles sont toujours spécifiques mais des modes d’approches des problèmes, des chemins pour inventer des solutions »*. Je peux témoigner que cette maîtrise a créé des conditions pour que je puisse découvrir des chemins nouveaux pour réinventer des voies de transformations et de



renouvellement, non seulement du praticien que j'étais, mais aussi de mes relations professionnelles et personnelles.

#### **4.2 La coopérative d'échanges de savoirs : vers un apprentissage dialogique**

Les conditions pédagogiques pour que tout le monde se mobilise au sein d'un projet d'auto et de co-accompagnement sont créées par les approches andragogiques que les professeurs utilisent dans l'optique de créer une communauté d'apprentissages vivante. D'abord en grand groupe, on prend le temps d'échanger sur les lectures qui sont proposées et sur les cours qui sont dispensés. Il y a également des ateliers d'écritures ou de symbolisations, des moments de prises de parole pour résonner avec soi avant de raisonner sur l'expérience de chacun; des moments où nous allons, par un travail de réflexions interprétatives, à la rencontre de la singularité de chacun pour y déceler une part d'universel.

Ensuite, dans l'informel, nous pouvons, grâce au vécu de groupe, créer des réseaux de soutien et d'échanges grâce aux rencontres interpersonnelles entre les membres de la cohorte et parfois en présence des professeurs. Au cours de ces rencontres, nous échangeons sur nos vies et nos recherches, sur nos lectures et nos méthodes d'appréhension de nos objets de recherche. Nous échangeons également sur nos pratiques, voire essayer de rencontrer l'autre au sein de sa pratique professionnelle. À titre d'exemple, je peux participer à un atelier animé par un collègue de promotion ou encore me faire accompagner

par un autre dans son milieu de travail, etc. En effet, comme le souligne Marie Christine Josso (2000a), être avec les autres, être là véritablement avec eux et avec nous opère des transformations inévitablement dans nos propres manières d'être :

*Cheminer avec les autres passe tout autant par un savoir- cheminer avec soi, en quête de son savoir-vivre en sachant que chaque rencontre sera l'occasion de parfaire ou d'infléchir, voire de transformer ce qui oriente notre être-au-monde, notre être - dans - le monde, notre être – avec - le monde dans un paradigme de la fragmentation, de l'ouverture à l'inconnu, dans la convivance avec soi, avec les autres et avec les univers qui nous sont accessibles. Une quête qui vise à s'éveiller à une existentialité qui ne se satisfait pas des prêts-à-porter sociaux et culturels, une existentialité capable de reconnaître les enfermements potentiels de toute épistémologie. (Josso, 2000a, p.8)*

Je souligne que c'est grâce aux échanges avec les membres de mon groupe de maîtrise que j'ai pu voir autrement la décision que mon patron avait prise à mon endroit lorsque j'ai paralysé. Au cours d'une discussion avec une collègue, j'ai réalisé que c'est moi seul qui me jugeais inadéquatement et sévèrement. Jusque-là, je menais ma vie pour ne pas subir ces jugements que je projetais constamment sur les personnes qui représentaient l'autorité dans mon entourage. Renouveler la façon de me regarder devenait de plus en plus urgent pour moi, pour ma famille, ma clientèle et mes collègues.

À l'aide des lectures et des échanges avec le groupe, je réalise de plus en plus que je dois revenir à mes propres besoins si je veux continuer à accompagner les autres, voire simplement sauvegarder ma propre vie. De toute façon, mon corps ne peut plus supporter d'être ainsi utilisé et négligé. J'ai appris à assumer mes responsabilités envers les autres au prix de mes propres aspirations. Je vivais dans une douloureuse dualité entre mon corps, ses forces, ses ressources et les obligations infinies que je m'exigeais autour de moi. Une

dualité entre le corps et la psyché, entre le masculin et le féminin, entre mes besoins et ceux des autres, entre les désirs de mon cœur et les obligations sociales, familiales ou professionnelles... Je devais constamment choisir. Je fonctionnais toujours en votant pour une de ses dimensions et en oubliant l'autre... J'étais en perpétuel déséquilibre. Ma santé en payait le prix depuis déjà si longtemps. Je devais réapprendre à vivre. Je me devais de trouver des moyens pour laisser vivre les polarités qui m'habitaient sans en oublier. Je sais que je dois cesser de me mutiler, de me diviser en deux, mais je ne sais pas comment faire. Où est le liant ? Qu'est-ce qui peut tenir ensemble ces différentes dimensions et me sortir de mon écartèlement. Je commence à mieux saisir l'enjeu. Je sais de plus en plus dans quelle direction diriger mon attention pour apprendre ce qui me manque. Je dois apprendre à contenir les opposés, apprendre à me donner du temps, apprendre à arrêter, à ralentir, à mieux assumer ma solitude et mes propres besoins. Je comprends enfin que je n'ai pas à me guérir mais plutôt à développer mes forces en latence, me potentialiser :

*Vous n'avez pas assez de moments vrais, donc vous vous sentez vide----Vous vous sentez obligé de combler ce vide en étant toujours actif----En faisant constamment quelque chose, vous n'avez pas de temps libre pour simplement « être » ---- Comme vous n'avez pas de temps libre, vous ne vivez pas de moments vrais---- Et vous vous sentez obligé de combler ce vide par l'action. (De Angelis, 1996, p.88)*

Réapprendre à relier, à ralentir, à équilibrer la contemplation et l'action. M'appuyer sur le corps et la sensorialité pour le faire. Développer la conscience du corps. Me mettre à l'écoute de ce qui est « *juste à venir.* » (Barbaras, 1994; cité par Bois, 2001). Petit à petit, je prends conscience que le savoir ne suffit plus. Je devais prendre des décisions. Ma maîtrise me permettait de comprendre que je faisais une confusion épistémologique. En effet, je voulais changer, me changer moi, changer le monde et non seulement comprendre.

Je me donnais davantage des moyens pour comprendre et non pour changer. Il était temps de questionner les moyens de ma démarche. Or, en lisant un article de Régis Ribette (2000), professeur honoraire du Conservatoire National des Arts et Métiers de Paris, réfléchissant sur le «comment prendre en compte l'homme dans les entreprises humaines tout en faisant face aux complexités et aux incertitudes grandissantes du monde», il cite un biologiste qui éclaire une intention en moi : « *En changeant ce qu'il connaît du monde, l'homme change le monde qu'il connaît ; en changeant le monde dans lequel il vit, l'homme se change lui-même.* » (Dobszabsky; cité par Ribette, 2000, p.1). Alors, désormais, je vais être vigilant pour rester le plus proche possible de mon expérience, de mes actions en vue d'apprendre à apprendre de ma vie personnelle et professionnelle et à en produire du sens, de la connaissance et des nouvelles compétences au service de mon renouvellement. Je décide alors de me mettre en marche pour faire de nouvelles expériences en vue d'apprendre des nouvelles manières d'être au monde grâce à une exploration du travail par la médiation du corps en mouvement. Le processus de recherche-formation qui va suivre va principalement s'appuyer sur mes nouvelles expériences. Les échanges et les participations aux activités d'accompagnement de mes collègues de la cohorte m'avaient convaincus de la pertinence de privilégier le travail corporel dans ma démarche. En effet, mes problèmes de somatisation m'avaient forcé de constater qu'il me fallait réapprendre à être autrement avec mon corps. Ma petite expérience en ostéopathie m'avait convaincu de la pertinence de ce choix. Je me suis donc appuyé sur toutes ces prises de consciences pour m'engager dans une voie de formation et de recherche à travers des traitements en fasciathérapie. Il y avait, dans mon groupe de maîtrise, des compétences

variées sur lesquelles je pouvais m'appuyer pour faire l'expérience, la réfléchir, la nommer, la valider et en apprendre quelque chose de nouveau.

### **4.3 De l'ostéopathie à la fasciathérapie : à la rencontre de ma vie au sein de mon corps.**

Le lecteur se souviendra que durant la première année de ma maîtrise, je comprenais que j'avais besoin de sortir d'une vision du monde dualiste. J'avais besoin de développer de nouvelles compétences pour pouvoir contenir des polarités, pour mettre de moins en moins de séparant dans ma manière de vivre et de penser. Mes expériences en ostéopathie me faisaient faire l'hypothèse que je pourrais m'appuyer sur mon corps non seulement pour m'accompagner dans la quête de réunification dans mon rapport au monde, mais aussi pour apprendre de mon corps. De plus, il y avait dans notre cohorte une étudiante qui était praticienne en fasciathérapie. En plus, dans l'équipe des professeurs et des chargés de cours en psychosociologie, des gens travaillaient à mettre sur pied un modèle d'accompagnement, d'intervention, de recherche et de formation à partir de la médiation du corps en mouvement. Je me suis donc rapproché de cette équipe pour me former et pour faire de cette expérience à leur contact mon terrain principal de recherche.

La fasciathérapie est une pratique d'accompagnement manuelle et corporelle. Elle est née, il y a déjà plus de vingt ans, des recherches du professeur Danis Bois de l'Université Moderne de Lisbonne. Kinésithérapeute et ostéopathe de formation, Danis Bois a fait

évoluer le domaine en créant la fasciathérapie-pulsologie. Cette pratique est actuellement enseignée dans une douzaine de pays dont l'Europe, l'Afrique et l'Amérique. Elle permet de rééquilibrer en profondeur les grands systèmes du corps et, par conséquent, de rééquilibrer en profondeur le fonctionnement général de la personne. Comme le précise Isabelle Eschalier (2005, p.20) :

*Au delà de son efficacité, sur les symptômes physiques, elle permet d'intervenir avec succès sur certains problèmes de la sphère psychologique tels que le mal-être, l'anxiété, la déprime, etc..., et offre ainsi de nouvelles perspectives tant dans l'aspect curatif que préventif et pédagogique.*

La fasciathérapie est une pratique proche de l'ostéopathie. Elle privilégie une action sur les fascias. Comme le précise la même auteure,

*Le fascia est un tissu fibreux résistant, de couleur blanchâtre, qui a la particularité de recouvrir toutes les parties anatomiques du corps, organes, os, nerfs, artères, veines, muscles et fibres musculaires, à la façon d'une seconde peau. Il prend un nom différent en fonction de sa localisation : les méninges pour le cerveau et la moelle épinière, le péricarde pour le cœur, le périnée pour le petit bassin, le périoste pour l'os, la plèvre pour les poumons, le fascia miotensif pour les muscles et il constitue aussi les tendons appelés aponévrose d'insertion. Les fascias sont omniprésents dans l'organisme telle une toile d'araignée qui s'étend de la tête au pieds et de la superficie à la profondeur. Ils compartimentent et relient entre elles toutes les structures. Ils sont dotés de souplesse et d'élasticité qui leur confère un rôle de ressorts et d'amortisseurs. Ils permettent aussi l'adaptation du corps aux différents mouvements et postures ainsi que l'absorption des contraintes. Ils sont particulièrement sensibles à tout élément perturbateur, tel un choc physique ou psychologique, une opération chirurgicale ou une atteinte virale, une accumulation de stress ou une activité physique intense. (Eschalier, 2005 : p.20-21)*

Suite à mes discussions avec ma collègue de classe et ma directrice de recherche, je décide d'entreprendre une série de traitements en fasciathérapie, de noter dans un journal de recherche-formation mes découvertes et de faire de cette expérience, une voie d'accompagnement de mon processus de soin et de formation et, dans ce continuum, un

terrain de recherche pour accompagner ma quête de renouvellement professionnel et personnel.

#### **4.3.1 Apprendre de son mouvement ou cheminer en fasciathérapie**

Comme mon objectif était de faire de cette expérience en fasciathérapie un terrain de recherche et de formation, j'ai fait une demande claire à ma fasciathérapeute. Je voulais qu'elle m'apprenne à rentrer en contact avec mon corps pour que je puisse enfin faire les apprentissages qui s'imposent. Je voulais changer le rapport à mon corps. Je faisais confiance à ma thérapeute et à ma directrice qui faisaient l'hypothèse que je pourrais ainsi transformer le rapport à moi et aux autres.

J'ai eu une dizaine de traitements en fasciathérapie. À la fin de chaque traitement, je décrivais mon expérience, je prenais le temps de me relire en vue de réfléchir sur les nouveaux compréhensifs que l'expérience me permettait d'acquérir. Je discutais avec ma thérapeute, ma directrice de recherche et parfois avec les autres étudiants qui faisaient partie du groupe de recherche-formation en approche perceptive de l'accompagnement à l'UQAR, en vue de pénétrer davantage dans cette expérience, d'en comprendre les enseignements et de les intégrer dans ma vie.

Dans le cadre de ce mémoire, je dépose un extrait de mon journal pour vous donner une idée de la nature de l'expérience et le type de réflexion qu'ils ont représentée dans ma vie.

#### 4.3.1.1 Une expérience en fasciathérapie

*Je me souviens de mon premier traitement en fasciathérapie. Après notre contrat de chercheur, la thérapeute m'a demandé de prendre mon temps et de m'installer confortablement sur sa table. Elle est sortie pour me permettre de m'installer. À son retour, j'étais couché sur le dos, les yeux fermés. Elle s'est assise proche de moi, perpendiculaire à la table, à ma gauche. Elle a placé sa main droite sous le sacrum et la main gauche juste au-dessus du genou gauche. Elle me parle. Elle m'invite à me détendre, à me déposer en me disant que la table est suffisamment solide pour supporter mon corps. Elle me demande de porter mon attention à ce qui se passe dans mon corps et à le décrire. Je lui parle de la peau qui commence à s'étirer et de la sensation que cela me procure de m'étendre sur la table. Elle me demande ce que je ressens. Je lui dis de la lourdeur. Elle attire mon attention sur mes muscles, elle me demande d'observer ce qui se passe dans mes muscles. Je constate que je peux sentir mes muscles presque un à un. Je les sens, je sens de la chaleur et des petits mouvements dans mes muscles. Je les sens se détendre, se laisser porter par la table. Je suis ce qui se passe dans moi, des pieds à la tête. Je suis étonné de découvrir qu'il puisse se passer autant de choses dans moi, et de n'avoir jamais soupçonné auparavant que mon corps pouvait être un lieu d'une telle expérience de moi-même. J'ai peur d'écraser sa main qui est sous mon sacrum avec mon poids. Cela m'empêche de me déposer complètement. Je lui dis que j'ai peur de lui faire mal en me déposant. Je suis étonné également de découvrir qu'une simple attention portée à mon corps puisse me révéler mes attitudes et mes comportements. Ma posture dans la vie. Même là, sur cette table, je me rends compte que je cherche à aider ma thérapeute, que je ne sais pas comment faire pour me laisser accompagner. Comme si je voulais prendre en charge son rôle de thérapeute et le poids de ce rôle. Je suis en train de faire comme je fais par ailleurs dans ma vie. Je me vois faire et je suis surpris...Je suis triste de voir à quel point mon mécanisme est inscrit profondément en moi et comment il me suit partout. Il est inscrit dans mon corps et une attention consciente à celui-ci le laisse apparaître. À toutes les fois que je ressens le poids du corps rentrer dans la table, elle dit oui, oui; comme si je venais de trouver dans mon corps une nouvelle posture, une capacité de m'appuyer, de me laisser porter, de me laisser aider à mon tour. Chaque fois que j'ose m'appuyer. Ça lâche dans mon corps. Je me sens mieux, soulagé, presque consolé, ému de moi.*

*La thérapeute attire alors mon attention sur l'ensemble de mes os du corps qui se dépose sur la table. Je dirais même dans la table. Je sens mon corps. Je sens à la fois des détails et la globalité. L'un n'exclut pas l'autre. Je suis heureux de constater que je suis capable de voir les deux à la fois, de rester présent aux deux sans rien quitter. Sans*



*tourner le dos à une partie de moi. La thérapeute change de prise comme on dit dans le jargon de cette pratique. Elle met ses mains sur mon sternum. Je ressens un point, en bas de la cage thoracique, à vingt minutes du plexus. J'ai mal, je me sens pris. Elle me demande de lui dire ce qui se passe. Je lui dis que je me sens noué au niveau de mon cœur. J'ai du mal à respirer librement. Il y a un mot qui monte : la colère. C'est le même état ressenti avant et après ma paralysie faciale. La base du sacrum chauffe, ça brûle. Mon sternum commence doucement à se dénouer. Je suis touché. Je me sens bien. Je me sens triste, un peu nostalgique. Je réalise que ce qui se passe dans mon corps a des effets sur mes émotions et sur mes pensées.*

*Je sens les mains de la thérapeute. Je sens au delà de ses mains. Son toucher me concerne plus globalement. Mes jambes ne bougent pas, mais j'ai le sentiment qu'il y a dedans un mouvement qui ouvre lentement et qui ferme tranquillement. Des mouvements vers le dedans suivis de mouvements vers le dehors. Cette fois-ci, elle pose sa main sous ma tête. Je ressens un resserrement à la base du crâne, côté droit. J'ai mal à la tête. Comme si j'étais à l'étroit dans ma tête. Petit à petit ma tête se relâche. Je me dépose. Je me repose. J'apprends à me reposer. Je sens que le contour de ma tête s'élargit. La peau et les os au niveau de l'occiput s'étirent pour prendre l'espace qu'il veut sur la table. Je me sens chez moi. Elle me demande ce que je vis. Elle place sa main droite en haut de la cage thoracique, juste en haut et à droite du cœur. Je suis relié à mon cœur. Une tristesse m'envahit au contact de mon cœur et de mes poumons. J'ai le goût de pleurer... Je me retiens. Une image de l'enfant que je berçais jadis durant une thérapie pour les hommes ressurgit. Je me rencontre de nouveau dans cette partie de moi que je laisse si souvent à l'abandon. Au fil du temps, mes émotions s'apaisent. Je me sens calme, serein mais songeur. Le traitement prend fin. Je rentre chez-nous avec le devoir d'écrire sur l'expérience, de la réfléchir. Je prends rendez-vous pour la semaine prochaine.*

*(Cauvier, hiver 2002, p. 11-13)*

À chaque rencontre, je fais l'expérience de moi, je me rencontre, je comprends et surtout, je me transforme. Je gagne lentement et sûrement de nouveaux possibles d'être avec moi, les autres et en action, j'apprends de mon corps, je m'appuie sur mon corps en mouvement pour cheminer vers mon devenir.

Au fur et à mesure que je me fais traiter en fasciathérapie, je constate que les rigidités de mon corps s'assouplissent. Je commence à apercevoir une fluidité émerger dans mon corps, dans mon être et dans mes manières d'être au monde et aux autres. Ma manière d'être en rapport à soi s'adoucit; mes changements s'expriment sous forme d'une

modification posturale. Ma gestuelle change visiblement. Mes gestes sont moins brusques, ils sont plus doux, plus lents et plus adroits et plus habités. J'ai le sentiment de voir plus clair, moins confus et je m'exprime avec plus de cohérence. Le son de ma voix semble moins voilé; le rythme de ma parole devient moins saccadé; le ton de ma voix moins colérique. Les mots utilisés sont plus appropriés; ils sont mieux accordés à mes états d'âme et aux situations. Je vis mieux avec l'expression de la tendresse dans ma vie d'homme et je tolère mieux la confrontation.

Ma vie de couple se transforme petit à petit. Dans ma vie intime, je suis davantage en quête d'être, plutôt qu'en quête de performance. Ma vie a plus de saveur; je goûte le bonheur de partager ce que ma vie m'offre. Elle est plus sensible à moi et aux autres. Je constate dans ma vie quotidienne que de plus en plus, j'agis moins par devoir que par plaisir d'être avec. L'ouverture perceptive et l'enrichissement sensoriel gagnés en fasciathérapie me rapprochent de mes sens. Mes sens m'ouvrent au sens de ma vie. Cette expérience me rapproche de moi et me permet d'établir un espace sain par rapport aux autres. Je suis en train d'apprendre progressivement à moins m'exiler de la présence de mon corps pour être au service des autres et à me dégager de mon sentiment d'être responsable des autres. Je m'accompagne d'une façon plus efficace dans mon renouvellement et je me laisse accompagner par les autres. Je suis plus relié. Je porte de moins en moins le poids du monde tel que je le perçois et que je l'imagine sur mes seules épaules. Je reste avec moi, j'apprends à m'être fidèle et je m'ouvre à l'autre. Mon rapport à l'autre devient plus une question de résonance que de prise en charge. Dans mes cours de

maîtrise, comme dans mes nouvelles expériences corporelles, j'apprends à entendre au-delà des mots... J'ai appris à écouter mon intérieur, les effets de ce qui est dit. J'ai appris à entendre le non-dit et à le réinvestir dans la relation pour le vérifier ou le valider. Comme le dit bien les herméneutes, je développe : *« une capacité d'écoute du sens qui se trame et qui se cherche en amont du discours. On ne peut, en effet, comprendre ce qui est dit, si l'on ne s'engage pas dans la sphère de ce qui ne l'est pas, dans le non-dit ou l'urgence qui l'a porté à la voix. »* (Grondin, 2003, p.52)

Grâce à ces apprentissages perceptives et dialogiques que je fais dans tout mon processus de recherche et de formation au contact des autres au sein de notre coopérative d'échanges de savoirs, je suis de plus en plus capable de m'exprimer librement sur ce que je vis et ce que je sens. Également, je deviens progressivement capable d'écouter l'autre sans me sentir forcément coupable ou responsable de ce qu'il vit, sent ou pense. Je suis de plus en plus disponible à moi et à l'autre. Je me sens là, juste à ma place. Je laisse à l'autre la responsabilité de sa vie. Au début, je me sens perdu dans ces changements de posture, mais petit à petit je commence à me sentir plus léger, plus libre, plus heureux, voire plus amoureux. Le changement du rapport à mon corps a changé le rapport à ma vie et au monde. Je change et ça change le monde autour de moi et dans mon regard.

*Le rythme du changement dans votre corps reflète celui d'une transformation dans votre monde. Ce miroir fait en sorte qu'en périodes de bouleversements intenses et rapides de la réalité, vous n'êtes pas la même personne, vous n'envisagez pas la même réalité du point de vue qui était le vôtre il y a un an, deux jours, ou même hier.*

*(Braden, 2000, p. xx)*

#### 4.3.2 Être acteur de son changement

Jusque-là, j'ai vécu dans une logique d'aidant aidé. Dans cette vision de la réalité, je perçois tellement de besoins autour de moi qu'il ne me reste plus d'espace ni de temps pour mes propres besoins. Avec le travail d'accompagnement à médiation du corps en mouvement, ce que je vis m'oblige à changer de regard, changer de paradigme. Dans ce que je vis, il n'y a plus d'aidant et d'aidé. Il n'y a qu'un mouvement de réciprocité continu qui a sa propre intelligence. Il y a une relation de réciprocité qui responsabilise chacun pour sa vie. Il y a une perception d'une conscience en mouvement, d'une présence immanente qui émerge de mon propre corps. Comme si mon âme, mon Soi comme dirait Jung (1987) devient mon partenaire de vie. Quelqu'un de fiable dans moi, qui est toujours là et avec qui je peux toujours rentrer en dialogue. J'ai le sentiment de rencontrer l'inscription corporelle de mon esprit, de goûter à la saveur de sa substance telle qu'elle se donne à vivre pour moi. J'y fais une expérience de réunification. Une expérience de non séparation avec moi et avec les autres. Comme le souligne Jung (1987), « *Notre totalité psychique, faite de la conscience et de l'océan infini de l'âme sur lequel elle flotte : 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, 1987, p.330).

Dans cette expérience d'accompagnement réciproque à médiation du corps en mouvement, la thérapeute travaille à partir de sa globalité habitée et en mouvement et guide l'accompagné pour lui permettre de construire son propre rapport à son corps, à sa

globalité, à son être et à sa vie. Il s'agit de l'outiller pour qu'il devienne véritablement acteur de sa propre vie. C'est un accompagnement qui vise l'autonomisation, la responsabilisation des personnes accompagnées à partir de notre ressenti corporel et des idées qui émergent de là. Comme le dit si bien Jacinthe Lévesque (2002, p.70-71) inspirée de Labelle (1996) :

*La réciprocité est indissociable de la relation. Ce dont j'ai conscience, c'est du mouvement par lequel la connaissance se produit; en moi, les choses se relient; C'est une prise de conscience que tout est relation, tout est interdépendance. Au moment où j'ai conscience de la relation en tant que relation, je suis dans la conscience du mouvement qui produit le monde ».*

Comme pour le monde extérieur, tout dans moi est relié et interdépendant. Par conséquent, je me rends compte que le monde et les autres ont besoin de ma vie pour avancer dans la leur. Seulement, quand je m'ampute d'une partie de moi, je les ampute également. Quand je me néglige pour en prendre soin, j'empêche aussi des possibles à naître.

Mon expérience d'accompagnement à médiation du corps et le mouvement m'a également permis de prendre conscience que mon passé est encore vivant et inscrit dans mon corps au présent, tout comme mes aspirations pour le futur ont déjà une trace dans mon intérieur. Là aussi la séparation est illusoire. Cependant, c'est l'engagement de chacun pour sa vie, la capacité de chacun d'assumer sa propre responsabilité qui vont permettre de parvenir à créer des conditions pour qu'advienne une réciprocité accompagnante. C'est une souvenance permanente de mon nouveau rapport au corps et à ce qui l'anime qui m'a permis de pouvoir intégrer progressivement ce que j'apprenais dans ma vie familiale et

professionnelle au quotidien. Pour cela, il me fallait une discipline pour ne pas laisser la force de mes habitudes écraser mes apprentissages encore fragiles.

Durant la journée, je m'exerce à prendre le temps de me rappeler, de me ralentir, de m'arrêter et d'écouter mon corps. Je tente d'écouter mes pensées et les effets que produisent les interactions avec mes différents interlocuteurs. J'ai pris l'habitude de revenir à mon corps chaque fois que je me sens en déséquilibre ou vulnérable. Avant de rencontrer un nouveau client, je prends le temps de me remettre en présence, de me centrer, de retrouver ma propre saveur. Parfois, je suis dans la douceur, d'autres fois dans la chaleur, la compassion ou encore la vigueur, la joie, la vitalité ou la vacuité. Quand je suis en pleine tempête, je prends le temps de bouger, de respirer, de prendre une distance jusqu'à ce que je retrouve pour moi, un état de calme afin de pouvoir accueillir l'autre. Je supporte de moins à moins d'être éloigné de moi. Les situations d'incohérence deviennent de plus en plus pénibles. Je ne les tolère plus longtemps. L'écoute de mon corps m'offre des voies de passages inédites pour mieux les gérer.

Le retour sur toutes ces expériences dans les moments d'écritures ou de dialogue avec d'autres est toujours pour moi des espaces d'apprentissages très efficaces.

*[...] nous sommes essentiellement des êtres « producteurs d'images » dont la capacité de découvrir, de comprendre et de créer de nouvelles significations et de les communiquer dépend largement de la capacité de créer les sensations et sentiments qui les accompagnent (Galylean, 1986, p.21).*

#### 4.4 Les histoires de vie en Recherche et en Formation ou comment apprendre de son expérience

*Si l'homme a besoin du langage, ce n'est pas seulement pour communiquer du sens, c'est en même temps pour écouter et reconnaître son existence*  
Gao Xinjiang<sup>12</sup>

**Figure 6: Symboliser, écrire, dialoguer pour construire notre commune humanité.**



(Masayoshi, 2001)

Au cours de ce processus de maîtrise, j'ai eu l'occasion de vivre des expériences variées, avec des acteurs de qualité, chacun dans son domaine, et d'apprendre à me nourrir de l'expérience des autres. Une de ces expériences a été pour moi de travailler au cours d'un atelier d'histoires de vie en Formation et en Recherche avec madame Marie-Christine Josso de l'Université de Genève en collaboration avec madame Jeanne-Marie Rugira, de l'Université du Québec à Rimouski. Les deux étaient assistées par madame May Poirier. Cet atelier a constitué pour moi une expérience fondatrice comme aime le dire Marie-

<sup>12</sup> Gao Xinjiang : extrait du discours de réception du Prix Nobel, décembre 2000

Christine Josso. Voir les formatrices travailler pour nous introduire à l'univers théorique des histoires de vie en Formation des adultes et celle des histoires de vie en Recherche fut pour moi un temps de révélation et d'autorisation. En les écoutant, j'étais confirmé dans mes choix de me rapprocher davantage de mon expérience pour apprendre et chercher. Les voir guider d'une main de maître l'atelier d'histoires de vie a été aussi percutant. J'étais guidé pour apprivoiser l'écriture, pour identifier et différencier ce que peut-être une expérience versus une expérience formatrice et une expérience fondatrice. À partir des travaux de Marie-Christine Josso, j'ai essayé d'apprendre à muter une expérience pour en faire un lieu formateur et de production de sens et de connaissance. Dans les échanges faits à partir de nos textes, j'apprenais des expériences de chacun, je constatais la place de l'universel dans la singularité de chacun. De l'écriture à la lecture, de l'analyse et de la réflexion sur les récits, de l'interprétation subjective et intersubjective, je cheminais lentement et j'apprenais à chercher ensemble une forme à venir collectivement et individuellement. J'apprenais à produire du sens et du savoir en pensant et en agissant solidairement. Apprendre de mon expérience et des expériences des autres, cela s'apprend, disaient constamment les formatrices. Penser ensemble cela se peut et se fait, comme l'a démontré notre expérience. Ce processus m'a outillé pour la suite de ma recherche.

J'ai appris à être tantôt artiste-conteur, auteur-biographe et chercheur-interprète en restant en dialogue ouvert avec les autres. Cette posture ne me quitte plus. Partager ce qui m'habite, ma subjectivité assumée ou en voie de l'être rencontre l'autre dans sa singularité et sa différence sans être menacé et sans vouloir le prendre en charge. Cette façon de faire



me semblait tout à fait cohérente avec ce que j'étais en train d'apprendre dans mon expérience à médiation du corps en mouvement. L'attention consciente à soi, à son corps et à son histoire. Apprendre de ce que j'y rencontre et avancer dans mon devenir.

Cette démarche m'amène à réfléchir autrement, à confirmer et à infirmer ce que je sais, ce que je suis. Je change, je me forme et je me transforme. Ça m'amène peu à peu à être en état d'ouverture et d'accueil, c'est une démarche qui me force à apprivoiser l'attente, la patience et la vulnérabilité. Suite à ce cours, je suis allé participer à un symposium organisé par le Réseau Québécois pour la pratique des histoires de vie. À l'occasion de ce symposium, j'ai participé à un atelier animé par madame Jeanne-Marie Rugira de l'Université du Québec à Rimouski. Son atelier tentait de faire vivre une expérience à médiation du corps en mouvement en vue de permettre aux participants de se rencontrer autrement que dans ce qu'ils savent déjà de leur histoire et de tenter de réfléchir ensemble sur la place du corps en histoires de vie. Comme aime le dire Jeanne-Marie Rugira : ce qui compte dans les histoires de vie, c'est la Vie et non les histoires. En quoi le rapport au corps peut nous permettre de nous rapprocher davantage de la vie et de laisser bouger nos histoires ? Telle était l'invitation qui nous était faite dans cet atelier. J'ai alors découvert la gymnastique sensorielle<sup>13</sup>. Un autre outil développé par le professeur Danis Bois et son équipe et qui permet de faire pratiquement les mêmes apprentissages, mais cette fois-ci, seul, en position debout ou assis, au sein d'une gestuelle lente. Ce travail m'a

---

<sup>13</sup> Pour ceux qui s'intéressent à cet aspect du travail en approche somato-pédagogie de l'accompagnement, je recommande le livre de Noël, Agnès. 2000. *La gymnastique sensorielle : selon la méthode de Danis Bois*. Paris : Éditions Point d'Appui. 285 pages.

beaucoup intéressé. J'ai alors pris la décision de m'inscrire aux cours qui s'offraient à l'Université du Québec à Rimouski, dans les programmes en psychosociologie, avec monsieur Marc Humpich, professeur associé de l'Université du Québec à Rimouski et professeur à l'Université Moderne de Lisbonne. Également, j'ai participé à un atelier animé par Ève Berger, professeur à l'Université Moderne de Lisbonne et Doctorante à l'Université Paris 8. Sur l'invitation des programmes en psychosociologie, elle est venue au colloque de l'ACFAS où elle a fait une présentation sur la place du corps et de l'accompagnement du changement centré sur la potentialité. Ces ateliers m'ont outillé pour continuer mon travail d'une façon autonome. Fréquenter ces formateurs m'a permis d'expérimenter ce que Danis Bois exprime si bien à propos de ces recherches :

*La pensée est perception et la perception est pensée; la pensée habite l'émotion, l'âme de l'émotion nourrit la pensée. On touche l'objet et on se laisse toucher par lui. C'est alors le sensible, l'accès au goût de l'absolu, au goût de soi dans ses moindres détails, au goût de la vie en tant que principe d'existence absolu, qui émerge en silence dans la majestueuse lenteur d'un geste incarné. (Bois, 2001, p.139)*

Ce que j'ai appris dans mon atelier, histoires de vie, m'aidait à mieux m'accompagner pour apprendre de mes expériences à médiation du corps, mais surtout pour tenter d'en faire une réalité dans mon quotidien. Le croisement du travail d'histoires de vie en Formation et en Recherche, avec le travail d'accompagnement à médiation corporelle et celui de la réflexion sur et dans l'action tels que proposés et enseignés dans les programmes de psychosociologie à l'UQAR, ont été non seulement une occasion de croissance, de construction de connaissances et de sens, mais aussi un lieu de construction de la santé et de l'appartenance. Je vis enfin dans ma vie, pour ma vie. Comme le décrit Schön (1996, pp. 207-208):

*Si le bon sens reconnaît le savoir tacite en cours d'action, il reconnaît aussi que parfois nous pensons à ce que nous faisons. Des phrases comme « penser en marchant », « garder sa présence d'esprit » et « apprendre en faisant » suggèrent non seulement que nous pouvons penser à faire mais aussi penser à ce que nous faisons tout en exécutant cette tâche. Quand de bons musiciens de jazz se mettent à improviser en groupe, ils démontrent aussi qu'ils « sentent » leur musique et qu'ils s'ajustent à la musique sur le coup. En s'écouter eux-mêmes et en écoutant les autres, ils sentent où va la musique et ajustent leur exécution en conséquence. Ils peuvent le faire avant tout parce que, dans leur effort de création collective, ils utilisent un canevas commun – le rythme, la mélodie et les harmonies étant familiers à chaque musicien – qui permet de prédire en propre tout un répertoire de figures mélodiques qu'il se tient prêt à introduire au bon moment. Avec cette trame, ils peuvent varier les figures, les combiner et les recombinaison encore pour en arriver à exécuter une improvisation cohérente et uniforme. À mesure que leurs instruments se répondent, les musiciens sentent la direction prise par la musique, ils en tiennent une signification nouvelle et adaptent leur jeu à cette nouvelle direction.*

J'ai commencé ce projet de recherche avec une intention claire de me renouveler et de renouveler ma pratique. J'ignorais où cette aventure allait me conduire. Je ne savais pas qu'elle allait me conduire à moi, à ce qui anime ma vie. Je suis plein de reconnaissance à la sortie de ce projet, car j'ai enfin trouvé ce qui me manquait douloureusement. J'ai appris à me maintenir en lien avec moi. J'ai appris la présence et l'appartenance. Je peux enfin agir, interagir, penser, bouger, être en présence, sans me perdre et sans compromettre non seulement ma santé mais aussi la croissance de ceux qui partagent mon existence. Ma vision de l'accompagnement a muté. Aujourd'hui, accompagner l'autre, c'est l'aider à passer de sa réaction habituelle face aux événements de sa vie à l'acquisition des possibilités d'actions nouvelles, à se réapproprier sa voie vers l'authenticité de son Être. Comme le dit si bien Henry Miller (cité par Citations du Monde, 1999-2005, p.8), « *l'homme a ce choix : laisser entrer la lumière ou garder les volets fermés* ». Accompagner serait alors la possibilité d'expérimenter les effets de l'absence ou de la présence de lumière dans la vie et de permettre de choisir.

#### ***4.5 Que veut dire changer le rapport à son propre corps ?***

*« Bien sûr, le corps ne « pense » pas au sens propre, mais il donne des informations qui participent à la vie réflexive, en tout cas qui devraient y participer. Le corps nous dit des choses, il nous parle. »* (Bois, 2006 :58)

Changer le rapport à mon corps a été dans mon expérience un chemin fascinant dans la mutation de ma manière de voir, de penser et de vivre mon propre corps ainsi que le corps des autres. Par conséquent, ce fut un chemin qui a modifié de fond en comble mon rapport à mon humanité et à ma compréhension de la personne humaine en général; un chemin de connaissance, de croissance, de sens et de santé. J'ai pu constater au cours de cette démarche que ma manière de concevoir mon propre corps, de le vivre, de le sentir et de me le représenter avait des impacts directs sur la façon dont je concevais les corps des autres et par conséquent la personne en face de moi. Ma qualité de présence dépend directement de la manière dont je m'habite, ma manière d'être à mon corps. C'est cette manière d'être à moi qui va déterminer ma manière d'être aux autres.

Au fil du temps, j'ai donc vu ma manière d'habiter mon corps et de m'articuler avec lui se transformer selon la progression que Danis Bois (2006) décrit de la manière suivante.

**Figure 7: Les différents statuts du corps.**

<b>Les statuts du corps</b>	<b>Fonctions</b>
«J'ai un corps»	Corps utilitaire, corps machine, corps étendu
«Je vis mon corps»	Corps ressenti (douleur, plaisir) nécessitant un contact perceptif
«J'habite mon corps»	Corps prenant le statut de sujet, impliquant un acte de perception plus élaboré, le ressenti devenant lieu d'expression de soi à travers les perceptions internes
«Je suis mon corps»	Corps faisant partie intégrante du processus réflexif de la personne à travers des tonalités qui livrent un fort sentiment d'existence.
«J'apprends de mon corps»	Corps sensible, caisse de résonance de l'expérience capable de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit

(Bois, 2000; cité par Bois, 2005, p.56)

Je crois que ce parcours de vie durant la démarche de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales m'a appris entre autres à rencontrer mon corps, à entrer en contact avec mon corps et son intelligence propre et à m'y appuyer dans ma vie quotidienne. J'ai appris par les diverses expérimentations dont l'ostéopathie, la fasciathérapie-pulsologie, la somato-pédagogie, l'écriture et le mouvement,.... à entrer en relation avec mon intériorité incarnée, à m'y rencontrer et à avoir un dialogue réflexif et compréhensif avec ce qui s'y donne à vivre. Percevoir et décoder les manifestations mouvantes dans les profondeurs de ma chair, dans mon intériorité en mouvement constant, m'a rendu ma vie. En portant une attention consciente à ce qui se déroule en moi, en me collant sur le rythme lent du mouvement naturel de mon être dans son déploiement, j'ai pris conscience de mes ressources et de ma potentialité. J'ai appris également à plus faire confiance à ce qui anime la vie des gens que j'accompagne. Je me suis rencontré, je me suis reconnu, je me suis formé et transformé. Observer mon corps en mouvement me servait désormais de miroir et

me permettait de me voir dans ma manière habituelle de m'articuler avec ma vie, mes actions et mes relations. Parfois, ces rencontres ont été percutantes, sans complaisance, mais formatrices et supportantes. Je rencontrais en même temps, ma potentialité et les habitudes qui l'empêchent de nourrir ma vie et ma pratique professionnelle et relationnelle. J'ai découvert également que mon corps était un fidèle réservoir qui contient les mémoires de ma vie, de ma famille, de mon peuple et de l'espèce. Des éléments de ces histoires telles qu'elles sont codées dans moi depuis ma conception s'y trouvent inscrites et à chaque fois que j'entre en contact avec l'état préconscient de cette réalité, je perçois que je suis en mouvement, je m'engage dans mon potentiel à venir, à naître. Cet état d'être entre en contact avec la conscience et là je deviens capable de goûter, de contempler, de dialoguer avec ça et avec la vie qui porte et supporte tout ça au sein de ma chair. Je dirais plutôt que pour moi, c'est souvent une occasion de rester témoin de la négociation féroce qui se joue entre deux forces opposées qui m'habitent : ma force de conservation et ma force de croissance. Une attitude neutre, observatrice et stable de ma part est mon principal allié dans ces conditions. Mon corps fait donc partie intégrante de mon expérience. Mon corps est expérience. Il contient le mouvement de ma vie, ma pensée mes émotions; il est moi dans ma forme mouvante d'être au monde. Avec Ève Berger, je témoignerais que mon corps sensible tel que je le vis actuellement est :

*une 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, et qui pourront ensuite nourrir les représentations de valeurs et de sens renouvelés. (Berger, 2006, p.1)*

Dans ma quête de renouvellement de moi et de ma pratique, j'ai bénéficié du potentiel de régénération dégagé par l'attention portée à mon corps et par mon processus d'enrichissement sensoriel en somato-pédagogie. Une richesse insoupçonnée, des ressources infinies dormaient en moi, j'étouffais de ne pas les laisser s'exprimer. Cette démarche m'a permis également de sortir de ma tendance de séparer le corps, l'émotion et la pensée dans ma représentation de l'être humain. Parce que je l'ai expérimenté, je sais maintenant que tout comportement est corporel. Maintenant, je sais que ma pensée passe par mon corps, les deux sont indissociables. Pour reprendre les propos de Lemaître et Collin (1975, citée par Berger, 2006, p.2), je viens de faire *«la redécouverte de l'unité indissociable de l'homme. Corps et psyché, vie intérieure et expression corporelle sont inséparables dans l'homme vivant et éveillé.»*

Aujourd'hui, pour comprendre et renouveler ma manière d'être dans ma vie personnelle, relationnelle et professionnelle, je me laisse le privilège de percevoir et écouter attentivement ce que le corps me raconte. Je ne donne plus la primauté à ma pensée en tout cas pas à une pensée désincarnée.

Depuis longtemps, mon corps était devenu le partenaire et le porte parole obligé de ma vie psychique mal connue, mal entendue. Je n'entendais rien de ce que les maladies me racontaient de ma vie... Et même là, je les défiais. Comme le dit avec pertinence Ève Berger (2006, p.2) :

*le corps physique joue ici un double rôle paradoxal : d'un côté, il est le porte parole de la souffrance psychique en offrant sa matière comme support de matérialisation des troubles, de l'autre il est le mensonge de cette souffrance, puisqu'il donne aux troubles, de nature purement psychique, une apparence organique.*

Le corps me sert de support interactionnel dans ma pratique renouvelée. Dans le cadre de cette recherche comme dans ma pratique professionnelle, mon défi consiste toujours à créer des conditions pour que l'autre puisse rentrer en relation avec l'intériorité de son propre corps sensible. Nous amorçons alors un rapport dialogique à partir de ce qui est vécu plutôt qu'à partir de nos représentations respectives. Nous allons au-delà de la simple expérience vécue, nous allons dans une démarche réflexive et compréhensive avec ce que nos corps nous apprennent à propos de la situation qui est là. Dans les moments vécus à travers divers accompagnements à médiation du corps sensible<sup>14</sup>, mon attention est portée à mon corps, au corps de l'autre, à nos intériorités et à notre relation sensible. Ainsi, ma présence attentive à moi et à l'autre par la médiation de nos corps en mouvement me sert de support pour renouveler mes relations et ma pratique professionnelle.

---

<sup>14</sup> Vous retrouverez ce terme dans la thèse de doctorat européen en sciences de l'éducation que Danis Bois, a présentée à l'Université de Séville.



## CHAPITRE 5

### LE TRANSFERT DES APPRENTISSAGES : UN RÉCIT DE PRATIQUE

#### *Démarche exploratoire*

Cette partie de ma recherche va tenter de rendre compte des effets sur ma pratique à partir de mes apprentissages récents et de mes propres tentatives de renouvellement. Comme le stipulent les recherches en praxéologie, on sait bien que chez les praticiens, il y a toujours un écart entre ce qu'ils pensent faire et ce qu'ils font réellement, ce qu'ils veulent faire et ce qu'ils peuvent réellement faire et font. Dans ce chapitre, je vais me rapprocher de mon expérience pratique telle que je la vis et la perçois pour tenter de voir, de comprendre les changements apportés dans mon milieu de travail. Il importe de spécifier que, d'une part, le contexte de mon travail a ses règles de fonctionnement, son histoire et sa logique et que d'autre part, j'ai moi-même des habitudes d'agir et d'interagir avec et dans ce milieu. Le défi de se renouveler n'est donc pas chose simple. Il me semble important d'oser regarder ce qui marche et ce qui ne marche pas dans la tentative d'intégrer dans mon milieu professionnel mes prises de consciences, mes nouveaux compréhensifs et mes nouvelles manières d'être au monde. S'approcher de ce qui se passe réellement va me permettre de savoir comment vivre avec cette nouvelle conscience et où diriger mes efforts de renouvellement à venir.

## **5. Mon contexte professionnel**

Je suis éducateur en réadaptation au Centre Jeunesse en Gaspésie depuis déjà 23 ans. Les résultats décrits dans diverses revues de recherches psychosociologiques et sociosanitaires, effectuées depuis les années 1990 (Statistique Canada, 1998; Parent et Hurtubise, 1996; Dubé, 1998; Rousseau, 2000), nous font prendre conscience que dans la région gaspésienne, beaucoup de familles, d'enfants et d'adolescents sont dans un état de détresse inquiétant au niveau social, économique, psycho-affectif et spirituel. Les recherches sont éclairantes pour nous aider à penser l'impuissance que nous vivons souvent sur le terrain face à l'énormité et la multiplicité des problèmes familiaux rencontrés quotidiennement dans les services psychosociaux de nos régions. Malgré les efforts fournis par les théoriciens, les praticiens, les politiciens et toutes personnes de bonne volonté, des intervenants dans nos domaines sont souvent écrasés par l'immensité de la demande, les moyens limités dont ils disposent et la fragilité de leur clientèle.

C'est très difficile pour nous, intervenants, de gérer le sentiment d'insatisfaction de nos clientèles, notre propre insatisfaction et la sensation d'impuissance qui nous accompagne. Nos organisations nous poussent dans nos retranchements pour nous faire faire des actions parfois incohérentes avec notre mission, avec les besoins réels des enfants et de la famille afin de respecter les contraintes administratives et répondre aux impératifs économiques et politiques. Dans ces conditions, il naît souvent des insatisfactions, des heurts, des conflits de travail ou des sentiments d'incompétence accompagnés d'hostilité

retenue. Souvent, lorsque l'enfant et sa famille arrivent à la succursale ou nous reçoivent chez eux, nous sommes envahis par leurs multiples et paradoxaux sentiments tels l'inquiétude, la peur, l'angoisse, le désarroi, la colère, l'hostilité ou encore l'incompréhension de ce qui se passe au sein des situations qu'ils vivent ou encore l'incompréhension de nos interactions. Quant à la situation familiale, elle est souvent ponctuée d'incertitude, d'incohérence et d'instabilité. Ajoutons que la venue subite de professionnels qui arrivent dans leur vie engendre des peurs et des idées préconçues telles : *ce service ne sert qu'à placer les enfants hors du milieu familial, à appliquer une loi, ces professionnels qui disent vouloir nous aider ne viennent que pour nous juger, nous dire quoi faire à partir de ce qu'ils ont appris à l'école. Ils n'ont même pas d'enfant, et se permettent de nous dire comment élever les nôtres.* Dès le départ, la relation est biaisée. Les professionnels représentent la protection de la jeunesse. Leurs tâches professionnelles sont liées non seulement à l'accompagnement des familles et des enfants, mais aussi à l'application d'une loi claire et nette. Ceci dit, leurs fonctions sont ambiguës, car ils représentent à la fois une menace et le seul appui dont les familles disposent pour retrouver des conditions de vie acceptables et satisfaisantes.

Dans ce contexte, comme praticien, je devenais systématiquement stressé intérieurement. Un sentiment d'impuissance mal géré m'incitait à vouloir essayer voire même l'impossible, pour éviter l'éclatement de la famille en difficulté d'être et le retrait de l'enfant de son milieu de vie. Je m'oubliais. Je mettais ainsi en danger ma santé physique et psychique. Je ne savais plus comment et quand m'arrêter car je percevais toujours que

ces familles et leurs enfants étaient mille fois plus mal pris que moi. Au bout d'un moment, je devenais presque aussi fragilisé qu'eux. Je perdais mes ancrages, je perdais le goût de moi, de ma relation avec mon intériorité, c'est-à-dire avec la partie qui pouvait m'aider à me reconnecter avec moi-même, à m'ancrer solidement. Sans ancrage, je manquais de plus en plus d'adaptabilité et je tombais petit à petit dans le désarroi. Je ne pouvais pas donner aux autres ce qui me manquait douloureusement. Depuis que j'ai commencé mon processus de maîtrise, je tente de stabiliser la présence à Soi dans mon milieu professionnel et d'aider les enfants que j'accompagne à se construire des repères intérieurs pour s'y appuyer en cas de tempête. Dans les lignes qui suivent, je vais décrire mon environnement de travail dans lequel j'accompagne l'enfant et la famille en tant qu'éducateur au Centre Jeunesse en Gaspésie.

### **5.1 Une brève description du tissu social de la Gaspésie**

La Gaspésie, « un peuple de la mer », entre l'eau et la montagne, se distingue des autres régions du Québec par sa diversité des ethnies par lesquelles elle a été peuplée : amérindiens (Mi'gmaq ou indiens de la mer), Français, Acadiens, Loyalistes, Bretons, Basques, Anglais, Belges, Jersiais, Irlandais, Écossais, pour ne nommer que ceux-là. Il y a encore une trentaine d'années, nous pouvions nous promener de quai en quai et ouïr des accents typiques propres à chaque village. En 1925, dans le journal *La Gaspésie au Soleil*, Antoine Bernard a décrit la Gaspésie comme suit :

*Dans notre vieux Québec français, qui fait déjà figure à part en terre d'Amérique, ce coin perdu possède un quelque chose à lui, frappé, pittoresque, mûri par l'habitude, qui attire*

*et séduit le Québécois lui-même. Une harmonie secrète, un accord mystérieux existe ici entre la forêt, la mer, et l'homme qui s'agite entre ces deux immensités. Ici plus qu'ailleurs le divin Artiste prodigue les grâces du matin, la féerie des mirages, les couchants somptueux, reflets de pure beauté qui enveloppent et pénètrent la vie, la pensée gaspésiennes, qui communiquent à l'âme du plus frustré pêcheur le frisson de l'infini, l'élan vers un monde baigné d'éternelle lumière dont le brasillage de la mer n'est qu'un pâle reflet. (Bernard, 1925)*

Dubé (1998), alors chercheur au sein de la Direction de la Santé Publique de la Régie Régionale de la Santé et des Services Sociaux de la Gaspésie et les Îles de la Madeleine nous informe que cette région est reconnue comme étant pauvre et isolée du reste du monde. Depuis une vingtaine d'année, la Gaspésie est aux prises avec une crise économique importante liée à la diminution massive des ressources naturelles dont le bois, le cuivre et le poisson de fond. Les usines ferment, les emplois permanents et saisonniers se font rares. La population vit du chômage et du bien-être social (Statistique Canada, 1998). Pour ce qui est des jeunes, une étude élaborée par Statistique Canada (1998) stipule qu'en 1997, le taux de chômage des jeunes de quinze à vingt-quatre ans de la région se situe à 38,7% comparativement à 19,9% au taux de chômage de la province. Selon Dubé(1998), 35,8% de ces jeunes n'ont pas obtenu leur diplôme d'études secondaires contre 20,2% pour la province. De 1991 à 1997, le taux de chômage est demeuré stable chez les jeunes pour l'ensemble de la province (18,3 à 19,9%). En Gaspésie, ce taux est passé de 26,6 à 38,7%. Selon Parent et Hurtubise (1996), les résultats reflètent un niveau socioéconomique défavorisé. En plus, la région se caractérise par des niveaux de scolarité faible, un ratio-emploi inférieur aux taux enregistrés de façon globale dans la province de Québec.

Les jeunes sont en situation précaire (Dubé, 1998; Statistique Canada, 1998). L'accès au marché du travail afin de devenir autonome financièrement est difficile à acquérir. Ainsi,

les jeunes doivent partir plus tard du domicile familial. La transition de l'adolescence au monde adulte s'allonge. Les crises économique, sociale et idéologique entraînent le déchirement du tissu social et familial. Géographiquement, les gaspésiens sont « à l'autre bout du monde », loin des grands marchés, avec peu d'usines de deuxième transformation. L'éclatement des familles augmente et les valeurs ecclésiastiques sont éclatées. Les enfants grandissent dans des milieux de moins en moins sécurisants dont la famille. À cet égard, Rousseau (2000) souligne le taux de divorce élevé, l'augmentation du nombre de familles monoparentales, l'augmentation du nombre de familles vivant dans la pauvreté ainsi que l'instabilité du mode de vie liée aux conditions précaires de travail.

L'ensemble des changements socioéconomiques a provoqué la disparition de repères sociaux et rendu complexe la découverte du sens à la vie des jeunes. Les valeurs dominantes actuelles tournent autour de « l'individualisme, l'image, la performance et l'importance des biens matériels » (Rousseau, 2000, p.17). J'ajoute à ce constat, la recherche du plaisir immédiat acquis avec le minimum d'effort, faisant glisser ainsi plus facilement certains jeunes dans des problèmes d'alcool et de drogue. Ces valeurs de reconnaissance sociale semblent prédominer sur l'entraide, le sens de l'effort, la persévérance, le respect mutuel, le don de soi, la famille, la communauté, pour ne nommer que ceux là.

### 5.1.1 Portait des services aux jeunes inscrits dans les services de la protection de la jeunesse en Gaspésie

Pour situer le contexte de l'accompagnement professionnel, mentionnons d'abord que le Centre Jeunesse Gaspésie/Les Îles est doté d'une mission qui consiste :

*à aider les jeunes, leurs parents et leur famille, aux prises avec des difficultés majeures sur le plan de leur fonctionnement personnel, familial et social, en vertu de la Loi sur la protection de la jeunesse, de la Loi sur les jeunes contrevenants et de la Loi sur les services de santé et les services sociaux, en leur offrant directement des services ou en les mettant en liaison avec nos partenaires les mieux placés pour répondre à leurs besoins. (Lebreux, 2000; cité par Cloutier, 2000, p.2)*

Pour ce faire, sous l'article 2 de la loi sur la protection de la jeunesse, les services de la protection de la jeunesse ont pour mandat d'assurer la protection de certains enfants mineurs «*dont la sécurité ou le développement est ou peut être considéré comme compromis* » (Gouvernement du Québec, 1992, p.1) Cette loi en est une d'exception et elle est désignée comme curative. Son application constitue une intervention d'autorité qui vise essentiellement à mettre fin à une situation de compromission dans laquelle l'enfant vit. Elle promeut les droits fondamentaux et les droits spécifiques de l'enfant à protéger. Dans son application, elle insiste sur la responsabilité première des parents naturels et sur l'importance d'engager l'enfant et ses parents dans tout processus d'aide, que ce soit volontaire ou par la voie judiciaire. En janvier 1992, un groupe de travail présidé par l'Honorable Michel Jasmin a transmis un rapport intitulé : *La protection de la jeunesse... plus qu'une loi*. Jasmin (1992) stipule que

*le recours à cette loi signe une épreuve pour cet enfant, épreuve survenue et peut-être aussi prélude à de nombreuses autres à venir. C'est pour que la suite de son histoire soit la moins dommageable possible que nous en appelons à la responsabilité et à la conscience de tous ceux que cette loi interpelle. (Jasmin, 1992, p. viii)*

Au même titre que mes collègues, l'application de cette loi frustre parce qu'elle limite l'accompagnement face à l'enfant et la famille. En plus, la lourdeur du travail des intervenants psychosociaux les amènent davantage à un travail de contrôle et de surveillance que d'accompagnement, d'aide et de conseil. Ajoutons que lorsque la situation de l'enfant et de la famille n'est plus compromise, l'intervention d'autorité de l'État prend fin. Selon les intervenants du milieu, des mesures supplémentaires doivent être prises afin d'assurer une stabilité et un maintien des acquis auprès du jeune et de la famille. Présentement, une action vers une recherche active de collaboration avec des partenaires du réseau de la santé et des services sociaux est en démarche de réalisation. Nous remarquons que l'organisation du Centre Jeunesse Gaspésie/les Îles fait un effort louable quant à une continuité dans l'accompagnement de l'enfant et de la famille lorsque la situation est dite corrigée.

### **5.1.2 Les services de réadaptation en milieu de vie**

L'enfant en difficulté grave du comportement, dont le développement est compromis, a accès aux services de réadaptation en milieu de vie. Ces services sont régis par la loi de la santé et des services sociaux. Le besoin de services est déterminé par la personne autorisée par la direction de la protection de la jeunesse ou recommandé, ordonné par le tribunal de la jeunesse. L'éducateur est alors assigné pour accompagner les services sociaux lors des tables d'orientation, de placement et des études de cas. Ce service identifie les troubles graves du comportement et le besoin d'accompagnement de réadaptation auprès du jeune et



de sa famille. Dans le programme d'intervention en situation de crise (Cauvier, 1997), les enfants ou jeunes inscrits présentent :

- Des retards importants de maturité, des jeunes qui sont égocentriques, qui attirent l'attention en faisant du bruit, agissent, parlent ou marchent de façon enfantine, qui font des réflexions et des jugements hors contexte, qui mentent;
- De l'intolérance face aux frustrations, facilement irritables, agressifs verbalement et dans l'agir, qui agressent avec ou sans violence sur les objets et autrui, avec impulsivité, sans avertissement;
- Des problèmes de conduite avec les pairs et les adultes (qui représentent l'autorité) dont la désobéissance, l'effronterie, la vantardise, la fanfaronnade, la jalousie, l'entêtement, la fréquentation de pairs et d'adultes déviants, la fugue, l'appartenance aux gangs, l'école buissonnière, une sexualité active à risque;
- Des crises intempestives et récurrentes, des attrait pour le risque;
- Des relations empreintes de conflits, de menaces avec agressivité et violence, de l'agression sur les objets, les pairs et les adultes;
- Des actes délinquants et manipulateurs : mettent le feu, vols, infractions, qui démontrent de l'insensibilité à autrui;
- Sont rejetés par leur environnement, qui agacent, argumentent, provoquent verbalement, gestuellement ou physiquement;
- Des réactions, des pensées déresponsabilisantes face à leurs actions, en jetant le blâme sur les autres;

- Une image d'eux et des situations négatives, manquent de persévérance, de ténacité par la poursuite de l'action, ...Ils démissionnent rapidement face à l'effort ou l'échec du moment,
- Des retards d'apprentissage au niveau affectif, cognitif, physique, psychosexuel ou social,
- ...

En plus des éléments cités ci-haut, ces jeunes vivent parfois des problèmes de santé mentale plus ou moins graves dont :

- des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité;
- des troubles de la personnalité, accompagnés de comportements antisociaux, dangereux pour les autres et pour eux-mêmes;
- des expériences d'utilisation de stupéfiants et de consommation d'alcool massives jusqu'à atteindre des problèmes de toxicomanie;
- des idéations suicidaires jusqu'à la planification et des tentatives de suicide, qui quelquefois, deviennent récurrentes;
- des carences affectives profondes allant jusqu'au trouble de l'attachement : cet état d'être lié aux manques de soin de base reçus et l'absence d'une personne significative durant les deux premières années de vie.
- des expériences de vie douloureuses dans leur famille : naturelle ou éclatée, reconstituée,...;

- l'abandon, parce que les parents ou la famille élargie sont dépassés par la situation. Certains affirment ne plus être capables d'assurer un encadrement éducatif et affectif à leur enfant, étant eux-mêmes dans des états de souffrance de vivre dont ils sont difficilement capables d'assumer et de se responsabiliser face à la réponse de leurs propres besoins existentiels.
- ...
- De plus, les parents ont une existence et une histoire de vie lourde de vécus douloureux et de souffrance, des troubles de la personnalité, sont toxicomanes...

Comme nous pouvons le constater, ces enfants et ces adolescents sont empreints d'un ensemble de problèmes complexes et sévères. Nous devons travailler de plus en plus avec des partenaires-réseaux afin de bien identifier et connaître la dynamique, les sources des problèmes et les bonnes actions à actualiser pour répondre, du mieux que nous pouvons, aux besoins de ces jeunes et de la famille.

Une étude réalisée par madame Josée Rousseau (2000), agente de recherche sociosanitaire à la Direction Régionale de la Santé Publique Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine, a tracé un portrait de la santé mentale des jeunes de quinze à vingt-quatre ans. Elle estime que *«10 à 20% des jeunes ayant participé à l'étude vivent une réalité difficile. Les signes d'anxiété et de dépression ressortent davantage que les autres signes de détresse»* (Rousseau, 2000, pp. 63-64). Parallèlement à ces signes, Mercier et St-Laurent (1998) relatent un taux de mortalité prématurée par suicide chez les hommes de moins de trente

ans. À cet égard, Laplante (1997) mentionne que ces jeunes hommes se suicident six fois plus que les jeunes femmes. De plus, la différence entre les sexes s'explique par les moyens drastiques que les hommes utilisent pour mettre fin à leurs jours tels que les armes à feu et la pendaison. En Gaspésie et aux Îles, en 1987, 1,9% des jeunes de quinze à vingt-quatre ans disent avoir tenté de se suicider au cours de leur vie alors qu'en 1992-1993, ce taux s'élève à 7,1%. (Dubé, 1998). Selon Dubé, pour ce qui est des idées suicidaires, 12,2% des jeunes de la région auraient pensé sérieusement à se suicider au cours de leur vie.

Une comparaison a été établie entre les jeunes admis au Centre Jeunesse Gaspésie/Les Îles et les autres jeunes de la région. Dans le document de recherche « *Quand les jeunes en parlent* » publié par Rousseau (2000), les jeunes en difficulté recrutés sont :

- plus nombreux que l'échantillon général à présenter des signes de mauvaise santé mentale, à avoir eu des idéations suicidaires ou avoir effectué des tentatives de suicide;
- plus nombreux à dénoter une qualité de vie familial faible... 76% d'entre eux proviennent de familles éclatées;
- certaines familles ont des antécédents familiaux de problèmes sociaux et ayant des difficultés économiques;
- un niveau de conflit familial élevé;
- vivent une qualité d'expérience scolaire globale plus faible... et ils présentent plus de retards scolaires;

- ont expérimenté plus d'événements difficiles au cours de leur vie et disent avoir eu plus de soucis au cours des douze derniers mois que les jeunes de notre échantillon général;
- la qualité de vie amoureuse semble aussi bonne;
- ils reçoivent un niveau de soutien social moins élevé de leur entourage et ils vivent davantage de violence de la part de leurs parents et de la famille élargie;
- leurs parents sont souvent au chômage ou bénéficiaires de l'aide sociale;
- La qualité de relation parent-enfant est pauvre.

Ces éléments dénotent que la qualité de vie scolaire et sociale, le nombre de soucis, la violence ainsi que la qualité de vie familiale amènent les jeunes à vivre des états de détresse psychologiques menant vers une santé mentale fragile. De plus, Anne Marie Carrière(1997) mentionne que « *les jeunes semblent avoir un seuil de tolérance à la souffrance très peu élevé, qu'ils semblent ne pas avoir développé le sens de l'effort, de la discipline ainsi que la capacité à surmonter les épreuves.* » (Carrière, 1997; cité par Rousseau, 2000, p.18) Nous notons parallèlement une évolution rapide de l'ère technologique qui engendre chez les jeunes une facilité à acquérir ce qu'ils veulent. Quelquefois, les deux parents travaillent, entraînant les enfants à s'éduquer par eux-mêmes. Selon Richard Cloutier (1994), la faible capacité du jeune à se contrôler par lui-même « *serait partiellement due à une mauvaise supervision du comportement pendant l'enfance, ne permettant pas à l'enfant de distinguer*

*et réprimer par lui-même ses comportements déviants.»* (cité par le Centre de recherche sur les services communautaires, 1997, p.4).

Enfin, les différentes difficultés inhérentes à la dégradation du tissu social chez les jeunes et les familles de la région Gaspésie/les Îles ainsi que l'ampleur des problèmes vécus par ces derniers exigent un repositionnement face à la question de la survie des intervenants. Les intervenants dans ce domaine sont sujets à l'épuisement, au burn-out et à la dépression dans une fréquence coûteuse pour eux, leurs familles, les organisations, la clientèle et le contribuable. L'investissement de soi dans la pratique d'accompagnement psychosocial est une question épineuse, délicate qui mérite notre attention. Je voudrais donc voir si je peux réinventer ma manière de m'investir à la lumière des acquis de mon expérience de recherche et de formation.

## **5.2 Le renouvellement de ma pratique d'accompagnement : vers quelles transformations ?**

Dans ma démarche de maîtrise, j'ai appris à poser mon attention sur ce qui se vit en temps réel, sur ce qui se passe dans les interactions et sur ce que je vis pendant que je fais ce que je fais. Dans le renouvellement de ma pratique d'accompagnement : vers quelles transformations ?, vous trouverez les résultats d'une autre partie de ma recherche ainsi que ma manière de tenter de les intégrer dans ma pratique professionnelle. Les propos qui vont suivre tentent de décrire ou de témoigner mes actions pour nourrir mon renouvellement personnel et professionnel.

### **5.2.1 L'accueil : un moment fondateur au cœur de l'accompagnement**

L'accueil est un moment fondateur, la clé de départ vers un accompagnement satisfaisant de l'enfant et de la famille. Avant toute rencontre avec autrui, je me centre dans mon corps par un exercice à médiation du corps en mouvement. J'utilise souvent l'envol ou le pendulaire, séquence de gymnastique sensorielle que les praticiens chercheurs en somato-pédagogie ont mis sur pied, pour revenir à moi, dans l'immédiat. Je construis ainsi un rapport à la globalité de mon corps tout en créant des conditions pour être disponible. Je me donne les moyens pour être présent à moi; je construis mes appuis, mes ancrages, une solidité et une ouverture pour pouvoir accueillir l'autre afin de pouvoir mieux m'adapter aux interactions à venir. J'éveille ma conscience. Je m'ouvre à ma propre présence. Je sors ainsi de la vitesse, de l'urgence, de la panique créée par la délicatesse des situations. Je m'appuie sur la lenteur pour construire une disponibilité à ce qui est à venir et à ce qui veut émerger chez moi et chez l'autre.

La présence attentive à moi et à l'autre s'amorce dès l'accueil avec une attitude d'ouverture à l'enfant et à sa famille, une ouverture ancrée d'abord dans moi. Par une attention consciente et ouverte, j'aperçois à la fois mon intériorité, l'autre et ce qui se passe entre nous. Je ne cherche plus autant qu'avant d'émettre des solutions m'amenant à surinvestir dans l'accompagnement. J'écoute attentivement et j'entretiens un échange intersubjectif sur ce qui émerge de l'un et l'autre. En visualisant la portée de mon engagement, je pulse des idées de chemins ou d'attitudes à explorer.

Au début de chaque intervention, nous sommes dans un espace risqué. Un espace où il est possible de compromettre la relation, le lien de confiance. Et aussi, un espace où il est possible de créer des conditions pour que la rencontre puisse avoir lieu. Bernard Honoré décrit bien cette espace en ces termes :

*L'accueil en toute situation est toujours vécu dans la tension entre l'accaparement et l'ouverture. Je reçois l'autre avec et dans mes formes : paroles, gestes, représentations, images, interprétations. Pour communiquer, je retiens de ses propres formes celles qui permettent d'être en correspondance. Nous pouvons nous apprendre mutuellement les formes qui appartiennent à chacun. Mais je peux aussi -- encore faut-il que j'en aie l'intention-- «essayer de me rendre présent», donc sortir de moi, aller dans l'entre-deux et être en attente que l'autre sorte aussi de lui-même, dévoilant comme moi sa provenance et son projet, se mettant avec moi en chemin de l'incompréhension. Selon ce qui prévaut, ouverture ou accaparement, se dévoile plus ou moins la formativité de la rencontre.*

*(Honoré, 1992, p.203)*

Ce sortir de soi, dont parle Honoré, se vit comme une stabilité dans mes ancrages corporelles, un lâcher prise assumé sur mes représentations, mes planifications et mes idées préconçues sur ce qui devrait être. Je suspends autant que possible mes anciennes habitudes et j'attends... J'attends que l'autre sorte lui aussi de ses prisons représentationnelles et émotionnelles pour qu'on puisse se rencontrer. Plus souvent qu'autrement, cette façon de faire a un effet satisfaisant tout en donnant un sens réciproque à ce qui va naître. Cependant, lorsque j'atteins une limite dans ma compétence d'accompagnement, j'accepte et je reconnais qu'un autre chemin est à explorer, peut-être même, au mieux, avec quelqu'un d'autre ou un service différent.

Accueillir devient ainsi accepter de laisser de la place à ce que je ne peux prévoir et à ce qui peut émerger de lui comme de moi ou encore émerger de notre relation. Des



possibles s'offrent, se donnent parce qu'on est ensemble. Lorsque je prends contact avec l'enfant ou un membre de la famille, je cherche surtout à voir ce qui se passe pour moi et en moi; je cherche à le nommer avec justesse, à l'investir dans la relation avec l'espoir que cela peut être porteur d'une solution inédite adaptée à ce qui se passe dans l'immédiat. Je porte attention à nos postures, à nos positions dans l'espace, à la vitesse de nos voix, au rythme de nos échanges. Tout ceci me permet de moins aller au devant de leurs besoins et de les laisser venir à moi, à leur rythme. J'apprends à accueillir autrement. J'apprends à m'accueillir et à rester avec moi en présence des autres. Au cours de ma première prise de contact, lorsque je suis à la succursale, j'aime sortir du lieu de la rencontre pour aller accueillir les familles ou les enfants à l'entrée. Je me présente et je les invite à entrer dans la salle de rencontres. J'aime entrer dans la salle de rencontres en même temps qu'eux.

Après la première prise de contact, pendant que chacun prend sa place, j'observe ce qui se passe : qui se rapproche de qui, qui s'éloigne de qui. J'observe les jeux des corps et des regards, le timbre de la voix et le débit verbal. J'observe le choix des places dans l'espace et après, je peux me choisir une place qui semble propice à saisir plus facilement la dynamique des interactions.

J'énonce mon désir et mon plaisir de les rencontrer et je leur partage mes intentions du moment. Je précise mon besoin de savoir ce qu'ils vivent et ce qu'ils pensent de la situation qui nous réunit. Je leur dis que je ne peux pas, seul, trouver une voie de passage. La solution émergera à partir de nos échanges et de nos compréhensions de ce qui se joue

pour nous dans nos interactions interpersonnelles et organisationnelles. Je rappelle que la seule visée est le mieux-être de l'enfant et sa famille. Je prends le temps d'écouter leurs attentes, leurs demandes, leurs doléances face à moi ou à l'organisation et parfois leurs peurs, leurs doutes et leurs hésitations. J'interagis de façon sensible et réflexive, parfois avec une attitude rassurante, parfois avec une attitude confrontante et d'autres fois avec neutralité. Je tente d'investir au fur et à mesure ce qui se passe pour moi et dans moi au sein de la relation, d'émettre mes observations afin de vérifier mes perceptions et leurs perceptions, de vérifier le sens qu'ils donnent à ce qui est en train de se passer. J'écoute ce que l'enfant et/ou la famille expriment au cours de l'entretien. Je ne prends plus rien pour acquis. Je pose des questions et je prends des notes quand cela est approprié.

Depuis mon processus de maîtrise, mon corps est un des principaux alliés de mon accompagnement auprès de l'enfant, de sa famille ou encore avec les collègues de travail et les partenaires-réseaux. *Avec mon corps je prends acte de tout ce qui est, sans déduction, sans induction, sans jugement, je prends acte de ce que je perçois.* En effet, comme le signale avec pertinence Bernard Honoré (2000, p.156), « *Lorsque le soin ne se limite pas à un acte portant sur un corps objectivé scientifiquement mais s'inscrit dans une action où l'on prend soin de la personne dans la situation particulière où elle se trouve, il modifie les acquisitions préalables ayant permis d'accéder à la situation.* »

Mon intervention vise à voir avec justesse. C'est ce qui me préoccupe le plus, voir et comprendre, aider à voir et à comprendre afin de pouvoir évaluer et faire des choix en

commun. Je tente de faire des liens et d'en vérifier le sens auprès de mes interlocuteurs. Des liens se font, se défont et se refont au cours de l'échange, entre ce que j'entends, je vois, je touche, je goûte, je perçois, j'écoute et je ressens. Les événements deviennent ainsi expériences. Ils sont reconnus, non comme réalité, mais comme ce qui apparaît à ma conscience. Je sou mets ce qui m'apparaît à l'autre pour bien comprendre avec lui ce qui se passe et en tirer les enseignements qui s'imposent. J'essaie de percevoir les chemins qui divergent et qui convergent. Je reste attentif à ce qui est « juste à venir ». Je tente comme je peux de laisser exister tous les possibles. Je m'écris des repères dans les sphères physique, cognitive, sociale, affective et psychosexuelle. J'é mets des hypothèses et je les sou mets à la discussion. Comme le souligne Honoré (2000, p.153), « *Lorsque nous manifestons notre existence en une présence réflexive, le monde où nous agissons prend une forme sensée et s'ouvre à notre possibilité de le transformer selon notre visée dans le sens donné de l'action.* »

Quand l'intervention se passe en famille, j'observe l'environnement dans lequel l'échange se vit. Je me laisse accueillir. Avec la permission du parent, je demande parfois à l'enfant de me faire visiter différentes pièces de son environnement familial : chambre, salon, cour extérieure, garage. J'observe s'il y a des Figures, photos, symboles, objets qui peuvent m'aider à faire des liens avec ce que l'enfant vit, ses désirs comme ses difficultés, sa souffrance, ses forces et ses potentiels à actualiser. Je demande à l'enfant de me parler de ce que je vois et du sens que cela a pour lui. Par ses réponses, j'ai accès à une nouvelle compréhension de sa situation que je tente de vérifier avec lui. Je crée des conditions

favorables pour que l'enfant ou la famille s'engagent dans un projet de re-construction et de renouvellement de son rapport à soi et à l'autre. La qualité de l'accueil est un point d'ancrage important pour amorcer un mouvement et déployer un mode de contact sécurisant allant vers l'établissement d'une relation dite de coopération et de confiance. L'accueil, comme l'affirme Bernard Honoré (2000, p.149), offre des « *conditions de la découverte et de la manifestation des possibilités humaines.* » Toujours selon ce même auteur, le soin de l'autre comme le soin de soi nécessite qu'on apprenne à se regarder soi-même comme un autre. À cesser de nous regarder comme si on était des objets mais comme « *des existants ayant un visage (E. Lévinas) et pas seulement une figure.* » (Honoré, 2000, p.151), mais comme des êtres humains sensibles. C'est seulement si cette phase de l'intervention se passe bien que je vais pouvoir passer à l'élaboration d'un plan d'action ou d'intervention. Il sera signé par toutes les parties concernées. C'est uniquement après l'établissement d'une relation de confiance qu'un engagement prend place. Au fur et à mesure que cette intervention avance, ce plan d'intervention se modifie. Au moment de son établissement, je tente de clarifier cet aspect de l'accord. Nos ententes sont justes dans l'immédiat. En ce qui concerne le futur, nos ententes devront s'ajuster et s'adapter aux exigences du moment.

### **5.2.2 L'« entre-nous », un espace essentiel dans l'accompagnement.**

La question de la relation et de l'espace, de la place de chacun dans la relation est importante pour moi. Pendant longtemps, dans ma vie personnelle et professionnelle, je

passais de la fusion à la séparation. Je tente actuellement de faire tout ce que je peux pour me souvenir et pour créer des conditions afin de préciser la place de chacun, son rôle et son espace dans la relation, les discussions, les prises de décisions et les actions. Mon rôle consiste principalement à veiller à ce que personne ne soit oublié, à ce que personne ne soit contenu ou effacé. Faire en sorte qu'il y ait un « entre-nous », teinté de tous les interlocuteurs, nourris par tous et supportant pour tous. Je le fais par l'animation, par la régulation des interactions et par l'observation des postures, des regards, des attitudes d'engagement ou de désengagement. Je le fais également en me disciplinant moi-même pour ne pas compenser le désengagement de l'autre en me surinvestissant. Je sais que vouloir aider, c'est mon piège. Vouloir trop pour l'autre, vouloir répondre à ses besoins avant même qu'il les perçoive. Aujourd'hui, j'essaie autant que possible d'être vigilant. Je tente de sauvegarder l'espace de l'autre et de l'y inviter clairement plutôt que de l'investir. J'ai de plus en plus de repères corporels qui m'informent de mon surinvestissement puisque je deviens tendu et fatigué. J'ai un sentiment de lourdeur ou de vide et je perds ma vitalité. La présence de l'autre n'a plus de goût. Si cela perdure, j'ai mal à la tête, mes pensées deviennent confuses et tout roule vite dans ma tête. Alors, je m'arrête. Je prends du recul, je m'appuie sur mon corps et sur la lenteur. Je me recentre et je nomme ce qui se passe pour moi avant de recommencer autrement. Parfois, ce sont les autres qui n'arrivent pas à respecter leurs espaces respectifs ou encore à s'y engager. Je symbolise alors nos espaces respectifs en expérimentant avec l'autre un exercice corporel d'engagement et de distanciation. Cette démarche ouvre une discussion sur nos processus interactionnels en intersubjectivité et nos singularités. Plus souvent qu'autrement, cette façon de faire devient

efficace. Les gens sont moins résistants que ce que je ne l'imaginai au départ. Dès que je nomme ce que je vis, tout l'autre s'ouvre au contact de sa propre responsabilité. Le choix de se mobiliser ou de s'engager appartient alors à chacun. Chacun s'assume.

### **5.2.3 Le silence, une instance stabilisatrice dans l'accompagnement**

*Dans l'éloignement et le silence, tout bouge. J'ai profité de ce mouvement pour aller à ma rencontre. (Salomé, 2003, p.11)*

Dans ma pratique d'accompagnement, je m'appuie de plus en plus sur le silence, en respectant ces moments et en écoutant ce qu'il a à me dévoiler dans mon corps. Je tente de préserver le lien au silence dans mon corps et dans les lieux de notre rencontre, comme si entre chaque bruit, chaque prise de parole se déploie une information à naître. Je vis ce silence comme un état allant vers le calme et l'unification de mes ressources intérieures. Le lien au silence m'unifie et me tient présent aux autres et à ce qui se passe. Malgré les tempêtes émotionnelles et situationnelles et les états d'urgence, son écoute me maintient dans le calme et la lenteur. Dans ces cas, le silence devient un stabilisateur. Il m'arrive d'inviter l'enfant et la famille à entrer en contact avec le silence et à reprendre la parole lentement. Cela nous accorde à chacun un ancrage. Quand mes interlocuteurs paniquent, je les invite : à suspendre pour quelques temps l'activité ou encore à prendre un temps d'arrêt, à aller prendre une marche, voire changer d'environnement jusqu'à ce qu'ils retrouvent le contact avec le silence à l'intérieur d'eux.

Le renouvellement du rapport à mon corps m'a conduit à renouveler mon rapport au silence. Mon rapport au silence devient petit à petit une attitude, une relation à quelque chose de plus grand que moi. La qualité de ma relation au silence engendre des transformations dans ma manière d'habiter ma vie et mes relations. Comme le souligne Danis Bois (2005, p.57) : *«Un silence qui n'est pas une absence de bruit, mais la résonance de toute chose dans la profondeur de la vie intérieure du corps...La qualité du silence qui se dégage d'une personne livre sa qualité relationnelle».*

#### **5.2.4 Le corps de l'autre : un repère dans l'accompagnement**

Depuis mes traitements en fasciathérapie et ma formation en approche Somato-Pédagogique de l'accompagnement, je suis plus sensible au corps de l'autre. J'entends plus ce qu'il a à me raconter. Je perçois ses tensions et ses dilatations. La posture, le regard, le rythme des gestes, la fluidité, la respiration et la voix sont, entre autres, des éléments qui résonnent dans mon corps et qui me livrent des informations sur l'état de l'autre et sur les effets de notre processus interactionnel. J'investis sur mes perceptions et je vérifie auprès de l'autre ce que je perçois. Quand ma clientèle constate que leur corps parle d'eux, ils deviennent curieux et ils ont de plus en plus envie d'apprendre à rentrer en relation avec leur corps. Je deviens ainsi de plus en plus libre d'intégrer le travail corporel dans mon accompagnement. M'appuyer sur le corps de l'autre pour transformer la situation ainsi que son rapport à lui-même est maintenant un atout dans ma pratique.

### 5.2.5 La relation de réciprocité au centre de l'accompagnement

Dans un extrait du livre à paraître sur « *le renouvellement du soi* », Danis Bois (2005) nous informe qu'il existe deux façons d'aborder la souffrance psychique d'une personne que nous accompagnons : « *en explorant les traumatismes de l'histoire individuelle de la personne et en reconnaissant les « fractures » collectives, voire universelles, inhérentes à la condition humaine elle-même.* » (Bois, 2005, p.53) Les apprentissages acquis au cours de ma formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales m'ont permis d'élargir et de renouveler mon regard sur ma pratique et sur les situations dans lesquelles sont inscrites mes clients. J'ai appris à travailler dans une vision systémique et dans une dynamique de relation de coopération, plutôt que de me centrer sur les problèmes et la recherche des solutions comme je faisais auparavant. Je me centre sur le processus de développement de ma clientèle tel qu'il se déploie dans nos interactions. Je réfléchis seul et avec d'autres sans me sentir menacé, je réfléchis sur et au cours de mon action. L'approche d'intervention psychosociologique telle qu'elle est portée, enseignée et mise en scène quotidiennement par l'équipe des professeurs qui œuvrent au sein de cette maîtrise m'a appris à ne plus porter le poids des autres et à trouver, avec l'autre, des voies d'accès aux possibles. Je me contente maintenant de créer des conditions pour qu'ensemble on puisse saisir ce qui se joue dans la situation et chercher ensemble des voies de passages qui font sens pour tous. Cette vision de l'accompagnement me sort de mon impasse de toute puissance, de ma tendance à négliger ma santé afin de tout résoudre, même lorsque la situation se trouvait dans l'espace de l'impossible. La vision psychosociologique et



systemique de l'intervention me protège du sentiment d'impuissance et m'invite à avoir du courage pour persévérer avec d'autres dans l'existence.

Je constate également que mon processus de recherche et de formation qui visait le renouvellement de moi et de ma pratique m'a conduit vers l'abandon de certaines croyances qui règnent dans mon milieu de travail. À titre d'exemple, je souligne la place de la relation versus la place des connaissances et des compétences techniques. Dans nos organisations, nous sommes principalement régis par les théories à la mode dans le discours professé et le respect des codes et des normes établis par la loi de la protection de la jeunesse ou encore des services de santé et des services sociaux. La question du savoir-être, du savoir-vivre ensemble et de la relation n'est que trop peu abordée.

Aujourd'hui, je me sens davantage outillé pour discuter avec mes collègues et mes supérieurs immédiats. Je suis capable d'argumenter mes choix d'intervention, de les inscrire dans une vision globale de l'être humain en lien avec notre mission. Mes rapports à la connaissance et à l'autorité se sont également transformés. Je suis capable de rester debout, de défendre mes idées sans me réfugier derrière une fausse soumission ou me fermer dans le but de me protéger. Cet aspect de mon processus a vraiment transformé mes relations au travail. Ma santé physique et psychique s'en porte mieux. Comme le disait Christophe Gagnon (2004), il est urgent pour nos organisations de changer la perception de la place de la relation dans l'intervention. Il est temps pour nous tous de passer de la relation d'aide à la relation d'être.

### **5.2.6 La relation entre le corps, la pensée et à la parole au cœur de l'accompagnement**

Mon projet de maîtrise m'a fait prendre conscience qu'il existe un rapport direct entre le corps, la pensée et la parole. Tout au long de mon processus de recherche et de formation, lorsque le rapport à mon corps changeait, ma pensée, tout comme ma parole devenait plus simple, plus cohérente et plus claire.

Dans un entretien d'accompagnement, je tâtonne moins. Je sais où je suis, je sais ce que je perçois et je sais quand je suis confus. Je sais également ce que je pense et ce qui me permet de le penser. Quand je choisis d'investir dans la relation, mes perceptions, mes pensées, mes émotions ou mes croyances, je sais mieux ce que j'investis et pourquoi j'investis. Comme tout est plus clair, les autres tombent moins dans la confusion et je me sens plus libre dans nos échanges. J'ai moins peur de rassurer ou de confronter car je choisis de suivre mon processus et de me laisser guider par lui.

Dans nos réunions d'équipe ou d'échanges cliniques, j'ai plus d'aisance. Je suis davantage capable de respecter et de faire respecter mes limites. J'exprime clairement ce que je perçois, ce que je crois, ce que je pense et ce que je ressens. Les entretiens se dirigent moins dans la finitude d'avoir un gagnant et un perdant dans l'échange. J'offre alors ma perception et je laisse le processus interactionnel, inter réflexif et compréhensif, s'occuper du reste. Juste offrir mon point de vue force les autres à se positionner à leur tour. C'est plus simple, plus fluide, moins angoissant. Je fais plus facilement confiance à mes

collègues en les laissant assumer les voies choisies. J'ai appris que c'est en marchant que l'on apprend. Ainsi, j'ose être plus créatif et innovateur dans mon travail. Je peux leur offrir de la co-intervention afin de les accompagner dans la démarche qui leur semble insécurisante à première vue.

Je suis plus à l'aise de partager mes explorations, sans avoir peur d'être jugé ou blâmé. Quand j'ai l'impression que les habitudes où les règles de l'institution briment mes élans créateurs, j'ose en discuter. Parfois, les impératifs cliniques, les impératifs administratifs et économiques sont en conflit. Les discussions avec les administrateurs deviennent alors intenses. La tension monte. Toutefois, je constate que je suis davantage capable de mieux argumenter et soutenir mon regard de la situation. Je comprends souvent qu'ils n'ont pas le choix de faire autrement, compte tenu de leurs contraintes. Mon rôle consiste à essayer de les comprendre tout en défendant les intérêts de la clientèle. Avant, je sortais de ces rencontres frustré, enragé et triste. Je me taisais et je faisais ce que je pouvais sans les informer sur le champ des actions que j'allais porter auprès de l'enfant et de la famille... Je compensais souvent en prenant en charge les manques de l'organisation et cela m'épuisait. Je rendais compte par la suite des démarches accomplies et les intervenants n'avaient qu'à rendre compte de l'état de la situation. Maintenant, j'essaie autant que possible d'exposer à mes collègues et à mes patrons la situation face à laquelle je me trouve. Je les invite à regarder la situation, à assumer le fait que c'est l'organisation ou moi qui sommes en incohérence ou en manque. Je tente d'inviter tout le monde à s'arrêter un moment, s'asseoir et à réfléchir sur la question pour ne pas faire porter à la clientèle le

poids de nos propres incohérences ou manques. Je fais des propositions, je demande du temps et un nouveau champ d'action avant d'arriver à une position unilatérale... Je suis plus solide pour vivre et assumer ces situations de confrontation. Parfois, ces discussions ne m'amènent pas une satisfaction personnelle quant à l'orientation choisie. Malgré tout, je demeure avec la satisfaction d'avoir accompli ce que j'avais à faire, dans les limites du possible. D'autres fois, nous parvenons à trouver des voies d'accompagnement inédites, des voies de passage et des conditions mieux adaptées à la situation qui se vit au moment présent. Et nous agissons ensemble. Alors, un positionnement professionnel s'ancre en moi. Un accompagnement conjoint devient alors possible pour répondre aux besoins immédiats de l'enfant et la famille, au-delà de ce qui est préconisé par les règles et les habitudes institutionnelles. Dans ce cas, nous créons ensemble du nouveau et élargissons nos champs de compétence. Une satisfaction et un bien-être intérieurs me revitalisent et me motivent à m'engager davantage dans mon organisation.

À l'instar de Josso (2000b), j'affirme que mon processus de recherche-formation est un processus de libération et d'émancipation :

*L'enjeu de cette connaissance de soi n'est donc pas seulement de comprendre comment nous nous sommes formés au cours de notre vie à travers un ensemble d'expériences, mais encore de prendre conscience que cette reconnaissance de nous-mêmes comme sujet, plus ou moins actif ou passif selon les circonstances, permet dorénavant d'envisager son itinéraire de vie, ses investissements et ses visées sur la base d'une auto-orientation possible qui articule plus consciemment nos héritages, nos expériences formatrices, nos appartenances, nos valorisations, nos désirs et notre imaginaire aux opportunités socioculturelles que nous saurons saisir, créer et exploiter, pour qu'advienne un soi apprenant à identifier et à combiner contraintes et marges de liberté. (Josso, 2000b, p.1)*

### 5.2.7 Des avancés dans ma relation aux enfants et aux familles que j'accompagne.

Les nouvelles prises de conscience et les apprentissages acquis sur les potentialités de soi, en particulier du corps, m'amènent à agrandir mon champ d'action dans l'accompagnement de l'autre. Mon être ressentant, mon « yin », favorise chez l'autre un sentiment de confiance et de sécurité à s'ouvrir. Un homme me dit à notre première rencontre, seul à seul :

*« je ne comprends pas pourquoi je te dis tout cela de moi, là, en ce moment, à un étranger en plus... Il y a longtemps que des gens m'accompagnent dans ma vie et jamais je suis allé si loin. J'ai menti à des pros et là, bang !, ça sort de moi comme s'il y avait longtemps que l'on se connaissait... Je sais que tu sais où est-ce que tu t'en vas avec mon enfant. Et, j'ai confiance en toi... »*

Et j'ajoute, d'un autre parent : *« toi, je te sens bien dans ton travail. Il y a des gens qui l'ont et il y en a d'autres qui ne l'ont pas. Toi, tu l'as. Tu sais me parler et me comprendre... avec mon fils aussi...et ça marche. »* Je lui dis que son fils aussi fait des efforts pour changer et que nous sommes un ensemble de personnes qui l'accompagnent pour qu'il demeure disponible et intéressé à apprendre et se développer. Je lui affirme qu'il fait partie de ces personnes accompagnantes et que son fils a besoin de son regard pour avancer dans la vie. C'est de toute beauté d'apprécier aujourd'hui son implication et le respect qu'il porte auprès de son fils. Le père s'assume à partir de ce qu'il est et comprend.

Ma vision du changement et la perception de mon rôle se sont transformées au cours de mon processus de recherche et de formation. Aujourd'hui, plutôt que de chercher des solutions, je cherche à créer des conditions pour que l'autre accepte d'entrer en contact

avec son expérience et apprenne de celle-ci. L'autre devient ainsi l'auteur et l'acteur de son changement. Il apprend un chemin, un parcours l'amenant vers la prise en charge de sa propre vie. Pour illustrer ce que je tente d'avance depuis un moment, je vous propose un exemple d'interaction professionnelle.

*Je me souviens : Un après-midi, j'arrive dans une maison. La jeune adolescente que j'allais voir est dans sa chambre. Elle est fermée comme une huître, recroquevillée sur elle-même, en position assise dans son lit. La veille, sa mère m'avait appelé pour me dire que son enfant ne dormait plus depuis quelques jours. Elle me disait aussi qu'elle serait absente lors de ma visite, tout en me confiant ses difficultés de communication avec elle. Je cogne donc à la chambre en lui demandant la permission d'entrer. Elle me fait un signe de la tête. J'essaie, par plusieurs moyens, d'entrer en contact avec elle verbalement... Elle me dit n'avoir rien à dire. Elle ajoute en plus que ce n'est pas de mes affaires... Qu'elle veut avoir la paix. Je m'arrête. Je prends un moment de silence près d'elle. Je me ferme les yeux et j'observe ce que je ressens en moi. Je ne me sens pas bien : « cet environnement est non propice à l'entretien...L'atmosphère est lourd, lourd à porter » Je lui propose d'aller au salon car personne n'y est. Elle accepte et elle me suit. Je lui parle de la formation que je suis à l'université et je lui raconte un événement que j'ai vécu durant la dernière fin de semaine. Un exercice d'introspection sensorielle que j'avais vécu en cours. La jeune écoute mon histoire d'un air intrigué. Et, moi avec une voie enjouée, je propose d'expérimenter un moment d'introspection sensoriel avec moi. Nous nous assoyons confortablement et je guide la séance d'introspection. Je le fais en même temps qu'elle et je m'appuie sur mes propres sensations corporelles pour la guider. Au bout d'un moment, je lui demande ce qu'elle perçoit dans son corps. « J'ai une boule de feu dans mon ventre... » me répondit-elle. Je lui demande de laisser se déplacer cette boule de feu et de me décrire le trajet qu'elle fait. Elle se dirige dans sa cage thoracique, dans ses épaules, dans ses bras...Juste à ce moment, j'ai l'élan de lui mettre une feuille de papier dans ses mains alors qu'elle a les yeux fermés.*

*Je lui demande de déplacer cette boule de feu dans ses mains, les yeux s'ouvrent et un cri émerge de sa voix. « J'ai le goût de déchirer la ... feuille en mille morceaux.... je ne peux pas déchirer ma mère, j'aime ma mère. » Sa rage sort en pleurs. Pause.... Lorsque ces larmes se sont calmées, nous avons amorcé tranquillement un échange sur son vécu des dernières journées. J'ai appris ainsi qu'elle était angoissée car sa mère ne parvenait pas encore à l'adopter officiellement. Les difficultés administratives étaient compliquées et prenaient du temps. L'enfant en devenait anxieux. Dans sa peur de s'attacher, elle développait des comportements d'opposition. Nous avons pu ensemble comprendre ce qui se passait pour elle. J'ai alors pu lui donner des informations dont elle avait besoin. Je lui ai alors proposé de discuter de tout cela avec sa mère, de lui confier sa peur. Lorsque je reviens la semaine suivante, le jeune me dit que notre expérience de la semaine passée a été le plus beau moment de sa vie.*

Ce moment a été fondateur dans l'accompagnement. Il est devenu un point d'appui à partir duquel elle a pu amorcer un changement dans ses comportements. Elle a réappris l'expression de la vulnérabilité et de la confiance. Elle ne glissait plus systématiquement dans l'hostilité lorsque la relation devenait moins sécurisante. Comme Paré le dit : *«écouter veut dire entendre profondément ce que la personne dit, autant par ses paroles, ses gestes, ses attitudes, que par le contexte même où elle évolue.»* (Paré, 2000, p.2) Je crois aujourd'hui qu'écouter l'autre c'est aussi le ressentir...C'est accepter de le laisser résonner en nous. Auparavant, dans la relation d'aide, j'aurais accompagné le jeune auprès du parent pour amorcer un échange en lien avec ce qu'il vit, sans même avoir le souci de lui demander s'il acceptait cet accompagnement. Je portais sa souffrance sur mes épaules, je la vivais pour lui, avec lui. J'entretenais un rapport ou des relations de co-dépendance avec l'autre. La séparation, à la fin du suivi, était difficile pour moi car je sentais en moi qu'une œuvre était inachevée. Je vivais une insatisfaction intérieure parce que je ne pouvais pas mettre une limite à ce que l'autre veut entretenir. Je percevais que l'autre s'accrochait à moi. La distanciation à l'autre se vivait avec difficulté. Lorsque je partais pour une période prolongée, les enfants que j'accompagnais se désorganisaient ou la situation familiale se détériorait. L'autre intervenant ne pouvait pas suivre le rythme des contacts et les voies de l'intervention enclenchée et orientée avec la clientèle. Maintenant, mon approche laisse plus de place au développement du potentiel de l'autre et les gens deviennent plus autonomes. Je me distance avec plus d'aisance et pose des points d'appui dans les temps de rencontre et la durée du suivi. Ils deviennent rapidement responsables de leur processus de renouvellement ou de changement car je leur laisse cette part de responsabilité. Comme

André Paré l'exprime, si je respecte minimalement la personne que j'accompagne, je me souviens qu'elle : *«possède la capacité, même si elle est encore peu développée, de faire des choix significatifs et constructifs pour elle, et d'arriver à mener une vie pleine, épanouie et socialement valable. Autrement dit, en accueillant l'autre, on l'accueille tel qu'il est et avec sa capacité de changer à lui, à son rythme et dans son style.»* (Paré, 2000, p.4) Ainsi, je deviens témoin de l'accomplissement de l'autre. Je lui reflète ce que je vois de son potentiel que lui ne perçoit pas encore. Par la suite, avec du temps et de l'entraînement, il va intégrer une nouvelle manière de se voir et d'être. Comme le dit St-Arnaud (1985; cité par Paré, 2000, p.5) :

*Le privilège de l'aidante ou de l'aidant se définit donc par une capacité de voir les beautés véritables de l'aidé, puis de traduire cette vision en des termes qui permettent à la personne venue consulter de toucher graduellement ces beautés par un contact intérieur progressif.*

J'accepte aujourd'hui de vivre les déséquilibres et l'état de vulnérabilité qu'amène le processus de changement. Autant pour moi que chez l'autre. Je sais alors qu'un vent de changement s'opère en chacun de nous. C'est bon, c'est beau.

### **5.2.8 Des avancées dans mes relations professionnelles**

D'après mes collègues et mes supérieurs immédiats, le contenu des communications émis oralement ou par écrit lors des diverses rencontres cliniques est davantage fluide, compréhensible, ordonné et congruent en lien avec les situations qui sont présentées et discutées. Dans les réunions d'équipes ou les comités cliniques et de placement, quand



arrive le moment de se donner du feed-back, je perçois de la nouveauté. Voici des commentaires que j'entends depuis peu de mon environnement professionnel :

*Tu respirez le calme et la paix... Nous nous sentons en confiance lorsque nous effectuons une intervention avec toi... Nous apprenons comment faire et être autrement en vivant ces moments intenses avec toi... Nous ne nous sentons pas juger... On ne se sent pas dénigrer lorsque tu nous exprimes tes positions cliniques et ta critique... Tu prends le temps... Tu sais où tu vas, tu nous guides tout en nous laissant faire ce que nous avons à effectuer... C'est le fun, lors des entretiens, tu entres dans les échanges dans des moments appropriés pour soutenir mon intervention... J'aime travailler avec toi parce que tu me ramènes. Je pars souvent de gauche à droite et tu m'arrêtes et me ramènes à ce qui se passe dans l'instant. Ton écoute m'amène à ventiler le trop plein qui est en moi et par la suite, je sais plus où je m'en vais, je me sens mieux...*

Quant à moi, je peux dire tout simplement que mes relations de travail se sont simplifiées, elles sont plus nourrissantes, plus intéressantes et plus riches. Je me sens plus en sécurité avec mes collègues. À l'instar de Hesbeen (1998, p.30), pour qu'il y ait transformation dans nos vies et dans nos organisations je pense que :

*« C'est la lente, patiente et subtile quête du sens confrontée à la complexité de la vie d'autrui qui justifie pleinement un certain niveau de qualification, et non la maîtrise de la gestuelle qui y est associée et l'habileté qu'elle contient ».*

### **5.3 Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres : une priorité institutionnelle**

Depuis les deux dernières années, je suis sollicité par mon institution pour accompagner les nouvelles intervenantes du réseau de la protection de la jeunesse. Mon apport au sein de l'établissement consiste donc à prévenir le stress au travail et le phénomène d'épuisement professionnel. Accompagner et assister les jeunes collègues qui sont au tout début de leur carrière vers une attention consciente à soi et à l'autre est un

bonheur pour moi. . À partir des échanges que nous avons de plus en plus dans nos réunions cliniques, nos patrons commencent à envisager l'utilité d'investir dans la prévention de la santé physique et psychique plutôt que dans les congés de maladie. Or, comme les formations initiales en éducation spécialisée, en travail social ou en psychologie ne nous apprennent pas à prendre efficacement soin de nous, personnellement et mutuellement, nos institutions commencent à s'ouvrir à l'urgence de le faire sous forme de services externes d'aide aux employés et de perfectionnement uniforme du personnel. Un programme d'aide aux employés est payé par notre institution afin que nous puissions y référer en toute confidentialité lorsqu'une sphère de nos vies bouleverse notre homéostasie. De plus, le gouvernement a mis en place un programme national de formation (le PNF) afin d'uniformiser nos approches et notre compréhension de l'enfant et de la famille. Le ministère tente d'arriver à un arrimage des services multidisciplinaires et à une approche transpersonnelle de l'accompagnement dans les services de santé et des services sociaux. Il devient alors important pour nous, les praticiens, de veiller nous-mêmes à notre santé par un soin de soi et par la construction d'une forme de solidarité dans nos milieux de travail, de nous accompagner mutuellement à se construire des appuis intérieurs, à veiller sur le sens de nos vies et de nos actions, à changer notre rapport à l'accompagnement, au changement et à la prise en charge de l'autre, etc. Ce changement de regard et de perspective est devenu une urgence pour nos institutions et pour nos équipes de travail. Contribuer à installer cette nouvelle culture dans mon milieu de travail, c'est vivifiant. Cela donne du sens à ma présence au sein de cette organisation. Avoir l'occasion de partager ce que j'ai appris dans mon processus de maîtrise est pour moi une chance et une

opportunité d'éveiller et de vivre ensemble cet état d'être. Quand je participe aux échanges réciproques de savoirs et à l'analyse des pratiques lors de rencontres cliniques, je deviens alors reconnaissant pour ce que j'ai appris durant les cinq dernières années. Je remercie mes collègues de la cohorte ainsi que l'ensemble des professeurs et les chargés de cours qui nous ont accompagnés dans l'apprentissage de cette belle manière de grandir ensemble.

Avec les jeunes collègues, je tente donc de faire un accompagnement à partir d'une approche qui privilégie l'animation des ateliers d'analyse des pratiques et d'échange des savoirs telle qu'apprise à la maîtrise. Ensemble, nous tentons de reformuler le sens de l'accompagnement dans notre quotidien. Nous apprenons à porter une attention particulière à la relation d'être entre l'intervenant, l'enfant et sa famille. Nous apprenons la réflexion sur et dans l'action en communauté. Nous faisons également des efforts pour discuter des cas lourds et pour les porter solidairement. Cette responsabilité qui m'a été offerte par mon supérieur immédiat m'amène à prendre conscience d'une crédibilité acquise auprès de mes partenaires de travail. Actuellement cette reconnaissance constitue un témoignage gratifiant sur les impacts de mon processus de maîtrise et sur le renouvellement de ma pratique et celle de mes collègues.

## CONCLUSION

*Rien n'est plus lent que la véritable naissance d'un homme.*

Marguerite Yourcenar

Cette démarche de recherche et de formation a été pour moi une voie de croissance, de formation, de production de connaissance, de sens et de soin pour moi et avec les autres. Ce fut pour moi une expérience de réunification de mon existence, une expérience fort de co-accompagnement, une occasion de réfléchir et de comprendre certains *modus operandi* de ma vie dans la visée de me renouveler et de renouveler ma pratique. Revisiter ma trajectoire de vie personnelle, professionnelle et de formation m'a appris à voir autrement ma vie et le monde, à me comprendre et à comprendre les autres d'une façon nouvelle. J'ai également pu grâce à ce processus tenter de réinvestir dans ma vie personnelle et professionnelle, ce que je comprenais de ma vie, de mes modes de fonctionnement, de l'être humain et de l'accompagnement. Ma formation a donc été une formation en alternance. Une alternance entre l'université et mon milieu de travail, entre ma vie personnelle et ma vie professionnelle, entre ma formation et ma pratique, entre mon existence et l'existence des gens que j'accompagne et ceux avec qui je travaille et je chemine au quotidien. Je peux dire aujourd'hui que je me suis construit au sein de mes interactions dans ces différents environnements. Ces expériences interactives ont été faites sur un ancrage particulier de mon rapport renouvelé à mon corps. Cela a tout changé pour moi, ces expériences ont facilité mon processus d'apprentissage et de renouvellement. J'ai

eu la chance de rencontrer des gens qui m'ont aidé à réunir des conditions favorables au renouvellement de moi et de ma pratique. En étant mieux ancré dans mon corps, les nouvelles rencontres se sont explorées avec une attention consciente aux autres, à moi et à notre situation commune. Ce fut mon chemin de conscience. La plongée dans ces expériences intersubjectives m'invitait constamment à dialoguer autrement avec moi-même, avec les autres et les éléments de la culture professionnelle dans laquelle je vis. Je perçois autrement, à partir de mon intérieur, les personnes avec qui je partage un moment de rencontre réciproque. Une richesse naît de mon rapport à mon intériorité et une ouverture à l'autre se déploie avec amplitude. Sur ce chemin, j'ai appris à demeurer à l'écoute attentionnée de l'autre sans m'exiler de moi. Je deviens fidèle à l'expérience telle qu'elle se donne à vivre en moi et entre nous. Je sais maintenant demeurer fidèle à mon expérience, quelle que soit l'expérience des autres. Je suis présent dans le moment qui vient.

Ce que je recherche maintenant, c'est une fécondation mutuelle de nos expériences durant lesquelles chacun se découvre et se développe grâce à la rencontre. Mon corps demeure une voie fiable pour aller à la rencontre de ma vie, une voie pour renouveler le rapport, non seulement à mon corps, mais aussi à ma vie et aux autres. Je vois que le fait de vivre moins de stress au travail a une incidence sur la vie collective. Je ne réponds plus promptement aux besoins de l'autre. C'est par le renouvellement de mon rapport au corps que s'autorise et que «s'auteurise» le renouvellement de ma pratique. Faire l'effort d'aller

vers le non conditionné demeure ma visée pour repenser ma vie, mes actions et mes relations, pour laisser bouger les visions réciproques du monde durant l'accompagnement.

Dernièrement, lors d'une rencontre d'équipe, nous échangeons pour recadrer la tâche de l'éducateur et du travailleur social dans le contexte de la protection de la jeunesse. Je me rendais compte une fois de plus que ma transformation avait des impacts dans mon milieu de travail. Pour qu'un changement individuel soit viable dans l'organisation, j'ai compris qu'un accompagnement dialogique à fréquences régulières, sans précipitation, ouvre une voie au renouvellement collectif. Ce passage ne se fait pas forcément facilement. Je me pose donc des questions à la fin de ce processus, des conditions facilitantes qui pourraient permettre un transfert optimal et bien accompagné des résultats de la transformation d'un praticien dans son milieu organisationnel. Comment ne pas trop bousculer les autres avec ces nouvelles façons de percevoir, de réfléchir, de comprendre, d'agir et de vivre une nouvelle situation de vie? Et aussi, comment ne pas retomber dans ses habitudes et se faire inhiber par la culture institutionnelle? Avec le cheminement acquis au cours de cette période de recherche – formation, je suis loin d'avoir changé le monde ou d'être en mesure de changer le monde. Sa portée dans les sciences de l'humain est singulière. Ce que je sais par contre est, qu'en mettant en jeu dialogique ce qui me touche et je goûte durant le moment de rencontre avec l'autre, je m'offre et offre à l'autre une opportunité de déploiement d'un devenir. De plus, comme le mentionne André Paré, lors d'une allocution prononcée à l'Université de Sherbrooke : *«La présence que l'on est capable d'accorder à une personne, à sa spécificité, à son unicité, à ses ressources, aux mouvements de*

*déploiement qui cherche à poindre en elle, est ce que l'on peut apporter de plus important en éducation»* (Paré, 10 décembre 1998, p.1) Ce qui est vrai également dans mon secteur d'activité comme dans n'importe quel autre métier d'accompagnateur.

Le savoir ne suffit plus. La contemplation des perceptions ne me suffit plus. Je bouge, j'agis. Et comme j'agis, j'ai la sincère certitude d'exister. Ainsi, j'agis par plaisir d'être et d'être avec les gens. Ma voie de passage est l'appui que m'offre la relation à mon corps sensible. J'habite mon corps et je suis l'acteur de mon changement. Dans cette nouvelle manière d'être à moi et avec les autres, Un espace sain s'ouvre et s'installe lorsque je prends soin de l'autre. Je demeure relié à l'autre tout en demeurant relié à mon expérience. Il n'y a plus d'aidant et d'aidé. Il n'y a qu'un mouvement de réciprocité continue qui a sa propre intelligence au cours de la relation. Cette nouvelle relation de réciprocité responsabilise chacun face à son existence propre. Partager ce qui m'habite m'amène à la rencontre de l'autre dans sa singularité et sa différence, sans être menacée et sans vouloir prendre la charge. J'avance maintenant dans mon devenir. Je change, je transforme, je me transforme. L'accueil devient un agir qui laisse place à ce qui peut émerger de l'autre comme de moi. De nouveaux possibles s'offrent et se donnent parce que nous sommes ensemble dans un mouvement d'échanges réciproques.

En plus de mon rapport au corps, je constate que mon rapport au silence me sert d'appui dans ma vie et dans mon accompagnement. Cet accompagnement transforme la relation d'aide en relation d'être en situation commune. L'autre comme moi devenons

auteur et acteur de nos changements grâce à la relation que nous entretenons dans cette perspective. Je prends mon chemin; il prend son chemin, même si nous partageons le même projet. Je prends en charge ma vie et l'autre prend en charge sa propre vie. Nous sommes solidaires et tendons vers nos devenirs réciproques. Je deviens témoin de l'accomplissement de l'autre; il devient témoin de mon accomplissement. Je veille à ma santé par un prendre soin de moi bienveillant; il veille à sa santé par un prendre soin de lui bienveillant. Nous apprenons ensemble la bienveillance pour soi, et le soin de la vie où qu'elle soit.

Pour nous, intervenants en Centre Jeunesse, il serait intéressant de développer une réflexion éthique sur nos pratiques autour de la notion du prendre soin, une démarche s'orientant vers une humanisation des établissements; non seulement pour la clientèle mais aussi pour l'ensemble des employés et des professionnels que ces milieux engagent pour actualiser leurs missions. Cette démarche pourrait garantir à chaque professionnel un accompagnement et un soutien continu qui promeuvent la prévention et le maintien d'une qualité de vie au travail, d'une qualité de santé au travail. Cette qualité d'accompagnement pourrait s'amorcer dès l'accueil et durant les premiers mois d'entrée en fonction, voire durant toute la durée du passage de l'employé dans ses fonctions. Une idée pourrait être explorée : la promotion d'une politique d'amélioration continue de la qualité de vie et de la santé du personnel soignant ou accompagnant en vue d'améliorer les services offerts aux clients, et la qualité des pratiques professionnelles.



## BIBLIOGRAPHIE

- Argyris, Chris; Schön, D.. 1974. *Theory in practice: Increasing Professional Effectiveness*. San Francisco: Jossey-Bass, 224 pages.
- Argyris, Chris; Putman, Robert D.; Smith, Diana Maclain. 1985. *Action Science: concepts, methods, and skills for research and intervention*. San Francisco (CALIF.): Jossey-Bass, 480 pages.
- Argyris, C.; Schön, D.. 1999. *Théorie et pratique professionnelle: comment en accroître l'efficacité*. Québec : Éditions Logiques Outremont. 355 pages.
- Barbaras, Renaud. 1994. *La perception : essai sur le sensible*. Paris : Hatier, 79 pages.
- Barbier, Jean Marie. 1996. *Savoirs théoriques et savoirs d'action*. Paris : PUF, 305 pages.
- Berger, Ève. 2006. *Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ?* . Document inédit, pp.1-10.
- Bois, Danis. 2001. *Le sensible et le mouvement : essai philosophique*. Paris : Éditions Point d'Appui, 146 pages.
- Bois, Danis. 2005. «La souffrance psychique.» Dans *Le moi renouvelé : introduction à la somato-pédagogie*. Extrait du livre à paraître. Ivry sur Seine : Les Éditions du Point d'Appui, pp.53-58.
- Bois, Danis. 2006. *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte : vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat Européen. Document inédit. Séville : Université de Séville, pp.1-92.
- Braden, Gregg. 2000. *Marcher entre les mondes : la science de la compassion*. Traduit de l'américain par Michel Saint-Germain. Outremont : Ariane Éditions inc., 257 pages.
- Brière, Yveline. 2000. *Le grand livre de la sagesse*. Paris : Les Éditions Le Cherche-Midi, 216 pages.
- Carrière, Anne Marie. 1997. *Derrière le geste : suicides d'adolescents*. Sherbrooke : Les Éditions du Méridien, 132 pages.
- Cauvier, Jacques. 1990. *Ma naissance par Rebirth*. Québec: Psychothérapie de groupe pour hommes. Cahier personnel élaboré en octobre et novembre 1990.

- Cauvier, Jacques et coll. 1997. *Programme Intervention en situation de crise*. Gaspé : Centre Jeunesse Gaspésie/Les Îles, 66pages.
- Cauvier, Jacques. 2001-2002. *Cahier de notes de cours personnelles non publiées*. Rimouski : UQAR, 150 pages.
- Cauvier, Jacques. 2002. *Prendre soin de mon corps*. Cahier de bord non publié lors des traitements en fasciathérapie avec Susan Sirois. Hiver 2002 Rimouski : UQAR, 51 pages.
- Cloutier, Chantale. 2000. *Rapport annuel d'activités 1999-2000 : mon avenir m'appartient*. Gaspé : Services des communications, Centre Jeunesse Gaspésie/Les Îles, 53 pages.
- Cloutier, Richard. 1994. *La dynamique des conduites extrêmes chez les jeunes*. Sainte-Foy (QUE.) : Université Laval, Frontières Hiver, pp.8-12.
- Coelho, Paulo. 1994. *L'alchimiste*. Traduit du portugais (Brésil) par Jean Orecchioni Paris : Éditions Anne Carrière, 189 pages.
- Coelho, Paulo. 1998. *La cinquième montagne*. Traduit du portugais (Brésil) par Françoise Marchand-Sauvagnargues. Paris: Éditions Anne Carrière, 191 pages.
- Craig, Peter Erik. 1978. *The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching*. In Doctoral Dissertation at Boston University of Graduate School of Education. Chapitre de méthodologie traduit par Ali Haramain. Montréal : Université de Montréal, Faculté des sciences de l'éducation, 1988, document inédit, 81 pages.
- De Angelis, Barbara. 1996. *Les moments vrais : vivre le présent intensément*. Traduit de l'anglais par Nathalie Pacout. Alleur : Marabout, 350 pages.
- Deslauriers, J.P..1991. *Recherche qualitative. Guide pratique*. Montréal: McGraw Hill Editors, pp. 79-105.
- Dubé, Nathalie. 1998. *Portrait des jeunes, Gaspésie-les-Îles-de-la-Madeleine*. Gaspé : Direction de la santé publique RRSSSGÎM, 31 pages.
- Eschaliier, Isabelle. 2005. *La fasciathérapie : Une nouvelle méthode pour le bien-être*. Paris : Éditions Le Cherche Midi, 140 pages.
- Gaignon, Christophe. 2004. *La réciprocité transformatrice au centre de la relation d'accompagnement. De la relation d'aide à la relation d'être*. Rimouski : UQAR, 214 pages.

- Galyean, Beverly-Colleene. 1986. *Visualisation, apprentissage et conscience*. Sainte-Foy (QUE.) : Le Centre d'intégration de la personne de Québec Inc.
- Gaumond, Marcel. 1996. *Du corps à l'âme. Eutonie et psychologie analytique*. Québec : Le Loup de Gouttière, 199 pages.
- Giorgi, Amedeo. 1997. *De la méthode phénoménologique utilisée comme procédure de recherche qualitative en sciences humaines : théorie, pratique et évaluation*. In groupe de recherche interdisciplinaire sur les méthodes qualitatives : enjeux épistémologiques et méthodologiques. CQRS, 416 pages
- Giromini, Françoise. 2003. *Psychomotricité : concepts fondamentaux*. Paris : Université Paris-IV Pierre et Marie Curie – faculté de médecine Pitié-Salpêtrière, 76 pages.
- Gouvernement du Québec. 1992. *La loi sur la protection de la jeunesse : L.R.Q., chapitre P-34.1*. Québec : Éditeur officiel du Québec, 56 pages.
- Grondin, Jean. 2003. *Du sens de la vie : essai philosophique*. Québec : Éditions Bellarmin, 143 pages.
- Hamel, Suzanne. 1999. *Vivre le meilleur en soi : de la quête de sens à la transcendance de soi*. Montréal : Stanké, 220 pages.
- Hees, Marc. 2000. « L'autre et «soi-même» dans la relation de soin». Dans *Perspective soignante : Pour une pratique porteuse de sens et respectueuse des personnes*. Paris : Les Éditions Seli Arslan. Janvier 2000- no 7, pp. 7-10.
- Hesbeen, Walter. 1997. *Prendre soin à l'hôpital. Inscrire le soin infirmier dans une perspective soignante*. Paris : Masson.
- Hesbeen, Walter. 1998. «La pratique soignante : une rencontre et un accompagnement.» Dans *Collection Perspective soignante : Pour une pratique porteuse de sens et respectueuses des personnes*. Paris : Les Éditions Seli Arslan. Janvier 1998 – No1, pp.25-44.
- Honoré, Bernard. 1992. *Vers l'œuvre de formation. L'ouverture à l'existence*. Paris : L'Harmattan, 249 pages.
- Honoré, Bernard. 2000. «Quelle présence au monde dans le soin porté aux choses et aux autres?» Dans *Collection Perspective soignante : Pour une pratique porteuse de sens et respectueuse des personnes*. Paris : Les Éditions Seli Arslan. septembre 2000 - No8, pp.105- 132.

- Honoré, Bernard. 2001. *Soigner : Persévérer ensemble dans l'existence*. Paris : Seli Arslan. 256 pages.
- Jasmin, Michel. 1992. *La protection de la jeunesse, plus qu'une loi : rapport du groupe de travail sur l'évaluation de la loi de la protection de la jeunesse*. Québec : Ministère de la Santé et des Services Sociaux, Ministère de la Justice, 191 pages.
- Josso, Marie-Christine. 2000a. «Cheminer avec : interrogations et défis posés par la recherche d'un art de la convivance (con-vivencia) en histoire de vie.» Dans *Expériences de vie et formation*. Genève : Université de Genève FAPSE. Sur CD-ROM, pp.1-11
- Josso, Marie-Christine. 2000b. «La formation comme recherche d'un art de vivre en reliance.» Dans *Expériences de vie et formation*. Genève : Université de Genève FAPSE. Sur CD-ROM, pp.1-17
- Jourard, Sidney M.. 1974. *La transparence de soi*. Montréal : Les Éditions St-Yves, 287 pages.
- Jung, Carl Gustav. 1964. *Dialectique du Moi et de l'inconscient* : Traduit de l'allemand. Préface et annoté par le Dr Roland Cahen. Paris : Gallimard, 274 pages.
- Jung, Carl Gustave. 1987. *L'homme à la découverte de son âme : structure et fonctionnement de l'inconscient*. Préfaces et adaptation par le Dr Roland Cahen. Paris : Les Éditions Albin Michel, 352 pages.
- Lanthier, Madeleine. 1992. «La formulation du problème.» Dans *Méthodologie de la recherche en sciences humaines*. Montréal : les Éditions Beauchemin ltée, pp. 141- 169.
- Lévesque, Jacinthe. 2002. *Vers une relation éducative réciproque*. Rimouski : Université du Québec à Rimouski, 90 pages.
- Linehan, Marsha M.. 1993. *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press, 558 pages
- Lortz, Karine. Juin 2004. *La dimension humaine des soins : un élément incontournable de la prise en charge des patients à l'hôpital*. Mémoire de fin d'études. Montpellier : Institut de Formation de Cadres de Santé, Section ergothérapie, pp.21-24.
- Mercier, Guy; Saint-Laurent, Danielle. 1998. *S'entraider pour la vie : stratégie québécoise d'action face au suicide*. Gouvernement du Québec : Ministère de la Santé et des Services Sociaux, 94 pages.

- Moustakas, Clark E.. 1968. *Individuality and encounter: a brief journey into loneliness and sensitivity groups*. Cambridge (MASS.) : H. A. Doyle Publication, 116 pages.
- Paré, André. 2000. *Les qualités de l'écoute*. Document inédit, 12 pages.
- Parent, Claude ; Hurtubise, Éric. 1996. *Et la santé en Gaspésie et aux Îles, ça va en 1992-1993?* . Rapport régional de l'enquête social et de santé 1992-1993. Gaspé : Direction de la santé publique RRSSSGÎM, 322 pages.
- Pilon, Jean-Marc. 1996. « L'utilisation des histoires de vie dans une démarche de recherche-formation à l'université : le Certificat en pratiques psychosociales de l'Université du Québec à Rimouski ». Dans *Pratiques des histoires de vie. Au carrefour de la formation, de la recherche et de l'intervention*. Paris/Montréal : L'Harmattan, pp.43-70.
- Pilon, Jean-Marc. 2005. « L'accompagnement d'une recherche praxéologique de type science-action. » Dans *Formation des adultes aux cycles supérieurs : quête de savoirs, de compétences ou de sens? /* Sous la direction de Carol Landry et de Jean-Marc Pilon. Sainte-Foy (QUE) : Presses de l'Université du Québec, pp. 70-99.
- Pineau, Gaston; Le Grand, Jean Louis. 1993. *Les histoires de vie*. Paris : Presses universitaires de France, 127 pages.
- Ricoeur, Paul. 1990. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 424 pages.
- Rousseau, Josée. 2000. *Quand les jeunes en parlent...Santé mentale et milieux de vie des jeunes de 15 à 24 ans en Gaspésie et aux Îles*. Gaspé : Direction régionale de la santé publique Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine, 86 pages.
- Rugira, Jeanne-Marie. 1999. *La souffrance comme expérience formatrice : lieu d'autoformation et de coformation*. Thèse de doctorat. Rimouski : Université du Québec à Rimouski, 288 pages.
- Rugira, Jeanne Marie. 2003. *Évolution du savoir occidental*. Rimouski : notes de cours non publiées par l'auteur, session d'hiver 2003. Université du Québec à Rimouski.
- Saint-Arnaud, Yves. 1992. *Connaître par l'action*. Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal, 111 pages.
- Salomé, Jacques. 2003. *Vivre avec soi Chaque jour...la vie*. Montréal : les Éditions de l'Homme, 250 pages.
- Savoie-Zajc, Lorraine. 2000. *La recherche qualitative/interprétative : Introduction à la recherche en éducation*. Sherbrooke : les Éditions du CRP, pp.171-198.

Schön, Donald A.. 1996. « À la recherche d'une nouvelle épistémologie de la pratique et de ce qu'elle implique pour l'éducation des adultes.» Dans Barbier : *Savoirs Théoriques et savoirs d'action*. Paris : PUF, pp. 201-222.

Statistique Canada. 1998. *Enquête sur la population active*. Gaspé : Bureau de développement des ressources humaines du Canada.

Watson, Jean. 1998. *Le caring : philosophie et science des soins infirmiers*. Paris : Seli Arslan, pp. 21-34.

Zaccaï-Reyners, Nathalie. 1995. *Le monde de la vie I : Dilthey et Husserl*. Paris : Les Éditions du Cerf, pp.13-59, 62-71.

---

## Encyclopédies

Données encyclopédiques. 2001. *La phénoménologie*. Hachette Multimédia/ Hachette Livre. Yahoo France.

Encyclopédie Microsoft® Encarta® en ligne 2005  
 "heuristique (informatique)" Adresse URL : <http://fr.ca.encarta.msn.com> © 1997-2005 Microsoft Corporation. Tous droits réservés.

Girodet, Jean. 1982. *Éducatéc : grand dictionnaire de la langue française*. Paris : Bordas Collier, pp. 2175-2686.

Lucas, Georges ; Moreau, Claude et coll.. 1980. *Petit Larousse en couleurs*. Paris VI : Librairie Larousse, 1665 pages.

---

## Articles parus dans les revues ou Internet

Bernard, Antoine. 1925. (page consultée le 10 février 2005) «La Gaspésie au soleil.» Dans *La culture de la mémoire : un investissement gagnant*. Gaspé : Le Musée de la Gaspésie.  
 Adresse URL : <http://www.museedelagaspesie.ca/>

- Bruley, Bernard. (Page consultée le 3 février 2005). *Le rebirth : conscience, acceptation, évolution*. Copyright © 1998-2005 Brioude Internet Référencement  
Adresse URL : <http://www.agir-pour.com/rebirth/rebirth1.html>
- Calame, Pierre. 1998. *La pratique de la complexité*. France : Grand Atelier MCX au Futuroscope de Poitiers, 12 pages.  
Adresse URL : <http://www.mcxapc.org/docs/conseilscient/calame1.htm>
- Centre le Jeannois. 2003. *Recueil des pensées du jour*. Saguenay-Lac St-Jean : CLSC Le Norois.  
Adresse URL : <http://www.lejeannois.qc.ca/pensees.htm>
- Chevrier, Nicolas; Renon-Chevrier, Sonia. 2004. *L'épuisement professionnel : vers des interventions organisationnelles*. Montréal : Revue Psychologie Québec. Novembre 2004. pp. 39-40.
- Citations du Monde (1999-2005). *Les 39 citations de Henry Miller*. France : Stricto Senso, 8 pages.  
Adresse URL : <http://www.evene.fr/citations/auteur.php?ida=522&p=8>
- De Praetere, Thomas. 1999. *La nature humaine*. Louvain-la-Neuve, Belgique : Université Catholique de Louvain. Chapitre 1c et 2c, 9 pages.  
Adresse URL : <http://www.icampus.ucl.ac.be/philo>
- Diebolt, Serge. 2006. «Le petit lexique des termes de la complexité» Dans : *Programme européen MCX*. Créé de 29 janvier 1998. Montpellier (France) : Réseau de l'Intelligence et de la Complexité, 12 pages.  
Adresse URL : <http://www.mcxapc.org/static.php>
- Dorais, Michel. 1993. « Diversité et créativité en recherche qualitative. » Dans : *Recherche et pensée critique*. Revue Service social. Québec : École de service social, Université Laval. Vol. 42, no 2, pp.7-28.
- Kant, Emmanuel (page consultée le 5 février 2005) *Éléments biographiques, oeuvres, liens, citations*.  
Adresse URL : <http://www.atheisme.free.fr/Biographies/Kant.htm>
- Masayoshi, Sato (page consultée le 1 novembre 2002) *Sur la route des Jômons : Androgynie, Ytano Kagami*. Tokyo : Exposition Tag Gallery, Omote Sando  
Adresse URL : <http://www.fugoa.com/jomon2.htm>

Nadeau, Jean François. (page consultée le 25 juin 2005). *Jacques Ferron, rebelle et pour cause*. Dans Macadam Tribus, chroniques et reportages. Montréal : Société Radio Canada, 1 page.

Adresse URL : <http://www.radio-canada.ca/refuge/reportages.asp?id=764>

Organisation International du Travail Communication. (consulté le 29 septembre 2006). «S.O.S. Stress : le coût du stress professionnel augmente, et la dépression est une pathologie de plus en plus courante.» Dans : *Travail : le magazine de l'OIT*. Éditions archivées. Genève 22 : Bureau international du Travail. No.37, décembre 2000, 37 pages

Adresse URL : <http://www.ilo.org/public/french/bureau/inf/magazine/37/costs.htm>

Laplante, Laurent. 1997. *Les suicides de jeunes : un mal de vivre qui déroute*. Québec : Revue Notre Dame. Juin no 6, pp.1-13.

Ribette, Régis. (Copyright mai 2000). *Complexité des mondes et re-liance entre les hommes: les chantiers du DRH de demain*. Paris : Alliance Térance, 8 pages.

Adresse URL : <http://www.buddhaline.net/spip.php?article33>

Sergueef, Nicette. 1999. *Questions à Nicette Sergueef*. Paris : Kiné-Actualité. Extrait du numéro 735.

Adresse URL : <http://www.kineactu.com>

Trismégiste, Hermès. (page consultée le 15 avril 2005). *Sagesses et traditions : philosophie et poésie traditionnelle en citations*. Dans : One Little Angel.

citation(s) / poème(s) n° 1947. Tables d'Émeraude, Tablette IV : Le secret des secrets.

Adresse URL : <http://www.onelittleangel.com/sagesse/home/plan.asp>

Vézina, Chantal. Juin 1998. *Traitement de l'automutilation chez les personnes limites : aspects théoriques et stratégies cliniques*. Essai présenté à l'École de Psychologie, faculté des sciences sociales. Sous la direction de madame Diane Allaire, M.Ps., et monsieur Louis Diguier, Ph.D.. Sainte-Foy (QUE.) : Université Laval, 27 pages.

Adresse URL : <http://www.personnalitelimite.org>

Vibert, Josiane et coll.. (page consultée le 25 juillet 2003). «Le processus de deuil.» dans : *Ensemble dans une nouvelle dynamique*. Sucy en Brie (France) : Agence RJV, 3 pages.

Adresse URL : <http://www.agence-rjv.com/article.php?id=146>