

Réciprocités

No 3 Mai 2009

Advenir et démarche de sens

Revue du Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive (CERAP) de l'Université Fernando Pessoa de Porto (Portugal)

Pour plus d'informations: www.cerap.org

Revue publiée par les Éditions Point d'Appui sous l'égide du CERAP

ISSN : 1647-029X



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt

Réciprocités

Réciprocités est une publication des chercheurs du Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive (CERAP) de l'Université Fernando Pessoa de Porto, créée en 2007.

Réciprocités publie trois fois par année (février, mai et novembre) des communications scientifiques issues de travaux de recherche portant sur des problématiques de santé, d'éducation, de pédagogie ou de formation d'adultes, mettant en jeu la dimension du Sensible dans ses aspects expérientiels et/ou théoriques.

Réciprocités manifeste ainsi une volonté d'explorer et de valoriser le corps sensible en tant que source de création de connaissance.

Réciprocités s'adresse aux chercheurs et aux formateurs en sciences humaines, ainsi qu'à toute personne intéressée par une éducation du corps sensible et au corps sensible.

Réciprocités est une revue électronique diffusée sur <http://www.cerap.org/revue.php>. Tous les numéros publiés sont téléchargeables gratuitement sur ce site internet au format pdf. Toutes les personnes désirant être averties par mail de la sortie d'un nouveau numéro peuvent s'inscrire sur le site.

Equipe éditoriale

Directeur de publication et rédacteur en chef
Danis Bois

Comité de rédaction

Didier Austray
Eve Berger

Chargée de publication

Corinne Arni

Réciprocités

www.cerap.org

info@cerap.org

Université Fernando Pessoa, Porto

Centre d'Etude et de Recherche Appliquée
en Psychopédagogie Perceptive (CERAP)

ISSN : 1647-029X

Comité scientifique

Franz Baro, Katholieke Universiteit, Leuven – Danis Bois, Université Fernando Pessoa, Porto – Hélène Bourhis, Université Fernando Pessoa, Porto & Université Paris 8 – Elizeu Clementino, Université de l'état de Bahia – Christian Courraud, Université Fernando Pessoa, Porto – Jacques Daignault, Université du Québec, Rimouski – Jacques Hillion, CERAP – Marc Humpich, Université Fernando Pessoa, Porto et Université du Québec, Rimouski – Marie-Christine Josso, Université de Genève – Serge Lapointe, Université du Québec, Rimouski – Diane Léger, Université du Québec, Rimouski – Isabelle Lopez Górriz†, Université de Séville – Pierre Paillé, Université de Sherbrooke – Bernard Pachoud, CREA, Université Paris 7 – Jeanne-Marie Rugira, Université du Québec, Rimouski – Pierre Vermersch, CNRS et GREX, Paris

Sommaire

Editorial

Au cœur de la tension créatrice, Pierre Paillé p. 4

Advenir et démarche de sens

- *L'advenir, à la croisée des temporalités : analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir*, Danis Bois p. 6
- *Le corps biographique : Corps parlé et Corps parlant*, Marie-Christine Josso p. 16

Réflexions et contributions

- *L'abandon corporel : une démarche et une recherche ontologiques*, Gilles Deshaies & Clémence Dubé p. 24
- *Fragilité dans le rapport professionnel de santé-clientèle : une réflexion concernant l'apprentissage à devenir un être humain*, Ana Cristina de Sá p. 30

Editorial

Au coeur de la tension créatrice

Pierre Paillé

Ph. D., Professeur titulaire, Faculté d'éducation, Université de Sherbrooke

La pomme ne tombe jamais bien loin de l'arbre, dit-on. Est-ce bien vrai ? Il me semble que, dans mon cas, c'est tout au bout du verger que je suis apparu à moi-même dans ma conscience propre, si loin de mon arbre familial, si loin d'une construction sociale possible de moi-même. J'ai l'impression en fait que je viens d'un autre monde, et toute ma vie d'adulte a consisté à incarner ce « je suis », non sans d'intenses souffrances dues à l'impossibilité, pendant un long moment, d'être à la fois dans le monde et dans mon monde. Ce « long moment » appartient de plus en plus au passé, et ma pratique d'apprenti-chercheur du Sensible ainsi que mes collaborations avec l'équipe du Cerap sont à mettre au compte de cette nouvelle histoire de ma vie, d'où mon empressement à accepter avec bonheur l'invitation de Danis Bois à faire ce texte éditorial.

Mais la longue quête de soi, cela peut faire aussi une carrière de chercheur, croyez-moi ! Et plus précisément de méthodologue, et alors le défi n'est pas de trouver l'objet (de recherche) mais de découvrir comment parvenir à le construire de manière à ce qu'il réalise l'incarnation d'un monde dans le monde. En chemin, il m'est arrivé de qualifier cet effort de « théorisation ancrée » (qui est une traduction de *grounded theory*, une approche de la recherche des Américains Barney Glaser et Anselm Strauss), et je pense que l'on voit bien dans cette expression la tentative de réussir l'almalgame de la théorie (l'idée) et de l'empirie (ce qui supporte l'idée, mais parfois aussi y résiste ou la met au défi), autrement dit de la conscience et de la matière (corps).

Il me semble que cette tentative d'arrimage traverse également, de différentes manières, l'ensemble des textes de ce numéro de *Réciprocités*. Il y a donc quelque chose d'universel dans cette quête, ou alors y a-t-il quelque chose d'éminemment personnel qui nous réunit tous autour de ce thème, au sein de cette communauté. En fait, il y a peut-être un peu des deux, à la fois un peu de l'un (universel) et un peu de l'autre (personnel), et je le pose de cette manière comme le reflet d'une ambiguïté que je vais également faire ressortir en tant que moteur de la quête que j'ai pressenti dans les textes de ce numéro, et aussi, il faut bien le dire, dans ma vie. Le terme d'« ambiguïté » n'est pas du tout négatif ici, il rend compte d'une tension fondamentale qui est à la source même du processus créateur. La manière dont je vais en traiter emprunte au maître zen Albert Low, qui dans l'ouvrage *Créer la conscience*, situe cette ambiguïté au cœur de l'expérience de la conscience en tant qu'étant à la fois : moi-centre et moi-périphérie. Autrement dit la conscience présente cette ambiguïté fondamentale qui est due à l'effet que « moi » est à la fois un centre (je suis, voilà tout) et une périphérie (je perçois que je suis : il y a un moi périphérique qui perçoit le moi-centre). Ceci étant, je ne réalise pas l'unité, car la conscience ne réside ni dans l'un (moi-centre) ni dans l'autre (moi-périphérie), de même que, sur un autre registre, la vie des gens qui m'entourent n'est pas réductible à moi (autre=moi), mais elle ne m'est pas non plus totalement étrangère (l'autre=l'autre), ou, encore, celui que je suis ne se résume pas à celui que j'ai été (moi-périphérie), mais il n'est pas pour autant une création *ex nihilo* (moi-centre). Mais la tension peut-elle trouver à s'incarner dans les deux à la fois ?

C'est selon moi l'une des questions, autour de l'expérience du corps, que posent les textes que vous allez lire. Ainsi : peut-on recevoir la vie de l'autre sans l'intention de la changer, toucher sans intention de produire quoi que ce soit (Clémence Dubé) ? La subjectivité incorporée du chercheur peut-elle devenir le lieu de la recherche, même pour les approches dites « objectives » (Gilles Deshaies) ? Se soigner soi-même est-il le passage privilégié pour mieux soigner l'autre dans un rapport d'égalité (Ana Cristina de Sà) ? Le renversement du rapport du corps parlant au corps parlé est-il ce qui peut amener un changement de paradigme en ce qui concerne le corps biographique (Marie-Christine Josso) ? Si l'on est parfois tenté de se divertir de soi pour éviter de se retrouver, est-il possible, en revanche, de se rencontrer véritablement en devenant corporellement présent au présent (Danis Bois) ?

Je laisse aux auteurs le soin de répondre, chacun de leur manière, aux formes particulières de cette énigme. Pour ma part, je dois au métier de chercheur de m'avoir maintenu au cœur de cette tension créatrice. L'analyse qualitative, une pratique que j'ai développée au cours des vingt dernières années, est une approche de construction du sens qui n'est redevable entièrement ni au chercheur et à sa sensibilité théorique et expérimentielle, ni aux témoignages des participants à nos recherches et à leurs expériences phénoménologiques particulières. On pourrait dire que le sens se situe entre les deux, mais cela n'est pas tout à fait juste non plus, car le sens n'est jamais une moyenne. En fait le sens vit, plus qu'il ne se trouve, et pour le moment il est constitutif, pour moi, de l'acte de chercher.

Par ailleurs, la recherche n'a jamais été et ne sera jamais, pour moi, une activité avant tout intellectuelle, elle est aussi existentielle, spirituelle. Elle comprend également une dimension corporelle, alors que dans ma vie j'ai toujours fait place à des pratiques du corps : yoga, bio-énergie, intégration posturale. Et je dois à ma rencontre, il y a cinq ans, avec la somato-psychopédagogie, d'avoir d'abord pressenti puis vraiment expérimenté à quel point le corps est un lieu infiniment plus vaste, mouvant et sensible que l'on pourrait croire. J'écris ce texte en sachant que, non seulement les lecteurs habituels de *Réciprocités*, mais aussi mes collègues universitaires vont lire ce témoignage. Ainsi je contribue, je l'espère, à réunir des mondes, et ce faisant, à mieux incarner, du même coup, celui que je suis véritablement.

L'advenir, à la croisée des temporalités

Analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir



Danis Bois

Dr. en sciences de l'éducation, Professeur associé de l'Université Fernando Pessoa, Porto

Introduction

Cet article prolonge la réflexion déployée dans le n° 2 de la revue *Réciprocités* où j'abordaï les grands tournants biographiques de mon itinéraire de création de la fasciathérapie vers la somato-psychopédagogie. Aujourd'hui, je souhaite aborder une thématique qui me tient à cœur, celle de la relation de présence vivante et incarnée à la temporalité qui s'actualise dans le présent de la vie de l'être humain.

Pour accompagner le caractère précieux de ce temps habité, j'utiliserai la forme narrative et biographique. En effet, qu'y a-t-il de plus personnel que le temps qui marque la vie de chaque être humain ? Je fais le choix de laisser de côté la notion rebattue d'un temps porteur de l'histoire de l'humanité, et je ne discuterai pas non plus les notions d'espace et de temps en lien avec théories physiques et mathématiques, de façon à cibler mon propos, dans une perspective plus existentielle, sur la *temporalité de l'advenir*. Et c'est en m'appuyant sur mon parcours biographique que je voudrais montrer le processus d'émergence qui m'a justement conduit à élaborer ce concept de *l'advenir*.

L'intérêt que je porte à la temporalité vivante et incarnée remonte à plus de dix ans. En 2001, j'écrivis un essai philosophique *Le sensible et le mouvement*, où j'abordaï la question de la temporalité vivante en la situant par rapport aux points de vue d'Aristote, de Saint Augustin ou encore de Bergson. En guise de résumé, Aristote considérait que le temps n'existait pas sans mou-

vement ni changement, tandis que Saint Augustin questionnait la continuité temporelle en mettant en relation le « présent du passé » avec la mémoire, le « présent du présent » avec l'intuition directe et le « présent de l'avenir » avec l'attente. Bergson, quant à lui, s'interrogeait sur la notion de durée en distinguant le temps vécu subjectif du temps abstrait des mathématiciens et du temps des horloges. À l'époque, je notai un point de convergence entre ces auteurs et mon propre point de vue, en ce sens que tous relevaient la place essentielle de la présence du sujet à sa temporalité.

Aujourd'hui, je me propose d'explorer la temporalité sous l'angle d'un vécu incarné, en prise avec le rapport au présent. Il s'agit donc de souligner le caractère charnel de cette temporalité qui prend corps lorsque le sujet oriente son attention vers le flux de la vie circulant dans son intériorité.

Émergence du concept de l'advenir

Le concept de l'advenir, comme je l'ai esquissé précédemment, s'est construit au contact de l'exploration d'une force d'autorégulation qui anime le corps vivant sous la forme d'un *mouvement interne* (Bois, 1989). Il y a trente ans, lorsque je rencontrai pour la première fois cette animation interne du corps vivant, je ne fis pas le lien avec la dimension temporelle de l'expression de la vie dans le corps. Ma vision de la temporalité se limitait alors à l'empreinte que le temps laisse dans le corps, en altérant ses fonctions, sa morphologie et sa santé.

Dans mon processus de découverte, j'ai questionné la dimension subjective de la temporalité en m'appuyant sur le déploiement d'une modalité perceptive paroxystique capable de saisir les informations véhiculées par le flux du temps à venir. Au cœur de ma pratique d'exploration de la dimension incarnée de la temporalité vivante, j'ai rencontré une autre nature de temporalité qui s'offrait sous la forme d'une texture très particulière, d'une substance incarnée qui circulait lentement dans la chair et que je pouvais pénétrer avec ma conscience perceptive. Durant cette période, je découvrais tous les indices d'un mouvement qui semblait représenter la dynamique d'une temporalité qui s'actualisait dans le corps. Je voyais le mouvement de la vie se faufiler dans les méandres du futur.

Je partis à la conquête de cette dimension temporelle contenue dans la matière corporelle, avec l'outil de la perception, en partant du principe simple que seule la vie sensible pouvait capter la temporalité vivante qui anime un corps. Cette subjectivité temporelle rencontrée dans l'intériorité de mon corps emportait une variation d'états porteurs d'informations signifiantes. Le mouvement interne exprimait une force active de la temporalité qui s'écoulait au diapason de l'écoulement du temps qui traversait ma vie. Cette expérience m'obligea à penser autrement la temporalité puisque je la percevais au cœur de ma chair. Je pris conscience que cette relation singulière au temps ne pouvait avoir lieu en l'absence du ressenti et en l'absence d'un sujet qui se perçoit percevant. Je m'orientai alors progressivement vers ce que j'allais nommer ultérieurement *l'advenir*.

Le terme « advenir », parfois utilisé dans le champ des sciences de l'éducation, renvoie à une posture d'accueil passif, une sorte d'abandon à ce qui advient, sous la forme d'une intuition ou d'une inspiration incontrôlable, souvent irrationnelle et incompréhensible pour le sujet qui en est le témoin submergé. L'advenir, tel que je le conçois est d'une autre nature *puisque l'advenir est le lieu d'une rencontre entre le présent et le futur, habité par un sujet qui le vit et l'observe.*

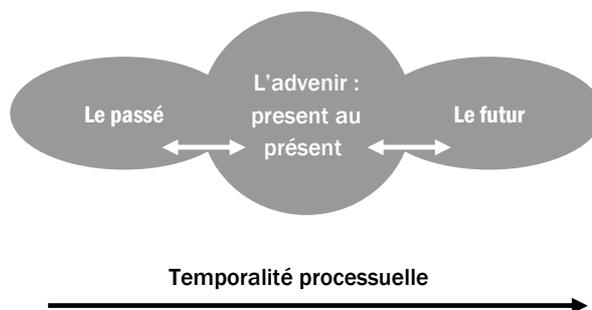
En analysant les catégories qui se donnaient dans le vécu de l'advenir, j'ai eu le sentiment de m'engager dans les instances les plus intimes du sens de la vie qui allaient bien au-delà d'une simple considération temporelle puisqu'il était question de la mise en oeuvre d'un sujet au cœur de sa temporalité vivante et animée.

La croisée des temporalités dans le lieu de l'advenir

J'avais ainsi appris que cette temporalité incarnée n'était accessible qu'à l'homme présent à son présent et qu'elle avait besoin de la conscience de l'homme pour exister. J'apprenais maintenant que se tenir à la bordure du futur, depuis le lieu d'un présent habité, donnait accès à une vision panoramique des temporalités. Je percevais le croisement des temporalités dans le lieu de l'advenir.

On peut représenter de manière synthétique cette croisée des temporalités par le diagramme suivant :

L'advenir : à la croisée des temporalités



Pour développer cette notion capitale de « croisée des temporalités », j'aborderai successivement la présence au présent, le processus de révélation du passé dans l'advenir et le processus d'anticipation du futur depuis l'advenir.

La présence au présent : à la bordure du futur

Comment devenir présent au présent ? Une telle nature de perception était-elle possible ? Était-elle seulement envisageable ? Je m'engageai sans relâche dans l'étude de cette temporalité vivante : temps, durée, secondes écoulées, espace infini, puis coïncidence parfaite avec l'instant du présent. En pénétrant cette coïncidence, je perçus pleinement ce que signifiait *vivre*. Vivre, devint pour moi, être présent à chaque seconde de ma vie. Dès lors, la temporalité m'apparut sous un autre jour. La vie, le temps, ne prenaient sens que s'ils étaient habités par une présence intense et Sensible. Envisager le temps de cette manière me donnait le vertige car combien de secondes m'avaient traversé sans que je sois présent à elles ? J'en conclus que désormais, chaque

seconde qui m'était offerte était un don de la vie, et que ce don méritait d'être honoré davantage que je ne le faisais.

Si le temps de l'horloge est le même pour tous, le temps de la présence est unique pour chacun. Il n'est pas donné à tout le monde d'investir sa temporalité vivante car, comme le disait Pascal, l'homme a tendance à se divertir afin d'occuper tout son temps et éviter de se trouver devant des vides ou des face-à-face trop confrontants. Se rendre présent au temps devint, pour moi, accepter les enjeux portés par le temps qui passe, implacable et qui court... Mais mon questionnement de départ se fit alors plus impérieux : afin d'honorer la temporalité vivante qui s'actualise dans mon corps, comment devenir présent au présent ?

Habituellement, la notion de présence concerne surtout la relation à autrui ou à l'environnement : ainsi, on est présent à une personne ou à une situation. Mais, pour devenir présent au présent, il s'agissait, au contraire, de soigner une présence à soi, à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps, que je découvrais comme étant un support inédit de relation au Sensible.

Ce que je cherche à partager ici, c'est la pertinence d'une posture du sujet se tenant à la bordure du futur en habitant intensément le présent immédiat d'une façon à la fois neutre et active. En pénétrant plus profondément cette posture de neutralité active (Bois, 2006), je découvris, avec surprise, que je pouvais me tenir en conscience à la bordure du futur et être ainsi disponible à des informations qui venaient en quelque sorte de mon futur. Je ne savais pas alors si le futur venait à moi ou si c'était moi qui allait vers le futur. Ce qui me paraissait évident dans l'analyse de ces expériences, c'est qu'il y avait un lieu de jonction entre le futur et le présent, une forme de chiasme qui se donnait à ma perception, davantage d'ailleurs comme un espace que comme un moment. Ce lieu de croisement entre le futur et le présent me faisait *advenir* : perception étrange d'un sentiment de renouvellement face à des informations qui advenaient dans mon actuel, sans que je puisse ni les imaginer ni les concevoir *a priori*.

La posture de neutralité active : une porte ouverte à la saisie de l'advenir

La pratique de la fasciathérapie m'obligeait à épouser une posture d'écoute à la fois neutre et active. *Neutre* parce que je devais me contenter de suivre l'orientation et la vitesse du cheminement du mouvement interne dans le tissu du corps du patient et *actif* parce que je devais

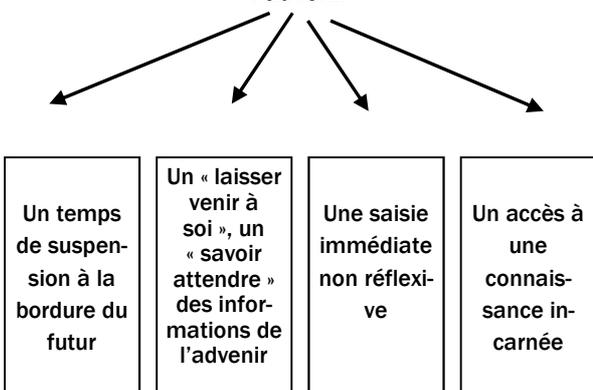
saisir les informations dans l'instant et réguler mon geste manuel en fonction des données immédiates qui s'offraient à mon champ perceptif.

Les subtilités de cette posture se donnèrent progressivement à ma conscience. Ce que je croyais n'être qu'une écoute de qualité qui permettait de capter les phénomènes subjectifs immédiats se révéla être un temps de suspension qui mettait entre parenthèses tous mes modes de pensée et de représentation habituels. Je découvris que pour saisir des contenus qui se donnaient dans la sphère de l'immédiateté, il fallait mettre de côté tous les acquis trop prégnants qui venaient influencer la saisie perceptive. J'appris à côtoyer l'« éphémérité » qui se donnait dans le présent. C'était la porte ouverte à la saisie de l'advenir... À force de côtoyer cette posture d'écoute, je changeais ma manière d'être au présent et à ma vie.

Je découvris que la posture de neutralité active était transférable à la saisie de la temporalité vivante et incarnée. J'avais déjà développé une attitude de « laisser venir à moi » les informations internes plutôt que de les contrôler. Grâce à cette posture de « savoir attendre » sans préjuger des contenus de vécu qui allaient émerger, j'accédai à des informations qui, jusqu'alors, me traversaient sans que j'en prenne conscience. Il convenait d'adopter une attitude d'ouverture à tous les possibles à venir, tout en maintenant une certaine distance avec l'ancien, le connu, les présupposés qui seraient venus détourner la nouveauté pour la fondre dans le connu.

Le diagramme suivant, qui montre ces premières dimensions de la posture de neutralité active, montre la nature dynamique de cette posture et met aussi en valeur la nature de connaissance liée à l'acte de saisie lui-même :

La neutralité active : porte ouverte à la saisie de l'advenir



L'acte de saisie de l'information nouvelle dans la présence au présent

Avec cet intérêt constant que je portais à l'instant du présent, l'advenir apparut alors comme un lieu d'apprentissage intense, immédiat et porteur de renouvellement. Par là même, vint à moi une nouvelle problématique confrontante : comment apprendre du temps présent ? Je découvris que pour investir la temporalité vivante, il me fallait instaurer une proximité entre l'observateur que j'étais et la mouvance que j'observais, mais que, de plus, il me fallait enrichir mon habileté perceptive et cognitive pour accueillir et saisir le premier sens qui se donnait dans le jaillissement de l'instant éphémère.

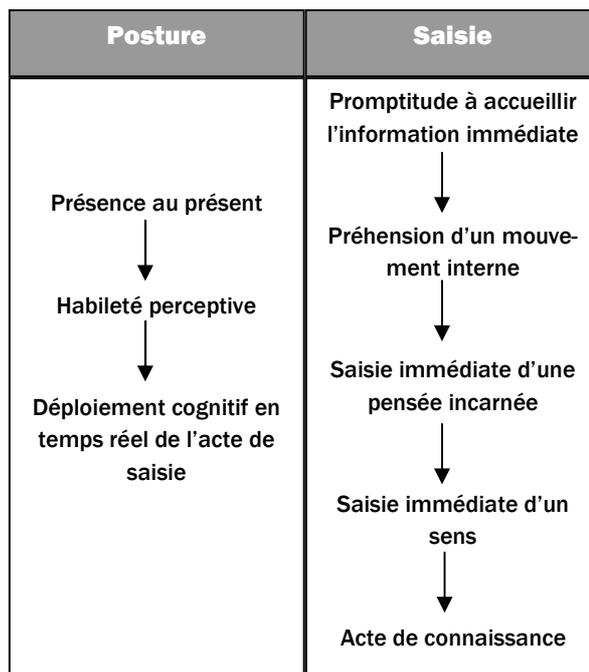
Cependant, je constatai que mon enrichissement perceptif avait une incidence réelle sur mon habileté cognitive. Il me permettait de saisir des informations qui, jusqu'alors, n'étaient pas accessibles à mon champ perceptif. Au fil de mes explorations, je me familiarisai avec cette nouvelle habileté de saisie, et développai une approche catégorielle des contenus qui émergeaient de l'advenir. Et dans la simultanéité de l'acte de discrimination perceptive, je découvris l'émergence du nouvelles significations.

J'ai choisi le terme « saisie » pour définir la nature de la préhension de l'information se donnant dans l'advenir et la nature immédiate de la mise en sens. En effet, la saisie évoque la promptitude à accueillir une information, à la traiter et à lui donner sens en temps réel de l'acte de saisie. Grâce à la posture de neutralité active, j'avais acquis l'habileté de suspendre mon activité réflexive habituelle, non adéquate à cette nature de saisie du fait du temps de latence qu'elle exige.

Simultanément à la saisie du mouvement interne incarné dans mon corps s'élaborait en moi une pensée qui se donnait à ma conscience. Tout en conservant la posture de « laisser venir à soi », je saisis simultanément au ressenti, une pensée autonome, mouvante et spontanée qui m'apportait une nouvelle connaissance. Je pus alors définir les contours de cette connaissance qui se donnait à ma conscience sans la mobilisation d'une activité réflexive volontaire. J'isolai progressivement les six caractéristiques principales qu'elle présentait : elle était *incarnée, immanente, autonome, jaillissante, imprévisible* et *non concevable* en dehors du support de l'expérience habitée.

Pour finir ce premier point, le diagramme ci-dessous illustre les natures parallèles de posture et de saisie impliquées dans ce processus de présence au présent :

La saisie : accueil, promptitude, mise en sens immédiat



Le processus de révélation du passé depuis l'advenir

Tournons-nous maintenant vers les liens entre passé et présence au présent tels qu'ils se révélèrent à ce moment dans mon parcours existentiel.

Dans le lieu de l'advenir, je constatai que l'information saisie n'était jamais neuve dans l'absolu puisque je la percevais à partir de référentiels préétablis. Toute information était reconnue par rapport au « déjà-là » dans ses composantes familières, mais aussi dans ses composantes nouvelles, par opération de comparaison, de discrimination, d'association et de remémoration. Il restait que le contact avec l'advenir venait bousculer l'idée bien implantée que le sens se tient implicitement dans sa totalité au cœur d'un « déjà-là » et qu'il convient de le déplier à travers des techniques d'aide au rappel.

Sans remettre en question la vision phénoménologique que toute nouveauté émerge d'un « déjà-là », je relevai que cette approche ne prenait pas suffisamment en compte les informations qui proviennent du temps à venir et participent au renouvellement du « déjà-là ». Cette valeur ajoutée des informations saisies dans l'advenir me faisait entrevoir que tout sens était provisoire puisqu'il a

vocation à s'enrichir au fil du temps qui se déroule.

La provisoireté du sens

Cette *provisoireté* du sens me semblait fondamentale car elle m'invitait à honorer davantage la vie qui me restait à vivre. J'attribuai ainsi à la temporalité un principe de force porteuse de déploiement de sens, à la condition d'habiter le temps présent de sa présence. Dans cette optique, le temps qui me reste à vivre devient un lieu de potentialité de déploiement de sens. Je compris dès lors que c'était le temps qui m'apporterait nécessairement des informations nouvelles pour éclairer certains moments de ma vie passée. J'en conclus que, tant qu'il me restait du temps à vivre, le sens pouvait encore se déployer et donner un nouveau sens au « déjà-là ».

Face à cette prise de conscience, je m'interrogeai de nouveau. De quelle manière les informations qui émergeaient de l'advenir venaient-elles déployer la potentialité du sens ? Pour répondre à cette interrogation je m'appliquai à moi-même une méthode de mobilisation introspective sensorielle orientée vers la saisie des informations qui émergeaient de l'advenir. Je plongeai avec bonheur dans le présent, ouvert à toutes les informations qui se donnaient à moi dans le juste à venir.

Je découvris avec surprise que l'advenir accueillait également les informations qui étaient en lien avec mon passé. Jusqu'alors, mon attention était davantage orientée vers les informations qui venaient d'un futur actualisé dans mon présent. J'avais un grand intérêt pour la nouveauté inédite, car ce qui m'intéressait par dessus tout était ce que je ne connaissais pas encore. Mais là, je pris conscience que la proximité avec l'advenir me donnait accès à des informations du passé remontant spontanément dans mon présent et que celles-ci prenaient un nouveau sens au contact de l'information nouvelle advenue. J'accueillis donc non seulement ce qui advenait de mon futur, mais aussi ce qui advenait de mon passé. Ainsi, je découvrais une voie nouvelle pour découvrir le sens de mon passé, autre que celle consistant à le revisiter par l'évocation ou la remémoration. Au contact de l'advenir, c'est le passé qui allait vers le présent et se réactualisait.

Ce phénomène ne m'était totalement pas étranger car je faisais souvent l'expérience de l'articulation spontanée entre mon passé et mon présent sur le mode de la sensorialité. Qu'une atmosphère olfactive, sonore, gustative ou visuel le me touche, et aussitôt j'étais plongé dans une ambiance liée à un moment intense de mon passé. Mais l'expérience que je faisais dans le lieu de

l'advenir me donnait accès à une temporalité qui s'éveillait grâce à une manière d'être à moi-même et à mon corps. Les atmosphères sensorielles qui se donnaient grâce à ce contact avec le Sensible me rendaient disponible à laisser venir à ma conscience des atmosphères passées réactivées par celles que je vivais dans mon présent.

Dans ce contexte, je notai que l'articulation spontanée entre le passé et le présent se donnait dans mon champ perceptif sous différentes formes, une tonalité, une image ou une pensée qui advenait à ma conscience. Je conférai à ces différentes manifestations spontanées, le statut d'*information* dès lors qu'elles se donnaient à ma connaissance et qu'elles m'apprenaient quelque chose de nouveau.

Face à cette expérience internalisée de l'information, j'entrevois le caractère immédiat et spontané de l'émergence d'un sens. Le sens se donnait à ma connaissance, en temps réel de la saisie, sans avoir été préalablement réfléchi et sans que je puisse le rattacher à un référentiel connu. Cette *donation de sens immédiat* m'apportait ainsi un élément nouveau dans la compréhension du processus de déploiement du sens provisoire.

La connaissance par contraste et l'imperçu

Je pris donc acte que le processus de donation de sens immédiat convoquait une forme de connaissance particulière et exigeait une présence à soi sous la forme d'un réel paroxysme perceptif du Sensible, dépassant le mode de perception habituel. L'originalité de cette nature de connaissance était le processus de révélation mis à l'œuvre pour distinguer la nouveauté. En effet, le mode de reconnaissance de la nouveauté que j'utilisais habituellement était celui de la comparaison avec l'ancien, le connu. C'était donc à partir de l'ancien que je reconnaissais la nouveauté. Mais ici, c'était la nouveauté qui émergeait de l'advenir qui révélait un ancien imperçu. C'est ce mode de reconnaissance que je nommais la *connaissance par contraste* (Bois, 2007).

Le terme *contraste* s'imposait pour définir le phénomène très particulier de révélation d'un état ancien au contact d'un état nouveau. D'abord, le contraste tel que je le découvrais naissait d'une manière d'être à soi particulière, où la perception du Sensible était première dans l'acte de reconnaissance par contraste. Ensuite, c'est à partir d'elle, et basée sur elle, que s'engageaient presque simultanément les actes de comparaison et de discrimination nécessaires à la reconnaissance d'un état nouveau, jusqu'alors *imperçu* (Bois, 2006, 2007).

Je saisisais les informations qui jaillissaient de l'advenir et reconnaissais la connaissance

ce qu'elles portaient à ma conscience. Dès lors se révélèrent des imperçus de mon passé et notamment des imperçus qui révélèrent mes « manières d'être anciennes ». Ainsi, c'est au contact d'une nouvelle manière d'être présent à mon présent que se révèle par contraste à ma connaissance, ma manière ancienne d'être absent à mon présent.

Je devins vigilant, avide de saisir chaque nouvel état porteur de tant d'informations significatives à propos de mes manières d'être anciennes. J'enrichis ainsi ma démarche compréhensive de sens en me positionnant résolument dans l'advenir, dans l'attente qu'advienne une connaissance par contraste issue d'une information manquante révélant un nouveau sens imperçu. Cette posture renouvelait radicalement la place que j'accordais au retour réflexif sur le passé puisqu'il s'enrichissait d'un actuel vivant qui me permettait de reformuler, sous l'éclairage de l'advenir, un fragment de vie passée renouvelé à travers la connaissance par contraste.

Le prochain diagramme résume ce processus de prise de connaissance et montre aussi sa nature dynamique :

Processus de révélation du passé dans le champ de l'advenir

Mobilisation introspective sensorielle	Saisie de l'information sensorielle	Prise de connaissance par contraste	Révélation du passé : imperçu
--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

Le processus d'anticipation du futur depuis le lieu de l'advenir

Ainsi, au contact de l'advenir, je suis devenu un homme du présent travaillant sur le long terme. En effet, l'avenir doit s'anticiper, comme le suggère fort justement M.-C. Josso avec sa notion d'*a priori* qui invite à prévoir ses stratégies futures en s'appuyant sur une reconfiguration biographique déployée à travers l'histoire de vie. L'acuité attentionnelle que j'exerçai dans le lieu de l'advenir me donnait accès à de multiples orientations qui se dessinaient en avant de moi, comme des possibles à emprunter. Le contact avec l'advenir me permit d'accéder à des informations ouvrant des perspectives pour le futur.

J'étais en présence d'une forme d'intelligence qui me permettait d'entrevoir le plus grand nombre des possibles contenus dans une action future. Cela facilitait la régulation de mes décisions et de mes actions. Je devins en quelque sorte un homme averti de presque tous les possibles qui pouvaient se révéler dans le flux du futur. Ainsi, se tenir au centre de l'advenir, ne m'invitait ni à la passivité, ni à l'accueil fataliste du futur. Je ne suis pas devenu un homme résigné face à son avenir, mais au contraire, un homme actif capable d'anticiper les possibles à venir.

Cependant, malgré cette acuité, tous les possibles à venir n'étaient pas toujours envisageables. Le contact avec l'advenir m'avait éduqué à l'adaptabilité spontanée à l'imprévisible et parmi tous les possibles qui se dessinaient depuis mon advenir, je prévoyais aussi le possible non concevable. Même si l'anticipation de sa survenue n'avait pas de forme palpable, je l'attendais, prêt à le saisir puisque j'étais devenu capable de le reconnaître par son caractère inédit.

Une philosophie de l'advenir : « Ce que je ne sais pas aujourd'hui, je le saurai demain »

Vint le moment de préciser la dimension philosophique portée par l'advenir et que je m'appliquais en même temps que je la découvrais : Comment honorer ma vie à la lumière de l'advenir ? Comment rester vigilant à l'information nouvelle véhiculée par l'advenir et l'intégrer dans ma manière d'être à la vie ?

J'avais rencontré un premier niveau d'incarnation du temps que je traduisais ainsi : dès qu'un cœur bat, dès qu'un poumon respire, ils battent la mesure du temps qui passe. Mais devais-je en rester là pour définir la temporalité incarnée ? J'avais accès à un deuxième niveau d'incarnation de la temporalité à travers l'exploration d'un sens tactile intérieur que j'avais découvert au contact du mouvement interne. Il me faisait pénétrer dans l'enceinte intime de ma propre matière corporelle, là où s'actualisait une temporalité vivante, incarnée et animée. Cette nature de temporalité ne se donnait qu'à la condition d'un effort de présence à moi-même de haute qualité. J'étais face à un étonnement, celui de me ressentir exister consciemment au cœur d'une temporalité vivante, mouvante, qui m'apparaissait comme le vecteur de la vie qui s'écoulait en moi.

Je compris alors qu'*honorer sa vie* signifiait d'abord être présent aux manifestations sensibles que je rencontrais dans le contact établi avec la substance mouvante de la vie dans mon corps. Cette rencontre avec le caractère mouvant et incarné de celle-ci m'invitait à donner la priorité à chaque seconde, et à cesser de la vivre comme une seconde de plus dans l'itinéraire de ma vie, mais comme une seconde unique ; un moment précieux quel que soit l'événement qu'elle véhicule. J'appris donc à pénétrer chaque seconde d'une conscience aiguë et à la ressentir avec intensité comme si c'était l'ultime seconde de ma vie. C'est que je prenais conscience que la vie est un capital de temps offert à chaque homme et dont il ne connaît pas la durée. La durée dépendait-elle du hasard ou de la destinée ? Je laissai de côté cette interrogation percevant de façon très nette que l'une des responsabilités qui m'incombait, était de faire le choix d'investir chaque seconde pour me déployer dans la temporalité.

Processus de déploiement du sens provisoire : « Il n'y a pas d'avenir à aller dans son passé »

Le caractère impalpable du présent et plus encore du futur m'avait conduit auparavant à me retourner vers mon passé, ce qui me donnait le sentiment de retrouvailles avec mon identité. Grâce à ma mémoire, je pouvais revisiter à ma guise mon passé et me le réapproprier. De fait, le temps passé constituait l'unique champ référentiel à partir duquel je reconnaissais le monde et dialoguais avec lui. Cependant, dans ma quête de sens, je constatai que la référence permanente au « déjà-là » constituait un obstacle à la saisie de l'inédit porté par le courant de la vie. Cette attitude me privait des informations qui jaillissaient dans l'advenir et celles-ci me faisaient défaut pour accomplir le déploiement du sens sous la force attractive du temps à venir.

Alors, au contact de l'advenir, j'épousai une attitude radicale face à la temporalité, privilégiant le temps présent et me tenant au plus près de la bordure du futur. Cette radicalité m'avait conduit à considérer que je n'avais aucun avenir à aller dans mon passé. Cela modifia mon rapport au passé, mais surtout mon rapport au futur, car précédemment, le futur m'apparaissait lointain, distant de moi, finalement très abstrait. Il était le lieu de l'inconnu, de l'incertitude, de l'imprévisible et créait une certaine angoisse, celle-là même que Kierkegaard a développée dans sa philosophie de l'existence. Ce dernier avait choisi la foi comme solution à son angoisse existentielle. Pour ma part, je faisais le choix de la confiance dans le

futur et dans les informations qu'il mettrait à ma disposition. Il ne s'agissait pas de faire un pari sur l'avenir, mais d'investir ma confiance dans cette intelligence processuelle.

Revenons à cette donnée essentielle qui a suscité bien des réflexions de ma part : il n'y a pas d'avenir à aller dans son passé. Cette idée qui s'était donnée sous la forme d'une connaissance par contraste me semblait difficile à appréhender. Je sentais bien que cette phrase n'était pas une invitation à renier le passé, mais plutôt une incitation forte à se tourner dans le présent et vers le futur. Mais les conséquences de cette idée n'étaient pas encore complètement claires pour moi.

Un jour, lors d'une introspection sensorielle, une information nouvelle se porta à ma connaissance sous une forme métaphorique. Il y était question d'une flamme qui brûlait un parchemin. Je compris dans l'instant que la flamme symbolisait la dynamique du présent et le parchemin la temporalité. Ce qui était en avant de la flamme symbolisait le futur tandis que ce qui était en arrière, la partie brûlée, symbolisait le passé. J'assistai en direct à une donation de sens immédiate qui simultanément construisit une compréhension de la force processuelle du temps à venir. En effet, la flamme se déplace toujours vers l'avant, consumant inexorablement le papier situé en avant d'elle. Et je pensais que même si le vent soufflait en sens inverse, jamais la flamme ne se déplacerait vers l'arrière à moins de s'éteindre. Cette fois-ci, je comprenais la signification de la phrase : il n'y a pas d'avenir à aller dans le passé.

Au fur et à mesure que mes pas me conduisaient vers le futur, la force processuelle de l'advenir renouvelait le sens provisoire de cette phrase. Cette fois-ci, elle m'interpellait sur la posture d'observation à adopter : je ne pouvais pas à la fois regarder mon passé et mon futur. J'ai donc changé ma stratégie d'observation, je m'offrais des temps d'introspection pour accueillir les informations qui advenaient, éclairant mon présent et mon passé dans un flux de conscience immédiat et des moments de retour réflexif sur le mode de l'écriture à propos de ce qui s'était donné dans l'advenir. Progressivement, ces deux temps opératoires se fusionnèrent en un seul. En effet, je pouvais questionner mon passé en me tenant toujours au contact de l'advenir. Dans ce contexte d'étrangeté due au croisement de toutes les temporalités, je pouvais, sans faire aucun effort réflexif, saisir des fragments de vie passée ou des anticipations de tous les possibles dans un même élan d'écriture. Cette pratique facilitait le déploiement de ma pensée et la richesse de mon écriture.

re. Depuis le lieu de l'advenir, je donnais sens à ma vie sur le mode de la narration.

La croisée de toutes les temporalités me poussa à déployer le sens provisoire de la connaissance initiale étudiée. Il n'y a pas d'avenir à aller dans son passé devint alors le passé nous appartient et nous appartenons à notre futur. Cette pensée avait le mérite de réhabiliter l'importance du passé dans le processus de déploiement de sens. Comme nous l'avons vu, lorsqu'on se situe dans le lieu de l'advenir, le futur apparaît comme étant porteur d'une masse d'informations à venir qui, au moment où elles sont saisies, participent au renouvellement du sens à propos d'une problématique présente ou passée.

Il m'apparaissait indiscutable qu'au fur et à mesure que j'avancais en âge, j'avais accès à des informations qui ne m'étaient pas disponibles auparavant. Je compris alors que certaines ombres de sens de ma vie n'avaient pu se déployer en l'absence d'informations manquantes qui ne se sont offertes à moi que plus tard. Il me fallait donc compter sur ces informations futures pour respecter le processus de déploiement du sens. Cela m'avait appris la patience, un « savoir attendre » en quelque sorte. Quand j'étais face à une problématique de sens, il me suffisait d'attendre les informations qui me manquaient pour éclairer le sens. La solution à cette problématique se trouvait également devant moi. La provisoireté du sens du fait de connaissance initial se déployait encore au fil du temps puisque je découvrais un autre sens : j'ai autant à apprendre de mon futur que de mon passé. Toutefois, comme je l'ai précisé, à la condition de rester présent à son présent ; sans cela, les informations véhiculées par le temps à venir traversent l'homme, en quelque sorte, sans rien lui apprendre de particulier.

Processus de déploiement du sens provisoire : « Il ne faut pas seulement comprendre pour changer, mais il faut aussi changer pour comprendre »

Quelle influence cette conception de la temporalité pouvait-elle avoir sur mon existence ? Comme je l'ai esquissé à plusieurs reprises, la rencontre avec l'advenir m'invitait à me réconcilier avec le futur et à cesser de le considérer comme une horloge grignotant le temps de ma vie, me conduisant inexorablement vers la vieillesse et la mort. Désormais, j'envisageai le futur comme un lieu porteur d'informations participant à la résolution de mes problématiques présentes et passées, et donnant à la vie qui me restait à vivre une perspective de croissance dont je pouvais me faire le complice.

Cette posture d'ouverture au futur changeait radicalement mon rapport à la temporalité et cela à plusieurs niveaux. Quand je me sentais dans une impasse et que je ne trouvais plus le sens de mon existence, je pouvais compter sur l'information qui me manquait et qui viendrait apporter des solutions à ma problématique du moment. Je m'appuyais sur la provisoireté du sens qui me donnait une autre alternative que celle consistant à rechercher le sens à travers des méthodes d'aide au rappel. Dans la démarche compréhensive de sens que j'adoptais, je m'engageais dans deux mouvements, un mouvement qui accueillait le passé dans le présent et un mouvement qui accueillait le futur dans le présent, et cela de façon permanente. Si bien que la construction du sens bénéficiait autant du futur que du passé, les deux temporalités se potentialisant réciproquement.

Cette action formatrice ne pouvait se concevoir que dans une vision dynamique de la mise en sens. À travers le modèle de l'advenir, je faisais l'expérience du déploiement du sens dans une simultanéité avec ma transformation. Je constatai donc que c'était ma propre transformation qui me permettait d'accéder au déploiement du sens et non pas le dépliement du sens qui me transformait. Cette perspective nouvelle demandait de ma part une réelle conversion de point de vue : *il ne me fallait pas seulement comprendre pour changer, mais il me fallait également changer pour comprendre.*

Je m'interrogeais : était-il raisonnable de considérer la possibilité d'un changement sans en avoir préalablement compris le sens ? Je découvris au contact de l'advenir, qu'en même temps que je percevais l'advenir, j'advenais moi-même. L'information qui émergeait de l'advenir semblait porter en elle une vocation de métamorphose pour l'observateur que j'étais. Je finis par intégrer dans mes manières d'être ce que m'enseignaient les informations qui jaillissaient de l'advenir. Autrement dit, à force de côtoyer le caractère imprévisible des informations, je développais une adaptabilité face à la nouveauté ; à force de me positionner dans une neutralité active, je devenais présent aux moindres événements de ma vie ; et à force de côtoyer la nouveauté, j'enrichissais ma capacité à renouveler mes points de vue anciens.

Conclusion

Finalement, au bout de cette trajectoire biographique et expérientielle, je relève six points principaux et fondamentaux caractérisant le concept de l'advenir.

Le premier point est le *rôle actif du sujet* dans son habitation du présent. En effet, il n'y a pas d'advenir sans une présence au présent et il n'y a pas de présence au présent sans préalablement soigner une présence à soi.

Le second point est la *posture de neutralité active* qui permet au sujet de saisir avec promptitude les informations incarnées qui jaillissent dans la sphère de l'immédiateté. Rappelons que, dans ce contexte, la saisie traduit à la fois une qualité d'accueil de tous les possibles, une promptitude de préhension des informations et une habileté à capter le sens qui se donne dans l'immédiateté.

Le troisième point est la définition même de l'advenir, comme *lieu de rencontre entre les différentes temporalités*, à condition que le sujet se tienne en conscience à la bordure du futur.

Le quatrième point est le *lieu d'accueil de toutes les temporalités* à partir desquelles le sujet peut engager une démarche compréhensive de sens. Le lieu de l'advenir représente une porte ouverte aux informations venant du futur et aux informations venant du passé qui remontent et s'actualisent dans le présent du sujet. Depuis ce lieu, le sujet participe au processus de déploiement du sens provisoire.

Le cinquième élément, surprenant, est la *nature de la mobilisation perceptivo-cognitive* mise à l'oeuvre quand un sujet se tient à la croisée des temporalités. Elle donne accès à une compréhension du passé grâce à la connaissance par contraste et à l'imperçu révélé et à une anticipation du futur grâce à une projection vers les possibles sur la base d'une meilleure compréhension du rapport du sujet à son présent et à son passé.

Enfin, le sixième élément concerne la *personne qui advient* au contact de l'advenir. Le sujet devient ce qu'il rencontre, plus adaptable, plus ouvert à tous les possibles, et capable de renouveler ses points de vue au contact d'informations nouvelles. Il apprend également à composer avec le futur : ce qu'il ne sait pas aujourd'hui, il le reconnaîtra demain grâce à l'information manquante qui sera véhiculée par le temps à venir qui s'actualisera dans son présent. Cette complicité d'un sujet avec ses temporalités lui apprend à honorer la vie en tant que force de croissance et de renouvellement et à honorer sa temporalité en considérant que celle qui lui reste à vivre porte son devenir.

Le tableau suivant résume les quatre points principaux concernant l'advenir et la mobilisation du sujet lui-même :

Advenir et mobilisation du sujet

Sujet actif dans sa conduite exploratoire ciblée	Exploration de la temporalité vivante incarnée
Saisie de l'advenir, sur le mode de la neutralité active	Habitation du lieu de rencontre entre le présent et le futur
Activité perceptivo-cognitive	Déploiement perceptif et cognitif d'un sujet qui habite la temporalité du présent
Sujet actif qui advient	Mise en œuvre d'un sujet au cœur de sa temporalité vivante et incarnée

Ainsi, le déploiement du concept de l'advenir m'a offert de transcender certains de mes points de vue initiaux sur la place de la temporalité vivante et incarnée dans l'élaboration des instruments pratiques et théoriques de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie.

Et, tout au long de cette écriture biographique, j'ai déployé ma réflexion sur le mode du retour réflexif qui me permettait de convoquer des moments intenses de mon itinéraire, mais j'ai surtout déployé ma réflexion à partir du lieu de l'advenir. En effet, ce lieu est pertinent pour questionner le passé et l'actualiser dans le présent. Comme cela a été développé, le sujet qui observe depuis le lieu de l'advenir reçoit des informations du futur et du passé qui s'actualisent dans le présent.

Ainsi, dans le lieu de l'advenir, le passé se donne au sujet selon trois modalités : sur le mode du retour réflexif qui convoque un moment spécifique du passé, sur le mode d'une remémoration spontanée qui remonte dans le présent et sur le mode de la révélation par contraste activée au contact des informations qui adviennent du futur.

Pour toutes ces raisons, le concept de l'advenir offre de nouvelles perspectives dans le champ des sciences de l'éducation et des sciences humaines. Par exemple, il me semble que la croisée des temporalités qui implique un sujet présent à son présent constitue un outil intéressant pour questionner le sens sur le mode narratif et biographique.

Note de bas de page

1. De nombreuses études ont permis de cerner les contours de cette qualité de rapport que j'ai dénommé *perception du Sensible* (Bois, 2007, Bois & Austray, 2007, Berger & Bois, 2008). Le contenu du Sensible n'est jamais flou, il apparaît au contraire de manière claire à la perception, la difficulté étant davantage située au niveau de la compréhension des significations. La perception du Sensible devient perception de soi corporéifiée, donnant l'accès à de nouvelles manières d'être, à soi et à la temporalité.

Bibliographie

- Bois, D. (1989). *La vie entre les mains*. Paris : Guy Trédaniel Éditeur.
- Bois, D. & Berger, E. (1990). *Fasciathérapie : une thérapie manuelle de la profondeur*. Paris : Guy Trédaniel.
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Essai philosophique. Paris : Éditions Point d'Appui.
- Bois, D. (2002). *Un effort pour être heureux*. Paris : Éditions Point d'Appui.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*. Paris : Éditions Point d'Appui.
- Bois, D. (2007a). *Le Corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte*. Thèse de Doctorat en didactique et organisation des institutions éducatives. Séville : Université de Séville.
- Bois, D. (2007b). De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie : analyse du processus d'émergence de nouvelles disciplines. In *Réciprocités*, N° 2, Éditions Point d'Appui et CERAP-UFP.
- Bois, D. & Austray, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du sensible. In *Réciprocités*, N° 1, Éditions Point d'Appui et CERAP-UML.
- Humpich, M. & Bois, D. (2006). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. In *Recherches qualitatives*, Actes du 1er Colloque International sur les Méthodes Qualitatives en Sciences Humaines et Sociales, Centre Universitaire Du Guesclin de Montpellier - Béziers France.
- Josso, M.-C. (1991). *Cheminer vers soi*. Lausanne : L'âge d'homme.

Le corps biographique : Corps parlé et Corps parlant

Marie-Christine Josso

Sociologue, anthropologue

Dr. en sciences de l'éducation, Professeur de l'Université de Genève, Faculté de Psychologie et Sciences de l'éducation

L'intelligence n'est pas de se fabriquer une petite boutique originale.

L'intelligence est d'écouter la vie et de devenir son confident [...].

La vie n'est que l'étoffe d'une méditation dont elle défait jour après jour les plis pour en découvrir le rayonnant motif [...].

(Christian Bobin, 2007)

Nous avons à apprendre plusieurs langages. Nous avons à apprendre à nous rendre attentif, disponible à des langages dont les académies n'ont pas encore compris leur désignation de nouveaux territoires, leur expression de nouvelles prises de conscience. Nous avons à apprendre à faire fructifier leurs enrichissements potentiels. Le paradigme du Sensible me semble particulièrement bien placé pour favoriser l'ouverture à une expérience biographique sensible, incarnée et accueillant un advenir inédit.

La place du corps dans les récits de vie centrés sur la formation expérientielle

Les récits de formation et le travail intersubjectif effectué pour les analyser et les interpréter donnent accès à une connaissance de soi *source d'invention possible de son devenir* ; cependant les effets transformateurs de ce travail restent aléatoires parce que subordonnés en dernière instance à la pensée réflexive et ses axiomes structurants, constitutifs de notre cosmogonie¹. Or, nous le savons depuis longtemps, le changement de paradigme est loin de passer exclusivement par des choix volontaires et/ou logiques. Tout changement réel de paradigme exige des modifications profondes dans le mode de vie et, la plupart du temps, comme on le verra plus loin, s'accompagne d'un travail intégrant le corps,

travail qui soutient voire fonde cette métanoïa. Les personnes avec lesquelles j'ai effectué une réflexion biographique poussée² sur les *expériences formatrices et fondatrices* qui ont jalonné leur processus de formation et leur processus de connaissance appartiennent à la catégorie des personnes adultes qui donnent du crédit à l'idée de développement personnel et professionnel, par conséquent, à l'idée d'apprentissages transformateurs de leur existence. Pour elles, la formation doit apporter de la nouveauté et du changement, ignorant le plus souvent que les apprentissages nouveaux exigeront des désapprentissages (c'est-à-dire de se départir d'habitudes plus ou moins anciennes dont on devra prendre conscience qu'elles sont des freins pour aller de l'avant et pour se rendre disponible à sa créativité). Même si la personne en formation désire du changement, cela n'évite pas le surgissement de résistances de toutes sortes : depuis des mises en doute polémiques des contributions des professeurs jusqu'à l'abandon d'un cours qui menace trop une vision de soi ou de notre environnement humain et naturel, voire, à un niveau encore plus profond, des croyances, des visions du monde ou cosmogonies. Ainsi, nous avons pu mettre en évidence dans les récits une tendance forte à la conformation et un effort considérable à déployer pour sortir de ces prédispositions socioculturelles dans leurs aspects psychiques et corporels, effort théoriquement consenti lorsque les personnes deviennent conscientes de cette programmation et souhaitent s'en libérer, mais pas toujours conscientes de la persévérance que cela exigera. La réflexion biographique permet donc une mise à l'écoute, puis une exploration des émergences intérieures

(sous forme de désirs, souhaits, projets) qui dévoilent une recherche active de l'accomplissement de l'être humain dans des *potentialités insoupçonnées, inattendues*. Ces découvertes présupposent une vision de l'humain (l'un des volets de notre cosmogonie) qui nous autorise à imaginer et à croire en la possibilité de pouvoir, vouloir et avoir à développer ou à acquérir des savoir-faire, savoir-ressentir, savoir-penser, savoir-écouter, savoir-nommer, savoir-imaginer, savoir-évaluer, savoir-persévérer, savoir-aimer, savoir-projeter, savoir-désirer, savoir-être en relation avec un soi incarné, etc. qui sont nécessaires aux changements, à l'accueil de l'inconnu qui vient à notre rencontre *dès lors que nous quittons le chemin de vie programmé par notre histoire familiale, sociale et culturelle*. Cette exploration permet de faire un « état des lieux » relatif aux ressources à développer et/ou à acquérir dans le cheminement à suivre pour découvrir les potentialités d'un élargissement de la conscience intégrant toutes les dimensions de notre être-au-monde. L'essence du travail biographique sur ces récits de vie en co-interprétation avec leur auteur met en évidence, sous la forme d'une pérégrination « vitale », la recherche d'un savoir-vivre en sagesse qui se développe, comme on peut le voir dans le schéma en annexe, autour de cinq axes principaux, dont l'un est essentiellement centré sur la quête des potentialités de la conscience par des voies corporelles. Sa lecture permet d'y découvrir que chacun de ces axes participe, à sa manière, d'une interrogation plus essentielle qui gravite autour de la possibilité de trouver « sa juste » place dans une communauté de vie, de définir des orientations de vie qui satisfassent un *sentiment d'intégrité et d'authenticité*, de mettre en évidence la formation des sentiments et des valeurs qui donnent sa palette de couleurs à notre définition du « confort de vivre » et, finalement, une recherche d'un savoir-vivre *le corps* comme point d'appui, fondement et ressource d'un processus de transformation de l'être incarné, plus ou moins en profondeur³.

Le Corps évoqué dans les récits ou Corps parlé

Le corps tel qu'il est évoqué dans les récits de formation occupe une place majeure sous différents aspects, même si l'auteur du récit n'en est pas toujours conscient ou ne l'explicite pas. De la naissance à la puberté, il est présent dans toutes les circonstances qui ont accompagné sa croissance physiologique et ses relations avec autrui. On trouve des micro-récits ou des microsouvenirs sur la façon dont l'auteur a été en rela-

tion physique avec son environnement humain et naturel : touché, cajolé, habillé, soigné, nourri, parfois maltraité et/ou abusé, plus ou moins batailleur dans la fratrie ou à l'école, plus ou moins proche de ses sensations internes et/ou externes, plus ou moins soumis à des exigences de propreté et de maintien du corps, encouragé ou non à des pratiques sportives, plus ou moins adroit, plus ou moins sensible aux aspérités du monde matériel, plus ou moins bouleversé par l'émergence des attributs de la dimension sexuelle de l'existence, etc. (les questions de santé seront traitées à part). Après la puberté, ce corps sujet et objet de désirs sensuels sera pudiquement raconté à travers les amours plus ou moins heureuses jusqu'à l'avènement de la maternité ou de la paternité. Dans la majorité des récits de parent, le corps de l'enfant est ressenti comme une « extension » de son propre corps et cet enfantement permet l'émergence d'une généalogie biologique jusqu'alors quasi absente qui donne au corps son historicité transgénérationnelle. Au cours de l'âge adulte, le corps continue très fréquemment à être présenté à travers des activités sportives plus ou moins régulières, dans des émotions sensuelles élargies à la diversité des espaces naturels et humains, aux variations culturelles des esthétiques humaines (vêtements, maquillages, coiffures, tatouages, etc.), à la pratique et/ou à la jouissance des Arts.

Dans les parcours de vie racontés, la santé du corps et la mort occupent une place importante. Ce thème de la santé du corps nous permet d'observer *le rapport au corps* qui constitue le deuxième volet du corps parlé. Les expériences du corps malade occasionnellement, plus ou moins durement et/ou durablement atteint, du corps soudain handicapé définitivement, en particulier porteur de stigmates sont des sources de *compréhension a posteriori de l'unité de l'être somatopsychique dans tous ses attributs*. C'est souvent le début, plus ou moins tôt dans la vie, d'une quête d'un mode de vie mieux équilibré dans lequel la place du corps dans la quête du sens de la vie devient majeure sinon centrale. En effet, les questions de savoir « Qu'est-ce qu'être en bonne santé ? » et « Quels moyens avons-nous à notre disposition pour retrouver ou maintenir une bonne santé ? » émergent le plus souvent lorsque le « Soi corporel » est perçu dans toute sa fragilité, mais aussi dans sa capacité évolutive et d'auto-guérison (ex : la cicatrisation, le repos, les exercices, la stimulation des auto-anticorps, etc. pour ne prendre que des exemples très simples). *La dimension corporelle des vécus, comme la dimension des vécus corporels offrent ainsi tout au long de l'existence des potentialités de prises de conscience sur la nature ouverte, évolutive, malléable, autopoïétique de notre être-au-monde, disposant*

donc d'un Soi au potentiel énorme encore à découvrir. Cet énoncé parle explicitement du rapport que j'entretiens avec moi-même et mon corps compte tenu de ma vision de l'humain (partie d'une cosmogonie singulière plurielle). Il y a 25 ans, je n'aurais pas pu écrire cette proposition. Mes conceptions du Moi, du Soi, du Corps étaient différentes. Mon corps était une sorte d'*habitable* de ma conscience, de mes pensées, de mes rêves, de mes émotions et mes sentiments : *Je avait un corps*. Dans la majorité des récits, le rapport au corps est de même nature, même si les auteurs pensent, comme c'est devenu le sens commun aujourd'hui, que nous avons une responsabilité dans notre santé. La conception de cette responsabilité se rapproche de celle de bien entretenir sa voiture si l'on veut qu'elle dure longtemps. Pour l'entretien du corps, il y a aussi des professionnels qui sont là pour prendre soin de ce corps (plus rarement pour nous apprendre à prendre soin) et en examiner les symptômes gênants par des batteries d'analyses, ou bien leur consultation régulière à des fins préventives. Il y a également des laboratoires qui fabriquent toutes sortes de produits allopathiques ou organiques en réponse à des carences ou à des maladies virales, bactériennes ou auto-immunes. Un lien d'extériorité avec ce corps qui sous-tend une psyché. Le passage du *Je a un corps* à la découverte du *Je est corps ou du Moi-corps*⁴ est un changement de paradigme qui s'effectue au cours d'une quête d'attention consciente qui amène à rencontrer sur son chemin de vie des techniques de prendre soin de soi et de méditations transformant peu à peu nos représentations et idées initiales sur nous-mêmes et, par là, notre rapport à nous-mêmes. Étonnamment nombreux sont les récits de vie qui font référence à cette quête à travers un éventail d'approches qui vont des thérapies corporelles occidentales au Yoga en passant par le Tai Chi Chouan, ainsi que les différentes formes de méditation extrême-orientales. L'approche évoquée ici est celle d'une thérapie manuelle dénommée « fasciathérapie », associée à une introspection sensorielle et une gymnastique sensorielle que j'ai rencontrées, après bien d'autres expériences dans mon itinéraire de vie, grâce à des amis qui ont pris soin de moi au moment d'un « burn out » où la reprise réflexive de mon récit s'est avérée une impasse.

Le vécu du corps Sensible comme voie de passage vers un nouveau paradigme de connaissance « biographique » singulière-plurielle : le corps parlant

Il est indispensable de prévenir le lecteur

que ce qui va être présenté maintenant n'a rien à voir avec ce qui pourrait être dit sur le corps parlant du point de vue psychanalytique ou de la médecine psychosomatique. De plus, à ce point de mon propos, je prends mon expérience du Sensible, depuis 2002, comme *un exemple de cheminement* dans ce renversement de perspective. Je renvoie le lecteur qui souhaite se documenter sur cette thérapie manuelle, son approche éducative de la perception et de l'attention consciente et, par là, de son potentiel transformateur, au site internet du CERAP⁵ (Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive), alimenté par les travaux des praticiens-chercheurs de la fasciathérapie et de la somatopsychopédagogie sous la direction du Pr. Danis Bois⁶ (voir notamment la revue en ligne *Réciprocités*⁷).

...le Sensible désigne alors la qualité des contenus de vécus offerts par la relation au mouvement interne, et la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même.
(Bois & Austry, 2007)

L'attention consciente au mouvement interne grâce à la relation de réciprocité et à la découverte du corps parlant

Chaque thérapeute a ses « empreintes manuelles questionnantes » spécifiques : cette dimension est habitée par une originalité d'expression du Sensible s'actualisant et mise en œuvre par une personne ayant son histoire de vie, et donc sa sensibilité, ses compétences propres, ses ressources psychiques et son intelligence du Sensible. C'est cette originalité qui vient à la rencontre d'une autre, celle du patient, qui sent l'implication Sensible, incarnée du thérapeute, le corps à corps qui se joue dans le dialogue tissulaire proposé par le toucher du thérapeute (voir Christian Courraud, 2007) pour remobiliser mon mouvement interne. *La personne du thérapeute, le corps Sensible du thérapeute, son toucher sollicitant mes réponses tissulaires comme son respect de mon corps en rééducation et de ma personne en quête de renouvellement sont constitutifs de rapports et d'interrelations qui s'inscrivent dans un espace relationnel biographiquement significatif*. C'est le premier niveau du corps parlant de son passé (blocages tissulaires ou tensions) et cherchant une voie de passage (issue pour une remise en mouvement) vers un avenir somatique et psychique qu'il deviendra peu à peu possible de nommer symboliquement. Cette réciprocité est dans la présence à l'autre : présence

de celui qui est touché à celui qui touche et présence de celui qui touche à celui qui est touché. Les deux se sentent ainsi engagés somato-psychiquement dans une découverte de ce que Danis Bois nomme leur subjectivité corporelle, voie d'accès au *corps parlant*. Mes expériences de fasciathérapie depuis six ans débouchent actuellement sur une capacité à nommer mon vécu du Sensible, et à le transformer en expérience formatrice, transformatrice et *fondatrice* d'une vision renouvelée de ma biographie et d'un renouvellement de ma vision du travail biographique. L'accès à ce corps parlant de mon histoire passée, présente et future (à travers des sensations, des images, des visions animées – sortes de rêves éveillés – des réminiscences, mais aussi des idées et des choix qui s'imposent tout à coup avec évidence et grâce à l'attention consciente portée au mouvement interne qui se manifeste par la médiation des fascias) est une voie de connaissance de son histoire en devenir totalement originale, complémentaire à celle du *discours biographique réflexif* sur mon histoire de vie en général et ce que fut l'histoire du rapport à mon corps, l'histoire de son processus de formation, d'apprentissage et de connaissance : « Tout se passe comme si la sensation ne se contentait pas d'exister en tant que sensation, mais qu'elle évoquait quelque chose d'autre, davantage de l'ordre d'une information, c'est-à-dire d'un renseignement, d'un élément de connaissance. C'est pourquoi quand cette information se formule on parle de fait de connaissance. » (Berger, 2006)

Peu à peu, ce corps allongé ou assis ou debout qui est moi dans son entièreté (de la pensée peut apparaître tandis que je suis en contact avec mes pieds, comme un mouvement peut modifier la perception d'une partie de mon cerveau, une nouvelle topologie de mon corps s'imposer de façon inopinée), ce corps donc se laisse découvrir, apprivoiser dans sa profondeur, dans ses événements internes, dans son animation, sa mouvance, dans l'émergence de sensations inédites, dans des kaléidoscopes de couleur et parfois d'images, d'idées, ou dans un mutisme, dans une nuit ou dans une grisaille auxquelles il fallait donner autant de valeur qu'aux autres émergences plus lumineuses et colorées. Pour accéder à ce corps parlant, j'ai dû apprendre à me mettre en contact, dans un premier temps avec de la « connaissance pré-réflexive » (Leão, 2004) pour *accueillir* ce qui se donne dans une intériorité incarnée dans le mouvement interne et les ensembles tissulaires, pour *intégrer cette donation*⁸, *laisser advenir* une résonance, *écouter* ce qu'elle « dit », *être attentive* à ce que je ressens de cet événement, *qualifier cet éprouvé*, *lui donner une valeur*, *lui chercher un sens*, *le nommer de façon cohérente et audible* dans un partage avec une communauté d'apprenants-chercheurs comme moi. On voit bien

qu'avec ce type de travail sur soi, avec soi et dans une altérité, nous opérons un renversement de perspective et un changement de paradigme dans lequel l'attention consciente au corps-que-je-suis m'informe à sa manière sur un état des lieux mon être et son devenir. En effet, il s'agit en prenant grand soin d'être rigoureux dans les observations faites dans les traitements, dans les introspections du Sensible, puis dans la vie quotidienne, de préserver la fluidité du mouvement interne des fascias et d'être à l'écoute d'une intentionnalité qui se révèle grâce à mon attention à la vitalité du mouvement interne : « Notre projet fondamental est de contribuer à réhabiliter le corps sensible, en tant que dimension expérientielle et en tant que source de connaissances [...]. Dans ce sens, le Sensible désigne alors la qualité des contenus de vécus offert par la relation au mouvement interne, et la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même. Le mouvement interne est, pour nous, l'ancrage premier d'une subjectivité incorporisée. Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps, et à sa vie, il se découvre *Sensible*, il découvre la relation à son *Sensible*. » (Bois & Austry, 2007). La découverte, l'expérimentation et l'exploration incarnée du paradigme du Sensible que j'articule ici à mes recherches⁹ avec les récits de formation ouvre une perspective nouvelle dans le champ biographique et crée un nouveau territoire associant projet de santé, projet de formation, projet de changement des rapports à soi, aux autres, à notre environnement humain et naturel ainsi qu'une disponibilité à une évolutivité créatrice aux issues surprenantes.

Notes

1. Les phrases en italiques désignent des idées majeures.
2. J'évoque ici les 24 années de recherche-formation, systématique et protocolée, effectuées dans différents pays, avec différentes populations, dans différents contextes professionnels et institutionnels, avec une démarche essentiellement intellectuelle, bien que j'aie développé par la peinture, la photo et les objets d'autres types d'approches biographiques.
3. Grégory Bateson décrit fort bien les niveaux d'amplitude des apprentissages possibles connus à ce jour : Bateson, G. (1980). *Vers une écologie de l'esprit*, Vol. II, Seuil.
4. Je sais que le « moi-corps » est un concept utilisé par la psychanalyse pour évoquer des pathologies psychiques tel que l'autisme (voir sur www.sciencedirect.com, *L'évolution psychiatrique* de Eliane Allouch, Paris XIII) ; ici, il ne signifie que l'évidente matérialité ou incarnation du Je.

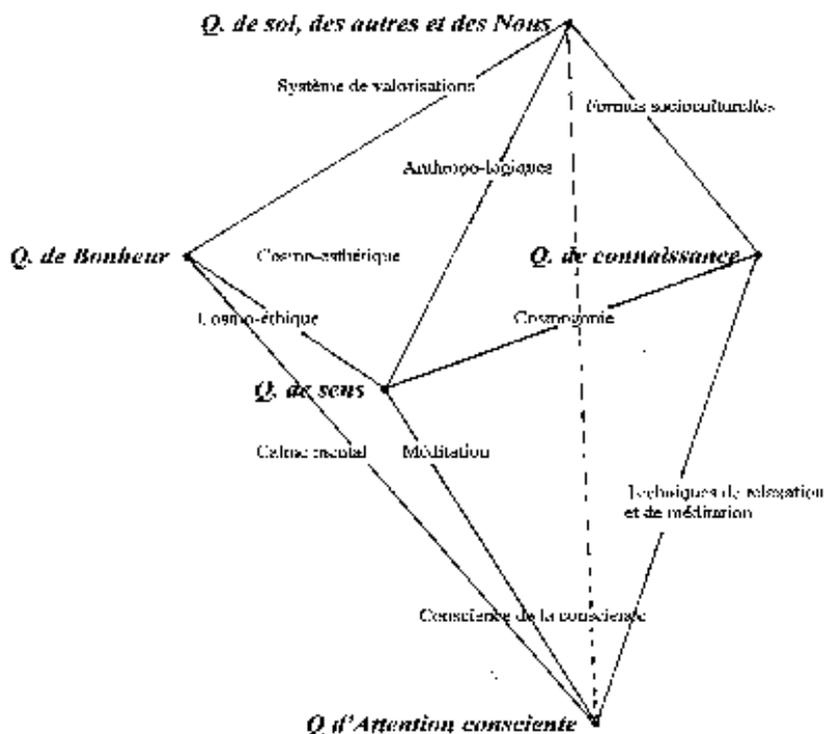
5. www.cerap.org.
6. D. Bois est professeur associé de l'Université Fernando Pessoa (Porto), psychopédagogue, kinésithérapeute, ostéopathe, fondateur de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie, titulaire d'un doctorat européen en sciences de l'éducation de l'Université de Séville.
7. En particulier dans le N° 1 l'article sur le paradigme du Sensible de D. Bois et D. Austray.
8. En octobre 2007 à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), je me suis souvenu, lors d'un travail sur l'intégration d'événement interne valorisé et signifiant, qu'un ostéopathe, sur le chemin de St Jacques de Compostelle, m'ayant remis en place des os dans un de mes pieds, m'a fait marcher plusieurs minutes dans son cabinet avec la pleine conscience que mon pied était redevenu normal et qu'il fallait que j'absorbe pleinement ce retour à la normale pour effacer la trace du traumatisme inscrit dans les tissus.
9. " Formarsi in quanto adulti: sfide e rischi, poste in gioco, risorse e difficoltà ", in revue *Adulità* No 2, Revue de la Faculté des sciences de la formation, Università degli studi di Milano, Ed. Guerini e Associati, Oct. 1995.
 " La ricerca della saggezza " in *Adulità*, No 8, Revue de la Faculté des sciences de la formation, Università degli studi di Milano, Ed. Guerini e Associati, Milan, nov. 1998.
 "Caminare verso di sé", Capitolo 11, *Autoformazione*, A cura di Gian Pier Quaglino, Raffaello Cortina Editore, Milano (I), 2004, , pp.159-185
Expériences de vie et formation, CD-Rom-PDF, Ed. Genève 2002. (À commander à marie-christine.josso@unige.ch ou josso.cris@bluewin.ch)
Cheminer vers soi, Ed L'Age d'Homme, Paris/Lausanne, 2ème édition, 1997. (À commander à marie-christine.josso@unige.ch ou josso.cris@bluewin.ch)

Bibliographie

- Bateson, G. (1980). *Vers une écologie de l'esprit*. Vol. II. Seuil.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie*. Ivry-sur-Seine : Editions Point d'Appui.
- Bobin, C. (2007). *La Dame Blanche, Miss Emily Dickinson*. Coll. L'un et l'Autre, Gallimard, NRF.
- Bois, D. & Austray, D. (2007). Vers le paradigme du Sensible. In *Réciprocités*, n° 1, revue en ligne, www.cerap.org.
- Courraud, C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide : l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne. En ligne : www.cerap.org.
- Leão, M. (2004). *La présence totale au mouvement*. Ivry-sur-Seine : Editions Point d'Appui.

Savoir circuler parmi les quêtes qui animent et orientent la recherche d'une sagesse de vie intégrant les dimensions de notre être-au-monde

M.-Christine Joaze, sociologue, anthropologue. Dr en sciences de l'éducation. Professeur de l'Université de Genève, Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation.



© Ce copyright signifie que selon la tradition universitaire son usage implique la référence explicite à son auteur.

Réflexions et contributions

No 3 Mai 2009

Ce numéro inaugure une nouvelle rubrique avec des contributions de chercheurs venant élargir nos thématiques

L'abandon corporel : une démarche et une recherche ontologiques

Gilles Deshaies, ED.D., Université Laval

Clémence Dubé, PH.D., Université Laval ¹

Cette recherche a commencé il y a plus de trente ans, dans un petit groupe, sous l'initiative d'Aimé Hamann, psychothérapeute de Montréal. Les sciences humaines et les théories psychologiques le laissaient insatisfait et il était habitué par la nécessité de chercher à partir de bases différentes. Cette recherche est donc née des questions et des perplexités éveillées dans les diverses pratiques psychothérapeutiques qui habitaient quelques chercheurs regroupés autour d'Aimé Hamann.

À cette époque, quelques approches dites « corporelles » faisaient surface avec l'éclat et la notoriété qui s'y attachaient. Des auteurs praticiens tels que Reich, Lowen, Alexander et d'autres donnaient au corps une place qu'on lui avait peu connue à ce jour. Même si ces façons de penser le corps se distancaient des méthodes plus verbales et cognitives, elles laissaient l'impression que le corps y était vu dans une prédéfinition qui commandait une manière de le voir, de le penser et d'intervenir.

C'est instinctivement que nous avons tenté de nous placer en deçà du connu et de l'agir. Si on ne faisait rien, si on n'agissait pas le mouvement, si on ne le pré-définissait pas, que se passerait-il ? Nous avons adopté l'attitude de nous placer dans une position où nous ne faisons rien de commandé et de volontaire. Ne rien provoquer, ne rien empêcher. Alors, il est arrivé que le corps se mette en mouvement de lui-même (spasmes, pleurs, cris, tremblements et d'autres manifestations non prévues), ou tout simplement absolument rien d'apparent sauf une vie intérieure faite d'images, de pensées, d'émotions, d'ennui ou de vide. Et ça s'arrêterait si on décidait d'arrêter, ou ça s'arrêterait de soi-même. Ce qui est arrivé à une personne s'est reproduit avec d'autres.

En suivant ces événements et ces intuitions, en prenant cette position intérieure, les chercheurs ont observé que le corps se révélait être une organisation unique, particulière, propre à chaque être. Le corps était une organisation de

rapports à soi, aux autres, à l'humanité toute entière.

Ils ont aussi observé que l'involontaire, ce n'est pas nécessairement un mouvement extérieur ou intérieur qui nous prend ; c'est plutôt le non-arrêt de quoi que ce soit. C'est le consentement à être placé avec tout soi-même, avec qui nous sommes, avec quoi que ce soit de nous. C'est toujours volontaire de prendre cette position. C'est volontaire de me placer dans la position de faire de la place à tout moi-même. Quand on prend cette position, tout ce qui est peut être mais tout n'est pas entièrement accessible.

Et le toucher

Intuitivement aussi, les chercheurs ont tenté un mode de toucher qu'ils ont alors nommé toucher-présence. Ce toucher qui est sans intention de produire quoi que ce soit. Un toucher qui ne dirige pas la vie de l'autre, qui ne l'empêche ni ne la provoque. Le toucher au début, portait quelque chose de technique ; on essayait des formes de toucher. C'est progressivement que le toucher est devenu une manière de présence à soi et à l'autre.

Progressivement s'est fait jour que toutes les formes de toucher, y compris celle du langage, traduisent l'organisation propre de chacun et de son rapport aux autres.

Il n'y a pas de magie dans le non-verbal. Le verbal et le non-verbal sont des modes d'expression d'une même organisation d'être. Ils expriment la vie de chacun dans ses distances, ses refus, ses coupures, ses qualités d'être et ils vont rejoindre les autres de la même manière.

Cette position de recherche qui veut recevoir la vie, la sienne, celle de l'autre, telle qu'elle est sans intention de la changer, s'est progressivement nommée *recherche ontologique* ou *position de recherche ontologique*. Une position qui n'est ni facile, ni évidente. Elle est à l'inverse de ce que

nous nous demandons habituellement et que nous demandons constamment aux autres, c'est-à-dire de changer, d'être autrement, mieux, différents, etc. Dans cette position ontologique, c'est-à-dire centrée sur l'être comme il est, la meilleure manière de toucher l'autre, d'être avec lui, c'est d'être ce que l'on est réellement.

D'une intuition de départ, cette position prise nous a elle-même pris en charge et elle sous-tend toute la recherche que poursuivent plusieurs psychothérapeutes d'ici et d'ailleurs. Cette position prise ne laissait pas présager ce qui a été mis à jour par la suite.

Le corps humain

Prenant et reprenant cette position, le corps humain nous est apparu d'une manière nouvelle et inusitée. Nous sommes des corps très différents des corps animaux. Entre l'animalité et l'humanité il y a une différence fondamentale qui a fait que les humains pour devenir ont dû se couper d'avec eux-mêmes, et d'avec la nature. Ils ont, par nécessité, créé des institutions, des conventions, des formes qui les ont modelés, formés. Ils se sont développés à partir de connivences, de visions communes du monde adoptées comme des vérités (sciences, religions, manières de vivre, etc.). Les humains sont entrés progressivement dans ces processus institutionnels pour vivre et se développer. Ainsi l'humanité est apparue sous la forme des corps que nous sommes. Chacun de nous, dans ce processus, est une organisation unique qui porte toutes les traces de cette humanité en devenir ; une organisation dont nous n'avons pas le choix. Nous sommes des corps devenus et en devenir.

Des corps de manque

En nous donnant accès à nos manques et à nos absences, la démarche de recherche nous a progressivement permis d'intuitionner que l'humanité, dont nous faisons partie, serait née et se serait développée à travers l'absence et le manque d'elle-même. Il est parfois difficile de réaliser cela tant est ancrée en nous et autour de nous la certitude d'un monde qui était complet au départ et non pas celle d'un monde qui est devenu et qui devient toujours, portant en lui tout le poids des manques et des efforts pour les contrer et y échapper. Nos efforts pour échapper à nous-mêmes n'ont rien de très loin de tous les efforts de ce monde en voie de se réaliser. Ils sont même les premiers pas du difficile processus d'habitation de soi.

Là où nous n'avons pas ou peu d'existen-

ce, l'autre ne peut pas être un autre pour nous. De plus, dans ce manque, nous avons besoin que le sens vienne d'ailleurs, d'en dehors de nous. Les institutions nous sont non seulement très utiles, mais nécessaires en ce sens. Elles portent ce que nous ne pouvons pas porter. La vérité, en ce sens, est une institution, peu importe qu'elle prenne la forme d'une croyance, d'un dogme, d'une théorie. Elle est l'énoncé de ce qu'il faut croire, la norme d'existence, la bonne forme de vie. Elle éveille des adhésions ou des oppositions. Quand la vérité n'est pas en dehors de nous pour que nous y adhérons, elle peut être en nous, en ce sens que nous nous posons comme étant la norme, la vérité. Nous sommes pour nous-mêmes des institutions.

Nous sommes des êtres subjectifs

Le rapport institutionnel, de par sa nature, exclut forcément et toujours quelque chose de soi. Il est un rapport dans la vérité, de vérité. Pour adhérer à quelque institution que ce soit, il faut rejeter quelque chose de soi et des autres. Ainsi, tout le chemin du devenir humain va passer par l'adhésion, les connivences pour aller vers le consentement à soi comme institution, comme institué, comme étant fait de tout ce processus.

Nous avons peu de choix dans la manière dont nous voyons la réalité. Nous l'appréhendons avec l'organisation de rapports que nous sommes. Et cette manière de l'aborder et de nous approprier la réalité est la meilleure qui ait pu être prise pour être, pour exister, pour habiter ce monde. Il y a une manière qui m'est propre de voir la réalité, le monde, les autres. Chacun de nous a une manière qui lui est propre de voir, de ressentir la réalité, le monde et les autres. Aucun de nous n'a le choix de cette manière de voir la vie et de la ressentir.

La position de recherche ontologique veut faire toute la place à ce qui est, à ce corps institué, à cette subjectivité qui n'est pas vérité.

Une recherche initiée en psychothérapie par des psychothérapeutes

C'est principalement à l'intérieur des activités psychothérapeutiques, processus individuels et de groupes, que les chercheurs se sont impliqués. Ils ont progressivement pris cette position de recevoir en eux, d'eux-mêmes, tout ce qui était éveillé en eux au contact ou dans le rapport à l'autre, le client, le collègue, l'autre, comme étant eux-mêmes. Se faisant, ils laissaient à l'autre tou-

te la place pour être lui-même, pour que tout ce qui était éveillé en lui soit lui-même. Cette position est une place faite à toute la réalité effroyable de la vie. Ça n'a pas à se faire nécessairement en tous et en chacun, mais cela a à se faire quelque part en quelqu'un. Et si cela peut s'approprier en quelqu'un, il se crée une place pour la vie d'autrui, la vie des autres. Quand cela se fait en quelqu'un, momentanément c'est tout de l'humanité qui est reçu ; chacun du passé et du futur a sa place. Ainsi, la vie est reçue et donnée dans un même temps. Nous sommes fondamentalement interdépendants.

Se recevoir, ce n'est pas nouveau. L'humanité est devenue en se recevant minimalement, mais en se recevant tout de même. Ce que la démarche de recherche ontologique fait, c'est peut-être de pousser plus loin cette expérience de se recevoir, globalement, de s'habiter et d'avoir toujours à le faire et de ne jamais y parvenir, mais d'avoir toujours à le refaire. Une recherche qui part, non pas d'un a priori, mais du recevoir la vie comme elle est. Une recherche qui, reconnaissant que nous sommes des êtres subjectifs, nous oblige à renoncer à la vérité. Et ce renoncement, les institutions ne peuvent le faire. Ce saut, de la vérité à la subjectivité, est réellement le propre de l'individu.

De se mettre dans la position de recevoir de soi le plus terrible de l'humanité, le plus inacceptable et ainsi découvrir que cela même qui a fait l'humanité si douloureuse et si souffrante, reçu et habité, c'est la rencontre. Et tout dans ces moments, même le pire, donne à être. Et cela fait réaliser que nous sommes des êtres ambivalents : nous portons tous le bien et le mal, l'amour et la haine, la douceur et la violence etc. Il n'y a pas à rejeter l'un des pôles de cette ambivalence car alors c'est nous-mêmes et les autres que nous rejetons. Il y a plutôt à recevoir, à consentir à être tout cela comme étant nous-mêmes. Paradoxalement, si cela est reçu, ce qui était le pôle négatif de l'ambivalence peut exister et peut même donner la vie. Comme psychothérapeutes-chercheurs, nous pensons que c'est la responsabilité du thérapeute de prendre cette position, ce qui fait dire que c'est une démarche thérapeutique centrée d'abord sur le chercheur.

C'est fondamentalement une position pour être. Progressivement de prendre cette position nous a fait entrevoir que la connaissance ne remplacera jamais l'être. Peut-être que l'avenir de l'humanité passe par l'accès à l'être d'abord. Être serait connaître et non l'inverse. Les sciences humaines ne feront pas savoir l'humain, l'humain n'est pas une science, il est à advenir.

Le groupe

Toutes ces prises de conscience ont été le fait d'un long chemin fait dans un rapport de psychothérapie et dans des expériences de groupes.

En effet, le groupe a été d'une très grande importance pour avoir accès à la réalité du rapport et des rapports. Il a, par exemple, mis en évidence que quand quelqu'un accède à lui-même, momentanément et pas nécessairement, personne n'a le sentiment d'être oublié ou d'être de trop. Il y a de l'espace pour tous. Chacun peut être amené dans la présence à lui-même. Personne ne peut avoir accès à lui-même sans un autre. La réalité de l'interdépendance est devenue palpable en groupe.

Le groupe est le lieu par excellence où la subjectivité de l'un est constamment sollicitée par les autres subjectivités. La subjectivité de l'un contient toutes les subjectivités qu'elle éveille dans les autres et que les autres éveillent dans l'un. Consentir à sa subjectivité, c'est consentir à être interdépendant, c'est faire de la place à toutes les subjectivités. Consentir à être singulier permet à toutes les singularités d'être. À ce compte, l'universel serait non pas une généralisation, mais la place fait à tous les singuliers.

Avec le temps en groupe, on va de plus en plus loin dans des lieux de grande intimité, de profonde subjectivité ; des lieux d'être impossibles à porter seul. Rencontrer ces lieux nécessite une alliance des subjectivités que, souvent, seul le groupe permet. Dans ce lieu, on pourrait dire que la présence à l'autre, ce n'est pas *le recevoir* dans sa profonde subjectivité, c'est plutôt *se recevoir* dans le rapport à lui approchant ces lieux d'être très particulier.

Les influences dans l'enseignement et la recherche

Cette recherche qui avait lieu dans nos vies personnelles et de psychothérapeutes a eu une influence très grande dans nos enseignements universitaires. Nous avons pu initier un séminaire de deuxième et de troisième cycle portant sur le corps en intervention de counseling. L'objectif de ce séminaire était de sensibiliser les étudiants à une conception du corps et de l'humain qui ouvrirait sur les dimensions subjectives, l'involontaire, le non-verbal et l'attention à la globalité de l'être. De plus, nous avons été responsables des stages pratiques des étudiants de 2^e cycle et superviseurs de groupes d'étudiants pendant plusieurs années. La compréhension émergeant de cette recherche en abandon corporel a

influencé grandement ce travail de formation auprès des étudiants

Clémence Dubé

Subjectivité et recherche

En prenant ainsi, autant que faire se peut, le risque de toute ma subjectivité dans mes engagements de chercheur et en m'identifiant comme un chercheur ontologique, comment ai-je réussi à vivre (il serait peut-être plus juste de parler de survie) d'une façon relativement saine dans un contexte académique et universitaire ? En effet, et la subjectivité et l'ontologie éveillent beaucoup de réserves et d'objections dans les milieux universitaires où la recherche positiviste et expérimentale est prédominante. Hors de l'objectivité, point de salut !

Et pourtant, je ne me suis jamais senti vraiment isolé avec mes intérêts de recherche articulés autour des noyaux de l'expérience subjective et du rapport à soi et à l'autre. Peut-être que mon appartenance à une faculté des sciences de l'éducation rendait ma situation un peu plus facile, en ce sens que les recherches en sciences de l'éducation sont constamment confrontées à la difficulté de prendre en compte l'incontournable subjectivité qui se profile toujours dans les processus d'apprentissage, d'enseignement et de développement des personnes. C'est ainsi que la plupart des chercheurs en sciences de l'éducation sont très conscients que la « carte ne correspond jamais exactement ni aux réalités du terrain, ni au vécu des personnes tel qu'elles en font l'expérience ». L'omniprésence des subjectivités y rend la vie très dure à tout modèle théorique développé par la science dite objective.

C'est ainsi que des modèles de recherche alternatifs à ceux du positivisme et de la méthode expérimentale se sont développés d'une façon intense en sciences de l'éducation. Je me réfère ici aux recherches phénoménologique, heuristique, herméneutique, existentielle, humaniste, personnaliste, etc. Différentes approches à la recherche qui sont souvent enfermées sous le vocable des recherches qualitatives. Des approches à la recherche qui tentent de réhabiliter la subjectivité dans l'étude des humains et de leurs comportements. Chacune de ces approches constitue un effort remarquable dans la recherche d'une méthode de recherche qui puisse prendre en compte cet élément constitutif de l'expérience humaine, la subjectivité. Des approches à la recherche qui sont en quête d'un passage, d'un nouveau paradigme. Chacune d'elles réussit des percées très

remarquées à ce sujet au-delà des limites de la recherche expérimentale. Et pourtant, aucune d'elles n'arrive à prendre en compte la subjectivité du chercheur d'une façon satisfaisante. Et pis encore, aucune d'elles n'arrive à entrevoir la subjectivité du chercheur comme étant le lieu même de la recherche. C'est ici que j'aimerais vous parler de démarche et de recherche ontologiques et de la compénétration des deux.

Une découverte percutante

La ligne directrice de mes études doctorales et de ma thèse de doctorat était la formation des conseillers psychologiques et des psychothérapeutes. Ma thèse de doctorat faisait état d'une étude expérimentale avec un groupe témoin, des mesures, des analyses statistiques etc. Une excellente thèse selon les membres du jury. Mais personnellement, j'étais habité par la conviction qu'une démarche de développement personnel constituait un élément central de toute formation à la psychothérapie. J'étais habité par la même conviction à propos de la formation d'un chercheur en sciences humaines. Ces convictions se fondaient sur une conscience que j'étais impliqué avec tout mon être et toute ma subjectivité dans mes engagements de psychothérapeute, de formateur à la psychothérapie et de chercheur en sciences humaines.

Je me suis donc engagé dans une démarche en abandon corporel où j'ai progressivement découvert comment la subjectivité reçue et habitée était un lieu de recherche infiniment puissant, le lieu de la recherche ontologique. Le noyau dur de cette recherche s'articule dans l'adoption, par le chercheur, d'une ouverture à se recevoir, c'est-à-dire à recevoir comme étant de lui tout ce qui est éveillé en lui à l'occasion de l'autre, des autres, des divers phénomènes humains et sociaux, même des divers phénomènes et objets de l'univers. En recevant tout ce qui est éveillé en lui comme étant lui, il rencontre ainsi l'autre en ne lui demandant pas d'être autre que ce qu'il est. Et ainsi s'enclenche un processus où l'un et l'autre, et les autres, deviennent interdépendants dans l'accès à eux-mêmes. Concrètement, les langages (autant verbaux que non-verbaux) de l'un ou des uns éveillent et engendrent les langages de l'autre et des autres. Ce serait ainsi dans l'exercice éminemment subjectif de se recevoir que le chercheur ontologique ouvrirait sur une expérience de co-naissance où l'autre et les autres deviennent véritablement des co-chercheurs.

De ces rencontres, il émerge spontanément des compréhensions profondes et souvent

inédites et surprenantes de l'être humain, de l'expérience humaine, de l'histoire de l'humanité et de la vie. Celle, par exemple, d'entrevoir l'humanité comme étant en voie de s'accomplir ici et maintenant en chacun de nous et entre nous tous. L'expérience d'humanité n'apparaît plus ainsi comme un terme, mais comme un processus en marche depuis très longtemps et pour encore très longtemps. Un processus en marche qui nous place dans une interdépendance continue avec tous les humains qui nous ont précédés et tous ceux qui vont nous succéder. La position de recherche ontologique donne accès à une compréhension de l'être humain comme étant essentiellement un être co-devenu et en co-devenance. Et elle ouvre au chercheur la possibilité de s'impliquer dans ce processus de co-devenance et de se relier à un niveau de recherche qui paraît être constitutif de l'expérience d'humanité, se recevoir en cherchant à être tout ce que nous sommes, chacun de nous. Une telle position de recherche situe l'accès à la connaissance dans une interaction très intime avec une expérience de co-naissance, ce qui prend le plus souvent la forme d'une démarche ontologique pour le chercheur. C'est dans une démarche d'accès à tout son être, à toute sa subjectivité que le chercheur arrive à rencontrer vraiment l'autre, les autres et les phénomènes aussi bien physiques qu'humains tels qu'ils sont.

Cette position de recherche place l'accès à la connaissance dans une ouverture infinie. Elle place aussi cet accès à un niveau différent de ceux auxquels les autres approches le situent et se situent. La recherche ontologique est centrée sur le chercheur et non sur les objets de recherche, quels qu'ils soient. En se plaçant dans une disposition à se recevoir, le chercheur ontologique essaie de prendre le risque de tout lui-même, de toute sa subjectivité. Il essaie aussi de prendre le risque d'une position dans laquelle il n'y a qu'à apprendre, à tout apprendre ; le risque d'une position dans laquelle il consent à la nécessité d'être, de co-être avant de connaître.

Une recherche d'un ordre différent

Au départ, j'ai tenté de situer la recherche ontologique comme une alternative aux autres approches à la recherche, une approche qui réussissait à prendre le risque de toute la subjectivité. J'ai progressivement compris que la recherche ontologique était d'un autre ordre que les approches connues et reconnues à la recherche et qu'elle n'en excluait aucune ; elle ne conduit pas non plus à une rivalité avec ces autres recherches. Tout au contraire, elle ouvre plutôt la possibilité que leurs méthodes et leurs savoirs puissent être situés à un autre niveau que celui de la science,

c'est-à-dire à celui de l'être. Elle ouvre sur la possibilité que les positions de recherche des autres chercheurs aussi bien que les savoirs qu'elles génèrent soient ontologisées ; c'est-à-dire la possibilité que quelqu'un se place dans une disposition à « se recevoir » dans le rapport à ces derniers et à leurs œuvres. Elle replace les fondements des autres positions de recherche dans la subjectivité des chercheurs. Un tel ébranlement est majeur, mais ne constitue en rien une attaque pour les autres positions de recherche. Il rappelle tout simplement qu'une fois qu'une recherche dite objective a été réalisée et bien conduite, tout n'est pas terminé. Même si l'humanité arrive à se connaître et à se comprendre beaucoup à travers les efforts des sciences naturelles, sociales et humaines, elle n'arrive jamais à se dire ni à s'apprendre au complet étant donné la nécessité pour les chercheurs de se protéger d'eux-mêmes. Et c'est cette limite que la position de recherche ontologique permet de transcender. Il me semble qu'il s'agit d'une ouverture importante vers la recherche d'un nouveau paradigme.

Des connaissances d'un ordre différent

La connaissance se trouve ainsi située à un niveau de conscience différent de celui auquel nous sommes habitués. Comme si la connaissance devenait un processus de mutation ontologique. C'est ainsi que nous sentons la nécessité de fracturer et de structurer les mots autrement en parlant de co-naissance, de co-devenance, tentant de faire ressortir la nature interdépendante des processus d'accès à la connaissance en voie de se produire. Ces processus sont d'emblée situés au niveau du rapport à soi, du rapport aux autres, du rapport au soi lorsque le chercheur se place dans une disponibilité à se recevoir.

À ce niveau, le chercheur n'est plus en voie de conquérir des savoirs ou de coloniser des zones inconnues de l'expérience humaine, mais il fait l'expérience de lui-même et de l'humanité en tant que sujet. Connaître ou co-naître, c'est être sujet, être co-sujet avec tous les autres humains et c'est appartenir à une grande humanité en voie de se recevoir. Chercher et connaître, c'est être sujet, c'est être.

Conclusion

Le matériau et la méthode de la recherche ontologique, au sens profond des termes, seraient le processus même du « se recevoir » du chercheur ontologique. Un processus à décrire encore avec plus de minutie et de rigueur car il ouvre sur une possibilité d'écrire autrement et

tout lire et contempler autrement ; un processus en quête de la rencontre.

Gilles Deshaies

Note

1. Cet article, fruit d'un travail commun de recherche, est en deux parties, chacune signée séparément par l'un des deux auteurs (N.d.E.).

Bibliographie

N.B. Ce texte a été nourri par des écrits et par des rencontres de recherche. Nous faisons un court relevé des textes en soulignant que plusieurs textes des colloques 2001, 2003, 2005 et 2007 se retrouvent au site : www.abandoncorporel.ca

Deshaies, G. & Dubé, C. (1995). Le corps en quête d'une méthode de recherche centrée sur le chercheur. *Revue de l'Association pour la recherche qualitative*, vol.12, p.5-17.

Hamann, A. et al. (1993). *L'abandon corporel : au risque d'être soi*. Montréal : Stanké.

Hamann, A. (1996). *Au-delà des psychothérapies : l'abandon corporel*. Montréal : Stanké.

Fragilité dans le rapport professionnel de santé-clientèle

Une réflexion concernant l'apprentissage à devenir un être humain

Ana Cristina de Sá

Infirmière, psychologue, pédagogue, Dr. en Sciences infirmières — Prof. du Centre Universitaire São Camilo

Reconnaître que le choix d'une profession de santé implique de souscrire à un contrat de service envers l'humanité n'est pas une tâche facile. Comprendre que l'Autre, devant nous, est celui qui détermine les choix est encore plus difficile. Accepter d'agir dans le souci de maintenir la dignité de l'autre, à partir de la compréhension de notre propre fragilité, impose l'exercice de la spiritualité et de la sensibilité, ainsi que l'effort constant de comprendre cet Autre, devant nous, ce qui peut paraître parfois une tâche démesurée.

Néanmoins, la vie et l'expérience nous apprennent qu'il n'est pas tellement difficile de reconnaître la fragilité humaine bilatérale – thérapeute / client – et que les fruits qui en sortiront seront doux si le travail est guidé par la conscience d'être aussi fragile que celui qui est à côté de nous, ou devant nous. Le philosophe Levinas (1961) nous rappelle que c'est dans le face-à-face humain que se produit l'irruption de tout signifiant. Devant le visage de l'Autre, le sujet se saisit responsable. Tel est le caractère du rapport avec l'autre : il révèle en nous le sens de la responsabilité, le souci de sa dignité et le respect de son identité.

Cela requiert du professionnel de santé qu'il comprenne que la fragilité humaine n'est pas unilatérale. Il se découvre aussi fragile dans son humanité que ceux qui travaillent à ses côtés (son équipe) ou devant lui (le patient / la famille / la communauté).

Ceci est un point fondamental pour la réflexion quotidienne sur la conduite de celui qui choisit ce secteur, afin que le rapport dual soit synergique et thérapeutique, engageant les deux parties, au profit de l'humanisation de la qualité des soins et de l'acte de soigner.

Dans nos formations à la santé, dès les premiers cours, nous sommes bombardés d'infor-

mations véhiculant le message qu'il va nous falloir prendre des décisions à la place du patient. De telles attitudes académiques engendrent un sentiment d'omnipotence qui finit par nous aveugler et nous assourdir. Ainsi, nous perdons la capacité de voir et d'entendre ce que peut nous communiquer l'être humain qui est devant nous. De plus, cette omnipotence, qui semble au départ nous fortifier, finit par nous rendre plus fragile à la situation de l'autre (le patient / la famille / la communauté) devenu, aux yeux du professionnel, un enfant, un incapable. Ceci participe à une négation de notre propre fragilité, pouvant se traduire en froideur et anesthésie émotionnelle, dont les conséquences sont la réification de l'autre, provoquant des conduites inhumaines à son égard.

L'omnipotence de la pensée, qui découle de l'incapacité à reconnaître l'autre, caractérise la permanence de l'état narcissique et des relations d'objet empêchant le développement d'une relation humanisée. L'Autre est vu comme appartenant à une espèce inférieure, privé d'identité propre, d'autonomie et de dignité (Cohen & Gobbetti, 2004).

Mais, qui est celui que nous nommons « le Prochain » ?

Le Prochain, ce n'est pas seulement celui qui a besoin d'aide, indépendamment de sa position sociale. La fragilité est une condition qui peut atteindre n'importe quel être humain. Ainsi, celui qui choisit de soigner agit en faveur de quelqu'un qu'il ne connaît pas, mais qui se fait connaître par sa propre condition – la condition humaine. *Ainsi, l'acte de prendre soin est inhérent à l'exercice du travail du professionnel de santé.*

Par conséquent, la relation avec les êtres

humains que nous traitons est, en fait, un rapport d'égalité. Il y a, bien sur, une différence en ce qui concerne les rôles de chacune des parties – le professionnel et le laïc – mais en tant qu'êtres humains, nous sommes égaux. C'est un fait qui ne doit être ni nié, ni oublié, pour que réussisse, par la reconnaissance de notre propre fragilité, la croissance qualitative de l'être humain. Ainsi, nous soignerons l'autre, tout en nous soignant nous-mêmes (Watson, 2005; Hudak & Gallo, 1997).

Le caractère unilatéral de la relation, quand il s'agit de qualité de vie, serait injuste ! Celui qui reçoit, aussi bien que celui qui offre un service, requièrent une qualité de vie, pour que cet échange soit à la fois nourrissant et efficace.

*Ma famille, c'est l'humanité
et le monde est mon pays.*

Auto-acceptation et auto-connaissance

Lorsqu'il se penche sur sa propre fragilité, l'être humain réussit à dévoiler ses trésors intérieurs secrets. Tout être humain les possède, en effet, et c'est plutôt au contact de ses semblables qu'ils se développent.

J'ai beaucoup appris, aussi bien avec mes collègues qu'avec mes patients. C'est grâce aux personnes que j'ai soignées, en tant qu'infirmière, et qui m'ont accordé le privilège de les rencontrer avant leur décès, que j'ai fait l'une de mes plus importantes découvertes : malgré la perte, lors de leur départ, j'avais pu apprendre sur moi-même et sur les autres êtres humains, grâce aux échanges de sentiments et de ces moments uniques que nous avons connus.

C'est avec chaque soin que j'ai dispensé, avec chaque réconfort que j'ai offert, et avec toute histoire de vie que j'ai écoutée, que j'ai grandi dans ma qualité d'être humain ; et j'ai compris que les vrais sages ne sont pas forcément ceux qui occupent les bancs des universités, mais ceux qui acceptent de n'être qu'eux-mêmes, tout simplement, sans les dégâts physiques et émotionnels résultants du faire semblant d'être quelqu'un d'autre (Sá, 2003).

De par l'observation du processus santé-maladie, j'ai compris que la souffrance finit par faire émerger l'être humain réel et tangible, qui existe au fond de chacun de nous. En outre, j'ai aussi compris que la personne est beaucoup plus

intéressante lorsqu'elle laisse tomber ses masques. J'ai décidé que je ne veux pas attendre d'être malade ou mourant pour dévoiler mes valeurs, mon trésor intérieur ; je veux être, aussitôt, plus heureuse de ce que je suis.

Dès que l'être humain découvre le potentiel qu'il possède en lui, il commence à se sentir mieux par rapport au monde qui l'entoure et à l'apprécier. C'est un plaisir unique de savourer lentement un plat que nous mangeons, ou d'écouter attentivement la personne qui est devant nous et d'apprendre avec elle, ou encore d'écouter une chanson que nous aimons, en reconnaissant chaque accord et chaque nuance qui en fait une mélodie inoubliable !

Il y a une expression américaine que je considère intéressante, en lien avec la découverte de notre propre fragilité et du droit de sentir : « Have a life » ! C'est un cadeau de pouvoir vivre. Vivre, tels que nous sommes, avec la conscience de notre fragilité et d'y avoir droit, voilà le grand cadeau. Découvrez-vous ! Analysez-vous ! N'ayez pas peur de vos sentiments, explorez-les !

Se soigner, s'occuper de soi-même et de ses sentiments est bien loin de la contrevérité que j'entends parfois dans les hôpitaux : « Ne t'en fais pas, ne t'engages pas ». Dommage... parce que celui qui « ne s'en fait pas et qui ne s'engage pas » est *mort en vie*, son destin est encore pire que la mort physique. Il est évident que nous n'allons pas mourir tous les jours à cause de l'autre, ou passer des nuits blanches en nous souciant de nos patients et de notre fragilité, du point de vue de ce que nous estimons dangereux, préjudiciable ou fragile. Pourtant, ce n'est qu'en analysant nos sentiments par rapport à la souffrance de l'autre que nous pourrions le traiter avec dignité, quittant la garde en délicieuse conscience du devoir accompli, comme des êtres humains : et le reste de la journée et de la vie seront merveilleux ! Vous avez été et **vous êtes** humain ! Que c'est bon ! Quels bénéfices dans un monde si carencé d'actes positifs, alors même que nous le critiquons si souvent sans pourtant se mobiliser suffisamment pour l'améliorer (Sá, Farah, 2008).

Quelle meilleure occasion pour initier ce changement que de commencer par vous-même, par vos attitudes les plus courantes et dédagées des masques devant vos patients et vos collègues d'équipe ?

Finalement, n'oubliez pas que la bonne humeur améliore la vie de quiconque. Le pessimisme ne sert qu'à nous faire sombrer. Parfois, il faut même rire de nous-mêmes, pour nous rendre compte que l'anxiété et les attitudes irréflechies et impulsives sont plus nocives que bénéfiques. Que de fois nous nous précipitons et, en revoyant la situation, nous éclatons de rire en nous deman-

dant, « Comment ai-je pu agir ainsi ? » Tant que nous sommes capables d'en rire, l'espoir reste d'éviter le stress absolu et de pouvoir, plus facilement, faire face à des situations délicates et complexes.

La fragilité n'est pas une faiblesse. Au contraire, c'est de la force, puisqu'elle nous rend plus conscients aussi bien de ce que nous devons améliorer en nous-mêmes, que de ce que nous devons éviter de faire à l'autre parce que nous connaissons les effets de ce qui nous fait mal, nous fait souffrir ou bien nous angoisse.

S'occuper de soi-même, en reconnaissant sa propre fragilité, découle de la perception des sentiments qui sont inséparables de sa condition humaine, de la capacité de voir le monde autour de soi et de le comprendre comme un tout cohérent et non pas comme quelque chose de fragmenté et univoque. C'est une vision limitée et restreinte du monde qui doit être évitée, sous peine d'encourager la répétitivité qui nous rend la vie incolore, monotone, sans émotions, et finalement vide.

Heureuses découvertes !

Bibliographie

- Cohen, C & Gobbetti, G. C. (2004). *Cult.*, vol. 56 no.4, São Paulo, Oct./Dec.
- Hudak, C. M. & Gallo, B. M. (1997). *Cuidados intensivos de enfermagem: uma abordagem holística*. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan.
- Levinas, E. (1988). *Totalité et infini. Essai sur l'extériorité*. La Haye : Martinus Nijhoff, 1961. Trad. José Pinto Ribeiro. Lisboa: Edições 70.
- Sá, A. C. de (2003). *O cuidado do emocional em saúde*. 2nd ed. São Paulo: Robe.
- Sá, A. C. de, Farah, O. G. (orgs.) (2008). *Psicologia aplicada à enfermagem*. São Paulo: Manole.
- Watson, M. J. (2005). *Caring science as sacred science*. Philadelphia: F. A. Davis.