

Le corps en mouvement au cœur d'une pratique d'accompagnement sensible

Agnès Noël :

Chargée de cours dans les programmes en psychosociologie et praticienne – chercheure au CRIEPPS à l'Université du Québec à Rimouski et au CERAP à l'Université Fernando Pessoa de Porto. Formatrice en Somato-Psychopédagogie

Sommaire

1. Accompagner les processus de trans-formation humaines : le regard de la somato- psychopédagogie	2
<i>De la relation au corps à la naissance à l'intelligence Sensible.....</i>	<i>3</i>
<i>La question de la trans-formation en relation d'accompagnement sensible.....</i>	<i>5</i>
<i>Le somato-pédagogue : un accompagnateur des processus de trans-formation.....</i>	<i>6</i>
<i>La question de l'éthique en relation d'accompagnement sensible</i>	<i>8</i>
<i>La question de la résistance en relation d'accompagnement sensible.....</i>	<i>9</i>
2. Aborder le trouble de stress post-traumatique en approche somato-pédagogique de l'accompagnement : le cas de Kaëla	11
<i>De l'exil de soi à la présence à soi : un parcours éducatif.....</i>	<i>14</i>
<i>Du morcellement à la globalité : une évolutivité perceptive en accompagnement somatique.....</i>	<i>15</i>
<i>La constance, une condition de confiance en accompagnement.....</i>	<i>16</i>
<i>De la globalité à la résonance : une voie évolutive en éducation somatique</i>	<i>17</i>
<i>De l'implication à l'autonomie.....</i>	<i>18</i>
<i>À ma vie bienveillante, à mon accompagnatrice et à mon immense courage : ma gratitude infinie.....</i>	<i>20</i>
Conclusion	21
Bibliographie	22

Préambule

*Le corps, c'est le défi lancé à l'esprit de prendre corps, de se réaliser,
je dirais même, le corps est la réalisation de l'esprit. Ainsi, sans vos
gestes, sans la manière que vous avez de vous mouvoir, j'ignorerais
tout du secret lumineux de votre âme.*

Lettre d'Ortega y Gasset, in Christiane Singer (2001)

Je viens de terminer une maîtrise en études des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski. Ce parcours de recherche a été une réelle aventure à la fois intellectuelle, praxéologique, existentielle et ontologique. Ma recherche-formation a porté sur « la relation trans-formatrice : vers une éthique de l'accompagnement sensible ». Je désirais pouvoir identifier, à partir de mon expérience professionnelle et personnelle les quelques conditions relationnelles d'un accompagnement sensible, éthique et trans-formateur.

Au début de ma recherche de maîtrise, j'étais une praticienne d'expérience en quête de renouvellement professionnel et de transformation personnelle. C'est pour cela que je me suis glissée avec joie dans un processus de formation destiné aux praticiens d'expérience désireux de s'engager dans un processus de recherche et de réflexion dans et sur leurs pratiques.

J'ai ainsi pu initier un projet de recherche-formation qui portait essentiellement sur la question de l'éthique de la relation sensible d'accompagnement trans-formateur. J'ai effectué ces quatre années de recherche-formation dans un contexte d'interculturalité et d'interdisciplinarité qui m'a mise dans des conditions inhabituelles et extraquotidiennes propices à mon projet de changement. La rencontre avec la psychosociologie a offert à la somato-psychopédagogue que je suis, des voies de passages d'une grande fécondité heuristique. Je savais déjà comment créer des conditions pour le cheminer *vers soi en vue de mieux cheminer vers l'autre*. La rencontre avec la psychosociologie telle que pratiquée à l'université du Québec à Rimouski, m'a sensibilisée à l'importance de développer des compétences relationnelles et dialogiques en vue de mieux *cheminer avec les autres dans le monde*.

Je voudrais, à l'occasion de ce texte, rendre compte des résultats de mes recherches issus d'une analyse réflexive sur ma pratique d'accompagnatrice faite dans le cadre de mon mémoire de maîtrise : une recherche menée selon une épistémologie compréhensive et interprétative et selon une démarche heuristique d'inspiration phénoménologique et herméneutique. La pratique d'accompagnement sensible qui est la mienne est centrée non seulement sur le corps mais aussi sur la personne et sur la relation de réciprocité entre accompagnateur et accompagné. Je suis constamment en quête d'un accompagnement susceptible de permettre à chaque personne de saisir du sens au sein de son expérience du corps en mouvement. Cette expérience permet aux personnes que j'accompagne de rencontrer leurs manières singulières de devenir plus vivant et plus humain tout en créant avec d'autres le sens collectif de leur commune aventure. Mon expérience personnelle du corps en mouvement et ma pratique professionnelle me permet de constater que s'appuyer sur la dimension du corps sensible comme ancrage du rapport à soi, aux autres et au monde constitue une voie royale pour potentialiser les modalités relationnelles et les pratiques d'accompagnement du changement humain.

1. ACCOMPAGNER LES PROCESSUS DE TRANS-FORMATION HUMAINES : LE REGARD DE LA SOMATO-PSYCHOPÉDAGOGIE

Le pari de la somato-psychopédagogie consiste à dire que pour accompagner les personnes en trans-formation, il importe de créer des conditions pour leur permettre d'être au cœur de leur expérience somatique en vue de revisiter leurs croyances, d'apercevoir leurs conditionnements et la nature de leurs pensées. Le professeur Danis Bois (2005), l'initiateur de cet art de l'accompagnement par la

médiation du corps en mouvement, définit cette discipline qui constitue une véritable invitation au recueillement en ces mots :

La somato-psychopédagogie est une approche éducative qui est principalement à médiation corporelle. C'est-à-dire que les protocoles pratiques utilisés, même s'ils sont soignants, ne sont plus là uniquement pour soigner les maux du corps, ni même pour soigner à travers le corps le mal être psychique, mais sont devenus une voie pour apprendre, à se ressentir, à réfléchir et à dégager du sens de son expérience. Une relation consciente avec son corps vécu devient ainsi une voie royale pour engager un processus de transformation et de connaissance.

Ce chemin de formation incarnée représente une voie de renouvellement du rapport à soi aux autres, à la vie, au monde et au temps. Comme le souligne si justement Jeanne-Marie Rugira (2008)

L'intérêt incontestable à mon avis de s'appuyer sur l'approche somato-psychopédagogique en formation, c'est qu'elle offre des protocoles pratiques d'une efficacité redoutable qui permet au sujet en formation non seulement de renouveler le rapport à soi, aux autres et à l'action, mais aussi de pénétrer le temps, voire même d'épouser l'instant comme disait Saint-Augustin, en vue de s'installer dans la dimension du Trans.

Le temps dont il est question est à la fois le temps présent qui contient notre passé, notre mémoire, notre histoire personnelle, familiale, culturelle mais aussi qui permet de se tenir à la bordure de son futur comme aime le dire Danis Bois. Paul Ricoeur (1994), abonde dans le même sens lorsqu'il avance que le présent s'alimente du dialogue entre *la mémoire, l'attente et l'attention*. Selon cet auteur, chacun de ces mots porte en son sein une part du présent. La mémoire, c'est le présent du passé; l'attente, le présent du futur et enfin l'attention, le présent du présent.

Les protocoles de travail que propose la somato-psychopédagogie permettent de déployer une relation perceptive avec son corps et donne accès à une conscience sensible de son intériorité corporisée comme du monde extérieur. La perception de l'intériorité corporelle donne ainsi accès non seulement à une mémoire mais aussi à une forme de conscience qui semble être l'assise de la connaissance. Il y a ici rencontre, non seulement avec soi, mais avec une forme de réalité intégrale. Intégrale car elle semble ne contenir ni souvenir, ni oubli mais, plutôt, une présence à ce qui est et une reliance pleine, non seulement à soi mais aussi aux autres, au monde et à l'intelligence même de la vie.

De la relation au corps à la naissance à l'intelligence Sensible

Le corps devient le lieu de l'avènement et de l'expression de la grâce. Yvan Amar (2005, p. 155)

La pratique de la somato-psychopédagogie invite les personnes accompagnées à tourner leur attention vers la relation à leur corps. Cette conversion attentionnelle

les ouvre à des compétences perceptives inédites. La perception devient ainsi un élément fondateur de toute relation humaine, y compris la relation d'accompagnement en contexte de formation ou de thérapie. Comme le précise avec éloquence Geraldine Lefloch (2008, P.54):

Dans notre approche, le corps est central, à la fois terrain d'interaction, lieu de perception et moyen d'accès à la connaissance. Les cadres d'accompagnement [...] font délibérément appel à la médiation corporelle, que ce soit la thérapie manuelle, la médiation gestuelle ou encore le travail introspectif. Dans les trois cas, le corps entre en scène. Jusque dans l'échange verbal, l'expérience de la relation reste ancrée corporellement.

Que nous soyons dans un projet d'auto-accompagnement, de co-accompagnement ou encore d'accompagnement professionnel, la relation au corps bonifie de façon significative et unique la relation à soi et, par conséquent, la relation aux autres et au monde. Selon Danis Bois (2008), l'acte de relation implique d'abord une présence à soi à travers la perception du Vivant en soi. Lorsque nous utilisons le terme «Vivant en soi», nous voulons évoquer deux modalités de manifestation de ce Vivant qui loge au cœur du corps de l'être humain et qui révèle sa nature profonde. Nous pouvons l'envisager d'abord en tant que force de vie passive et intrinsèque du Vivant et ensuite en tant que relation active du sujet avec ce principe de vie qui s'exprime à l'intérieur de son propre corps, sous forme d'un mouvement interne. Cette relation au Vivant en soi est une voie par excellence qui permet de pénétrer le Sensible corporel qui demande un mode de relation à soi particulier.

*Dans son acception courante, **sensible** veut d'abord signifier le rapport aux sens, la vue, l'ouïe, le toucher... sensible désigne donc la capacité d'un organe, ou du corps de manière générale, de réagir à un stimulus, à un événement. La sensibilité désigne cette propriété de tout tissu vivant d'être réactif, et signe l'appartenance du vivant au monde qui l'entoure. [...] Le Sensible est donc ce corps qui déploie et actualise sa sensibilité potentielle au delà même des capacités de perception habituelles du sujet (Bois et Austray, 2007, p. 6-7).*

Comme Danis Bois l'enseigne, la relation d'accompagnement sensible ne peut pas se passer d'un contrat clair entre les partenaires de la relation. Ce qui en plus de permettre la précision de la demande de l'accompagné, constitue pour celui-ci une occasion de s'engager de façon responsable dans son processus d'apprentissage au contact de son corps sensible. Il me semble important de mentionner ici, que dans cette approche d'accompagnement, ce n'est pas le corps qui constitue le fondement de la relation mais bel et bien le Sensible. Le rapport au corps constitue alors une voie d'accès à la manifestation du Vivant en soi. La dimension relationnelle exige en somato-psychopédagogie de procéder avant tout à une forme de conversion attentionnelle vers le dedans avant de se diriger vers l'extérieur. Une relation d'aide manuelle, gestuelle ou introspective permet à la personne de construire, par la médiation du rapport au corps, un rapport à soi, stable, ressenti et éprouvé. Une

expérience relationnelle est dite Sensible lorsque le sujet de cette expérience se soucie autant du rapport à lui-même, à l'autre que de l'évolutivité du lien qui se déploie dans leur réciprocité : *Le renvoi plus généralement à la notion de rapport que le sujet entretient avec son mouvement interne, avec son Sensible ne se limite pas à l'univers cinétique interne que celui-ci nous dévoile, mais corps, enfin avec toute son expérience* (Bois et Austry, 2007, p. 7).

L'oeuvre de Danis Bois nous a permis de découvrir que la dimension du Sensible étend le mode du *sentir* à la saisie d'une *région sauvage* du corps sensible, jusqu'alors peu explorée par l'être humain. L'accès à cette région sauvage de soi et en soi, permet à l'être humain de repérer cette force du Vivant blottie en soi et qui attend depuis toujours son attention. Il s'agit donc d'une présence en soi, qui attend patiemment que l'être humain puisse naître et grandir à une forme inédite de proximité à soi. C'est cette nouvelle proximité à soi qui lui permet de sortir de l'exil intérieur et le convoque à entrer en relation avec cette zone longtemps désertée par sa conscience. En effet, cette région cachée du corps ne peut pas être appréhendée par les modes perceptif, intellectuel ou réflexif habituels. Son accès exige la création des conditions d'apprentissage particulières en vue d'acquiescer un tact intérieur spécifique, qui autorise une expérience dite extra-quotidienne.

[...] l'expérience extra-quotidienne demande un effort : celui de s'extraire de son quotidien, c'est-à-dire de ses habitudes, de ses modes répétitifs, de ses caricatures, de ses facilités de comportement... L'effort d'aller momentanément dans un lieu de soi à l'abri de tout cela; l'effort d'accepter, pour progresser, de se donner des temps où l'on quitte le regard sur sa problématique du moment, sur sa vie du moment, sur son décor du moment. Cet effort qui, lui aussi, est inédit, nécessite que l'apprenant soit d'accord pour mener cette expérience, donc qu'on le lui ait explicitement proposé, dans un langage simple et clair, qu'un contrat ait été passé avec lui dans ce sens (Bois, 2005, p. 122).

Pour la suite de ce texte, je voudrais discuter de certaines notions de base qui guident ma pratique d'accompagnement par la médiation du corps sensible.

La question de la trans-formation en relation d'accompagnement sensible

La formation est un voyage ouvert qui ne peut être anticipé, et un voyage intérieur, un voyage où l'on se laisse affecter dans ce qui nous est propre, où l'on se laisse séduire et requérir par ce qui advient. L'enjeu ici c'est soi-même, la constitution de ce que l'on est, la déstabilisation et l'éventuelle trans-formation de soi-même.
Jorge Larrosa

Il serait incohérent d'aborder la notion de trans-formation telle qu'elle est envisagée dans mon travail de recherche sans passer d'abord par la clarification du concept de formation. Issue du latin « *formare* », la notion de former induit d'emblée l'idée de donner forme à un être humain. Michel Fabre (1994), René Barbier (1995) ou

encore Bernard Honoré (1992) posent la formation comme une oeuvre ontologique et comme une ouverture à l'existence. Pour Michel Fabre, « [...] dans la formation, c'est l'être même qui est en jeu, dans sa forme » (Fabre, 1994, p. 23). Jeanne-Marie Rugira abonde dans le même sens en précisant que la fonction principale de l'acte de former consiste : « [...] à ouvrir le chemin du sens ; ouvrir tout ce qui pourrait permettre à chaque humain d'apprendre à être, à se situer, à devenir (dans le sens du devenir de l'être) et à assumer son humanité » (Rugira, 2004, p. 68). À la suite de Barbier (1995, p. 64), nous pouvons dire que dans notre pratique, penser la formation nous convoque à oser aller à la rencontre d'une région essentielle de soi-même, que Danis Bois (2008) désigne comme étant *la région sauvage de l'être humain* qui serait à connaître. La formation procéderait ainsi d'un élan de soi vers soi et consisterait en une véritable mise en forme, une organisation pertinente de cet élan vital et créateur. L'art du somato-pédagogue consiste ainsi à faire sentir aux étudiants en quoi chacun d'eux est animé par cet élan, mais surtout en quoi celui-ci demeure avant tout leur propre élan qui signe leur indiscutable singularité.

Le somato-pédagogue : un accompagnateur des processus de transformation

L'accompagnement du dévoilement de cet élan de soi vers soi. Un accompagnement qui conduit un être humain sur le chemin de son émancipation, de son affranchissement, de sa liberté, de son humanisation.

René Barbier (1995)

Accompagner en somato-pédagogie, c'est vouloir faire oeuvre d'humanité. En vue de cheminer vers cette visée humanisante en formation, le somato-pédagogue tente de répondre à cette question pertinente que pose Eve Berger (2006, p. 212) : « [...] par quels moyens on peut apprendre et grandir en conscience à partir d'un vécu corporel plus riche et mieux ressenti ? » Dans sa pratique, le somato-pédagogue invitera la personne à placer le corps, le rapport au corps et au mouvement, au centre de son processus de transformation. La personne sera ainsi conviée à : « [...] vivre une expérience corporelle, à reconnaître les impacts de son ressenti sur sa réflexion et, finalement, à construire du sens à partir de son expérience vécue. » (Bois, 2007, p. 76) Cette rencontre intime avec son propre corps permettra au sujet en formation de faire la rencontre d'une potentialité corporéifiée, au plus profond de son intériorité incarnée. Cette potentialité se présente sous forme d'un mouvement interne, que Danis Bois désigne également comme un principe actif de renouvellement de la personne et de sa transformation. C'est donc la rencontre de la personne avec son mouvement interne qui est le principal vecteur de la transformation dans notre approche d'accompagnement.

À travers la pratique de l'acte perceptif extraquotidien, la potentialité devient ainsi progressivement une réalité tangible, le sujet ayant la place et le temps de constater et d'évaluer la transformation de son champ de perception. La notion de

potentialité cesse alors d'être une énigme pour se révéler sous la forme d'un « mouvement interne » envisagé comme principe de renouvellement, vécu par le sujet sous la forme d'un processus intime de changement qui touche d'abord le rapport (Bois; 2007).

En approche somato-pédagogique de l'accompagnement, la formation consiste avant tout à développer la capacité d'un sujet à percevoir mieux qu'il ne le faisait généralement, à entrer en relation avec son corps de manière plus consciente et à s'ouvrir à une nature de perception organiquement ancrée et distincte de celle qui lui est accessible par l'usage habituel de ses sens. Ainsi s'ouvre à lui une possibilité de progrès perceptif autorisé par une formation qui passe par un entraînement de l'attention et de la perception. Ce progrès se construit à travers un entraînement répété de situations dites « extraquotidiennes » d'expériences corporelles. Cet espace-temps formateur permet le dévoilement d'un rapport à l'intériorité corporelle renouvelé grâce à une démarche pédagogique spécifiquement centrée sur la relation au corps. Cette pratique formative s'inscrit dans la lignée des pratiques de formation dites existentielles, si je me permets cette expression chère à Marie-Christine Josso (1991). Pour cette auteure, la formation existentielle implique une métamorphose profonde de l'être et un projet clair d'humanisation. Un tel projet se déploie dans notre pratique grâce à la centration sur le mouvement interne, qui est par définition formateur dans ce sens qu'il informe tout en sculptant les sujets en formation. Cette idée de prendre forme à partir de son propre mouvement interne est fondamentale, comme l'indique avec pertinence Diane Léger (2006, p. 139). En effet, comme l'affirme Léger un peu plus loin, dans une telle conception de la formation, on ne cherche pas à modeler un être selon une forme définie d'avance, le plus souvent par autrui. On cherche plutôt à permettre à la personne de s'inscrire dans le respect de ce qui anime et informe la spécificité de sa propre vie et qui lui donne des formes singulières et toujours provisoires. Agir en formation dans cette perspective implique une confiance absolue en ce mouvement interne et une capacité de le saisir et d'y consentir surtout parce qu'il opère indépendamment de notre volonté et de notre contrôle.

Dans un tel projet d'accompagnement, les protocoles pédagogiques proposés selon des conditions d'extra-quotidienneté permettent de faire vivre au sujet en formation un véritable processus de transformation. Celui-ci passe par des expériences perceptives qui dépassent l'obstacle constitué par les idées que la personne se fait sur elle-même, sur le monde et sur la vie. Ainsi, par cet accompagnement somato-pédagogique, le sujet sera amené à surpasser l'ensemble de ses habitudes, tout d'abord perceptives, puis motrices et enfin conceptuelles. Le retour réflexif demandé à la suite de chaque expérience corporelle signifiante lui permettra de dégager un sens intelligible utile pour son déploiement et la transformation de son rapport au monde.

Comme le rappelle Jeanne-Marie Rugira (2004, p. 86-87), « Ce type de changement exige, de la part du formé, un certain seuil de tolérance à l'ambiguïté, à l'incertitude, voire même à l'absence de renforcement positif; bref une capacité de persévérer malgré ou plutôt grâce à tout ce qui arrive. ». C'est ce rapport à l'ambiguïté, et à l'incertitude, ce devoir de persévérer dans l'existence, comme dirait Bernard Honoré, qui fait de cette pratique d'accompagnement une entreprise d'une exigence éthique très élevée.

La question de l'éthique en relation d'accompagnement sensible

Il n'y a pas d'éthique en général, tout comme il n'y a pas de sujet abstrait. Il n'y a que des êtres humains particuliers, convoqués par des circonstances à devenir sujet chacun en ce qui le concerne ; ou plus précisément à entrer dans le processus de composition d'un sujet. Rugira (1996, p. 190)

La question de la relation est intrinsèquement liée à celle de l'éthique car, comme le dit si bien Meirieu (1991, p. 11), l'éthique interroge le sujet à propos de la finalité de ses actes et le place *d'emblée* devant la question de l'autre. Dès le début de cette recherche, je me suis trouvée dans des questionnements d'ordre éthique. Je réalisais plus que d'habitude qu'il ne suffisait pas d'avoir de bonnes intentions et de savoir que ce que nous faisons est pertinent pour être libéré de nos responsabilités éthiques. Il faut en plus savoir ce que vivent les gens qui travaillent avec nous, être informé à propos de l'expérience qu'ils font au contact de ce que nous leur proposons. Il faut aussi tenter autant que possible de les soutenir dans la gestion des conséquences de nos actes, car c'est bien devant eux que nous sommes imputables.

Me voilà alors devant la question de l'autre et devant l'obligation de tenir compte de la singularité de chaque personne et de son altérité. L'autre est mon semblable, nous l'avons déjà dit, mais il est aussi radicalement différent de moi. L'exigence éthique nous convie à apprendre à accepter et à accueillir la différence sans pour autant créer des différends. Jusqu'à quel point nous savons tenir compte de la vision du monde de l'autre, de sa sensibilité particulière, de ses choix, de ses décisions et de son rythme lorsque nous sommes engagés ensemble dans un contrat d'accompagnement ? Comment apprendre au cœur des démarches d'accompagnement à laisser à l'autre le pouvoir sur sa propre vie et sur son devenir ?

Dans le contexte du travail du corps en mouvement, cette question est très délicate. En effet, l'écoute du déploiement de la personne via son propre mouvement interne nous met devant le constat qu'il est possible de tenir compte de la progressivité de la personne, de son propre rythme et des orientations réelles du mouvement de sa propre vie. Cependant, là où la situation devient plus corsée, c'est qu'il peut arriver que l'accompagnateur puisse sentir avec justesse ce qui se passe dans le corps de son patient ou étudiant, saisir les phénomènes qui s'y déploient et le sens qui s'y

donne, sans que celui-ci ne puisse encore l'apercevoir ou se l'approprier. Il est clair dans ce cas que ce que l'accompagnateur vit n'est pas forcément l'expérience que fait l'accompagné. Ce n'est pas parce qu'un phénomène perceptif se passe dans mon corps et que l'accompagnateur le perçoit avec clarté que je suis forcément en relation consciente avec lui. Ainsi, je ne pourrai pas réfléchir sur une expérience qui n'est pas la mienne, ni l'utiliser pour éclairer ou orienter ma vie. Nous sommes donc face à une forme de subjectivité qui n'est pas forcément accessible d'emblée à la conscience du sujet lui-même. Ici, l'enjeu éthique de l'accompagnateur consiste à tenter de partager l'information qu'il a saisie sans pour autant que ce soit une forme de pression exercée sur l'autre pour tenter de le convaincre. C'est là que la responsabilité du pédagogue devient d'une grande exigence : il doit savoir attendre que l'autre mature dans sa capacité de se percevoir, de se recevoir et de réfléchir autour de son expérience sensible de façon cohérente. Cependant, il a également la responsabilité de créer des conditions pour que l'autre puisse percevoir, reconnaître et valider ce qui se passe en lui, en saisir le sens et agir en conséquence.

La question de la résistance en relation d'accompagnement sensible

Dès le début de cette recherche, le retour sur ma vie professionnelle m'a permis de constater que bien que je sois devenue avec le temps et le travail une grande spécialiste de l'accompagnement du mouvement de la vie tel qu'il se déploie en moi et en l'autre et tel qu'il nous déploie au cœur de notre intériorité corporéisée, certaines dimensions de ma fonction d'accompagnatrice avaient besoin d'être examinées de plus près. En effet, même si lorsque j'étais en contexte de travail extra-quotidien, qui constituait globalement mon champ d'expertise et de pertinence, je me sentais juste, rassurée et rassurante, je m'apercevais plus souvent qu'autrement désemparée lorsque mes patients ou encore mes étudiants m'apparaissaient dans la vie quotidienne avec l'ensemble de questions complexes soulevées par l'articulation difficile entre l'expérience vécue en formation ou en thérapie au contact du corps sensible et leur vie familiale ou professionnelle par ailleurs. J'étais donc mise en face de la question de l'autre, de celle du sens de mes actes, ainsi que de celle de ma responsabilité et de ma pertinence comme accompagnatrice. J'étais conviée à devenir moi-même un véritable sujet éthique.

J'étais, moi aussi, au même titre que mes étudiants ou certains de mes patients, bien au cœur de mon propre processus de trans-formation aux prises avec mes propres résistances. La résistance est une expression incarnée de cet état de déséquilibre annonciateur du changement et porteur des promesses d'un meilleur état de santé personnelle et relationnelle. Christian Bobin décrit avec éloquence les enjeux de ces moments de passage indispensables à tout processus de trans-formation en ces termes :

Une vie neuve, c'est ce que l'on voudrait mais la volonté, faisant partie de la vie ancienne, n'a aucune force. On est comme ces enfants qui tendent une bille dans leur

main gauche et ne lâchent prise qu'en s'étant assurés d'une monnaie d'échange dans leur main droite : on voudrait bien d'une vie nouvelle mais sans perdre la vie ancienne. Ne pas connaître l'instant du passage, l'heure de la main vide. Ce qui vous rend malade, c'est l'approche d'une santé plus haute que la santé ordinaire, incompatible avec elle. Mais bon, on résiste. Tout vous retient, la mère, les amis, les jeunes dames. On n'aime plus guère cette vie-là, mais au moins on sait de quoi elle est faite. Si on la quitte, il y aura un temps où on ne saura plus rien. Et c'est ce rien qui vous effraie. Et c'est ce rien qui vous fait hésiter, tâtonner, bégayer - et finalement revenir aux voies anciennes (Bobin, 1992, p. 52-53).

Ce possible retour aux voies anciennes constitue à nos yeux l'épreuve éthique par excellence en relation d'accompagnement. L'accompagnateur souhaite toujours pour l'autre, comme pour lui-même d'ailleurs, un passage réussi. Il est toujours là comme support lorsque l'autre est aux prises avec le déchirement que lui fait vivre l'heure de la main vide, lorsqu'il se sent seul devant le rien. L'accompagnateur devra donc savoir attendre pour que la vie gagne. Il attendra patiemment parfois avec un pénible sentiment d'impuissance, parfois avec terreur, que l'autre puisse exercer son libre arbitre face à son propre débat intérieur. La personne peut donc vivre transitoirement un état de vulnérabilité et de grande insécurité, qui a des conséquences sur sa vie en général comme sur la relation d'accompagnement en particulier.

C'est dans cet épisode que des enjeux transférentiels peuvent être envahissants et complexifier la relation d'accompagnement et la dynamique de communication. Il devient alors éthiquement important de faire prioritairement le choix *de prendre soin*, d'oser regarder et de tenter de comprendre les enjeux que l'autre traverse ainsi que les enjeux relationnels qui se jouent à cet endroit. La relation de confiance avec l'accompagnateur participera alors à créer des conditions de facilitation et de sécurité dont l'autre a besoin dans cette transition nécessaire à son processus d'apprentissage et de transformation.

Dans de telles circonstances, l'accompagnateur a souvent l'impression de voir clair là où la personne accompagnée se sent dans le brouillard. Si ce premier a la responsabilité de faire circuler l'information qu'il possède, de s'assurer que la personne accompagnée comprend sa situation en vue de pouvoir mieux discerner, il doit faire attention pour ne pas faire de la pression sur l'autre ou faire des choix de vie à sa place sous prétexte que ce serait bon pour lui. En effet, c'est toujours l'autre qui aura à assumer et à vivre avec les conséquences de ces choix.

Je voudrais, à cette étape de ce travail, revenir à ma propre pratique pour ne pas discuter des enjeux de ma pratique et de son renouvellement de manière abstraite, en présentant ici un cas d'accompagnement qui me semble porteur et assez pertinent à cause de son exemplarité.

2. ABORDER LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE¹ EN APPROCHE SOMATO-PÉDAGOGIQUE DE L'ACCOMPAGNEMENT : LE CAS DE KAËLA

Kaëla est une belle jeune femme de 28 ans ; lorsque je l'ai rencontrée, elle était étudiante à l'université, elle vivait loin de sa ville natale avec son copain et travaillait une vingtaine d'heures par semaine comme serveuse dans un restaurant pour subvenir à ses besoins. Son père est iranien d'origine et il est arrivé au Canada avec sa famille comme réfugié politique. Ils ont quitté leur Iran natal après avoir vécu des expériences d'une violence extrême pendant la guerre d'Iran, à la fin des années 1970. Sa mère est québécoise, mais Kaëla a vécu la majeure partie de son enfance entourée de sa famille iranienne dans la maison de ses grands-parents où elle cohabitait avec ses parents, sa sœur, ses grands-parents, des oncles, des tantes et des cousins. Elle a grandi au sein d'une famille éprouvée par sa lourde histoire et des défis de l'exil. Dans cette maison, tout le monde gardait sous silence toute cette part tourmentée de leur passé. Dès la fin de son adolescence, Kaëla était mal dans sa peau et comme par hasard elle s'est mise à fréquenter des environnements peu recommandables et des hommes corrompus qui évoluaient dans des milieux du crime organisé. Dans ce cadre, elle a vécu de façon répétitive des situations de plus en plus marquées par une extrême violence. Plus d'une fois, elle a eu à craindre pour sa vie, et elle a dû changer de ville souvent pour mettre sa vie et celle de son conjoint de l'époque à l'abri de leurs détracteurs. Bien malgré elle et sûrement à son insu, elle a vécu comme si elle ne faisait que répéter l'histoire familiale dans sa vie singulière. Elle a quitté définitivement ce milieu violent vers ses 26 ans. Elle s'est exilée loin des grandes villes, de ses anciens amis et de sa famille. Elle voulait s'en sortir, se construire une vie simple et paisible, mais sa santé physique et mentale était lourdement entamée. En plus de souffrir d'une hépatite C, elle souffrait d'un trouble de stress post-traumatique avancé. Elle était diagnostiquée et suivie de temps en temps en psychiatrie. Depuis le début de ses études universitaires et de sa nouvelle vie amoureuse, sa vie était constamment hantée par l'horreur ; elle était faite de détresse, de terreur et de réactivité extrême. Ses nuits étaient peuplées de rêves pénibles et répétitifs des événements traumatisants de sa vie d'avant et ses journées se perdaient à moitié dans des souvenirs d'horreurs. Kaëla vivait dans une intense détresse psychologique. Parfois, par épuisement elle avait des comportements autodestructeurs qui pouvaient aller jusqu'à porter atteinte à sa propre vie. Elle avait également des réactions trop agressives voire violentes envers

¹ Selon l'OMS et le (DSM-IV), on retrouve le trouble de stress post traumatique sur des sujets ayant été témoins ou ayant vécu des événements durant lesquels leur intégrité physique ou celle d'autrui a pu être menacée. La réaction du sujet à ce type d'événement s'est traduite par une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur. Plus tard, la personne continue de revivre ces événements de façon répétitive et envahissante sous formes de souvenirs, de cauchemars ou d'images, provoquant ainsi un sentiment intense de détresse psychique, de réactivité exagérée et de dysfonctionnement dans différents secteurs de sa vie.

les autres. Elle vivait éloignée d'elle-même pour se protéger de ses souvenirs troublants, elle oubliait beaucoup de choses significatives pour son existence. Elle avait beaucoup de difficultés à éprouver de l'intérêt pour elle, pour sa vie et surtout pour les autres. Elle vivait avec un sentiment de détachement et d'étrangeté face à sa propre vie et dans son rapport aux autres. Tout ceci la rendait de plus en plus dysfonctionnelle, autant dans sa vie de couple que dans sa vie professionnelle, sociale et académique. Kaëla m'a été présentée suite à une tentative de suicide par une collègue qui lui a recommandé de me demander de l'accompagner.

Dès le début de notre relation d'accompagnement, nous avons convenu de travailler ensemble au moins sur une période d'un an et en séance d'accompagnement duale par la médiation du corps sensible. Dès cet instant, nous étions engagées ensemble dans un *projet soutenu d'éveil de la conscience corporelle et d'éducation attentionnelle perceptive et de présence*. On se voyait à une fréquence d'une fois par semaine en général, mais dans des périodes critiques, cela pouvait aller jusqu'à deux fois par semaine. Progressivement, les séances ont été plus espacées jusqu'à se revoir seulement sporadiquement, lorsqu'elle ne pouvait plus s'accompagner seule.

Lorsque je me suis engagée dans ce projet d'accompagnement avec Kaëla, j'avais pour moi-même le projet d'observer et de renouveler ma pratique et ma posture d'accompagnatrice. J'ai donc proposé à Kaëla d'accepter de s'engager avec moi dans une démarche pédagogique. On avait le projet commun de créer des conditions pour lui permettre d'apprendre à réhabiter autrement son corps et sa vie en vue de pouvoir habiter le monde et ses relations de manière plus saine. Nous avons le corps comme allié principal de ce projet original de rééducation. Je lui ai dit qu'on allait ensemble s'appuyer sur son corps pour déployer une rééducation perceptive et attentionnelle susceptible de lui permettre de renouveler le rapport à son corps, à sa vie, à elle-même, aux autres et aux différents événements qui jalonnent son existence.

Kaëla savait autant que moi que son passé traumatisant avait pris en otage le rapport à sa vie, aux autres et au monde : elle était prisonnière de son passé personnel et familial. Elle avait un désir profond qu'elle portait comme un rêve plutôt inaccessible, elle rêvait de pouvoir se réapproprier sa vie. Elle rêvait de pouvoir entretenir à nouveau un rapport à elle, à son corps et aux autres sans que toutes ses interactions soient médiatisées par ses peurs et sa détresse. Nous avons convenu de ne pas nous occuper de ses multiples pathologies, pour nous concentrer sur un projet d'apprentissage. Apprendre pour pouvoir enfin sortir de la désensorialisation dont elle était victime. Comme l'enseigne fort pertinemment Danis Bois (2005), la désensorialisation consiste principalement à installer une distance nette entre la personne et son corps, entre la personne et ses perceptions intérieures, entre la personne et son mouvement interne, entre la personne et son éprouvé. C'est une stratégie employée par le sujet via son corps et toute son organicité pour se protéger voire même se soustraire à la douleur physique et à la souffrance psychique. C'est le

seul choix dont dispose la personne pour pouvoir survivre malgré un contexte très difficile, et au sein de celui-ci. Cette stratégie se met en jeu à chaque fois qu'une situation vécue comme dramatique dépasse brusquement la capacité d'adaptation de la personne. Ce phénomène accompagne systématiquement le processus de refoulement psychique classiquement décrit.

La désensorialisation constitue ainsi une stratégie de survie, les personnes sont ainsi condamnées à survivre au risque de perdre une partie d'elles-mêmes et du sens de leur existence. C'est pour cela que la désensorialisation majeure entraîne inéluctablement une perte totale de confiance. Ainsi, la personne ne peut plus faire confiance ni à elle-même, ni aux autres, ni à la vie. Lorsque la personne est confrontée aux événements traumatisants qui dépassent de loin ses possibilités physiques et psychiques d'adaptation, elle perd son rapport au corps, et c'est cela qui produit la désensorialisation et la perte de sensibilité qui s'ensuit. Ce phénomène se produit pour la protéger, mais elle l'éloigne en fait de son humanité. La désensorialisation est une stratégie de préservation qui déshumanise l'être humain et le prive de son autonomie relationnelle.

Nous avons donc comme projet commun de travailler à créer des conditions pour qu'elle puisse progressivement se re-sensorialiser. J'ai ainsi invité Kaëla à se glisser pas à pas dans mes propositions de travail somato-pédagogique pour vérifier si cela serait possible pour elle de se rapprocher d'elle, de découvrir un nouveau rapport à son corps et d'apprendre à apprendre de celui-ci.

Dès le début de cet accompagnement, j'allais au plus simple, je recourais à une structure codifiée pour lui faire expérimenter une forme spécifique de toucher de relation producteur d'un climat de confiance. Je savais que l'instauration d'un climat de confiance était essentiel pour permettre à Kaëla de persévérer dans cet apprentissage que je savais exigeant pour une personne qui souffre de désensorialisation.

Au cours de cet accompagnement formateur avec Kaëla, je m'adressais aux différentes parties de son corps en quête d'accordage somato-psychique en m'appuyant principalement sur le tonus et sur des mouvements linéaires ainsi que des mouvements de convergence et de divergence². Le toucher psychotonique me permettait ainsi d'avancer avec Kaëla dans un projet de reconstruire un lien unifiant entre son corps et son psychisme, entre son corps, ses pensées, ses émotions, sa

² Dans le mouvement de convergence, la personne s'ouvre vers elle-même, les bras et les jambes glissent en rotation interne, le dos glisse en arrière et vers le bas, la tête s'incline vers le bas tout en accompagnant le recul du cou et du dos, les aponévroses se dégagent des plans osseux et la circulation se libère.

Dans le mouvement de divergence, la personne s'ouvre vers l'extérieur, dès lors, les bras et les jambes glissent en rotation externe, le dos se redresse, glisse en avant et vers le haut, la tête suit dans cette direction, les aponévroses se plaquent contre les structures osseuses et la circulation sanguine se trouve plus comprimée. L'alternance régulière des deux se fait selon un rythme lent de deux mouvements par minute et donne une rythmicité de base à la personne.

représentation du monde et ses comportements. Ce type de toucher constitue une base indiscutable à cette forme d'éducation somatique.

De l'exil de soi à la présence à soi : un parcours éducatif

Au cours de toutes nos séances d'accompagnement manuel, j'avais comme ambition de permettre à Kaëla de développer des compétences perceptives. Pour cela, je l'invitais à me décrire le plus fidèlement possible ce qu'elle sentait sous mes mains. Au début, c'était quasi impossible pour elle de se ressentir, elle avait une peur bleue de se rapprocher d'elle. Elle avait appris à se tenir le plus éloignée d'elle possible en vue de se protéger de ses souvenirs angoissants. Dès qu'elle tombait dans un espace d'absence à ce qui se passe pendant la séance, les sursauts prenaient l'entièreté de son corps, qui devenait ainsi secoué de spasmes. Son visage se déformait et elle grimaçait d'inconfort. Nous avions toutes les deux une nette impression que ses souvenirs devenaient envahissants lorsque son attention devenait fuyante et qu'elle perdait sa vigilance. Elle perdait ainsi une forme spécifique de rapport à elle et semblait dans un espace de non-conscience. Ses traumatismes redevenaient ainsi fortement agissants à son insu, comme s'ils se substituaient à elle comme sujet acteur de son existence. J'avais consigné dans mon journal de praticienne-chercheuse mes observations de ces épisodes de terreur produits par l'absence à elle-même.

Les espaces d'absence ou de non-conscience déclenchent systématiquement chez Kaëla un moment de panique. Elle devient perdue dans un espace où elle ne perçoit rien en elle, elle tombe littéralement dans un espace sans fond, vide, froid et terrorisant. Ses yeux s'ouvrent dans l'instant. Elle regarde avec des yeux hagards, pleins de terreur. Elle semble suspendue, elle n'attend rien, elle ne fait rien, elle est totalement paralysée par sa peur. Dans ces espaces, il n'y a rien, absolument rien, ni demande d'aide, ni plainte, il n'y a que terreur. C'est un lieu d'elle où elle n'est pas, elle ne peut pas encore y être sujet.

L'absence à elle la rendait victime de son passé, de sa vie et de tout ce qui s'y présentait. Lorsque nous traversions de pareils épisodes, je tentais de ne pas la laisser toute seule à son malaise. Ainsi, de commun accord, je suppléais transitoirement à son imperception en lui décrivant ce que moi je faisais et ce que je percevais ; elle pouvait au moins s'accrocher à ma voix qui lui servait temporairement de tuteur pour pouvoir se percevoir et ainsi rester avec moi et par ricochet avec elle.

Si par fatigue ou encore par manque de vigilance mon attention flanchait, Kaëla devenait tout de suite anxieuse, tourmentée et agitée. Je revenais tout de suite et je veillais à la rassurer, en lui expliquant que c'est normal qu'elle s'inquiète lorsque je ne suis pas toute là avec elle. Cependant, même si cela lui redonnait de la cohérence et participait à la calmer, je sentais que je ne pouvais pas continuer la séance comme

si je n'avais plus son aval, tellement son corps était imprégné de peur et de méfiance.

Lorsque nous avons pris conscience de l'exigence attentionnelle que l'accompagnement de Kaëla demandait, nous avons convenu de faire de plus courtes séances, mais à des intervalles plus rapprochés. Je me devais donc d'être plus vigilante que d'habitude, je ne pouvais pas me permettre la dispersion, ni des espaces d'incohérence. Elle avait déjà tant de difficultés à se retrouver. J'avais la responsabilité de veiller à ne pas prendre le risque de la faire réagir et de déclencher des spasmes, des angoisses. Il m'appartenait de réunir des conditions pour qu'elle puisse demeurer autant que possible dans un climat rassurant et constructeur en vue de faciliter son processus d'apprentissage.

Du morcellement à la globalité : une évolutivité perceptive en accompagnement somatique

Au fur et à mesure que l'on travaillait, Kaëla se ressentait de plus en plus. À chaque séance, je lui demandais de rester bien en relation avec chacune de mes propositions et des effets qu'ils déclenchaient au sein de son intériorité corporéifiée. Je me sentais de moins en moins seule avec son corps, elle commençait à devenir une véritable partenaire de notre projet d'accompagnement. Dès qu'elle arrivait à se percevoir avec précision et à entrer en relation avec les effets du toucher psychotonique en elle, elle avait accès aussitôt à un espace d'elle non anxieux et non blessé par la dureté de son histoire.

Elle me décrivait de plus en plus aisément ce qui se passait dans son corps et des états d'être produits par le déploiement de ses compétences perceptives. Le développement de ses aptitudes perceptives lui permettait de faire de plus en plus confiance à son accompagnatrice, à notre projet commun et en son processus de récupération. Elle comprenait de mieux en mieux la pertinence de ce travail de rééducation somatique. Kaëla témoignait de cela en ces termes dans son journal d'apprentissage.

Je commence à sentir plus qu'une partie de mon corps à la fois, mais je ne fais pas encore vraiment de lien entre les différentes parties de mon corps. La relation à mon corps est fragmentée un peu comme ma vie et ma mémoire.

Elle réalisait ainsi qu'elle peinait à avoir accès à sa globalité. Je la rassurais en lui disant que nous avons tout notre temps pour lui permettre de récupérer tous ses morceaux. À chaque séance, je veillais à faire un bilan avec elle en vue de nous permettre de prendre acte de son évolutivité. Un peu plus tard, Kaëla témoignait ainsi de sa propre évaluation de ses progrès :

Je ressens beaucoup plus qu'au début. Quand mon bras bouge, je sens les effets jusque dans mes épaules et dans le dos [...] Je suis également heureuse de constater que je ne suis plus envahie de souvenirs angoissants pendant les traitements. Je suis maintenant

capable de rester présente à ce qui se passe dans mon corps sans m'absenter constamment.

Kaëla prenait conscience, grâce à notre travail par la médiation du corps sensible, des écarts entre ce qui est et ce qui se donne spontanément à sa conscience. Elle constatait avec étonnement à quel point elle entraînait en relation avec son corps, comme elle entraînait en relation avec les autres et avec les événements de sa vie.

La constance, une condition de confiance en accompagnement

Un des épisodes difficiles pour Kaëla a été la gestion de la résistance qui, dans ce cas-ci, se présentait sous forme de rechutes dans de vieux schémas autodestructeurs. Alors qu'elle avait le sentiment d'avoir avancé, elle a eu de nouveau des épisodes de crises intenses qui la faisaient dysfonctionner aussi bien dans son milieu de travail que dans sa vie de couple. Elle se sentait alors démobilisée, comme en échec. Elle avait peur de me décevoir et de saboter notre projet alors que je m'investissais tant.

Dans ma vie quotidienne, je me sens double. C'est comme si j'avais accès à une Kaëla lors des séances d'accompagnement, mais dès que je suis seule chez moi, je me retrouve comme avant, j'ai beaucoup de difficulté à rester près de moi. On dirait que je veux absolument sortir de moi. Alors je sors, je me mets à boire et je crise à nouveau.

Au cours de notre processus, il m'arrivait de m'absenter pour une durée de quinze jours à peu près. J'avais du travail en Europe. Avant de partir, je prévenais Kaëla et je la préparais avec précaution, je ne voulais pas qu'elle vive l'abandon durant mon absence. Il était pour moi très important de ne pas être toute seule dans cet accompagnement. L'enjeu était trop grand, je partageais cette responsabilité avec quelques-uns des collègues de l'UQAR. Une fois, je me suis absentée en même temps que deux autres personnes de ladite équipe avec qui elle avait des liens de confiance. Elle se sentait alors seule et abandonnée à son sort, elle ne se sentait plus en sécurité. Bien qu'elle comprît que cette absence était de courte durée, elle était encore trop fragile, elle n'a pas pu résister à des crises d'autodestruction. C'était plus fort qu'elle. Elle faisait des efforts énormes, elle essayait d'écrire pour se garder l'esprit occupé. Pendant cette période, elle décrivait l'expérience qu'elle vivait en ces termes :

Même si je constate mon changement depuis un bon bout de temps, ces derniers jours, j'ai le sentiment d'être à côté de la réalité, à côté de ma vie. Je me sens dans un monde parallèle. Je suis fatiguée, je ne veux pas mourir, mais je voudrais dormir indéfiniment. Je sais que si mes accompagnateurs étaient là, je ne me sentirais pas ainsi. J'ai tellement peur de retomber dès que je vis des moments de stress, de panique ou d'angoisse. Pourtant, mes accompagnateurs ne cessent de me dire que je ne risque pas de perdre mes acquis. J'ai le sentiment que je vais devoir choisir ma vie, choisir la vie.

Je vais devoir choisir de sortir de la survie et peut-être aussi commencer d'accepter une fois pour toute que je vais mieux et que je ne cours pas toujours les mêmes dangers.

Lors des périodes de rechute, Kaëla avait tendance à reproduire sur elle et parfois sur les autres les mauvais traitements que lui avait fait subir son premier compagnon. Elle avait complètement oublié la plupart des expériences vécues à ses côtés. Mais depuis que nous avons entamé ces séances d'accompagnement manuel, ces souvenirs lui revenaient. La relation à son histoire revenait de manière intacte. Elle ne lui revenait pas uniquement sous forme d'images ou de pensées, mais sous forme de mémoires corporelles et d'états d'âme vécus intensément comme si elle revivait les événements du passé. C'est cette intensité qui occasionnait des comportements anciens de compensation. Par exemple, Kaëla me confiait que quand elle s'empêchait de boire, elle glissait malgré elle dans des réactions de violences effrayantes. Elle ne se comprenait pas lorsqu'elle se voyait par exemple en train de se brûler avec une cigarette. En même temps qu'elle réalisait ce geste, elle comprenait combien cela n'avait aucun sens. Elle pouvait par contre, pour la première fois, trouver des ponts entre ce qu'elle avait vécu et ce qu'elle était en train de se faire vivre ou de faire vivre à son entourage. Sens et non-sens se côtoyaient au quotidien dans sa vie. Nous en discutons souvent pour tenter de mettre au point des stratégies d'autogestion pour éviter qu'elle se fasse trop de mal. Elle comprenait aussi par nos discussions que ces périodes de réminiscences constituaient dans ce cas une voie de rétablissement. Il fallait seulement apprendre à faire un point d'appui et à s'abstenir de s'enfuir ou d'agir par impulsivité en attendant qu'une autre manière de faire face à la situation apparaisse. Je l'encourageais à avoir la patience et la générosité de donner au temps le temps de la soigner, de la transformer.

De la globalité à la résonance : une voie évolutive en éducation somatique

Au fur et à mesure qu'on avançait, je voyais l'état de Kaëla s'améliorer. Après la conquête de sa globalité, je la voyais progressivement naître à sa capacité de résonance. Elle devenait de plus en plus capable de décrire son expérience non seulement sous forme de sensations, mais aussi et surtout sous forme d'éprouvé et « d'émergence d'une forme singulière de pensée qui se livre dans la relation immédiate au vécu corporel », comme dit si bien Hélène Bourhis (2007, p. 35). Kaëla témoigne ainsi de cette nouvelle étape de son apprentissage somatique.

Je crois que c'est la première fois de toute ma vie que je me sens si vivante. Aujourd'hui, durant la séance, j'ai senti un mouvement dans mon ventre et dans mes poumons. Je me ressentais de l'intérieur, je réalisais pour la première fois de ma vie que j'ai une intériorité corporellement située. J'ai senti mon ventre bouger et j'ai ressenti une paix incommensurable pendant que la Vie bougeait dans mon ventre. Je me sentais profondément en sécurité. À la fin de cette séance, j'étais particulièrement fière et contente d'avoir pu me ressentir avec autant de précision et d'intensité. Cela m'a donné beaucoup d'espoir pour ma vie. Je me sens particulièrement heureuse ce soir car,

pour la première fois depuis bien longtemps, je sens que je regagne radicalement une confiance dans moi, dans ma vie et mon futur. Jusqu'à présent, j'avais le sentiment que mon futur était définitivement bouché.

À travers ce travail, la conscience de Kaëla évoluait. La réappropriation de son corps et le développement progressif de ses capacités perceptives semblaient avoir comme effet de lui redonner la confiance nécessaire en elle. Elle pouvait ainsi apprendre à mieux s'assumer et affronter non seulement ce qu'elle avait vécu, mais aussi ce qu'elle vivait dans sa vie actuelle et à venir. Elle réalisait ainsi que faire l'expérience de soi à travers la relation à son corps sensible passe par l'expérience des transformations psychotoniques.

De l'implication à l'autonomie

Kaëla allait de mieux en mieux et elle manifestait de plus en plus une soif d'autonomie. Ainsi, nous avons voulu réajuster notre contrat pour répondre à l'évolution de son état de santé et de ses besoins d'apprentissage. Je commençais donc à lui donner des consignes de travail plus exigeantes lors de nos séances d'accompagnement. Je lui demandais alors de me signaler le moment où elle sentait que le mouvement repartait, puis de l'accompagner activement en épousant la direction du mouvement et en respectant sa vitesse propre de déplacement. Je lui demandais également de refaire cet exercice une à deux fois par jour, pas plus. Elle devait désormais apprendre à entrer en relation de façon autonome avec son mouvement interne en dehors des séances formelles d'accompagnement. Elle pouvait aussi apprendre à se maintenir dans cet objectif en vue de pouvoir reconnaître et se relier en permanence avec la part sensible de son être. Je l'ai ainsi entraînée régulièrement à sentir le moment où son mouvement repartait et à identifier sa direction en vue de le laisser se déployer sans l'accompagner. Elle devait se préparer pendant ce temps-là à s'engager dans ce qu'elle ressentait pour pouvoir le réaliser dans un geste qui le reproduisait fidèlement. Veiller sur la présence à elle et à cette vie qui anime son intériorité devenait ainsi sa responsabilité. Pour Kaëla, ceci constituait un gros projet qui nécessitait son implication totale. Sa motivation et son engagement pour se réapproprier son corps sensible étaient de plus en plus stables et intenses. Aussi, elle devenait de plus en plus compétente à évaluer toute seule son état intérieur et à accorder une attention soutenue aux variations de son intériorité. En même temps qu'elle devenait apte chaque jour davantage à faire confiance à ses perceptions intérieures, elle constatait qu'elle était en train de récupérer ses possibilités de faire confiance à elle-même, aux autres et à sa vie.

Jusqu'à présent, dans la plupart de nos séances d'accompagnement, c'est moi qui suppléais son engagement physique. En effet, sur la table, je lui demandais de me décrire ce qui se passait en elle, mais c'est moi qui l'aidais à se déplacer et qui la

mobilisais dans l'espace. Aujourd'hui, c'est à elle de se mobiliser en gymnastique sensorielle autour de ce qu'elle sent. Dans son mouvement d'antériorité, on perçoit bien son instabilité ; elle ne peut ni avancer ni reculer sans être à la limite du déséquilibre. Par contre, en transversalité, elle paraît plus solide, plus stable. On voit également qu'elle est en relation avec son éprouvé. Parfois, elle entre en résonance avec ses mémoires douloureuses et elle a tendance à s'échapper ou encore à s'y engouffrer. Dans ma guidance, j'insiste sur l'importance de suivre sa potentialité en mouvement plutôt que de laisser les effets désagréables des réminiscences douloureuses prendre toute la place au risque de l'éloigner d'elle et de moi. Je l'invite également à apprendre à faire la différence entre la perception d'une intention d'action et l'action elle-même, entre la perception d'un pré-mouvement et du mouvement lui-même. Je dois également la solliciter pour qu'elle bouge autant que possible avec toutes les parties de son corps. À force de s'entraîner, Kaëla arrive à percevoir de façon claire les différentes manifestations de son mouvement. Dans cette pratique gestuelle, Kaëla découvrait petit à petit qu'il s'agissait moins de bouger que de se laisser bouger, de la même manière qu'il s'agissait moins de voir mais de se laisser s'apercevoir.

Je me souviens encore avec émotion d'un après-midi où je l'ai entendue s'exclamer en disant : « *J'ai l'impression que je ne vois pas avec mes yeux, mais que c'est mon corps tout entier qui perçoit !* » À partir de ce moment, j'ai vu que la transformation de Kaëla s'accélérait de plus belle. Kaëla m'apparaissait plus vulnérable et sa dureté et son agressivité se mutaient progressivement en tristesse. Elle regardait sa vie avec compassion, elle estimait combien sa vie avait été dure et éprouvante et elle prenait progressivement la mesure de sa solitude dans ses épreuves. Elle trouvait sa vie triste et elle la pleurait de plus en plus simplement. Elle n'était plus agressive, elle était triste mais infiniment douce ... son dos s'était relâché. Elle n'était plus raide, elle ne se tenait plus droite. Son dos se pliait doucement et prenait une courbure douce, empreinte d'humilité et de douceur. Elle comprenait l'enjeu de laisser vivre cette tristesse jusqu'au bout, jusqu'à ce qu'elle essore chaque partie d'elle, qu'elle essore ses os, ses muscles, son cœur, son corps... Ses pleurs étaient doux et chauds, sans excès, sans trop d'émotivité... elle ne voulait plus perdre le lien avec son expérience quelle qu'elle soit. Elle voulait apprivoiser ce lieu d'elle où elle se sentait douce, calme et vulnérable.

Avant de clôturer ce court récit de pratique, je voudrais laisser le lecteur sur cet émouvant témoignage que Kaëla faisait de cette expérience un an après la fin de cet accompagnement, lors de notre rencontre de suivi :

À ma vie bienveillante, à mon accompagnatrice et à mon immense courage : ma gratitude infinie

Être soi-même, c'est justement accéder à la mobilité, à la fluidité complète. La « vie pleine » est un processus et non un état, c'est une direction, non une destination. Carl Rogers (1999)

Lorsque je repense à mes dernières années, j'ai le sentiment de sortir d'un terrible cauchemar. Il y a un an, je sortais de l'hôpital psychiatrique et je commençais un projet d'accompagnement somato-pédagogique avec Agnès, sur la recommandation d'un professeur qui m'accompagnait déjà depuis plus d'un an. Je n'arrivais plus à survivre à ma vie. Je passais d'un thérapeute à un psychiatre et à un troisième dans une chaîne sans fin. Aucune thérapie ne parvenait à me procurer une seconde d'accalmie. J'étais découragée et surtout épuisée. Je me suis engagée dans ce projet d'accompagnement en désespoir de cause, seulement parce que je faisais confiance à mes professeurs. Au début, les séances d'accompagnement manuel ne me faisaient rencontrer que des signes flagrants d'absence à moi et le désarroi qui en découlait.

Avec le temps, j'ai commencé à me ressentir et à ne plus sombrer dans un vide froid et terrifiant dès que j'essayais de m'apercevoir. J'ai pu ainsi commencer à faire confiance à ce processus et à trouver une véritable motivation pour notre projet commun. J'observais de véritables changements en moi, je pouvais m'y appuyer. Au cours de ce processus, le travail sollicitait de plus en plus d'implication et de consentement à mon propre processus de transformation. Ce qui était loin d'être simple pour moi car j'étais conviée à quitter le connu, à m'ouvrir à la nouveauté et à ne plus m'identifier à mon passé. Bien que j'étais terriblement fatiguée de ma galère, j'avais peur d'abandonner mes vieilles béquilles. J'ai eu beaucoup de difficulté à accepter ma rechute, je voulais m'en sortir et j'avais terriblement peur de ne pas y arriver. Après ma crise du mois de janvier, j'étais beaucoup plus consciente de mon état, j'étais plus forte et j'ai pris la décision de m'engager davantage dans ce projet. La qualité de présence de mon accompagnatrice, sa patience illimitée, sa constance aimante et son engagement absolu pour ma vie ont été pour moi un support inestimable. Tout au long de ce processus, mon accompagnatrice veillait en permanence à créer des conditions de facilitation pour mon apprentissage. Je pouvais ainsi apprivoiser pas à pas mes défis et faire face à ma vie. Les informations qu'elle me donnait qui me manquaient me permettaient de pouvoir intégrer de nouvelles données pour enfin pouvoir mieux vivre. Depuis les douze derniers mois, je suis plus confiante, je n'ai plus peur de rechuter. Je me sens réunifiée. Je me sens rassemblée à l'intérieur de moi et mieux reliée aux autres et au monde. J'ai en moi la certitude que cet épisode de ma vie est terminé.

J'ai appris à écouter mon corps et à agir en congruence avec mon ressenti. Actuellement, mon rapport à mon corps et à ma vie est changé. Ma vie familiale s'est stabilisée et j'ai eu un bébé. Actuellement, j'ai l'impression de vivre un miracle, je n'aurais jamais pensé vivre une vie de maman épanouie. Depuis le printemps dernier, je sais que notre projet d'accompagnement est réussi. J'ai fait des choix de vie importants, actuellement

je choisis mes amis, mes activités et mon mode de vie. Je dors bien, je mange bien et je réussis à vivre mes moments de stress sans excès et sans déchéance. Dans cette aventure, j'ai appris que mon devenir sera toujours à conquérir. Cependant, je sais aujourd'hui que je veux vivre en cohérence avec ce que je vis à l'intérieur de moi. Lorsque je pense à cette expérience, c'est un sentiment intense de fierté, de victoire ainsi qu'une gratitude infinie qui m'habite. Je remercie infiniment ma Vie bienveillante, mes accompagnateurs ainsi que mon courage et ma persévérance illimitée.

Au nom de ce que j'ai reçu qui transcende ma simple vie. (Kaëla)

Le récit d'accompagnement avec Kaëla montre avec force qu'au cœur d'une éthique de l'accompagnement sensible réside la nécessité de permettre aux personnes que nous accompagnons de pouvoir réfléchir sur leur expérience sensible sans rompre le lien de cohérence avec la source de cette expérience. L'accompagnateur devra tenter d'assister l'autre pour qu'il puisse restituer une expérience qui cherche encore sa forme et cela sans déperdition de sens ou d'intensité. Entretenir ce lien de cohérence exige que l'accompagnateur puisse s'assurer que la personne reste en relation avec cet espace nouveau qui vient de lui être dévoilé et qui n'a pas encore trouvé les mots pour se donner en sens. Accompagner l'autre, c'est ainsi *savoir attendre* que l'autre puisse acquérir des capacités attentionnelles, perceptives, réflexives et dialogiques indispensables à la compréhension du sens de son expérience. La fonction d'accompagnement sollicite de la part de l'accompagnateur la patience et la générosité nécessaires pour permettre à l'autre de prendre le temps dont il a besoin pour naître à sa propre parole, une parole qui révélerait un sens inédit et pourtant si attendu pour le déploiement de sa vie. L'accompagnateur doit alors s'appuyer dans cette situation sur la justesse de sa parole sensible. « *La parole du sensible est une parole qui n'explique pas, mais crée des points d'appui, des points de rencontre entre l'éprouvé et la pensée, tout en laissant des espaces ouverts où la personne peut découvrir ses propres mots.* » (Aprea, 2007, p. 72).

CONCLUSION

En conclusion, je dirai qu'accompagner l'autre au sein de cette approche somato-pédagogique consiste avant tout à proposer à la personne accompagnée, de placer la question du corps, celle de l'être, celle du sens de son existence, du sens de ses actions et relations au cœur de son projet de formation et/ou de soin.

Dans un contexte d'accompagnement sensible, il est important de ne pas oublier que, comme le dit Jean-Yves Leloup (1998), l'être humain est un perpétuel devenir et non **un être** achevé, mais plutôt un **peut-être**. C'est donc ce pouvoir (ce peut) et ce manque (ce peu) qui fondent son espérance et sa liberté. L'être humain toujours inachevé est un *pouvoir-être* en chemin de se réaliser, son espoir consiste à pouvoir progressivement se libérer de tout ce qui embrume la transparence de son être.

Ainsi, accompagner par la médiation du corps sensible consiste à créer des conditions pour supporter sa propre quête de liberté et de déploiement. C'est à cette condition que l'accompagnateur pourra enfin consentir à se lever et à marcher pour participer à la croissance, au déploiement et à l'accomplissement des autres êtres et des communautés humaines.

S'investir dans un projet d'accompagner en somato-pédagogie, c'est consentir à recevoir des autres les moyens, les outils ainsi que l'héritage culturel qui participent à rendre possible la création de soi par une relation de proximité au plus grand que soi dans soi. Mon expérience du vécu sensible me permet de témoigner que la rencontre avec le mouvement interne et ses effets dans soi constitue parfois une expérience paroxystique. C'est une expérience de rencontre avec une conscience en mouvement au cœur de ma chair que je reconnais comme une force de croissance immanente, une force créatrice qui me met en présence avec quelque chose de foncièrement moi, et pourtant plus grand que moi. C'est grâce à cette rencontre en moi et dans les autres que je peux contribuer à offrir aux autres les instruments et les opportunités pour leur propre autopoïèse. L'éthique d'une telle relation nous convie à créer des conditions pour que se déploie l'autonomie des personnes que nous accompagnons tout en espérant d'eux une réciprocité d'engagement, non seulement pour leur propre vie, mais aussi pour celle des autres, y compris leurs accompagnateurs.

Pour conclure, je dirais que cette manière de concevoir la pratique d'accompagnement sensible en formation ou en soin nécessite de comprendre que non seulement le devenir de l'humanité est sous notre responsabilité commune, mais que le devenir humain est une oeuvre collective et solidaire qui demande un engagement personnel et collectif résolu et une intrépidité qui permettent aux différents partenaires de la relation d'accompagnement de devenir de plus en plus attentionnés à ce qui veut émerger au cœur de leur vie, de leur relation, de leur communauté et de ce monde. L'accompagnement par la médiation du corps sensible constitue ainsi non seulement une éthique, mais aussi une autopoïèse, une maïeutique et une dialogique.

BIBLIOGRAPHIE

- AMAR, Yvan. 2005. *L'effort et la grâce*. Espaces libres n°153. Paris : Éditions Albin Michel. 1^{ère} édition : 1999.
- APREA, Lucas. 2007. *La scène pédagogique du sensible et l'émergence créatrice*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- BARBIER, René. 1995. « L'art d'apprendre », dans Centre de recherche sur l'Imaginaire Social et l'Éducation, Groupe de Recherche sur l'Enseignement de Krishnamurti, *Symposium : Krishnamurti et l'éducation à la fin du XXe siècle*, (vol.1, p. 56-76). Paris : Université Paris VIII-Vincennes à Saint-Denis, Sciences de l'éducation.

- BERGER, Ève. 2006. *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : Éditions Point d'appui.
- BOIS, D. 2005. *Corps sensible et transformation des représentations, Propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation d'adulte*. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives. Séville : Université de Séville.
- BOIS, Danis. 2007. *Le corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte*. Thèse présentée à l'Université de Séville en Espagne comme exigence partielle du doctorat en Éducation en didactique et organisation des institutions éducatives.
- BOIS, D. ; AUSTRY, D. 2007. « Vers l'émergence du paradigme du sensible », *Revue du Centre d'Étude et de Recherche en Psychopédagogie perceptive (CERAP) de L'Université Moderne De Lisbonne: Réciprocités*, n°1, p. 6 à 22.
- BOIS, D. 2008. *De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie : analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines* ». *Revue du Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive (CERAP) de l'Université Moderne de Lisbonne. Réciprocités* n°2, p. 6-18. France : Éditions Point d'Appui sous l'égide du CERAP.
- FABRE, Michel. 1994. *Penser la formation*. Paris : Presses Universitaires de France.
- LARROSA, Jorge. 1998. *Apprendre et être : Langage, littérature et expérience de formation*. Paris: E.S.F. Éditeur.
- LEFLOCH, Géraldine. 2008. *Rapport au sensible et expérience de la relation de couple. Enquête exploratoire auprès de praticiens-experts de la psychopédagogie perceptive*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive. Université Moderne de Lisbonne.
- LEGER, D., et RUGIRA, J.-M. à paraître. 2008. « L'éducation à la sensibilité éthique : un pont entre immanence et compétence », dans Gohier, C. et Jutras, F. (dir.), *Le développement de la compétence éthique individuelle et collective dans l'enseignement ; l'apport des théories éthiques*. Québec : Éditions Presses de l'Université du Québec.
- MEIRIEU, P. (1991). *Le choix d'éduquer*. Paris: ESF.
- MEIRIEU, P. (1993). *L'envers du tableau*. Paris: ESF.
- ROGERS, C. 1999. *Le développement de la personne*. Paris : Dunod.
- ROUSTANG, François. 2006. *Savoir attendre pour que la vie change*. France : Éditions Odile Jacob.
- RICOEUR, Paul. 1994. *La mémoire, l'histoire, l'oubli*. France : Éditions Le Seuil.
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 1996. « L'éducation comme lieu d'émergence de sujets éthiques » dans Romain Rousseau, Carol Landry, Brigitte Isabel (sous la dir. de), *Éducation, recherche et considérations éthiques*. 1996. Monographie n°48 département des sciences de l'éducation. Éditions Greme. Ottawa. (p. 187 à197).
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 2004. *La souffrance comme expérience trans-formatrice. Récit autobiographique d'inspiration phénoménologico-herméneutique*. Thèse présentée à l'Université du Québec à Rimouski comme exigence partielle du doctorat en Éducation. Rimouski : faculté des sciences de l'éducation, Université de Rimouski.
- RUGIRA, Jeanne-Marie. 2008. « La relation créatrice : une pierre angulaire dans l'accompagnement du sujet sensible en marche vers son accomplissement ». À paraître dans *L'accompagnement des processus d'accomplissement de l'être humain*. Sous la direction de Marc Humpich aux éditions Point d'appui.