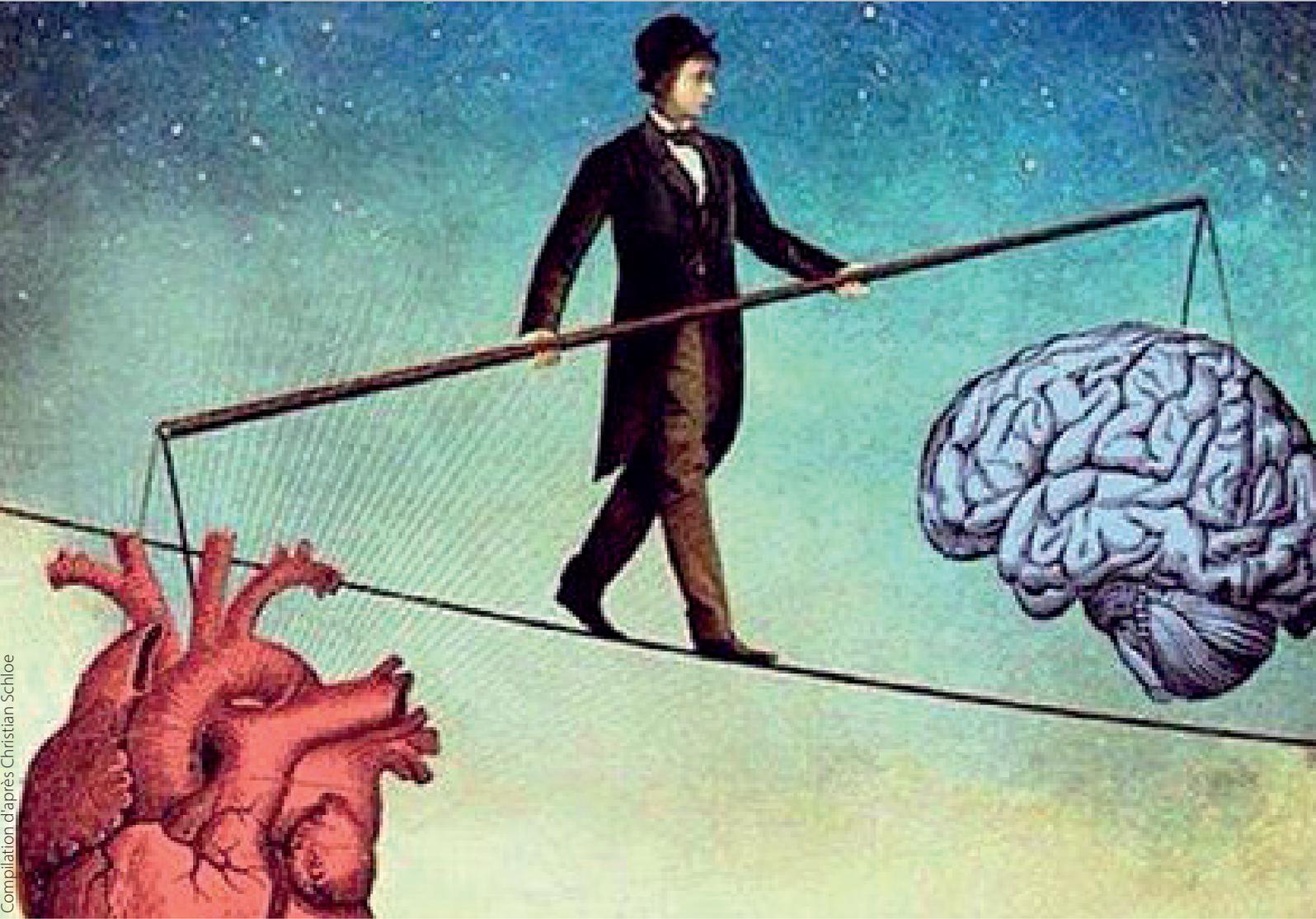


RÉCIPROCITÉS

N°9

JANVIER 2016



Compilation d'après Christian Schloe

Numéro Spécial Doctorants du CERAP

Recherches sur le Sensible et ses applications

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



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt



Revue publiée par les Éditions Point d'Appui sous l'égide du CERAP ISSN : 1647-029X

Éditorial

Réciprocités N°9

Ce numéro est consacré à la publication de quatre articles écrits par des doctorants du Cerap et un article rapportant les résultats d'une recherche de master effectuée au sein du Cerap.

L'article de **Béatrice Aumônier** explore la genèse de sa recherche doctorale qui porte sur les modalités de la pensée à l'œuvre au cœur de l'expérience du Sensible. Son propos emprunte une démarche heuristique pour présenter la méthodologie développée au cœur de son processus de passage d'un état de quête personnelle à celui d'enquête scientifique, lui permettant d'apparaître à la fois comme sujet et comme chercheure du Sensible.

La recherche quantitative exploratoire de **Isabelle Bertrand** est menée au sein d'un service de l'hôpital de Clermont-Ferrand spécialisé dans l'accompagnement de patients obèses. Son projet est d'analyser l'évolution du rapport à soi chez ces personnes, sous l'effet de différentes approches corporelles. Son article présente la méthodologie utilisée pour élaborer son questionnaire de recherche et en tester la fiabilité statistique.

L'article de **Valérie Bohl** explore, du point de vue de la littérature, la pertinence de la pédagogie perceptive pour le coaching des dirigeants d'entreprises, ainsi que la socialisation qui peut en être faite dans l'univers du coaching en entreprise. Les méthodes les plus couramment

utilisées sont catégorisées et discutées avec les fondamentaux de la pédagogie perceptive.

La recherche d'**Hélène Marchand** porte sur l'accompagnement de personnes en situation de transition professionnelle suite à un licenciement, par la pédagogie perceptive. L'article présente les résultats d'une première étude exploratoire et discute la pertinence de cette méthode d'accompagnement auprès de personnes en transition professionnelle.

Tiré de sa recherche de master, l'article de **Ghislaine Bothuyne** se rapporte à l'expérience du cancer vécue en première personne. Sa propre expérience de l'accompagnement en pédagogie perceptive permet à l'auteure de montrer la pertinence de cet outil dans la traversée d'une telle épreuve. Elle expose comment la relation au corps Sensible permet à la personne de rencontrer dans son intériorité un lieu de confiance incarné qui aide à surmonter la maladie, ouvrant ainsi le débat sur l'intérêt plus général de recourir à une approche en pédagogie perceptive dans la prise en charge des personnes atteintes de cancer. ■

Sommaire



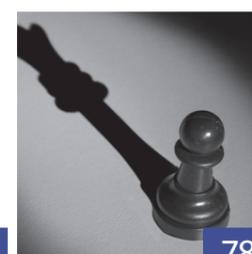
4



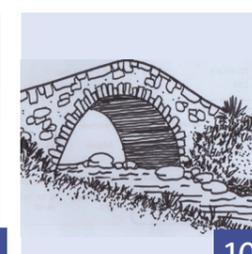
30



51



78



100

Éditorial..... 2

Au cœur du sensible (Béatrice Aumônier)

Genèse d'une recherche sur la pensée au cœur de l'expérience du Sensible. D'une quête singulière et philosophique à un engagement plus pragmatique dans une « enquête » en Sciences de l'Éducation..... 4

La relation à soi de la personne obèse (Isabelle Bertrand)

Questionnaire de recherche sur la relation à soi de la personne obèse - méthodologie de construction du questionnaire et tests statistiques..... 30

Déployer le sens de soi (Hélène Marchand)

Déployer le sens de soi pour dynamiser le sens de son parcours : la pédagogie perceptive appliquée au contexte de la transition professionnelle..... 51

La Pédagogie Perceptive (Valérie Bohl)

La Pédagogie Perceptive peut-elle enrichir la pratique du coaching en entreprise?..... 78

Expérience (Ghislaine Bothuyne)

Expérience de confiance immanente dans l'épreuve du cancer..... 100

Annexes..... 124

Réciprocités

www.cerap.org - cerap.info@gmail.com
Université Fernando Pessoa (UFP), Porto Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive (CERAP) ISSN: 1647-029X

Équipe éditoriale

Directeur de publication et rédacteur en chef
Danis Bois - Comité de rédaction Didier Austray
Ève Berger - Chargée de publication Anne Lieutaud

Comité de lecture

Hélène Bourhis, Université Fernando Pessoa, Porto & Université Paris VIII • Elizeu Clementino, Université de l'état de Bahia (Brésil) • Maria da Conceição Passeggi, Université Fédérale du Rio Grande do Norte (Brésil) • Christian Courraud, Université Fernando Pessoa, Porto • Emmanuelle Duprat, Université Fernando Pessoa, Porto • Pierre-André Dupuis, Université Nancy II • Karine Grenier, Université Fernando Pessoa, Porto • Jacques Hillion, Université Fernando Pessoa, Porto • Marc Humpich, Université Fernando Pessoa, Porto et Université du Québec, Rimouski (Canada) • Marie-Christine Josso, Université de Genève et Université Fernando Pessoa, Porto • Serge Lapointe, Université du Québec, Rimouski (Canada) • Diane Léger, Université du Québec, Rimouski (Canada) • Margaréte May Berkenbrock Rosito, UNICID, São Paulo (Brésil) • Bernard Pachoud, CREA (CNRS - Ecole Polytechnique), Paris VII • Pierre Paillé, Université de Sherbrooke (Canada) • Bernard Payrau, CERAP/Université Fernando Pessoa, Porto • Jeanne-Marie Rugira, Université du Québec, Rimouski (Canada) • Catarina Santos, Université Fernando Pessoa, Porto & Université Paris XIII/Nord

Au cœur du sensible



Béatrice Aumônier
Doctorante en Sciences
Sociales,
option psychologie, UFP,
Porto.*

Genèse d'une recherche sur la pensée au cœur de l'expérience du Sensible. D'une quête singulière et philosophique à un engagement plus pragmatique dans une « enquête » en Sciences de l'Éducation.

Introduction

Dans cet article, je retrace la genèse de ma recherche doctorale qui a pour origine une expérience *du Sensible*¹ (janvier 2009), durant laquelle j'ai assisté à un renouvellement des *modalités* de ma pensée. Cette expérience fut *fondatrice* par son impact, générant un état de sidération, par des contenus de vécus qui vinrent fissurer mes représentations. Ce coup d'arrêt cognitif, créant de l'espace et du silence en moi, fit émerger un questionnement fort et un besoin de comprendre, d'où mon engagement dans cette recherche.

Une recherche doctorale, quand le chercheur a eu l'opportunité de choisir son thème d'investigation, traduit d'abord, de mon

point de vue, une quête profonde de sa part. Animé d'une passion pour sa recherche, il s'y engage tout entier sans soupçonner vraiment ce qu'il va découvrir de lui-même à travers le cheminement intellectuel et existentiel qu'il entame. Comme le dit si bien Merleau-Ponty (1964): «*Les questions sont intérieures à notre vie, à notre histoire: elles y naissent, elles y meurent, si elles ont trouvé réponse, le plus souvent elles s'y transforment (...)*» (p. 140). Pourtant, entre mon expérience fondatrice (janvier 2009) et le moment où j'entamai ma thèse (septembre 2012), mon questionnement sur les phénomènes que j'y avais vécus, dans un rapport profond et étroit à ma corporéité, s'était figé. Je considérais avec *certitude*, comme une évidence, qu'il existait au contact du Sensible une forme de pensée *radicalement* nouvelle, différente de celle que j'utilisais habituellement. Je la nommais en mon for intérieur *Pensée Sensible*. On le voit, cette



© Vladimir Kush

posture et cette croyance établie n'étaient guère adaptées à un questionnement scientifique. Cependant, je m'interrogeais et cherchais à comprendre de quoi relevaient les faits qui m'avaient considérablement interpellée et que je souhaitais élucider. C'est donc d'un point d'*énigme* (Ciccone, 1998), par nature insatisfaisant et perturbateur mais également moteur, comme celui rencontré lors de cette expérience marquante que je me questionnais. De quoi était constituée cette pensée *Sensible*? Cette question de départ s'infléchit au fur et à mesure du processus de ma recherche. Au fil des séminaires doctoraux et de mes lectures, la conception de ma thématique d'étude et mon questionnement s'enrichirent et se nuancèrent avec la réalisation d'un état des lieux de la question. Cela me conduisit à objectiver les faits subjectifs vécus dans mon intériorité corporelle, de manière à discuter plus scientifiquement de l'existence ou non d'une pensée du Sensible. Je fus aussi amenée à explorer un grand nombre de champs disciplinaires pour trouver le bon angle d'approche de mon objet de recherche. Ma question de recherche connut donc de multiples avatars. En même temps, je cherchais à acquérir une posture de recherche adéquate, en opérant

une décentration par rapport aux contenus de vécu de mon expérience. Elle me permit une prise de recul qui aboutit ensuite à une prise en compte de l'expérience comme *voie de passage/ instrument* pour approcher les modalités de la pensée que je souhaitais étudier. Au final, je décidai de formuler ma question de recherche de la manière suivante: *Quelles sont les modalités de la pensée à l'œuvre au cœur de l'expérience du Sensible?*

Autrement dit, une forme de pensée particulière ou différente de la pensée abstraite et intellectuelle qui prime en Occident se manifeste-t-elle quand une personne instaure une relation au Sensible de son corps, ou bien la pensée au cœur de l'expérience du Sensible est-elle *seulement* enrichie d'autres modalités tant dans sa forme que dans ses contenus? La nuance est de taille, mais les critères encore flous. La première hypothèse, qui emporte un enjeu philosophique, a longtemps guidé ma quête mais me semble aujourd'hui difficile à étayer sur un plan scientifique. Elle demeure cependant en contrepoint à l'arrière-plan de mon esprit. Peut-être aurais-je accès à des indices importants en adoptant la stratégie du *détour*², mieux que si je choisissais d'affronter la question directement? ▶

* A l'heure de la publication, cette thèse est soutenue et B. Aumônier est docteure en sciences sociales de l'UFP, spécialité psychologie

De cette manière, je ne me condamne pas à devoir démontrer ce que j'avance en le prouvant et me donne la latitude d'intégrer toutes les perspectives au sein d'une globalité. Le second point de vue sur l'enrichissement de la pensée paraît d'emblée plus plausible, plus facile à étudier aussi, car il impose de passer d'abord par la description. L'écart entre ces deux hypothèses traduit le cheminement réflexif que j'ai mené pour pouvoir formuler une question de recherche recevable. Cela m'a permis de passer d'une quête philosophique personnelle à une «enquête³» scientifique, d'abord descriptive, dont je souhaite témoigner dans cet article. Pour autant, l'adoption de la seconde hypothèse ne me satisfait pas pleinement. Ne serait-il pas possible aussi de considérer la question, autrement, d'un point de vue dynamique? Ne peut-on envisager qu'une pensée enrichie d'autres modalités au contact du Sensible et y étant exposée fréquemment, par exemple par la pratique régulière de l'*introspection sensorielle*⁴, puisse se renouveler, se transformer profondément, voire muter dans sa *nature*? Ne pourrait-on envisager, partant du fait que l'immanence est première avec Henry (1963, 1990), qu'une *autre nature* de pensée pourrait se manifester au cœur de l'expérience du Sensible, qui ne serait alors pas la conséquence d'un enrichissement ou d'un renouvellement de la forme de pensée scientifique primant en Occident depuis l'époque des Lumières?

Dans cet article, je n'ai pas cherché à trancher entre toutes ces questions. J'ai voulu simplement présenter un état de ma recherche sur la pensée au cœur de l'expérience du Sensible, qui englobe les processus que je vis à la fois en tant que sujet et chercheuse du Sensible en psychopédagogie perceptive. J'ai donc dégagé plusieurs lignes directrices pour rendre compte de la genèse de ma recherche. Je relate mon expérience fondatrice du Sensible, liée à des modalités de pensée renouvelées en l'accompagnant de réflexions d'arrière-plan. J'explore ensuite le passage et le *continuum* qui m'ont permis de franchir le seuil de la quête à celui de l'«enquête». Enfin, j'esquisse la création de ma méthodologie de recherche qui me permet d'apparaître dans cet itinéraire en tant que sujet/chercheuse Sensible. ■

► Récit d'inspiration phénoménologique de mon expérience fondatrice mêlé de réflexions d'arrière-plan en situation et a posteriori.

Remarques préalables sur le déploiement et la mise en récit de mon expérience

Ce récit d'inspiration phénoménologique retrace les grandes lignes de mon expérience fondatrice et comporte également des réflexions d'arrière-plan. Certaines se sont dessinées *a posteriori*, parfois même au cours de la rédaction de cet article.

Lors de ce travail d'écriture impliquée et Sensible (Berger & Paillé, 2011), j'ai pratiqué pour me maintenir au contact du Sensible l'introspection sensorielle utilisant la *réciprocité actuante*, modalité propre à la saisie de tout vécu expérientiel et à son processus de déploiement de sens en psychopédagogie perceptive. Le sens porté par l'expérience interne subjective propre au Sensible présente en effet un caractère provisoire (Bois, 2007, 2009; Berger, 2009) et peut continuer à se construire et s'enrichir dans une

dynamique processuelle à la croisée de temporalités entrelacées et incarnées.

Bois (2009) témoigne ainsi d'une actualisation du passé au contact de l'advenir qui l'enrichit d'un sens nouveau:

«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. (...) 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.» (p.10).

Ces éléments sur le concept de l'advenir m'ouvrirent des perspectives pour qu'émergent, dans la temporalité du présent se déroulant dans mon corps, certaines informations que je n'avais pas saisies directement lors de mon expérience. Bois souligne en effet «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». (2009, p. 6). Plus avant, cela me donne à penser que les informations captées et retenues dans une sorte de mémoire incarnée

peuvent s'actualiser à certaines conditions, par exemple, à la faveur de la mobilisation introspective sensorielle, en temps réel de l'expérience (Bourhis & Bois, 2010). J'établis donc ici une distinction par rapport à certaines pratiques psycho-phénoménologiques comme l'explicitation ou l'auto-explicitation (Vermersch, 1994, 2014) qui plongent plutôt vers le passé par l'évocation ou le ressouvenir permettant de rendre disponibles à la conscience du sujet des informations qu'il ne savait pas avoir stockées dans sa mémoire.

L'introspection sensorielle favorise l'émergence d'informations nouvelles révélatrices par *contraste*, l'expérience présente de l'advenir marquant les situations, les états antérieurs d'un sens provisoire à déployer. La pratique régulière de l'introspection sensorielle me parut donc propice au déploiement du sens de mon expérience, me permettant de la revisiter à la lumière du présent incarné en moi. Lors de certaines introspections, sans que je puisse le prévoir à l'avance, des sensations et des tonalités corporelles liées à l'expérience qui m'avait vraiment questionnée sur le plan cognitif, furent ravivées et actualisées, me livrant des informations qui me firent mieux situer les

contenus de vécu *extraordinaires* de cette expérience. Au départ, je n'avais pas jugé utile de tenir un véritable journal de bord à propos de mon expérience fondatrice, ne soupçonnant pas que ce travail d'écriture pouvait s'avérer précieux. Je n'envisageais pas alors l'éventualité de prendre mon vécu expérientiel pour «objet» de recherche, ni que ma production écrite puisse être considérée comme un matériau valable.

“ Dans cette perspective, j'ai combiné les apports de la connaissance par contraste

J'étais simplement en quête de moi-même au sein de l'expérience! J'ai par la suite regroupé des bribes d'écriture épisodique sur le sujet, éparpillées dans plusieurs cahiers, car produites de manière inopinée après certaines introspections entre 2009 et 2013. Je les ai réexaminées et organisées pour servir de base à un travail d'écriture impliquée sur le mode du Sensible. J'ai donc *convoqué* les contenus de mon expérience dans quelques introspections sensorielles à plusieurs semaines de distance quand j'ai compris que je pouvais les valoriser (février/mars 2014). Dans cette perspective, j'ai

combiné les apports de *la connaissance par contraste*, me situant nettement dans la subjectivité incarnée du présent, en laissant advenir des informations nouvelles pour permettre l'actualisation des faits passés et certains aspects de la technique d'entretien d'auto-explicitation (Vermersch, 2014). Cela m'a aidé à appréhender dans mon expérience les différentes *couches de vécu* pour distinguer les moments où mes réflexions d'arrière-plan concernent plutôt *l'informateur* de ceux où c'est plutôt le *chercheur* qui s'exprime.

Mon expérience fondatrice revisitée en introspection sensorielle et analysée.

■ Aspect fondateur de l'expérience au plan cognitif

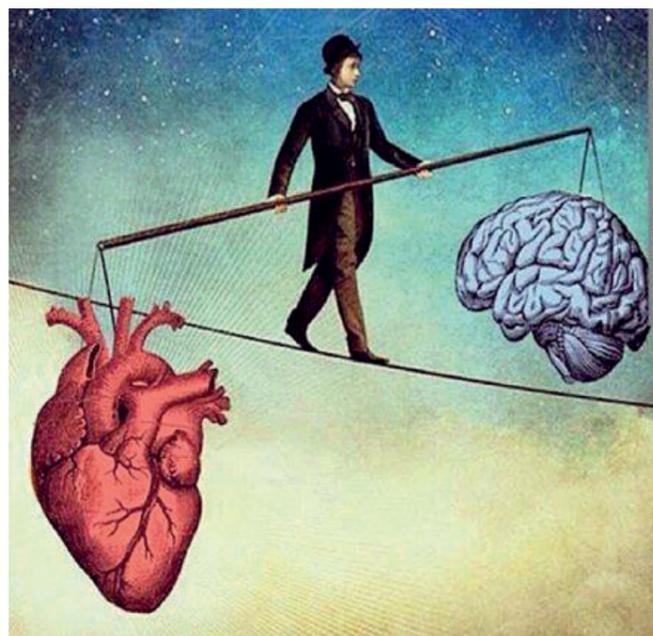
Je considère mon expérience comme *fondatrice* (Bois, 2011) et *formatrice* (Josso, 2011; Bois, 2007; Courtois & Pineau, 1991; Kolb, 1984). Survenue en janvier 2009, lors d'une épreuve orale d'examen en Somatopsychopédagogie, elle se révéla suffisamment intense pour déterminer mon choix de m'engager dans ce travail de

recherche. Elle s'est avérée fondatrice, en venant fissurer certaines de mes représentations à propos de la cognition et des apprentissages intellectuels; je n'imaginai pas avant de vivre l'expérience que le fait d'instaurer un rapport proche à mon corps pouvait provoquer un tel impact sur ma pensée, ni que la plongée dans un univers sensible, ancré dans ma corporéité pouvait donner naissance à une question de recherche et m'entraîner aussi loin!

■ Stress, paroxysme perceptif et mouvement de ma pensée dans un cadre expérientiel inédit et surtout inhabituel pour convoquer le rapport au Sensible.

Cette expérience, par nature *extra-quotidienne*⁵, peut être qualifiée de *paroxystique*, car elle a contribué au dévoilement de potentialités perceptives d'une finesse jusqu'alors inconnue, qui n'étaient pas encore actualisées chez moi. J'ai donc vécu cette expérience avec une grande acuité et une forte intensité. *Paradoxalement*, j'en ai pris conscience depuis, les phénomènes Sensibles que j'observais se jouaient en moi à bas bruit, presque en sourdine. Ce sont des

▶ caractéristiques de l'expérience du Sensible. Pourtant, le cadre expérientiel était inhabituel; il s'agissait d'une épreuve orale d'examen où les instruments et mises en situation pratiques propres ⁶ à la psychopédagogie perceptive n'avaient pas été sollicités directement. Trois points essentiels me paraissent constituer l'ossature de ce vécu expérientiel: mon éprouvé corporel très riche a contribué à construire un support de confiance inattendu en moi; le caractère panoramique de la forme d'attention mobilisée m'a donné une acuité perceptive inédite; enfin, ce que j'ai appris de moi ce jour là, en terme de potentialités perceptives, cognitives et comportementales, à travers ce que je considère comme un exploit ou une performance. L'inversion d'une contrainte, un stress important, en atout, lors de cet examen, m'a indiqué par contraste ce vers quoi je pouvais tendre pour la suite de mon processus. Je me trouvais donc en difficulté face à une question d'oral dont je pensais tout ignorer, lorsqu'une bascule incompréhensible s'est opérée, et j'ai réussi à mobiliser des ressources cognitives pour préparer mon exposé. En effet, alors que je songeais à abandonner en cours d'épreuve, je me suis sentie animée par une force intérieure



Compilation d'après Christian Schloe

qui a mis en mouvement ma cognition sur un mode inédit. Mon exposé s'est déroulé ensuite sur ce mode inhabituel. J'ai assisté, en effet, à la naissance et au déploiement de ma pensée, en direct, au sein d'un flux continu de sensations corporelles qui se jouaient à bas bruit en moi durant ma prise de parole. Ce phénomène radicalement nouveau pour moi a constitué une source d'étonnement très fort, et en même temps brouillé mes repères. Au bout de plusieurs semaines, j'ai compris que j'avais franchi le *seuil* d'un niveau perceptif qui me donnait accès à des nuances subtiles dans la profondeur de mon corps.

Dans le même temps, mon corps était devenu une caisse de résonance me faisant vivre ▶

▶ l'expérience avec intensité. J'ai identifié qu'il pouvait s'agir, outre la dimension incarnée de l'expérience, de phénomènes en rapport avec une forme de pensée kinesthésique, à la fois intra et interpersonnelle, proche de formes d'intelligences décrites par Gardner (1983), dont je n'avais pas conscience dans mon fonctionnement cognitif. Durant cette expérience, je me suis sentie également *impliquée* dans ce qui survenait, à la fois comme actrice et observatrice, en même temps *objet* et *sujet* de ces phénomènes inattendus, incontrôlés, comportant leur part d'autonomie, qui dépassaient ma volonté et mon mode de raisonnement habituels. Ce caractère *d'imprévisibilité* a constitué un point marquant; l'effet de surprise m'a interpellée, quant au surgissement, aux modalités et au contenu de ma pensée qui s'est déployée dans une dimension créatrice que je ne soupçonnais pas. Créatrice, en termes de contenu et d'agencement des informations par les voies de passage qui se traçaient en direct, en moi et devant moi, créatrice de moi-même aussi, en tant que me dévoilant à mes propres yeux et à ceux de l'auditoire dans une nouvelle dimension. Par la suite, j'ai eu l'impression d'avoir été *inspirée*, de

m'être connectée à quelque chose de subtil et de profond qui me rendait réceptive pour saisir à partir de mes perceptions corporelles les informations disponibles et les utiliser.

■ Zoom sur les contenus de vécu et l'éprouvé de mon expérience fondatrice.

Quand je recontacte aujourd'hui les phénomènes Sensibles vécus au cœur de l'expérience, je constate que la situation stressante de l'examen a joué pour une large part. Le stress semble avoir ouvert un accès à ce paroxysme perceptif qui m'a permis de percevoir bien *en deçà* de ce que je croyais être capable de capter à cette époque. J'ai eu le sentiment de réaliser une sorte de saut perceptif qualitatif dans la profondeur de mon corps et au-delà, stupéfiant. Le mouvement de ma pensée semblait provenir d'un fort niveau de tonus concentré dans ma matière corporelle, surtout dans mon thorax et dans mon crâne. Cette véritable plongée au sein de l'intériorité m'a fait contacter un niveau de profondeur inconnu qui m'a révélée dans une dimension plus grande de moi-même, insoupçonnée en tout cas. Je percevais une forte chaleur, bien que douce, et un mouvement liquidien dans mon crâne ▶

► surprenant et en même temps apaisant qui me donnait la sensation que ma pensée elle-même devenait sensible, perceptible, fluide et bien rythmée, prenant aussi de la hauteur. Simultanément, j'avais pourtant l'impression d'être immobilisée debout, dans une sorte d'impuissance à *vouloir* contrôler ce qui se déroulait. J'avais conscience d'être dans une sorte de résistance à la fois physique et psychique, à laquelle j'ai attribué l'accélération de mon rythme cardiaque et les pulsations présentes partout dans mon corps. Quelque chose, que je ne généraï pas volontairement et que je ne maîtrisais pas, pétillait dans mon corps et diffusait cette chaleur douce et onctueuse. J'étais passée depuis le début de mon exposé d'un sentiment de peur à celui d'une jubilation profonde, liée au fait de m'apercevoir dans ce rapport à mon corps fait de proximité à sa substance, sensation de capter quelque chose de l'essence de mon être.

Ces sensations très agréables de chaleur diffusante, d'épaisseur onctueuse en moi, d'animation, construisaient ma globalité corporelle, substrat me donnant accès à une nouvelle qualité de présence à moi-même. Elle se traduisait par un goût savoureux à travers des tonalités vectrices d'un sentiment de confiance,

qui venait à son tour colorer mon discours et la relation avec le groupe de personnes dans la salle. J'éprouvais un sentiment de plénitude à la fois physique et psychique qui avait balayé ma peur de l'échec et du regard des autres. Ces phénomènes associés à une richesse et une amplitude de pensée inconcevables contrastaient avec ma paralysie du début, due à la panique. Il me paraissait évident, et cela le reste aujourd'hui, que les phénomènes vécus dans mon corps avaient constitué une condition nécessaire à la manifestation de ce flux de pensée.

“ Une sorte de globalité du temps, dilaté, en volume et en espace

Cela m'a d'ailleurs donné le sentiment de quelque chose qui ne m'appartenait pas, me dépassait, et qui, pourtant naissait du fond de moi sous forme d'un jaillissement spontané. Ce vécu étrange comportait également une sorte de «*distanciation impliquée*». J'avais l'impression d'être en surplomb, sensation d'être «*double* ⁷», m'observant d'un point de vue qui pouvait paraître extérieur pendant que ►

► je parlais, attentive simultanément à mon discours et à mes sensations corporelles.

En fait le surplomb se produisait à l'intérieur, mon corps était à l'écoute de ce qui se déroulait et me permettait de m'apercevoir au sein de l'expérience. Cette information m'a été livrée récemment en introspection sensorielle (avril 2014). Plus subtilement, c'était toute ma matière ⁸, qui devenue Sensible, me permettait de saisir la pensée qui naissait à son contact ou en elle, (je ne suis pas parvenue encore à le déterminer) et surtout de la nourrir de sa substance pour lui permettre de continuer à se déployer. Fait également interpellant, mon rapport au temps s'était modifié; j'avais conscience d'enregistrer tous les détails dans une sorte de globalité du temps dilaté en volume et en espace. Je sentais que j'étais bien ancrée dans le sol par mes appuis et que mes avant-bras étaient maintenus en verrouillage par la pression forte de mes mains sur la table où j'avais posé mes notes; j'avais l'impression qu'elles s'y enfonçaient tant je m'y appuyais. Pendant que je captais le positionnement de mon corps plutôt tendu et ramassé, comme concentré sur lui-même, j'observais la circulation de mon discours. Il touchait mon auditoire et rentrait en lui du fait

de mon phrasé lent et entrecoupé de silences qui posaient mes mots et leur donnait du poids. Je percevais également, dans un mouvement inverse, le flux attentionnel que le public constitué par mes camarades de promotion me renvoyait. Je le ressentais dans mon corps comme un effondrement qui gagne la profondeur des tissus au point d'appui en relation d'aide manuelle, favorisant ensuite la naissance d'un nouveau mouvement plus ample de ma pensée, qui prenait souvent une nouvelle orientation. Mon attention a été attirée par la perception très physique de ce double flux simultané étonnant, en direction de l'auditoire et vers moi. J'avais la sensation que ce flux continu faisait prendre corps à mes propos; j'observais se tisser les fils qui nous reliaient le jury, le public et moi.

A l'instant où je prononçais un mot, j'ignorais encore dans quel sens la phrase allait se construire, de même que le sens dans lequel son contenu allait se déployer, davantage encore comment les idées allaient s'agencer entre elles. La naissance de ma pensée à laquelle j'assistais en direct ne survenait pas comme habituellement de ma sphère cognitive, ou pas complètement; j'avais vraiment la sensation ►

qu'elle ne se construisait pas dans mon cerveau. En revanche, je sentais bien que ma pensée se caractérisait par une certaine épaisseur, reposait sur une relation étroite à mon intériorité corporelle, comme si elle s'y était incarnée. Je n'avais jamais vécu cela auparavant et j'avais l'impression de travailler sans filet par rapport à mon mode réflexif habituel qui comportait une trame solide et sécurisante, établie à l'avance, sur laquelle je pouvais m'appuyer.

Or, en l'occurrence, je n'utilisais pas les notes que j'avais réussi à produire pendant la préparation de mon exposé. Ma pensée se communiquait spontanément, échappant au contrôle de ma réflexion. Et, contre toute attente, j'ai éprouvé un sentiment de justesse et de cohérence intérieures. Mon discours restait très structuré dans cette forme spontanée; je pouvais mesurer son impact aux réactions de l'auditoire et du jury. Par un effet de résonance, je le sentais en moi aussi. J'entrais en complète adéquation avec moi-même et me révélais à moi-même dans un sentiment de présence inhabituelle. J'observais que je m'appuyais sur l'épaisseur qui se dégageait de ma *matière* d'une manière chaleureuse qui me donnait confiance. Je sentais également que ma présence avait gagné en

volume dans la salle et que j'englobais dans une sorte de relation *réiproque*⁹ par le mouvement de ma pensée et mon discours les étudiants et le jury. Je me sentais *dépassée* par ce qui se produisait, en ce sens que je ne pouvais le concevoir ou le prévoir au moment où j'ai débuté mon exposé; ma volonté habituelle était inopérante, comme anesthésiée ou neutralisée, mais en même temps je me laissais porter par ce mouvement qui animait ma pensée et le laissais me faire agir. En post-immédiateté, j'ai remarqué que s'était opérée une sorte d'*accord Sensible* corps/psychisme, qui induisait une mobilisation cognitive plus performante que durant d'autres épreuves d'examen. Tout le contenu de mon discours s'emboîtait dans le foisonnement cohérent et multidirectionnel de ma pensée rendue ample, profonde, dense et fluide à la fois. Elle s'agençait sans effort réflexif grâce à l'appui que je prenais dans mon corps.

■ *Altération de mes représentations par certains aspects imprévisibles de la nouveauté rencontrée dans l'expérience.*

Jusqu'alors, dans ma représentation, il y avait le corps d'un côté que je vivais à travers le Tai Ji Quan et les pratiques de la

psychopédagogie perceptive, et de l'autre le monde de la réflexion, mais là, je me trouvais face à un réel questionnement autour de la notion d'expérience ancrée dans le corps et le Sensible, liée à ce qui me semblait être une autre forme de pensée. C'est un fait, je faisais une nouvelle expérience de mon corps et de mon intériorité que je pouvais décrire de façon très précise. Mais je ne m'attendais pas à vivre de tels effets sur ma pensée. Comment ont-ils pu générer de tels impacts sur les modalités de ma pensée en termes d'épaisseur, d'amplitude, de profondeur? C'était comme si ma manière de pensée s'était profondément renouvelée!

Cette expérience au cœur d'un univers sensible m'a donné accès à de nouvelles compréhensions, en réactivant des sensations et des tonalités qui ne m'étaient pas inconnues. Cette sensation d'évidence, d'adéquation de ma pensée avec tout mon être, j'y avais déjà eu accès auparavant, plus de quarante cinq ans en arrière. Ce souvenir toujours présent et ravivé dans mon corps a fait ressurgir un vécu de mon enfance. Je ne le relaterai pas ici mais préciserai simplement qu'avec ces réminiscences, je prenais soudain conscience que s'était opéré, durant cette période de ma vie, un cloisonnement entre

perception et cognition. Des souvenirs affluaient, entre résonance et raisonnement, et prenaient sens, à la lumière de ce qui s'était joué au cœur de l'expérience Sensible. Je retrouvais des sensations dans mon corps associées à la prise de conscience, vers l'âge de quatre ans, que je vivais dans une enveloppe corporelle. Je savais qu'elle était fragile et que je pouvais la perdre. Je savais aussi que tout ce que je disais et faisais partait de là. Ce fort sentiment d'existence dont



Ces phénomènes associés à une richesse et une amplitude de pensée inconcevables contrastaient avec ma paralysie du début

j'avais eu l'expérience très jeune reposait sur la perception de vécus corporels qui m'avaient fait prendre conscience que ma vie était (dans) mon corps! Ce que j'avais retrouvé à un autre niveau de vécu, lors de mon expérience fondatrice, m'apporta en plus l'information que la perception me permettait d'établir *via* mon corps une *jonction* entre *sentir* et *penser*.

► Entrelacement Sensible entre modes du sentir et du penser

L'expérience d'autres modalités de pensée au contact du Sensible me faisait découvrir par contraste, tout en venant l'éclipser ou l'englober, la forme de pensée qui était alors la mienne. Je n'avais jamais réfléchi à ma propre façon de penser. Cela restait une sorte d'implicite, un sujet non traité, ni à l'université, ni dans le milieu scolaire dans lequel j'avais baigné une bonne partie de mon existence en tant que professeur. Mes connaissances demeuraient générales. Pour moi, la pensée s'élaborait avec l'apprentissage du langage et se perfectionnait à l'école au fur et à mesure du développement de l'enfant qui, en grandissant, accédait à l'abstraction. J'avais de vagues connaissances sur le développement des opérations mentales, passant d'un stade concret à un stade formel. Selon Piaget (1942) : «*L'intelligence sensori-motrice est à la source de la pensée, et continuera d'agir sur elle toute la vie par l'intermédiaire des perceptions et des attitudes pratiques. Le rôle des perceptions sur la pensée la plus évoluée ne saurait en particulier pas être négligé, [...], et il suffit à attester l'influence persistante des schèmes*

initiaux» (p. 156). En lisant La psychologie de l'intelligence, j'ai découvert avec curiosité que des corrélations existaient entre intuition et opérations mentales, mais aussi que les schèmes de l'intelligence sensori-motrice jouaient un grand rôle dans l'élaboration de la pensée. Ce constat que la pensée formelle n'était pas étrangère au corps et à la perception m'ouvrait des perspectives pour chercher à comprendre et à réduire l'écart avec les modalités de la pensée qui s'étaient données au cœur de mon expérience. Elles mettaient également en exergue des caractéristiques d'évidence et de fulgurance avec l'émergence spontanée de mots et de phrases qui s'associaient entre eux sans que j'aie eu le temps de construire consciemment un raisonnement. Il s'agissait d'une pensée qui surgissait bien en amont de toute réflexion construite volontairement. Elle était portée par ma substance corporelle animée d'un mouvement fluide et épais comme celui d'une lave qui s'écoule. J'avais le sentiment qu'elle était rapide par son jaillissement et lente en même temps par son déploiement au sein de ma matière animée. Cette forme de pensée véhiculait un fort sentiment d'existence et de justesse. Je peux encore le ressentir plusieurs ►

► années après, tant cette sensation reste inscrite dans mon corps.

Dans ma perception, il s'agissait de l'avènement de quelque chose qui n'avait pas besoin d'entrer en contact avec le monde extérieur pour exister. Ma pensée naissait spontanément en moi, mise en mots dans le flux de l'instant d'où elle jaillissait, prête à être directement communiquée! Au-delà de ce qui s'est manifesté en terme de sensations corporelles, ce fut le fait le plus interpellant de mon expérience qui m'amena à penser que j'avais vécu un chiasme entre mode du sentir et du penser. ■■

De la quête à l'«enquête»: changement de statut de mon expérience fondatrice et apparition d'une posture de chercheuse du Sensible.

Mener une recherche, même si ce n'est pas seulement être en recherche, concourt à transformer le chercheur qui entre dans un véritable processus de croissance. Selon de Lavergne (2007), «*la recherche vise le développement personnel, et non seulement*

la production d'un nouveau savoir.» (p. 32). Arino (2008) partage cet avis et relie le fait d'être en quête de» à une implication affective du chercheur par rapport à son objet de recherche: «*La recherche commence par un acte d'amour qui est une implication affective: 'être en quête de'. C'est par cette pulsion que l'objet désiré se révèle en partie au chercheur... Tout débute par la perception, origine de tout sens, horizon primitif de l'expérience, vécu de la recherche. Cet instant-là est le moment de la révélation dans l'instantanéité de la rencontre du chercheur avec son objet de recherche, moment unique où débute la construction du sens, la sémiologie.*» (p. 110) Selon l'auteure, c'est une sorte de mouvement pulsionnel qui révèle au chercheur son objet de recherche à travers une perception globale porteuse d'un sens premier qui donne sens et motivation à sa recherche. Je retrouve ici ce que j'ai ressenti en débutant ma recherche, une perception globale, mais confuse, de son objet. J'éprouvais des difficultés à le formuler et pourtant je le portais en moi, tout comme il me portait. Pour passer du stade de la quête à celui de la recherche, il me fallait déconstruire cet objet pour l'analyser sous des angles multiples afin de comprendre quels ►

▶ étaient ses éléments constitutifs. Cette phase s'avéra délicate et engendra quelques résistances, étant donné la charge affective que je faisais peser sur mon expérience.

Transition difficile et phase de maturation

Ma quête enthousiaste et naïve était nourrie par le fait que je pensais avoir *découvert*, ou *redécouvert* en moi, une *autre* forme de pensée. Elle passait, de mon point de vue, par un état de non-prédominance entre le rapport que

j'avais instauré à mon corps et à ma cognition. L'état d'unification somato-psychique et de plénitude vécu au sein de mon expérience m'avait rendu plus présente à moi-même et permis de m'appuyer sur le flux du présent qui se déroulait au sein de mon corps, un présent immédiat qui s'interpénétrait avec une autre temporalité, celle du temps proche qui *advient*¹⁰. Le contact goûteux que j'avais maintenu durant l'expérience avec ce flux épais dans mon corps qui me délivrait en direct, avec clarté et précision, les informations que je portais à la connaissance du public me semblait procéder du *chiasme*



▶ entre le corps et l'esprit, cher à Merleau-Ponty (1945). Cet aspect de mon expérience, teinté d'une sorte de goût du *merveilleux*, comme la quête des chevaliers partant à la conquête du Graal dans la littérature médiévale, soulevait des questions passionnantes; était-ce la matière animée de mon corps qui favorisait l'éclosion de ma pensée ou bien la conjugaison d'interactions entre rapports au corps et à l'esprit qui en était à l'origine? J'avais l'*ambition* de réaliser un chiasme, un entrelacement entre la pensée abstraite, comme détachée du corps, et d'autres modalités de pensée qui s'étaient actualisées en moi. Plus encore, je *voulais* comprendre comment à partir de deux ou plusieurs éléments contraires pouvait se produire une *potentialisation* permettant d'accéder à d'autres plans de la pensée, à la fois en gagnant la profondeur du corps et en cherchant la libération de l'esprit. C'est dans cet axe que j'orientai d'abord ma recherche, jusqu'au moment où je réalisai assez brutalement lors d'un séminaire que je ne pouvais envisager sérieusement d'étudier la *pensée Sensible* de manière scientifique, faute d'un socle théorique suffisant (*cf. supra*). Je devais adopter une autre stratégie pour entrer dans une investigation qui serait

mieux étayée sur le plan scientifique, mais le deuil était douloureux. La voie de passage qui m'aida à négocier cette transition se dessina à travers l'exploration de nombreux axes et champs disciplinaires, ce qui m'amena à broser un panorama solide du cadre théorique de ma recherche en parcourant la littérature depuis la philosophie et la phénoménologie, la psychologie et les neurosciences, jusqu'aux Sciences de l'Éducation. Je souhaitais appréhender la question de la pensée sous le plus grand nombre de facettes possibles dans une visée transdisciplinaire. Durant l'été 2013, mon objet de recherche connut une succession d'avatars, passant de *la pensée du Sensible* à *la pensée créatrice du Sensible*, avant de se stabiliser à l'automne 2013 autour du thème des formes de la pensée au cœur de l'*expérience* du Sensible. Ce glissement était important, car il réintroduisait la question de l'expérience, notion centrale en psychopédagogie perceptive, discipline-carrefour entre *praxis* et théorie qui repose sur l'expérience du corps Sensible (Bois, 2007; Bois & Austry, 2007), et s'inscrit dans le courant expérientiel et pragmatiste, dans le sillage d'un pédagogue comme Dewey par exemple. Pourtant, je ne mesurai pas alors toute

► sa portée, bien qu'une part de moi se sentît sécurisée. Je rencontrais en effet une période de difficultés, vécue comme une «traversée du désert» durant laquelle je suspendis ma réflexion jusqu'au séminaire suivant (février 2014). Cette période, reconnue *a posteriori*, comme un temps de latence, s'avéra celle d'une maturation qui me rendit moins *sensible* à certaines perturbations extérieures et contribua *surtout*, à bas bruit, au changement du statut de mon expérience fondatrice, ce qui me fit entrer vraiment dans ma recherche.

Changement de statut de mon expérience fondatrice et apparition d'une posture de chercheure

Le processus de sédimentation et de déploiement de mon expérience fondatrice se poursuit et reste encore d'actualité. Bois (2007) a observé que «*les témoignages des étudiants montrent que le lien avec une expérience extra-quotidienne fondatrice ne se perd pas avec le temps, voire même que cette expérience prend sens avec le temps. Le temps qui s'écoule peut très bien constituer un temps de latence fécond pour le sens à dégager de l'expérience.*» (p.

347). Pour ce qui me concerne, ce temps de latence a favorisé une intégration des contenus de vécu de mon expérience et un certain détachement qui me permet de l'analyser avec du recul. Cette expérience du Sensible a perdu à mes yeux une partie de ce côté extraordinaire qui avait provoqué chez moi un effet de sidération. Mon repositionnement, grâce à l'acquisition d'une posture de *neutralité active*¹¹, m'a en effet conduite à envisager mon expérience sur un autre plan. Aujourd'hui, je la considère comme un *cadre* d'expérience, donc comme un *instrument* me permettant d'interroger comment le fait d'instaurer une relation Sensible à son corps peut favoriser le déclenchement de modalités *autres* de la pensée qui ne sont pas mobilisées explicitement ou peu par comparaison avec la pensée ordinaire, dans la vie quotidienne, les apprentissages scolaires, ou la recherche. Il s'agit donc pour moi de chercher à comprendre, à partir de mon expérience, comment un processus d'emboîtement ou d'enrichissement des modalités de la pensée peut s'opérer dans des conditions spécifiques et de qualifier/définir ces modalités. ■

► Esquisse de ma méthodologie de recherche pour saisir et comprendre les facettes revêtues par la pensée au cœur de l'expérience du Sensible.

L'idée s'est faite jour lors d'une introspection sensorielle, en trouvant la distance adéquate par rapport à mon expérience, qu'elle pouvait constituer un matériau de recherche. J'ai constaté que je pouvais en retirer un certain nombre de critères concernant la pensée au cœur de l'expérience du Sensible pour créer une grille de lecture à partir d'un référentiel personnel. Au début, je n'envisageais pas d'utiliser mon vécu pour asseoir une méthodologie de recherche, car cela ne me semblait pas relever d'une démarche scientifique. En effet, par ma formation d'historienne, j'avais acquis une forme de réflexion et une méthodologie qui faisaient démarrer mon investigation par les concepts et idées générales à développer avant de les préciser par des idées secondes puis de descendre enfin vers l'exemple, c'est-à-dire au niveau de l'expérience. Cette démarche qui me faisait considérer d'abord l'universel pour aller

vers le singulier se situait donc à l'opposé du paradigme du Sensible (Bois & Austry, 2007) qui part de l'expérience pratique et phénoménologique sur le mode du Sensible pour faire émerger des concepts et ensuite théoriser. Je n'avais pas bien intégré le fait que, dans une recherche qualitative, l'expérience comporte une haute valeur ajoutée et porte un sens universel entrelacé à des aspects singuliers. J'ai pris conscience de ce conflit cognitif qui m'empêchait d'accorder une valeur à mon expérience sur un plan scientifique en lisant les travaux d'une chercheuse du Cerap (Lieutaud, 2012), elle-même confrontée à un changement de paradigme. Cela m'a aidée à opérer un réajustement quant à ma démarche et permis de construire une grille de lecture à partir des contenus de vécu de mon expérience. L'élaboration de cette grille participe donc d'une démarche heuristique marquée par ma subjectivité de chercheuse, reconnue et assumée comme telle. Selon Craig (1978), la démarche heuristique «*affirme et reconnaît la valeur du matériel et des documents qui prennent en compte les sentiments aussi bien que la pensée, le processus aussi bien que le contenu, les expériences aussi bien que les résultats,*»

► *l'expression créatrice aussi bien qu'une présentation organisée*». (p. 44). Cette question de validité de mon expérience liée à sa singularité semblant résolue, une autre question se posait. Comment l'articuler, de manière pertinente, avec celle d'autres personnes pour chercher à comprendre et étudier la pensée à l'œuvre au cœur de l'expérience du Sensible, en évitant certains biais méthodologiques, en laissant aussi de l'espace pour qu'émergent des informations nouvelles? Dans cette perspective, Il m'apparaissait que des questionnaires d'entretien de recherche auraient été peu pertinents, car j'aurais risqué de ne pas laisser d'ouverture suffisante au surgissement de l'imprévisible et de la nouveauté.

J'ai alors imaginé un dispositif à double étage en m'appuyant sur mon expérience pour mettre en œuvre ma méthodologie. À un premier niveau, j'ai donc dégagé dans le récit de mon expérience, validant ainsi le passage de sa singularité à une généralisation possible en pensant par cas (Passeron & Revel, 2005), des éléments décisifs dans le déclenchement de manifestations liées à la pensée. Je souhaitais les mettre en relief afin de définir dans un premier temps des catégories descriptives permettant

d'explorer avec une certaine acuité le thème de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible. À un second niveau, le dispositif consisterait à produire mon *corpus* par une réutilisation de données qualitatives produites par des chercheurs en psychopédagogie perceptive. En effet, trois chercheurs du Cerap ont étudié dans leur thèse de doctorat des sujets proches du mien: ils portent respectivement sur la question de la transformation des représentations par l'instauration d'un rapport Sensible au corps chez l'adulte en formation; sur la création de sens au contact de l'expérience du Sensible; et enfin, sur le développement d'une intelligence sensorielle à travers l'apprentissage du toucher manuel de relation sur le mode du Sensible. Un tel dispositif méthodologique qui me conduirait à mener une recherche en analyse secondaire m'imposait, à l'évidence, une certaine vigilance sur le plan épistémologique. Cependant, l'homogénéité des données, constituées de quarante et un journaux au total, écrits, soit radicalement en première personne par une chercheuse (Berger, 2009) ou bien à partir de consignes d'écriture données à des étudiants ou à des praticiens réflexifs (Bois, 2007; Bourhis, 2012), de même que la transparence dans les ►

► trois thèses du processus de production et de recueil des données, m'assuraient une garantie quant à leur qualité et à la faisabilité d'utiliser ces données secondaires pour répondre à ma question de recherche. Il s'agirait donc d'y prélever toutes les informations concernant la pensée au cœur de l'expérience du Sensible et d'organiser mon *corpus* en menant une analyse classificatoire à partir des catégories *a priori*

“ L'élaboration de cette grille participe donc d'une démarche heuristique

dégagées du récit de ma propre expérience, le but visé étant de favoriser l'émergence de nouvelles catégories selon une dynamique de recherche anticipation/émergence (Bois & Bourhis, 2010; Bois, Bourhis & Bothuyne, 2013). Pour préciser les catégories *a priori*, il me fallait au préalable créer un nuage de mots, servant à les décliner en rubriques, voire en thèmes. Les repères ainsi constitués me fourniraient ensuite une aide précieuse pour collecter et organiser mes propres données, et serviraient de *révélateurs* pour déceler par contraste des informations non répertoriées dans ma grille,

faute de les avoir rencontrées dans mon expérience.

Certains *éléments de contexte* semblaient avoir présidé aux phénomènes de renouvellement de ma pensée. Il me paraissait donc important de les souligner. La première concerne le cadre d'expérience, celui d'un examen, peu habituel, par rapport aux cadres d'expérience proposés en psychopédagogie perceptive (relation d'aide manuelle, relation d'aide gestuelle ou introspection sensorielle), qui sollicitent le sujet de manière non naturaliste, simultanément dans sa perception et sa cognition (Bois, 2007). Ici, le cadre différait : l'examen déclencha une réaction de stress très forte. Ce niveau de stress que, sur l'instant, j'avais jugé catastrophique par ma réaction de panique, sollicita en fait mes ressources internes: tonus élevé, sensation de chaleur véhiculant un sentiment de confiance, animation interne, notamment vasculaire et forme d'attention panoramique. Je peux donc considérer que la présence du stress et ses effets constituent un deuxième élément de contexte important dans mon expérience. En effet, il permit l'instauration d'un rapport étroit à mon intériorité corporelle qui accrut ma qualité de ►

▶ présence à moi-même tant sur le plan perceptif que cognitif et me fit accéder à un degré d'ouverture plus grand, c'est-à-dire plus profond. Je pus saisir davantage d'informations dans l'*immédiateté*¹² de l'expérience qui se donnait sous la forme d'un contact avec un flux matériel et continu en moi.

Les manifestations liées aux vécus de l'expérience du corps Sensible me donnèrent accès au mouvement de ma pensée dont j'ai pu sinon, comprendre la *nature*, du moins dégager certaines *caractéristiques*: une pensée ample, fluide, spontanée, immédiate, jaillissante, en amont de toute réflexion, fulgurante et porteuse d'évidence, prenant appui sur des vécus corporels, une pensée riche, dense, foisonnante, multidirectionnelle, une pensée juste et cohérente porteuse de nouveauté et d'imprévisible. Beaucoup de ces aspects ont déjà été mentionnés dans certains travaux du Cerap (cf. *infra*) mais n'ont pas encore été étudiés sous l'angle que j'ai choisi.

Je voudrais aussi souligner que cette pensée au cœur de l'expérience du Sensible me paraissait résulter d'une *articulation Perception/Corps/Pensée*, du fait de cette sensation de globalité tant corporelle que psychique qui me

procurait un sentiment de calme et de plénitude. Cette articulation entre la perception, le corps et la pensée me fit contacter un lieu d'émergence et entrevoir que ma pensée était vécue comme immanente. Elle me parut donc devoir constituer une catégorie importante pour interroger ce que d'autres personnes disent à ce propos.

Enfin, j'ai observé la *dimension créatrice* que ces modalités revêtaient pour moi au sein de l'expérience, me faisant rencontrer une dimension nouvelle de moi-même, des compétences insoupçonnées, et un renouvellement de ma pensée dans sa forme et à travers le changement de mes représentations liées à la cognition.

Les quatre grandes catégories dégagées me paraissaient constituer des axes essentiels à mettre en perspective dans mon mouvement théorique pour guider ensuite la collecte de mes données de recherche. J'avais donc formulé, pour que tous ces aspects y fussent englobés, ma question de recherche, de manière assez large, sous la forme suivante: *Quelles sont les modalités de la pensée à l'œuvre au cœur de l'expérience du Sensible?*

En ciblant ma formulation antérieure sur la nature de la pensée, je ne circonscrivais pas ma ▶

▶ recherche aux seules caractéristiques concernant la pensée qui se donne au cœur de l'expérience du Sensible. Le terme de nature m'invitait à l'*ouverture*, mais il s'est avéré lui-même en définitive trop étroit. Ce qui m'intéresse, ce sont bien les modalités de la pensée, dans lesquelles j'englobe les conditions optimales d'émergence de cette pensée, les modalités d'articulation entre perception, corps et pensée et la dimension créatrice (croissance, renouvellement...) de cette forme de pensée repérable à travers ses effets sur le sujet qui la déploie. Je déduisis donc mes objectifs opérationnels à partir des quatre grandes catégories dégagées à partir de l'analyse de mon expérience et de quatre autres élaborées pour rendre compte de la structure dynamique de l'expérience du Sensible. Ils serviraient d'instruments et de *référentiel*¹³ pour mener l'étude de tout ce qui a trait à la pensée au cœur de l'expérience du Sensible, en réutilisant en analyse secondaire des données qualitatives produites par d'autres chercheurs du Cerap pour leur thèse de doctorat.

J'ai décliné ces quatre objectifs de la manière suivante:

- Identifier les conditions d'expérience du Sensible qui favorisent la mobilisation d'une forme de pensée particulière.

- Définir les caractéristiques de la pensée qui se donne au cœur de l'expérience du Sensible.
- Comprendre les modalités d'articulation entre perception, corps et pensée.
- Évaluer la dimension créatrice de la pensée qui se donne et/ou se construit au cœur de l'expérience du Sensible.

Cela me permettra, je le souhaite, de dégager ce que sont les modalités de la pensée qui se donne dans l'expérience du Sensible, selon ces quatre dimensions qui s'entrelaceront avec d'autres catégories que j'ai déterminées pour rendre son importance à la notion d'expérience qui constitue une masse critique fondamentale de ma recherche. Il s'agit bien en effet de resituer les modalités de la pensée au cœur de l'expérience du Sensible, que je considère comme une structure dynamique au contact du Sensible. Par *cœur* de l'expérience, je veux signifier *au-dedans* de l'expérience, *pendant* l'expérience, c'est-à-dire *simultanément*, l'*altération* qu'elle implique et enfin la *valeur créatrice* de l'expérience, entrevue, à la fois sous l'angle du rapport de la singularité et de l'universalité, et en termes de croissance du sujet et surtout de l'*être*¹⁴. Ce référentiel constitue le deuxième étage du ▶

► dispositif que j'ai imaginé dans cette recherche qualitative, compréhensive de sens et Sensible, où j'utilise dans un premier temps une démarche heuristique. Il s'agira donc d'articuler par ce référentiel/grille mon expérience avec la production de mes données de recherche au sein d'un chiasme processuel mettant en jeu singulier et universel à travers les étapes de la *réciprocité actuante*¹⁵. Ce choix méthodologique signe clairement le changement de statut de mon expérience vécue et mon passage de sujet Sensible à sujet/chercheur du Sensible qui mène sa recherche depuis et par son corps *Sensible*¹⁶. ■■

Notes

¹ Par Sensible avec une majuscule, j'entends paradigme du Sensible (Bois & Austray, 2007). Le mot Sensible renvoie «aux phénomènes et processus qui adviennent à la conscience d'un sujet quand celui-ci se met en lien avec son monde intérieur via un ressenti intime et profond de son corps» (Berger & Bois, 2011, p.118).

² J'emprunte ce thème à F. Jullien, auteur d'un ouvrage sur Le détour et l'accès. Stratégies du sens en Chine, en Grèce.

³ Le terme «enquête» ne désigne pas la méthode de recueil de mes données, je l'utilise plutôt au sens du détective qui mène une enquête.

⁴ Bourhis & Bois (2010) présentent l'introspection sensorielle comme un «champ d'expérience privilégié pour amener l'apprenant à questionner, à comprendre et à tirer du sens de son expérience corporelle sur le mode du Sensible.» (p. 6)

⁵ L'expérience extra-quotidienne en psychopédagogie perceptive est une expérience non naturaliste, c'est-à-dire que le cadre expérientiel est créé spécifiquement pour placer la personne hors de ses habitus perceptifs, moteurs, cognitifs et comportementaux et la faire accéder à des informations inédites sur elle-même qui vont l'interpeller et susciter curiosité et réflexion de sa part. Le lecteur pourra trouver des précisions in Bois (2007, p.75-76)

⁶ Les instruments auxquels je fais référence constituent aussi des cadres d'expérience en psychopédagogie perceptive, que ce soit la relation d'aide manuelle ou d'aide gestuelle ou encore la mobilisation introspective sensorielle.

⁷ Sur ce sentiment de «doublitude», cf. D. Austray (2007) qui l'évoque en référence au toucher et au corps entrevu sous deux points de vue au sein d'une unité avec les dimensions de corps objet et de corps vécu, i.e subjectif, mais aussi par rapport à l'expérience du Sensible dans laquelle les phénomènes sont à la fois sous la dépendance du sujet qui vit cette expérience et en dehors de sa volonté.

⁸ Ce terme désigne ici l'ensemble des éléments constitutifs du corps humain (peau, muscles, os, organes, sang...) perçus comme une matière indifférenciée et animée grâce à l'instauration d'un rapport à la subjectivité corporelle interne par une conversion de l'attention tournée vers l'intérieur du corps.

⁹ Il apparaît clairement ici que j'utilisais le mode de la réciprocité actuante (cf. Bourhis, 2007) en étant en lien étroit avec moi-même, le public l'était également avec lui-même et la relation qui s'était créée de matière à matière sur le mode du Sensible s'amplifiait de manière évolutive par le double mouvement évoqué. Je dois préciser que la prise de conscience que mon vécu expérientiel reposait en fait sur un concept central de la psychopédagogie perceptive a largement contribué à démystifier mon expérience à mes propres yeux.

¹⁰ Sur les informations qui adviennent quand on se tient à la bordure du futur, c'est-à-dire dans le lieu de l'émergence au contact du Sensible, cf. D. Bois (2009)

¹¹ Il s'agit de la posture du praticien dans toutes les actions qu'il réalise en psychopédagogie perceptive; elle suppose

un savoir-attendre, une suspension de toute attente et de toute connaissance pour laisser advenir des informations nouvelles. Pour le chercheur, cette posture passe par l'adoption d'une «distance de proximité» qui lui permet de bien se situer par rapport à son objet de recherche. Il se place ainsi dans une sorte de surplomb alors qu'il est en même temps fortement impliqué dans sa recherche par la résonance.

¹² La thèse de Bois (2007) montre que «le caractère immédiat de l'expérience ne désigne plus strictement une notion temporelle mais plus précisément le contenu de l'expérience qui a été conscientisé au moment même où l'expérience a été faite. Ce contenu est dit 'immédiat' au sens où il a été saisi sur le moment de l'expérience – c'est donc la saisie qui est immédiate, davantage que l'expérience elle-même.» (p. 347).

¹³ Cf. en annexe p124 la proposition de tableau à double entrée, probablement à parfaire à ce stade, qui me servira de référentiel pour repérer, collecter puis classer les informations prélevées pour produire et organiser mon propre verbatim. Les données produites seront réutilisées en analyse secondaire, selon le principe de la méta-analyse qualitative (Beaucher & Jutras, 2007).

¹⁴ Cf. Austray (2009, p.93-97)

¹⁵ Berger & Austray (2013, p. 78).

¹⁶ Berger; Austray, & Lieutaud, (2013).

Bibliographie

Arino, M. (2008). *La subjectivité du chercheur en sciences humaines*, Paris: L'Harmattan.

Austray, D. (2007). Le touchant touché - Exploration phénoménologique du toucher thérapeutique. *Colloque Phénoménologie (s) de l'expérience corporelle, 2 et 3 novembre 2006*, Clermont-Ferrand

Austray, D. (2009). Être, expérience et expérience de l'être: le témoignage de la Somato-psychopédagogie, in Bois, D., Humpich, M. (dir.). *Vers l'accomplissement de l'Être humain: soin, croissance et formation*, Actes du Congrès International de Somato-psychopédagogie, Athènes, 18-20 mai 2007, Ivry-sur-Seine: éditions Point d'Appui.

Austray, D. & Berger, E. (2009). Le chercheur du Sensible – Sa posture entre implication et distanciation, 2ème Colloque international francophone sur les méthodes qualitatives, *Recherches qualitatives: enjeux et stratégies*, 25-26 juin, Lille, publié en ligne, <http://www.trigone.univ-lille1.fr/cifmq2009/?/Les-actes-du-colloque>.

Austray, D. & Berger, E. (2013). Le singulier et l'universel dans le paradigme du Sensible: un entrelacement permanent à chaque étape de la recherche. *Recherches Qualitatives*, Hors Série n°15, Du Singulier à l'Universel, Actes du 3ème colloque international francophone sur les méthodes qualitatives de Montpellier, juin 2011, pp. 78-95.

Beaucher, V. (2009). Revue de trois publications portant sur l'analyse secondaire en recherche qualitative. *Recherches Qualitatives*. Vol. 28 (1), p. 149-157

Beaucher, V. & Jutras, F. (2007). Étude comparative de la méta-synthèse et de la méta-analyse qualitative. *Recherches Qualitatives*. Vol. 27 (2), p. 58-77.

Berger, E. (2009). Praticiens-chercheurs du Sensible vers une redéfinition de la posture d'implication. In D. Bois, M.-C. Josso & M. Humpich (orgs.), *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Ivry-sur-Seine: éditions Point d'Appui, pp. 167-190.

Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université Paris VIII.

Berger, E., Austray, D. & Lieutaud, A. (2013). Faire de la recherche avec et depuis son corps Sensible: dix ans de recherches en psychopédagogie perceptive. *Réciprocités*, n° 8, pp. 5-23

Berger, E. & Bois, D. (2011). Du Sensible au sens: un chemin d'autonomisation du sujet connaissant. *Chemin de formation*, n° 16. Université de Nantes: Tétraèdre, pp. 117-124.

Berger, E. & Bois, D. (2008). Expérience du corps sensible et création de sens. In: S. Abadie, *La clinique du sport et de ses pratiques*. Nancy: Presses universitaires de Nancy.

- Berger, E. & Paillé, P. (2011). Écriture impliquée, écriture du Sensible, écriture analytique: de L'implication à l'ex-plication. *Recherches Qualitatives*, Hors série, n° 11, pp. 68-90.
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte: Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen, Séville: Université de Séville.
- Bois, D. (2009). L'advenir à la croisée des temporalités. Analyse biographique du processus d'émergence du concept de l'advenir. *Réciprocités*, n° 3, pp. 6-15
- Bois, D. (2011). L'expérience extra-quotidienne, *Littérature grise*, 3 décembre 2011.
- Bois, D. & Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible, *Réciprocités*, n°1, pp. 6-22
- Bois, D. & Bourhis, H. (2010). Approche catégorielle innovante du récit de vie d'une patiente experte qui a traversé l'épreuve du cancer. Université de Paris 8: *Pratiques de Formation*, n° 58-59, pp. 229-245
- Bois D., Bourhis H., Bothuyne G. (2013). La dynamique de recherche anticipation / émergence: approche catégorielle innovante du récit autobiographique d'une patiente ayant traversé l'épreuve du cancer. Hors Série n°15, *Du Singulier à l'Universel*, Actes du 3ème colloque international francophone sur les méthodes qualitatives de Montpellier, juin 2011, pp. 116-131.
- Bourhis, H. (2012). Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et Intelligence sensorielle - *Recherche qualitative auprès d'une population de somato-psycho-pédagogues*. Thèse de doctorat en Sciences de l'Éducation, Université Paris VIII.
- Bourhis, H. & Bois, D. (2010). La mobilisation introspective du Sensible: un mode opératoire visant l'enrichissement perceptif, la saisie et la mise en sens de la subjectivité corporelle. *Réciprocités*, n°4, pp. 6-12
- Ciccone, A. (1998). *L'observation clinique*. Paris: Dunod
- Courtois, B. & Pineau, G. (1991). *La formation expérientielle des adultes*. Paris: La Documentation Française.
- Craig, P.E. (1978). *The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching*. Doctoral Dissertation at Boston University of Graduate School of Education. Chapitre de méthodologie traduit par Ali Hamein. Université de Montréal, Faculté des sciences de l'éducation, 1988, document inédit.
- De Lavergne, C. (2007). La posture du praticien-chercheur: un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative. *Recherches Qualitatives*, Hors Série, n°3, Actes du colloque *Bilan Et Perspectives De La Recherche Qualitative*, pp. 28-43
- Depraz, N., Varela, F. & Vermersch, P. (2011). A l'épreuve de l'expérience. *Pour une pratique phénoménologique*. Bucarest: Zeta books
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: the Theory of Multiple Intelligence*, New York: Basic Books
- Henry, M. (1963), *L'essence de la Manifestation*. Paris: PUF.
- Josso, M.-C. (2011). *Expérience de vie et formation*. Paris: L'Harmattan.
- Jullien, F. (2010). *Le détour et l'accès*. Stratégies du sens en Chine, en Grèce. Paris: Grasset.
- Kohn, R.C. (1984). L'observation chez le chercheur et le praticien. *Revue Française de pédagogie*, vol. 68, pp. 104-116.
- Kolb, D.A. (1984). *Experiential learning*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Lieutaud, A. (2012). Exploration du processus de transformation de soi au contact de la recherche dans et sur le Sensible. *Réciprocités*, n°6, pp. 47-62
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1964). *Le visible et l'invisible*. Paris: Gallimard.
- Passeron, J. C. & Revel, J. (2005). *Penser par cas*. Paris: Éditions EHESS.
- Piaget, J. (1942). *La psychologie de l'intelligence*. Paris: A. Colin. (Ed 2012)
- Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit. Sciences cognitives et expérience humaine*. Paris: Seuil.
- Vermersch, P. (1994): *L'entretien d'explicitation*. Paris: ESF.
- Vermersch, P. (2014). *Le dessin de vécu dans la recherche en première personne: pratique de l'auto-explicitation*. Blog <http://entretienavec pierre.fr>

Au cœur du sensible

La Pédagogie Perceptive

RÉCIPROCITÉS

Expérience

La relation à soi de la personne obèse

Déployer le sens de soi

La relation à soi de la personne obèse



Isabelle Bertrand
praticienne en pédagogie
perceptive. Doctorante à
l'UFP Porto.*
Co-auteur Hélène Font¹,
Martine Hiriart-Durruty²,
Danis Bois³

Questionnaire de recherche sur la relation à soi de la personne obèse- méthodologie de construction du questionnaire et tests statistiques.

Introduction

Cet article présente la méthodologie, que nous avons suivie, pour élaborer un questionnaire de recherche utilisable dans une thèse de doctorat portant sur les apports, de deux approches corporelles⁴, sur la relation à soi chez des personnes obèses suivies en service de Nutrition Clinique. Cette recherche s'inscrit dans le champ des études observationnelles en santé et se réalise dans le cadre de pratiques existantes.

À partir d'entretiens préalables réalisés auprès des infirmières cliniciennes du service, nous avons pu relever la précision de leurs axes thérapeutiques. En effet, les infirmières ont des objectifs bien définis pour les patients obèses : améliorations de la qualité de vie, de l'estime de

soi, de l'adaptation au stress, du rapport au corps et de l'image du corps, de l'observance thérapeutique et du comportement alimentaire. Nous avons trouvé ces axes thérapeutiques pertinents et complets, ils sont devenus nos indicateurs de mesure pour la recherche. Nous avons pris soin de regrouper ces indicateurs sous la terminologie : « relation à soi », vocable comprenant les aspects perceptifs, émotionnels et comportementaux jugés déficients ou « troublés » chez les personnes obèses.

La relation à soi est ainsi le thème central de la recherche doctorale et celui-ci n'est pas mesuré comme tel dans la littérature scientifique de l'obésité. Il n'existe pas d'échelle de mesure validée reprenant ces indicateurs spécifiques du trouble de la relation à soi du patient obèse. Nous avons donc été confronté à la nécessité de construire notre propre échelle de mesure.

Notre travail méthodologique a consisté à prendre appui sur des échelles existantes et/ou validées pour créer un outil de mesure spécifique à notre question de recherche. Nous avons bien conscience que les échelles de mesure validées sont construites pour évaluer un indicateur précis, dans un contexte particulier (public, ...), selon une organisation réfléchie et une

interprétation des données adaptée à cette construction comme le précisent Ghiglione et Matalon (1998) : « La conception et la rédaction d'un questionnaire sont entièrement déterminées par l'exploitation statistique qui en est prévue » (p. 95). Cependant, pour les besoins de la recherche, nous ne pouvions utiliser ces questionnaires tels quels et nous formulons, ainsi, l'hypothèse que la validité de notre questionnaire vient de notre « pioche » dans des échelles existantes et de la rigueur de la méthodologie que nous avons observé.



Credit photo : Fotolia

Nous avons commencé par une recherche approfondie des échelles existantes, puis nous avons étudié, reformulé et ajusté ces questionnaires aux besoins de la recherche. Nous nous sommes imposés comme exigences : la simplicité de remplissage, la compréhension des questions et l'uniformité des propositions. Puis, nous avons réalisé une analyse statistique afin de tester le questionnaire et de le modifier pour tenir compte des résultats statistiques.

Il nous semble important de préciser ici que les questions relatives aux déterminants sociaux des patients participants à la recherche, ne sont pas intégrées au questionnaire ici par souci de concision⁵. ■■

Choix des questionnaires de référence

Nous allons, dans ce chapitre, présenter notre choix des outils existants et validés et les questions retenues pour le questionnaire de recherche. À partir d'une trentaine d'échelles sur les six indicateurs précités de la relation à soi, nous en avons retenu neuf. Sur ces neuf, deux

* A l'heure de la publication, cette thèse est soutenue et I. Bertrand est docteure en sciences sociales de l'UFP, spécialité psychologie

ont été élaborés pour une population de personnes obèses et sept ont été construits pour un public autre. Nous avons choisi ces sept derniers questionnaires parmi les trente car ils nous ont semblés les plus faciles à adapter au public de personnes obèses et au thème de la recherche sur la relation à soi.

Indicateur de qualité de vie

La qualité de vie est questionnée par de multiples questionnaires validés, nous avons choisi de retenir deux questionnaires de référence : le questionnaire de qualité de vie utilisé par le réseau ROMDES (Réseau Obésité Multidisciplinaire d'Essonne et Seine et Marne) et l'Inventaire Systémique de Qualité de Vie, élaboré par Dupuis et al. (1989) qui évaluent l'un et l'autre la qualité de vie à travers une trentaine de domaines de vie. Parmi ces trente domaines, traduits en propositions, nous avons retenu ceux qui nous intéressent particulièrement dans la problématique des personnes obèses : la gêne physique occasionnée par l'obésité, le trouble du lien social observé chez ces patients et la perturbation des activités quotidiennes.

Indicateur d'adaptation au stress ou « coping »

Pour mesurer l'adaptation au stress des patients, nous nous sommes référés au questionnaire de Coping traduit et élaboré par Paulhan et al. (1994), à partir du questionnaire « the Ways of Coping Checklist » de Vitaliano et al., (1985). Dans un souci de concision du questionnaire, nous avons extrait neuf questions sur les vingt-neuf proposées.

Elles ont été choisies de manière à ce qu'elles reprennent les différentes stratégies de coping possibles : stratégie centrée sur le problème, stratégie centrée sur l'émotion ou stratégie centrée sur le lien social. Nous avons ajouté deux questions en lien avec la connaissance, des infirmières du service de Nutrition Clinique, des patients obèses, une question sur la gestion émotionnelle du stress basée sur la prise alimentaire et une question sur la capacité à évaluer une situation dite stressante.

Indicateur d'estime de soi

L'estime de soi fait, elle aussi, l'objet de questionnaires validés, nous nous

appuyons sur le questionnaire de Duclos, Laporte et Ross (1995) pour la caractéristique globale qu'il propose, ce caractère s'intéresse à la valeur que la personne se donne de manière générale, sans cibler un domaine précis de sa vie. Nous avons choisi huit questions parmi les dix proposées sur l'estime de soi globale, les deux questions que nous avons écartés se recoupant avec d'autres indicateurs.

Indicateur de rapport au corps et/ou d'image du corps

Le rapport que le patient entretient avec son corps et la représentation que la personne se construit de son corps, sont des éléments majeurs du questionnaire, le thème des approches corporelles directement étudié, explique ce choix. Pour élaborer notre mesure, nous nous sommes référés à trois outils complémentaires : (1) le « Body Shape Questionnaire » de Cooper, traduit en français et validé par Rousseau, Knotter, Barbe, Raich et Chabrol (2004) ; (2) le questionnaire d'Image Corporelle QIC, élaboré par Bruchon-Schweitzer (1990) ; (3) les Figurines de

Stunkard, Sorensen, Schulsinger (1983).

Le Body Shape Questionnaire concerne la dimension d'insatisfaction corporelle. Le thème de la satisfaction corporelle nous est apparu important à questionner en lien avec les troubles du rapport au corps nommés par les infirmières lors des entretiens préalables. Nous avons extrait sept questions de cette échelle.

Le QIC questionne différentes facettes de l'image du corps. Nous avons retenu deux questions portant sur la perception corporelle et deux questions portant sur la visibilité du corps par autrui (corps caché/exhibé).

Les figurines, élaborées par Stunkard, Sorensen, Schulsinger (1983), mesurent la représentation visuelle du corps de la personne. Face à ces figurines, le patient répond selon trois caractéristiques de l'image corporelle : la représentation de son corps tel qu'il le perçoit, de son corps idéal et de son corps tel qu'autrui pourrait lui attribuer.

Nous avons ainsi retenu quatorze questions et trois dessins qui nous permettront de cerner l'image du corps et la satisfaction corporelle chez les patients obèses.

► Indicateur d'observance des conseils de santé et hygiène alimentaire

Afin d'évaluer l'observance thérapeutique, reformulée en observance des conseils de santé et d'hygiène alimentaire, terminologie plus adaptée à la population de personnes obèses, nous avons pris appui sur l'auto-questionnaire AACTG (Chesney et al., 2000) traduit par Tourette-Turgis et Rébillon (2001), qui a été conçu et utilisé comme fiche d'évaluation des causes de non observance chez les patients atteints du VIH.

Ce questionnaire interroge les causes de non observance médicamenteuse. Parmi les neuf questions proposées, nous avons choisi les sept questions qui ne se réfèrent pas directement à la prise de médicaments.

Indicateur de comportement alimentaire

Le comportement alimentaire est étudié à partir du questionnaire des habitudes alimentaires des patients, utilisé dans le service de Nutrition Clinique du CHU de Clermont-Ferrand (s.d.). Dans un souci de concision de l'outil global, nous avons choisi de questionner

six habitudes alimentaires parmi les trente-trois proposées.

Nous retenons les questions qui nous donnent accès au lien entre l'état intérieur de la personne et son comportement alimentaire et aux effets de l'environnement sur la prise alimentaire. ■■

Procédure de construction du questionnaire de recherche

À partir de ces neuf questionnaires et dans notre souci d'uniformisation, nous avons retravaillé ceux-ci selon différents axes. Nous avons commencé par réfléchir à l'organisation spatiale du questionnaire selon deux orientations. La première reprend l'organisation préconisée par Ghiglione et Matalon (1998) : « Il est souvent préférable de commencer par des questions susceptibles d'intéresser le sujet, sans l'effrayer » (p. 99). La seconde nous maintient dans une visée prospective : « Chaque question doit être interprétée en référence à sa position dans le questionnaire, et donc cette position doit être soigneusement choisie » (*Ibid.*). Nous aurions pu commencer notre questionnaire par les ►

► propositions sur le rapport au corps, thème central de notre recherche mais nous ne l'avons pas fait car c'est un thème difficile à aborder chez les patients obèses comme nous le voyons dans le propos de Vindevogel et al. (2006) : « L'obèse ne reconnaît pas son corps, (...) il essaie de le nier, tout cela peut conduire au sentiment d'inexistence corporelle » (p. 378). Nous avons ainsi opté pour des questions moins confrontantes pour le début du questionnaire (la qualité de vie et l'adaptation au stress) et conservé les questions les plus délicates (le comportement alimentaire) pour la fin de notre échelle.

Puis, nous avons travaillé précisément le contenu et la formulation des questions selon cinq contraintes :



Le rapport au corps, thème central de notre recherche

- La première contrainte que nous avons respectée est de reformuler les questions en utilisant le pronom de la première personne du singulier, le « je » afin de permettre aux personnes d'être d'emblée impliquées dans les questions.
- La seconde contrainte est de formuler les

questions pour que les réponses puissent toutes être données sur une échelle de Lickert. Cette échelle déclinée à partir des « variables qualitatives ordinales » (Desanti et Cardon, 2010) : « jamais, rarement, parfois, souvent et toujours » (p. 95) nous semblait être la plus pertinente pour accéder aux nuances des réponses. Nous avons respecté l'ordre naturel de ces valeurs possibles.

- La troisième contrainte que nous avons observée concerne le choix des questions parmi les questionnaires choisis. Chaque questionnaire validé comporte entre dix et trente-quatre questions, nous ne pouvons pas les utiliser en intégralité car cela aurait produit un questionnaire trop long. Pour réaliser ce choix de questions, nous avons réalisé un arbre horizontal de construction du questionnaire qui présente le concept étudié et les indicateurs de ce concept. Certains indicateurs ont été catégorisés en sous-indicateurs dans un souci de précision. (Annexe 1). A partir de ce schéma, nous avons retenu les questions répondant au plus près aux différents indicateurs.

- La quatrième contrainte est de limiter le questionnaire à une soixantaine de questions pour avoir un temps de réponse inférieur à 30 minutes. Cette durée nous a été demandée par ►

► le comité d'éthique ayant autorisé la recherche. Dans ce cadre-là, nous respectons les préconisations de Ghiglione et Matalon (1998) : « Un questionnaire composé en majorité de questions fermées, ne devrait pas dépasser 45 minutes lorsque la passation se fait dans de bonnes conditions (...), au-delà, l'intérêt faiblit » (p. 100). Nous avons volontairement choisi d'interroger plus longuement le thème du corps car il est directement concerné dans la recherche doctorale portant sur deux approches corporelles pratiquées par les infirmières, et d'interroger le moins possible le comportement alimentaire car c'est un thème difficile à aborder chez les personnes obèses.

• La cinquième contrainte est de choisir des questions claires, simples et faciles à comprendre afin d'éviter des biais compréhensifs comme le soulignent Desanti et Cardon (2010) : « Assurez vous que vos questions soient formulées dans un langage simple, concis et clair » (p. 91). Il doit aussi être rédigé de manière à ne pas nécessiter d'explications autres que celles clairement énoncées comme nous en informons Ghiglione et Matalon (1998) : « Le questionnaire doit être conçu de telle sorte qu'il n'y ait aucun besoin

d'explications autres que celles qui sont explicitement prévues » (p. 96).

Nous avons complété ce questionnaire par trois questions portant sur des figurines représentant des personnes de différentes corpulences. Cette modalité de la représentation de l'image du corps nous semble intéressante à questionner pour la recherche sur la relation à soi de la personne obèse. Nous avons positionné ces figurines au deux tiers du questionnaire, ce qui a aussi comme objectif de relancer l'intérêt de la personne en changeant la modalité de réponses. ■■

Tests statistiques du questionnaire

Présentation générale de l'analyse statistique

Afin de réaliser la phase de test du questionnaire que nous avons créé⁶, nous avons suivi plusieurs étapes. Nous avons proposé à des personnes tout-venant et volontaires de remplir ce questionnaire, via un site de sondages en ligne⁷. Ce questionnaire a été diffusé par le réseau social Facebook et par des contacts ►

- courriels personnalisés. Les paramètres de restriction, choisis pour ce test, étaient :
- Pas d'obligation de répondre à une question pour passer à la suivante,
 - Possibilité de retourner au sondage pour mettre à jour les réponses existantes
 - Une seule réponse par adresse électronique
 - Possibilité de plusieurs réponses par ordinateur
 - Pas d'affichage des résultats
 - Pas de paramètres de disqualification

Nous avons obtenu 632 réponses en trois semaines (du 11-09-2013 au 2-10-2013). Sur ces 632 réponses, 433 étaient complètes. L'analyse statistique pour ce test porte sur les 433 réponses complètes.

Nous avons effectué un codage des questions et des réponses, présenté dans le dictionnaire des variables (Annexe n°2 : 3 premières colonnes).

Pour effectuer le test statistique, certains indicateurs de la relation à soi, telle que nous l'avons définie, sont divisés en deux ou trois échelles en fonction du questionnaire dont ils sont issus. L'analyse se fera sur neuf échelles qui correspondent aux huit questionnaires validés présentés dans le chapitre précédent et à une échelle créée pour les besoins de la recherche

sur la perception corporelle.

Les différents tests statistiques utilisés sont :

- L'analyse selon l'Alpha de Cronbach est un test de fiabilité. « Il mesure la cohérence interne d'une échelle construite à partir d'un ensemble d'items (...) plus la valeur est proche de 1, plus la cohérence interne de l'échelle (sa fiabilité) est forte. » (Carricano et al., 2010, p. 61).

- L'analyse factorielle donne accès aux graphiques de valeurs propres. Cette analyse « permet de révéler le nombre de dimensions d'un concept, souvent d'ailleurs son unidimensionnalité. En effet, un concept peut comporter une ou plusieurs facettes. (...) Dans le cadre du développement de nouveaux instruments, l'analyse factorielle exploratoire permet de constater si les items correspondent effectivement aux concepts présentés comme répondants. » (*Ibid.*, p. 62-63).

- Le coefficient des corrélations de Pearson « est une mesure d'association qui permet d'établir si deux variables mesurées sur le même ensemble d'observations varient de façon analogue ou non (...). Si r est proche de +1, cela signifie que les deux variables varient dans le même sens, si r est proche de -1, cela signifie que les deux variables varient en sens inverse l'une de l'autre. » (*Ibid.*, p. 154). ►

► - L'analyse multivariée de la variance MANOVA⁸ nous permet d'accéder à l'influence du genre et de l'âge sur les réponses de manière générale. « Des interactions apparaissent lorsque les effets d'un facteur donné sur les variables expliquées dépendent des modalités des autres facteurs. » (*ibid.*, p. 134).

- L'analyse des effets inter-sujets ANOVA nous donne à voir de manière plus précise les effets du genre et de l'âge sur les modalités de réponses. « Il s'agit de savoir si un facteur, ou une combinaison de facteurs agissant en interaction, ont un effet sur la variable quantitative expliquée. » (*ibid.*, p. 126).

Les tests de fiabilité n'ont pas été conduits pour les questions portant sur les figurines car nous n'avons pas modifié le test existant. Les indicateurs obtenus sont l'« écart entre corps perçu et corps idéal » (CPerçuCIdéal) et l'« écart entre corps perçu et corps perçu par les autres » (CPerçuCAutres).

Présentation détaillée de l'analyse statistique

■ Analyse selon l'Alpha de Cronbach et analyse factorielle

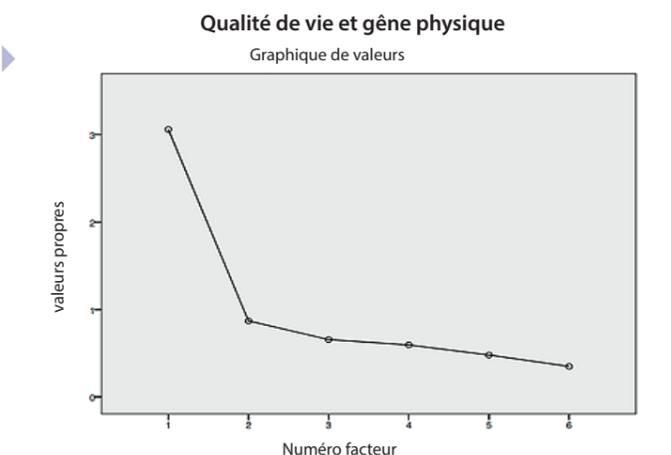
L'Alpha de Cronbach qui nous donne accès à la cohérence des questions autour d'un

concept est satisfaisant pour nos différentes mesures : qualité de vie et gêne physique (QVGP) (0,795), estime de soi (ESoi) (0,835), insatisfaction corporelle (InsCorps) (0,852), observance thérapeutique étudié comme respect des conseils de santé et hygiène alimentaire (RCSantéHyAl) (0,812). Cela signifie que ces indicateurs ont un indice de fiabilité élevé.

Ces résultats ont été confirmés par l'analyse factorielle pour ces indicateurs. Nous avons suivi le critère de Cattell pour interpréter le nombre de dimensions sous-jacentes aux questions. Selon ce critère, l'analyse du graphique des valeurs propres amène à considérer que le nombre de dimensions à retenir est le nombre précédent l'apparition d'un « coude ».

Nous prenons comme exemple, le graphique de la QVGP. Pour cette échelle, le graphique des valeurs propres présente une forme de coude au niveau du second facteur. Nous pouvons considérer qu'un seul axe (ou un seul concept) est questionné.

Lors de l'analyse de nos différentes mesures, une seule dimension peut être considérée pour l'échelle QVGP expliquant à elle seule 50.95% de la variance. De même, les analyses en composantes principales réalisées ►



indiquent une dimension importante pour les échelles ESoi (47.98%), InsCorps (59.27%), et RCSantéHyAl (47.69%). Ces résultats, en confirmation des alphas satisfaisants, nous permettent de penser que ces différentes échelles mesurent respectivement une seule dimension, un seul concept. Cela va dans le sens d'une qualité psychométrique satisfaisante en termes de validité.

Cependant, les autres indicateurs n'ont pas obtenus des résultats aussi satisfaisants et ont été modifiés en fonction.

Pour l'indicateur de qualité de vie et loisirs, détente (QVLD), l'Alpha de Cronbach obtenu est à 0,562, ce qui donne un indice de fiabilité insuffisant. Cela peut être dû au faible nombre de questions et à la question QVLD_4 qui n'apparaît pas corrélée aux autres.

Lors de l'analyse factorielle, l'examen du graphique des valeurs propres indique plusieurs

axes. Après analyse détaillée, il semble que deux axes soient questionnés (resp. 38.41 et 23.32% de la variance), regroupant pour le premier les trois premières questions (QVLD_1, QVLD_2, QVLD_3) comme « qualité de vie et loisirs » (QVL) et pour le second, les deux autres questions (QVLD_4, QVLD_5), qui pourront être, à leur tour interprétés, comme « qualité de vie et famille » (QVF).

Nous nous servons de ce test et prendrons appui sur cette nouvelle codification des questions sur la qualité de vie pour réaliser l'analyse statistique du questionnaire de recherche doctorale.

Pour l'indicateur de « coping » ou adaptation au stress (Cop_), l'Alpha de Cronbach obtenu est à 0,319, ce qui donne un indice de fiabilité insuffisant. Cela peut s'expliquer par le fait que cette échelle est sous séquencée en trois variables : stratégies d'adaptation centrées sur le problème, centrées sur l'émotion ou sur le lien social.

L'analyse factorielle confirme ce phénomène, le graphique de valeurs propres laisse supposer l'existence de plusieurs axes. Il apparaît clairement que les questions posées ne donnent pas des réponses très fiables. ►

▶ Cependant, après analyse poussée des mesures, il apparaît que certaines questions sont corrélées autour d'un thème, ce qui peut permettre d'envisager de nouveaux regroupements. Une classification différente permette de proposer les regroupements suivants : Coping centré sur le problème (CopPb) : CopPb_1 et CopPb_3 ; Coping centré sur l'émotion (CopEmo) : CopEm_1, CopEm_3 et CopPb_2 ; Coping centré sur le lien social (CopSoc) : CopSoc_1, CopSoc_3 et CopEm_2. L'indicateur CopSoc_2 reste pour l'instant non affecté.

Pour l'indicateur d'image du corps (ImaCorps), l'Alpha de Cronbach obtenu est à 0,696, ce qui est aux limites de l'acceptabilité. L'analyse factorielle révèle un graphique de valeurs propres en forme de coude avec 52.44% de la variance, les questions ne seront pas modifiées au vue de cette analyse, une seule dimension semble être étudiée.

Pour l'indicateur de perception corporelle (PCorps), l'Alpha de Cronbach obtenu est à 0,577 en supprimant la question sur la préoccupation de soi (PercCorp_5), qui induisait un indice de fiabilité trop faible.

L'analyse factorielle confirme ce choix en présentant un graphique de valeurs propres en forme de coude avec 39.60% de la variance.

L'indice de perception corporelle (PCorps) est donc construit sans la préoccupation de soi.

Pour l'indicateur de comportement alimentaire (CA)

- Les questions telles qu'elles sont posées ont un Alpha de Cronbach à 0,672 ce qui donne un bon indice de fiabilité, dès lors que l'on inverse le chiffrage d'une des questions relative. Cette inversion est confirmée par l'analyse factorielle, qui sans cette question, donne accès à un graphique de valeurs propres en forme de coude avec 44.20% de la variance. Nous choisissons de retirer la question codée : CAElnt_2 du questionnaire de recherche (voir Annexe 2).

- Le comportement alimentaire est présenté selon deux modalités : comportement alimentaire sous l'influence de l'état intérieur de la personne (CAI) et sous l'influence environnementale (CAE). Nous verrons par la suite que les différences ne sont jamais significatives entre les deux. Elles sont donc présentées ensemble, ou parfois une seule des deux à titre d'illustration.

▶ ■ **Coefficient des corrélations de Pearson**
Le test de corrélation de Pearson nous donne accès à la force de corrélation et au sens de la corrélation (même sens ou sens inversé). Dans notre calcul, les observations significatives sont nombreuses du fait du grand nombre de répondants et donc de la puissance statistique de l'échantillon. Nous faisons le choix de ne relever que les corrélations modérées à partir de 0,3 et fortes à partir de 0,5 en valeur absolue (Fiske, 2008, p.79)

Nous présentons les résultats en deux temps pour chaque indicateur. Le premier temps présente les différents scores corrélés et le second temps propose une interprétation des résultats⁹.

• L'indicateur de qualité de vie et gêne physique QVGP est corrélé de façon positive avec ImaCorps ($r=0,460$), RCSantéHyAl ($r=0,316$) et CA (CAI $r=0,303$; CAE $r=0,306$)¹⁰ ; de façon négative avec CPerçuIdéal ($r=-0,311$) et (PCorps) ($r=-0,341$). Avec une certaine congruence, la qualité de vie liée à la gêne physique apparaît directement influencée par l'image du corps, le respect des conseils de santé et d'hygiène alimentaire, et l'attention au comportement alimentaire. Elle serait en revanche inversement

affectée par la perception corporelle et par l'écart entre le corps perçu et le corps idéal.

• L'indicateur d'estime de soi ESoi est corrélé positivement avec QVL ($r=0,322$), CopPb



L'estime de soi est en relation directe avec ...la perception corporelle

($r=0,325$) et PCorps ($r=0,480$) ; négativement avec ImaCorps ($r=-0,451$). L'estime de soi est en relation directe avec la qualité de vie liée aux loisirs, les stratégies de coping face au stress (centrées sur le problème) et la perception corporelle. En revanche, elle est inversement proportionnelle à l'image du corps.

• L'indicateur Insatisfaction corporelle InsCorps est corrélé positivement avec ImaCorps ($r=0,575$), RCSantéHygAl ($r=0,414$), CA (CAI $r=0,515$; CAE $r=0,468$) et CopEmo ($r=0,403$) ; négativement avec CPerçuIdéal ($r=-0,552$) et PCorps ($r=-0,563$). L'insatisfaction corporelle est directement liée à l'image du corps, le respect des conseils de santé et d'hygiène alimentaire, l'attention portée au comportement alimentaire et les stratégies de coping émotionnelles. Par contre, elle est

▶ inversement proportionnelle à la perception corporelle et à l'écart entre le corps perçu et le corps idéal.

- L'indicateur image du corps ImaCorps est corrélé (en plus des corrélations déjà évoquées avec QVGP, ESoi et InsCorps) positivement avec RCSantéHygAl ($r=0,402$), CA (CAI $r=0,357$; CAE $r=0,337$) et CopEmo ($r=0,391$) ; négativement avec CPerçuIdéal ($r=-0,387$) et PCorps ($r=-0,666$). L'image que la personne a de son corps est directement liée à la qualité de vie liée à la gêne physique, à l'estime de soi, à la satisfaction corporelle, mais aussi au respect des conseils de santé et d'hygiène alimentaire, à l'attention posée sur son comportement alimentaire et aux stratégies de coping émotionnelles. Par contre, elle est inversement liée à la perception que la personne a de son corps et à l'écart entre le corps perçu et le corps idéal.

- L'indicateur de respect des conseils de santé et d'hygiène alimentaire RCSantéHygAl est corrélé (outre celles déjà indiquées avec QVGP, InsCorps et ImaCorps) de façon positive avec CA (CAI $r=0,473$; CAE $r=0,471$) ; de façon négative avec CPerçuIdéal ($r=-0,335$) et PCorps ($r=-0,463$). Le respect des conseils de santé et d'hygiène alimentaire est positivement associé à

la qualité de vie liée à la gêne physique, la satisfaction corporelle et l'image du corps, mais aussi à l'attention posée sur son comportement alimentaire. En revanche, il est inversement proportionnel à l'écart entre le corps perçu et le corps idéal et à la perception corporelle.

- L'indicateur attention au comportement alimentaire (CA) est corrélé, outre les indicateurs déjà évoqués (QVGP, InsCorps, ImaCorps et RCSantéHygAl) : positivement avec CopEmo (CAI $r=0,473$; CAE $r=0,477$) ; négativement avec CPerçuIdéal (CAI $r=-0,353$; CAE $r=-0,306$) et PCorps (CAI $r=-0,308$; CAE $r=-0,307$). Quelle que soit sa composante interne ou environnementale, l'attention portée au comportement alimentaire est directement liée à la qualité de vie liée à la gêne physique, à la satisfaction corporelle, à l'image du corps, et au respect des conseils de santé et d'hygiène alimentaire, mais aussi aux stratégies de coping émotionnelles. En revanche, elle est inversement liée à la perception corporelle et à l'écart entre le corps perçu et le corps idéal.

- Enfin, rappelons que :
 - QVL est corrélé à ESoi : La qualité de vie en lien avec les loisirs influence l'estime de soi.
 - CopPb est corrélé à ESoi : Le coping centré sur le problème est en lien avec l'estime de soi.

▶ - CopEmo est corrélé à InsCorps, ImaCorps et CA: Le coping centré sur les émotions est lié à la satisfaction corporelle, l'image du corps et le comportement alimentaire.

- CPerçuIdéal est corrélé à QVGP, InsCorps, ImaCorps, RCSantéHygAl et CA, ainsi qu'à PCorps ($r=0,476$) : L'écart entre le corps perçu et le corps idéal est directement lié à la qualité de vie liée à la gêne physique, la satisfaction corporelle, l'image du corps, le respect des conseils de santé et d'hygiène alimentaire, le comportement alimentaire et la perception corporelle.

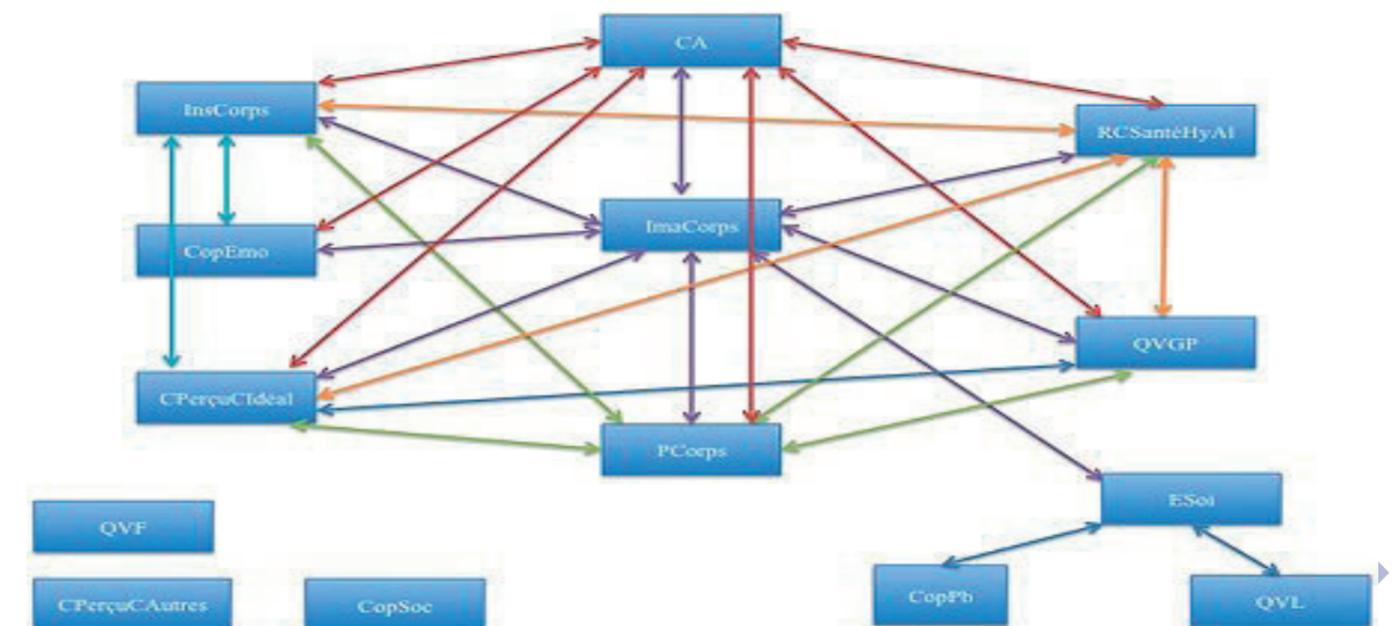
- PCorps est corrélé à QVGP, ESoi, InsCorps, ImaCorps, RCSantéHygAl, CA et CPerçuIdéal : La perception corporelle est directement corrélée à la qualité de vie liée à la gêne physique, l'estime de soi, la satisfaction

corporelle, l'image du corps, le respect des conseils de santé et d'hygiène alimentaire, le comportement alimentaire et l'écart entre le corps perçu et le corps idéal.

Il est à noter que les indicateurs QVF, CopSo et CPerçuCAutres ne sont corrélés à aucun autre indicateur. Ces trois indicateurs, tournés vers l'aspect social de la personne, n'ont pas de lien entre eux alors que nous aurions pu penser qu'ils le seraient.

Nous avons reporté dans le diagramme suivant les différentes corrélations.

Trois indicateurs ont beaucoup plus de corrélations que les autres avec les autres indicateurs. Il s'agit de l'image que la personne a de son corps (ImaCorps), son comportement alimentaire (CA) et sa perception corporelle (PCorps).



► ■ **Analyse de variance multivariée MANOVA**

A partir de tests multivariés (observation des effets du genre et de l'âge sur toutes les échelles ensemble), nous pouvons observer un effet général du genre ($D(16, 378) = 5,016 ; p < 0,001$) et un effet général de l'âge ($D(80, 1910) = 2,089 ; p < 0,001$) sur les réponses. Il semble ne pas exister d'interaction entre le genre et l'âge sur les réponses dans leur globalité. (tables de résultats en Annexe n°3)

■ **Analyse des effets inter-sujets : ANOVA**

Cette analyse se réalise en étudiant les effets du genre, de l'âge et de l'interaction entre ces deux variables sur chaque échelle. Des effets du genre apparaissent sur les échelles qualité de vie et gêne physique apparaissent sur les échelles qualité de vie et gêne physique, insatisfaction corporelle, image corporelle, comportement alimentaire et perception corporelle, adaptation au stress.

Il n'est pas apparu d'effets du genre sur la qualité de vie et loisirs-famille, l'estime de soi, ni sur le respect des conseils de santé et d'hygiène alimentaire.

Des effets de l'interaction du genre et de l'âge apparaissent sur l'échelle de l'insatisfaction corporelle. Les diagrammes de profils suivants

illustrent ces différents effets.

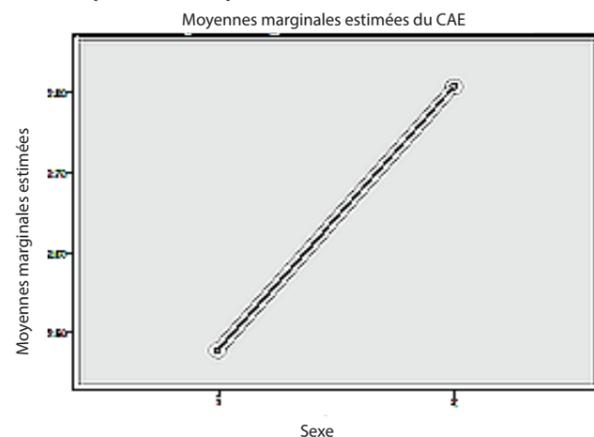
Effets du genre sur les échelles :

Selon le premier diagramme, il apparaît que les femmes ont un score significativement plus élevé ($F(1,393)=6,60 ; p=0,011$) de qualité de vie et gêne physique (QVGP) que les hommes. Ce qui peut être interprété comme : la gêne physique occasionne une diminution de la qualité de vie plus importante chez les femmes que chez les hommes.

Il apparaît que les femmes ont un score plus élevé que les hommes en insatisfaction corporelle ($F(1,393)= 24,11 ; p<0,001$) ce qui signifie qu'elles ont plus d'insatisfaction corporelle que les hommes.

Nous retrouvons ce même phénomène :

- pour l'image corporelle, les femmes ont une image corporelle moins valorisante ($F(1,393) = 16,25 ; p<0,001$) que les hommes,

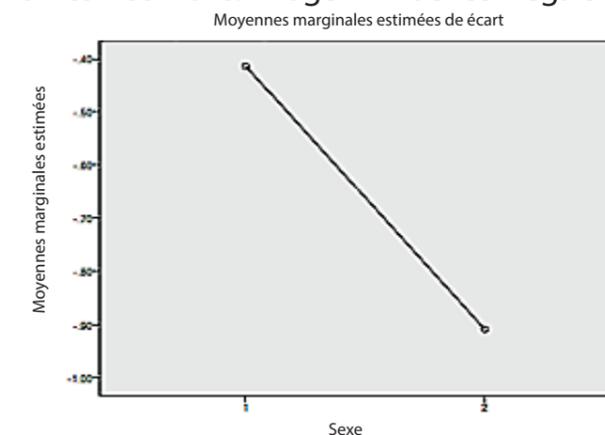


► - pour l'adaptation au stress dans ses paramètres émotionnels et sociaux, les femmes ont un score plus élevé pour le coping émotionnel ($F(1,393) = 13,55 ; p<0,001$) et pour le coping social ($F(1,393) = 8,80 ; p = 0,003$), ce qui tend à me faire dire que les femmes développent plus de stratégies émotionnelles ou sociales que les hommes, - pour le comportement alimentaire (ici représenté par CAE), les femmes ont un score plus élevé que les hommes ($F(1,393) = 13,63 ; p<0,001$), ce qui laisse penser que les femmes sont plus attentionnées à leur comportement alimentaire que les hommes.

Enfin le dernier diagramme sur les genres met en évidence une différence significative ($F(1,393) = 10,87 ; p = 0,001$) entre hommes et femmes, concernant l'écart entre perception corporelle idéale de soi et perception corporelle perçue (ecartIdealPerc). Il est à noter que la différence est ici inversée par rapport aux autres différences précédemment observées, les hommes ayant moins d'écart entre ces deux formes de perception que les femmes. Ceci tendrait vers une interprétation telle que : les femmes souhaitent être plus minces qu'elles ne le sont, et ce davantage que les hommes.

Effets de l'âge sur les échelles :

Sur le premier diagramme de l'âge, une influence significative apparaît ($F(5,405) = 3,75 ; p = 0,002$) sur l'échelle de qualité de vie et gêne physique QVGP : Plus la personne avance en âge, plus il semble que la gêne physique influence sa qualité de vie, ceci à partir de 45 ans et surtout à partir de 55 ans. L'âge influence également

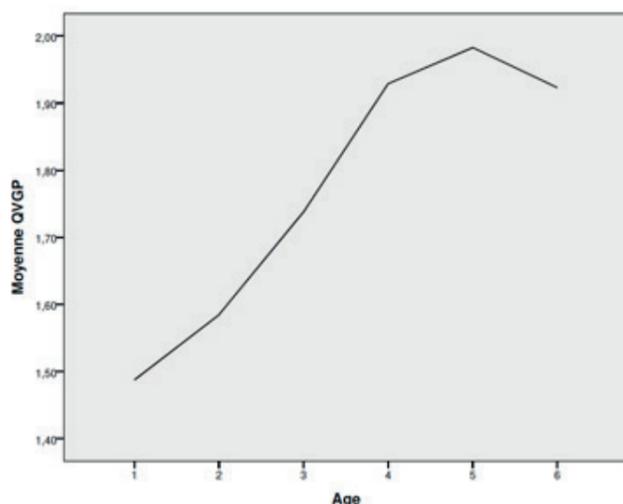


significativement ($F(5,405) = 2,57 ; p = 0,026$) mais différemment l'échelle de qualité de vie et loisirs QVL. Les personnes dans la tranche d'âge 3 (35 et 44 ans) sont celles qui ont le plus de qualité de vie associée aux loisirs. En revanche, il y a peu de différences entre les tranches 18 - 24 ans (codé 1) et plus de 65 ans (codé 6).

Effets de l'interaction entre le genre et l'âge sur les échelles :

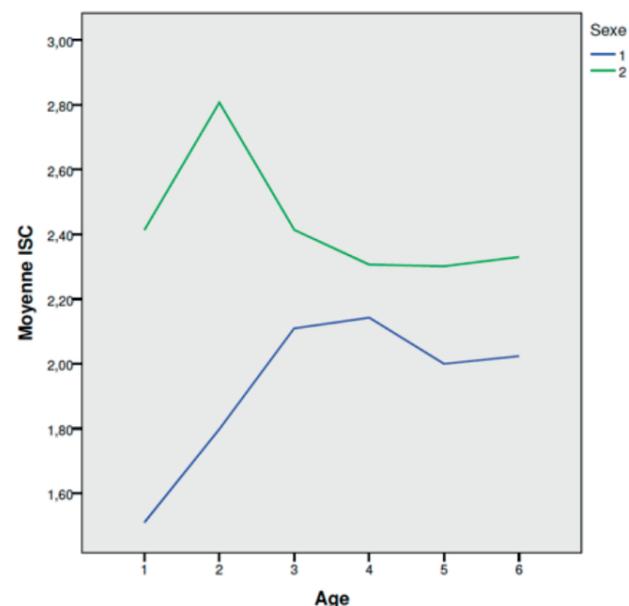
Il apparaît une interaction significative ($F(5,405) = 2,66 ; p = 0,022$) concernant l'insatisfaction

▶ corporelle (ISC). Cette interaction se révèle à travers une évolution différente de l'insatisfaction



corporelle pour les hommes et les femmes, ainsi que présenté dans le diagramme ci-contre : Pour les hommes, plus l'âge avance et plus il semble que l'insatisfaction corporelle augmente, avec un pic à partir de 35 ans. A l'inverse, pour les femmes, un pic d'insatisfaction corporelle apparaîtrait assez tôt, entre 25 et 34 ans, qui s'estompe à partir de 35 ans (cf graphique).

Cependant, quel que soit l'âge, l'insatisfaction corporelle chez les femmes reste toujours plus élevée que chez les hommes comme cela avait été noté lors de l'analyse de l'effet principal du genre. ■■



Synthèse

Nous avons abordé dans cet article la problématique de la construction d'un questionnaire de recherche et sa fiabilité statistique. En prenant appui sur des échelles existantes et validées et à partir d'une méthodologie rigoureuse, nous avons créé un outil de mesure de la relation à soi chez les personnes obèses qui nous apparaît de bonne qualité statistique.

Nous avons ajusté le questionnaire de recherche doctorale en fonction des résultats statistiques obtenus auprès de 433 personnes tout-venant et volontaires en supprimant deux questions et en modifiant le codage pour deux indicateurs. ▶

▶ Nous avons observé que trois indicateurs inter-influencent majoritairement les autres : l'image du corps, la perception corporelle et le comportement alimentaire, nous serons attentionnés à ce phénomène dans l'analyse des données de la recherche. Nous aurons aussi un souci de ne pas négliger l'influence du genre et de l'âge sur certains indicateurs, comme l'insatisfaction corporelle qui évolue beaucoup au cours de la vie d'adulte et la qualité de vie.

Nous resterons cependant prudent quant à la fiabilité du questionnaire, celui-ci n'ayant pas été soumis à nouveau à un public tout-venant. Il reste que l'étude doctorale permettra d'aborder

des éléments complémentaires de fiabilité de cette échelle de la relation à soi selon des indicateurs choisis en fonction du public de patients obèses.

Ce travail méthodologique nous confirme la pertinence à utiliser des outils validés et la possibilité de les adapter afin de répondre à une question de recherche spécifique, à une problématique particulière et à un public ciblé. ■■

Notes

¹ Docteur en psychologie, Master 2 en Statistiques et traitement des données, Université Blaise Pascal Clermont-Ferrand,

² Statisticienne à l'INSEE, Master 1 en Statistiques et traitement des données, Université Blaise Pascal

³ Professeur cathédrique de l'Université Fernando Pessoa, Porto, Docteur en Sciences de l'éducation, directeur du CERAP-UFP, directeur de la thèse

⁴ Approches corporelles pratiquées par deux infirmières cliniciennes

⁵ Elles font l'objet d'un document annexé au questionnaire, rempli par les professionnels du service de Nutrition Clinique et les réponses sont issues des dossiers médicaux après accord des patients.

⁶ Nous souhaitons tester la pertinence et la justesse des questions.

⁷ SurveyMonkey

⁸ MANOVA : comportant la trace de Pillai, le lambda de Wilks, la trace de Hotelling et la plus grande racine de Roy

⁹ L'interprétation des résultats est présentée en italique dans le texte

¹⁰ Le comportement alimentaire est présenté selon deux modalités : comportement alimentaire sous l'influence de l'état intérieur de la personne (CAI) et sous l'influence environnementale (CAE). Etant donné qu'il n'existe pas de différences entre ces deux modalités dans les tests de corrélations, elles sont présentées ensemble. ▶

Bibliographie

ACTG (2000). Auto-questionnaire validé utilisé comme fiche d'évaluation des causes de non observance, pour les patients atteints du VIH. Consulté sur le site http://www.counselingvih.org/fr/action/outils_traitement_observance.php

Paulhan I., Nuissier J., Quintard B., Cousson F., Bourgeois M. (1994). La mesure du "coping" : traduction et validation française de l'échelle de Vitaliano. *Annales Médico-Psychologiques*, 152(5) : 292-9.

Bourgeois, M., Paulhan, I. (1998). *Stress et coping : Les stratégies d'ajustement à l'adversité*. Paris: Presses Universitaires de France - PUF. p. 120-121.

Bruchon-Schweitzer, M.L. (1990). *Une psychologie du corps*, Paris, P.U.F.

Carricano M., Poujol F., Bertrandias L. (2010). *Analyse de données avec SPSS*, Paris : éditions Pearson Éducation France

Chesney, M. A., Ickovics, J. R., Chambers, D. B., Gifford, A. L., Neidig, J., Zwickl, B., et Wu, A. W. (2000). Self-reported adherence to antiretroviral medications among participants in HIV clinical trials: the AACTG adherence instruments. Patient Care Committee & Adherence Working Group of the Outcomes Committee of the Adult AIDS Clinical Trials Group (AACTG). *AIDS Care*, 12(3), 255-266. <http://doi.org/10.1080/09540120050042891>

CHU de Clermont Ferrand (s.d.). *Questionnaire des habitudes alimentaires des patients*, Service de Nutrition Clinique. Rapport interne. Protocole en cours depuis 2011.

Rousseau, Knotter, Barbe, Raich et Chabrol, (2005). Étude de validation de la version française du Body Shape Questionnaire. *L'Encéphale*, 31, 162-73

Desanti, R., Cardon P. (2010). *Initiation à l'enquête sociologique*, Paris : éditions ASH étudiants

Duclos, G., Laporte, D., et Ross, J. (1995). *L'estime de soi de nos adolescents*. Montréal: Hôpital Sainte Justine.

Dupuis, Perrault, Lambany, Kennedy, David (1989). Dupuis, G. Perrault, M.C., Lambany, E., Kennedy, E., et David, P. (1989). A new tool to assess quality of life : the Quality of Life Systemic Inventory. *Quality of Life and Cardiovascular Care*, 5(suppl. 1), 36-45.

Fiske, S. (2008). *Psychologie sociale*. Bruxelles : De Boeck Université

Ghiglione R., Matalon B. (1998). *Les enquêtes sociologiques*, Paris : Armand Colin

Paugam, S. (2010). *L'enquête sociologique*, Paris : PUF

Réseau ROMDES (s.d.). Questionnaire de « *Qualité de vie et gêne physique* », (Réseau Obésité Multidisciplinaire d'Essonne et Seine et Marne), consulté le 25 janvier 2013 sur le site : <http://www.romdes.org/>

Stunkard, A. J., Sorensen, T., et Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Registrar for the study of obesity and thinness. In S.S.Kety, L.P.Rowland, R.Sidman L. et S.W.Matthysse (Eds.), *The genetics of neurological and psychiatric disorder* (pp. 115-120). New York: Raven Press.

Tourette-Turgis, C. et Rébillon, M. (2001). *Accompagnement et Suivi des personnes sous traitement antirétroviral : Infection VIH*. Paris (99 Av. du Général-Leclerc, 75014): Comment dire.

Vindevogel, M., Farber, B., Gourmet, L. M., Verbanck, P., Kutnowski, M., et Minner, P. (2006). Expérience d'une prise en charge interdisciplinaire de l'obésité. *Revue Médicale de Bruxelles*, 27(4), 375-382.

Vitaliano P., Russo J., Maiuro RD., et Becker J. (1985). The Ways of Coping Checklist: revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral Research*: 20, 3-26.

Stunkard AJ, Sorenson TI, and Schulsinger F (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety S, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW, editors. *The Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders*. Raven Press; New York: pp. 115-120.

Au cœur du sensible

La Pédagogie Perceptive

RÉCIPROCITÉS

Expérience

La relation à soi de la personne obèse

Déployer le sens de soi

Déployer le sens de soi



Hélène Marchand
praticienne en pédagogie
perceptive, doctorante en
Sciences Sociales, option
psychopédagogie, UFP,
Porto*

Déployer le sens de soi pour dynamiser le sens de son parcours : la pédagogie perceptive appliquée au contexte de la transition professionnelle

Introduction

Cet article rend compte de ma recherche doctorale en cours menée au centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive de l'université Fernando Pessoa de Porto (Cerap)¹, sur le thème de l'accompagnement de personnes en situation de transition professionnelle suite à un licenciement, à travers les outils de la pédagogie perceptive. La pédagogie perceptive s'inscrit dans la continuité de la psychopédagogie perceptive, discipline académique agréée par le ministère portugais de la recherche et de l'enseignement supérieur. Elle se définit en tant que pédagogie de la perception centrée sur le rapport à soi et à son corps. Elle vise

l'enrichissement des facultés d'apprentissage de la personne sur la base d'un enrichissement perceptif corporéisé. Au contact de cette pratique, le sujet développe de nouvelles modalités d'être dans le rapport à lui-même, à ses pensées, à ses actions comme à autrui.

Dans un premier temps, je présenterai ici en quoi ma recherche doctorale s'inscrit en continuité de mon master, réalisé au Cerap également et intitulé « *Les processus de subjectivation des vécus du Sensible : étude du passage entre un vécu du corps et un vécu de soi* » (Marchand, 2012). J'exposerai ensuite quelques éléments théoriques autour de la question de la transition professionnelle et des enjeux rencontrés par les personnes en situation de chômage. Puis je présenterai la pédagogie



© Mikael Damkier

perceptive dans ses principaux fondements et à travers ses apports dans le domaine de l'accompagnement de la personne en changement. Je tenterai par là de relever la pertinence de proposer un accompagnement de ce type auprès d'une population de personnes en transition professionnelle. Suite à ce parcours théorique, je présenterai les résultats d'une recherche exploratoire réalisée auprès d'une personne accompagnée sur trois séances en pédagogie perceptive. ■■

Contextualisation

Origine du questionnement : étude du passage entre un vécu du corps et un vécu de soi en recherche de master

Dans le cadre de mon master, je me suis intéressée aux processus de changements intérieurs vécus par un sujet lors d'une séance d'accompagnement manuel en pédagogie perceptive. Cette situation spécifique d'accompagnement génère une « mise en mouvement intérieur » dans le corps de la

personne. La main du praticien, par des gestes appropriés, déclenche différentes réactions allant dans le sens de changements d'états corporels : passage d'un état de densité de certaines zones corporelles à un état de malléabilité, passage d'un état de tension à un état de relâchement, passage d'un état d'immobilité à un état de mobilité... La personne allongée est durant ce temps invitée à poser son attention sur ces différents phénomènes internes. Elle est ainsi amenée à vivre son corps de l'intérieur et y saisir une « subjectivité mouvante » parfois riche en sensations. Mon étude reposait sur l'analyse de deux entretiens très approfondis sur les contenus de vécus éprouvés par les personnes accompagnées lors d'une telle séance. Je me suis centrée dans mon analyse sur les processus de subjectivation, définis comme la manière dont la personne apparaît et se reconnaît à travers son vécu du corps ; plus précisément, j'interrogeais le processus de passage entre un vécu de son corps, dans lequel le protagoniste n'apparaît pas, reste en quelque sorte distancié, et un vécu de soi à travers son corps. Ainsi, les vécus du corps tels qu'ils se donnent dans les cadres d'expérience de la pédagogie perceptive ne se limitent pas à

▶ de simples vécus corporels mais constituent le socle d'une expérience de soi signifiante. Par exemple, Nathalie, une des deux participantes, témoigne avoir vécu lors de l'accompagnement manuel, une sensation d'ouverture dans son corps. L'entretien qui eut lieu dans le suivi immédiat de la séance lui permit de préciser et déployer ce vécu. Plus qu'une ouverture qui ne concernerait que son corps, ce vécu corporel lui procurait la sensation d'une ouverture l'impliquant elle, allant jusqu'à envisager des liens avec des manières d'être dans sa vie. Voici quelques extraits de son témoignage : « Ça me faisait du bien aussi de pouvoir m'ouvrir. C'est comme si je, y avait la possibilité d'être moins fixée sur moi-même. [...] Et je me dis peut-être que, c'est pas si je m'écoutais moins mais c'est vrai ça prend beaucoup de place [...] Et peut-être ça irait mieux si j'étais aussi capable de lâcher prise, ou de me tourner justement vers l'extérieur. » (citée par Marchand, 2012, p. 82-84). Lucie, la deuxième participante, témoigne s'être reconnue elle-même à travers la perception d'un mouvement interne au niveau thoracique, faisant un lien avec un sentiment de protection. Là aussi, cette sensation ne se limite pas à la sphère des sensations mais l'amène à envisager

des liens avec sa vie. Voici des extraits de son témoignage : « J'ai eu cette sensation de mélange entre moi et cette sensation nouvelle. [...] Cette sensation de ce que je ressens à l'intérieur, c'est comme si c'était moi, c'était mon intérieur. C'est pas seulement un mouvement que je ressens. [...] Je me suis sentie comme protégée. [...] Pour avancer, pour prendre les choses qui viennent de l'extérieur, j'ai cette sensation que si je me fie et que je reste dans ce noyau on va dire, eh ben je vais avancer. [...] J'arrive à dire, non mais c'est moi, et de pas avoir cette peur de... si on se comporte d'une manière, d'une autre, enfin de vivre à l'intérieur et d'être vraiment soi. » (Ibid., p. 103, 105, 108). Ainsi, ces témoignages illustrent bien la dimension subjective des vécus corporels occasionnés en séance de pédagogie perceptive : la personne accède à des dimensions d'elle-même, souvent non perçues jusqu'alors, et ouvrant sur un enrichissement de ses manières d'être.

Cette recherche de master relève donc, dans la lignée d'autres travaux (Bois, 2007 ; Florenson, 2010 ; Berger, 2009), la place du corps dans une forme de perception et de reconnaissance de soi-même. Sous certaines ▶

▶ conditions, telles que celles proposées en pédagogie perceptive, la personne accède à un nouveau rapport à son corps participant à enrichir son rapport à elle-même. Ces nouvelles dimensions de soi-même mobilisées dans le rapport au corps ouvrent sur de nouvelles possibilités d'être et d'exister dans sa vie. Ainsi, dans les exemples cités ci-dessus, Nathalie évoque la possibilité d'être plus ouverte vers l'extérieur et moins focalisée sur elle-même. Quant à Lucie, son vécu corporel la renvoie à une forme de protection et une manière d'être plus authentique dans son rapport à l'extérieur. Le questionnement qui m'habite alors aujourd'hui, en prolongement de ce master, concerne les impacts, ou transferts, de ce vécu interne dans la vie du sujet. Ainsi, il ne s'agit plus de se centrer, comme pour le master, sur l'étude du vécu des personnes durant le temps limité des séances d'accompagnement en pédagogie perceptive, mais de questionner la manière dont ces vécus participent au processus de changement vécu par la personne dans sa situation de vie contextuelle.

Pertinence et délimitation de ma problématique : le rapport au corps comme ressource d'adaptation en situation de transition professionnelle

J'ai choisi comme terrain d'application de ce questionnement la thématique de la transition professionnelle auprès d'une population de personnes au chômage suite à un licenciement. Aborder la question de la transition professionnelle m'apparaît intéressant dans la mesure où il s'agit d'une situation de changement à laquelle est confronté le protagoniste, et contraint de s'adapter. Ainsi, interroger la manière dont la personne peut trouver des ressources internes, dans son rapport à son corps, afin de favoriser son processus d'adaptation à cette situation de changement constitue une préoccupation essentielle de ma recherche. Il s'agit par là de comprendre en quoi et comment la pédagogie perceptive participe au processus de transition vécu par la personne, quels sont les apports de cette pratique dans ce contexte et quels sont les processus de formation de soi au cœur de ce processus.

Aussi, la problématique de la transition professionnelle est un thème de grande actualité. ▶

► Elle apparaît de nos jours au cœur des préoccupations du monde du travail et du développement des carrières. On assiste en effet ces dernières années à une transformation de l'organisation du monde du travail. Le caractère prévisible et progressif des parcours professionnels d'autrefois tend aujourd'hui à être remplacé par l'hétérogénéité et l'incertitude face à l'avenir. Le modèle dominant pour un individu est moins l'inscription dès son entrée dans le monde du travail au sein d'une même entreprise jusqu'à l'âge de la retraite, que la cumulation de plusieurs emplois, l'exercice de fonctions, voire de professions différentes, l'alternance entre formation et emploi, l'alternance entre période d'emploi et période de chômage. Les personnes en situation de transition professionnelle suite à un licenciement rencontrent certains enjeux et nécessités spécifiques auxquels elles sont contraintes de répondre. Il s'agit notamment, face au contexte actuel « insécure » du marché du travail, de développer son « employabilité », terme désignant les capacités individuelles à trouver un emploi ou à s'y maintenir : la capacité à être autonome et responsable, le sens de l'initiative, la capacité à mobiliser des ressources d'adaptation face à un environnement changeant

et imprévisible, la capacité d'inventer sa carrière... Ce sont là beaucoup d'exigences pour des personnes souvent en situation de deuil, de rupture identitaire, parfois en perte de confiance et de valorisation d'elles-mêmes, voire de motivation. Dans ce contexte, la mise en place et l'évaluation d'un dispositif d'accompagnement en pédagogie perceptive auprès de cette population apparaît pertinent, dans la mesure où cette pratique favorise notamment une relance des processus de motivation, un meilleur rapport à sa singularité et à ses propres aspirations, ainsi qu'une évolution de ses représentations.

“ La personne accède à des dimensions d'elle-même, souvent non perçues jusqu'alors ”

Quelques éléments théoriques autour de la transition professionnelle et du vécu des personnes en situation de chômage suite à un licenciement

■ Le concept de transition

Le concept de transition apparaît au cœur de la réalité évolutive de l'adulte. Il s'agit en effet, ►

► en s'appuyant sur les propos de Bédard (1983), de « *situer l'adulte dans sa vraie perspective, à savoir celle d'un être dont la croissance est ponctuée d'invitations à changer, à s'adapter, à s'ouvrir à soi* » (p. 109). Ainsi, au cours de sa vie, l'adulte est confronté à différents événements, prévus ou imprévus, générant du changement dans son environnement et auquel il va devoir s'adapter. Si ce changement peut être vécu de façon négative dans le sens où il met en péril un équilibre psychosocial de la personne, il peut également être entrevu comme l'occasion de développer de nouvelles stratégies et d'élargir son champ de possibles en allant puiser dans des ressources inexploitées. Ainsi, c'est dans ce sens que j'aborderai ce concept de transition : comme étant potentiellement source de difficultés pour la personne mais aussi de changements positifs et d'évolutions. Je rejoins par là la perspective de Gingras (2005) pour qui « *il devient primordial d'éviter de considérer le changement comme synonyme d'instabilité ; il faut plutôt l'entrevoir comme la possibilité de manifester sa capacité d'adaptation aux différentes circonstances de la vie* » (p. 126). Mais qu'entendons-nous précisément par transition, et à quelles situations fait-elle

référence ? Globalement, les transitions désignent des situations intermédiaires de passage entre deux situations, tels le passage de l'école élémentaire à l'école secondaire puis supérieure, le passage de l'enfance vers l'adolescence puis l'âge adulte, le passage de la formation à l'emploi, les différentes situations de changement de poste, de promotion ou de perte d'emploi, les situations de mobilités géographiques, le passage vers la retraite, le passage du statut de couple au statut de parents et aux différentes configurations familiales, le passage d'un état de santé à un autre. Ainsi, nous voyons que les situations caractéristiques des phénomènes de transitions sont nombreuses et variées.

Concernant sa définition, la transition renvoie, selon Glee et Scouarnec (2008), à l'« *idée de changement qui affecte, de façon, la plupart du temps, brusque et inattendue, la vie d'un individu, le contraignant ainsi à s'engager dans un processus d'adaptation, de changement de rôles, de remaniement identitaire, de restructuration de la réalité* » (p. 13). Pour M. Parkes, elle désigne des « *changements majeurs dans l'espace de vie, advenant dans une période de temps relativement courte, mais* ►

▶ ayant des effets durables et affectant une bonne partie des présomptions de l'individu sur le monde » (cité par Guichard & Huteau, 2007, p.432).

Ces deux définitions synthétisent des caractéristiques majeures des transitions afin de saisir au mieux ces phénomènes. Une de celles-ci est liée à la dynamique temporelle de la transition. Le changement survient de manière souvent brusque, du moins dans une période de temps relativement courte, mais avec un impact certain, c'est-à-dire des effets durables. Ainsi, bien que soudain, le changement s'inscrit dans le temps. Il ne s'agit donc pas d'un changement ponctuel, modifiant provisoirement l'espace de vie d'une personne, pour ensuite revenir à un état de normalité antérieur. L'individu est alors contraint de faire face à ce changement qui s'annonce permanent – ou du moins sans retour à un même état antérieur, la situation pouvant très certainement encore évoluer et être soumise à d'autres changements ultérieurs.

Une autre caractéristique concerne la dynamique de changement engendrée chez le sujet lui-même, face à la situation nouvelle. Ainsi, pour Glee et Scouarnec (2008), le sujet est contraint de s'engager dans « un processus

d'adaptation, de changement de rôles, de remaniement identitaire, de restructuration de la réalité » (p. 13). Pour Parkes, il est affecté au niveau de « ses présomptions sur le monde »².

Cette idée est centrale des phénomènes de transition : le sujet est affecté, modifié, contraint de s'adapter à une nouvelle réalité désormais constitutive de sa vie. Ses représentations sur le monde et sur lui-même sont repensées, ses différents modes de rapport à sa vie, aux autres comme à lui-même, ainsi que ses projets de vie, sont susceptibles d'être réorganisés. Ainsi, selon Mègemont et Baubion-Broye (2001) : « Ces situations de passage entraînent une réorganisation des rapports que les sujets entretiennent avec eux-mêmes, avec autrui, avec leurs milieux de socialisation » (p. 17).

Une autre idée pouvant être relevée de ces définitions, et notamment celle de Glee et Scouarnec (2008), concerne la notion d'adaptation contrainte : face au changement qui survient, l'individu est contraint de « s'engager dans un processus d'adaptation, de changement de rôles, de remaniement identitaire, de restructuration de la réalité » (p. 13). En effet, les changements liés à la transition, et notamment lors des situations de transition non anticipées, ▶

▶ ne sont souvent pas choisis par la personne – et c'est le cas notamment lors des licenciements.

La plupart des auteurs s'accordent aussi sur le fait que la majorité des situations de transition sont à la fois génératrices de difficultés pour la personne mais aussi une opportunité à la croissance et au déploiement de soi-même. Elles s'inscrivent donc, comme je l'ai exprimé précédemment, au cœur de la réalité évolutive de l'adulte et participent de son développement. Face au changement qui vient questionner, voire mettre en péril un équilibre psychosocial de la personne, celle-ci se voit dans la nécessité de revoir ses positions, ses représentations, ses manières d'être et d'agir afin de trouver un nouvel équilibre en adéquation avec elle-même et son environnement. Ce processus de changement peut être plus ou moins source de difficultés, de conflits intérieurs comme avec son entourage, de déstabilisation, de perte de repère, de sens ou de contrôle de la situation... Confrontée à ces différents vécus et en recherche d'une nouvelle unité de sens, la personne est alors amenée à mobiliser des ressources intérieures d'adaptation, déployer des dimensions d'elle-même parfois non explorées jusqu'alors, se mobiliser et redéfinir le sens de ses

actions, parfois le sens de son existence. Elle est amenée à grandir, se déployer, dépasser certaines limites et représentations devenues trop petites ou restreignantes, du moins insatisfaisantes au vu de la nouvelle réalité de vie qui s'impose à elle.

La manière de réagir et de faire face aux transitions est toutefois bien singulière. Schlossberg (2012) a bien étudié ces différences inter mais aussi intra-individuelles à travers le système des 4 « S », définissant différentes variables des transitions (liées à la Situation, au Soi, au Support social et aux Stratégies). Ainsi, une transition « réussie », c'est-à-dire lorsque la personne en ressort grandie, enrichie, dépend notamment du soutien dont dispose la personne à ce moment, si elle vit d'autres situations de stress concurrentes, de son état de santé, de sa personnalité, des stratégies déployées, de l'appréciation par la personne de ce qui lui arrive et de ses propres ressources... autant de facteurs qui participent au processus de transition et influencent son issue.

Dans ce contexte d'une situation *a priori* difficile mais potentiellement source de croissance, il s'avère pertinent de proposer un dispositif d'accompagnement de la personne. ▶

► Ainsi, mon questionnement de recherche porte sur cette dimension, à savoir si un dispositif en pédagogie perceptive permet de déployer les ressources de la personne, participe au renouvellement de ses représentations et enrichit ses modes de rapports à elle-même et à son environnement dans le sens d'une meilleure gestion de sa transition.

■ *Le vécu du chômage*

Parmi l'ensemble des situations de transition, le chômage suite à un licenciement en est une spécifique. Ainsi, comment cette situation est-elle vécue par les personnes, quels sont les enjeux rencontrés ? Y a-t-il des vécus caractéristiques, déterminants afin de saisir la réalité subjective de cette situation ? Les recherches à ce propos mettent en évidence que les manières de vivre le chômage et les significations investies dans la perte d'emploi sont extrêmement diversifiées. Des variables tels que l'âge, le sexe, la qualification, la position socioprofessionnelle, l'état de santé, le contexte de vie, le parcours de vie, la personnalité, les ressources, etc., influencent la vulnérabilité – ou la résistance – d'une personne face au chômage. Tout le monde n'est pas égal face à cette situation,

sa réalité est complexe et la manière d'y faire face est singulière, selon des critères à la fois objectifs et subjectifs. Aussi, différentes théories existent afin de rendre compte de la réalité subjective du chômage. Roques (2004) présente deux perspectives différentes parmi ces modèles : la perspective des modèles « privatifs » et celle des modèles « proactifs ». Cette distinction m'intéresse dans la mesure où elle renvoie à des postures du sujet différentes.

Les modèles privatifs rendent compte des effets du chômage par rapport à ce qui va manquer au chômeur, du fait de la perte de son emploi. Le chômeur est considéré comme subissant la situation, de manière passive. Parmi cette catégorie de modèles, un des plus célèbres est le modèle fonctionnaliste de Jahoda (1988). Cette auteure détermine un certain nombre de fonctions remplies par l'emploi et le chômage se définit en négatif par rapport à ces fonctions qui ne sont plus présentes. Ces fonctions désignent cinq catégories d'expériences :

1) L'emploi fournit une structure temporelle à la journée, mais aussi à la semaine et à l'année. Le chômage, en privant l'individu de cette structure, le mettrait face à un temps « désigné ».

2) L'emploi permet des contacts sociaux ►

► en dehors de la famille, sa perte réduirait ces contacts et le partage d'expériences plus larges.

3) L'emploi procure des buts et un sens en interdépendance avec d'autres personnes. Le chômage procurerait alors un sentiment d'inutilité et minerait le sens de la vie.

4) L'emploi procure un statut et une identité au sein de la société. Le chômeur souffrirait non seulement d'une perte de statut, mais plus encore d'une « mutilation de l'identité ».

5) L'emploi oblige à une activité quotidienne et l'exercice de ses compétences. Le chômage engendrerait une perte de cette dynamique.

Si ce modèle apporte une vision éclairante à travers les différentes catégories d'expériences auxquelles sont confrontés les chômeurs face à la perte de l'emploi, il me semble toutefois ne pas prendre suffisamment en considération à la fois la variabilité entre les individus et les ressources de l'individu afin de faire face à la situation de chômage pour parfois aller jusqu'à la dépasser et y trouver des dimensions positives.

Les modèles proactifs. Si les modèles privatifs analysent la situation du chômage sous l'angle du manque, les modèles proactifs mettent en avant la potentialité d'agir du sujet.

Le modèle « actif » du chômage de Fryer est représentatif de cette catégorie. Il repose sur une étude menée par Fryer et Payne (1984) auprès de chômeurs présentant un profil « proactif ». Cette proactivité se définit par le fait qu'un individu « choisit d'intervenir dans les situations d'une manière qui permette à cet individu, considéré comme agent, d'agir dans des directions qu'il valorise, plutôt que de répondre passivement aux changements imposés » (Roques, 2004, p. 12). Sur la base d'entretiens, les auteurs de cette recherche ont tenté de comprendre la manière dont ces personnes réagissent – et agissent – face au chômage. La perspective dominante qui en ressort est la compréhension de l'expérience du chômage au travers non pas de « ce que le chômage a enlevé à ces personnes, mais ce que ces dernières ont apporté au chômage » (*Ibid.*, p. 12). Le sens de l'initiative est une réaction essentielle chez ces personnes qui ont développé des activités extra-professionnelles socialement reconnues. D'autres travaux (Winefield, Tiggemann et Winefield, cités par Roques, 2004) ont permis de mettre en évidence une association positive entre l'estime de soi et le fait d'occuper le temps de manière signifiante et structurante. ►

► semblerait ainsi que les styles de vie actif et social apportent un meilleur support psychologique que les styles de vie *domestique* et *passif*. Ainsi, dans ces modèles proactifs, les différences interindividuelles sont expliquées à travers les différences dont les personnes font face au chômage, c'est-à-dire dans leur degré de proactivité.



La manière de réagir et de faire face aux transitions est toutefois bien singulière

Ces quelques développements nous permettent d'entrevoir l'hétérogénéité des vécus des chômeurs, caractéristique de la recherche à ce propos, rendant difficile, sinon impossible, toute tentative de modélisation mécanique de compréhension du vécu du chômage. Des méta-analyses montrent toutefois que le chômage a des effets négatifs sur la santé psychologique de la personne. Ainsi, une méta-analyse menée par Paul et Moser (2009) sur 237 études transversales et 87 études longitudinales rendent compte d'un effet délétère du chômage sur des indicateurs de la santé mentale, tels que la dépression, l'anxiété, les symptômes

psychosomatiques, le bien-être subjectif, l'estime de soi, et ceci de façon plus accentuée chez les chômeurs de longue durée. D'autres recherches rendent compte d'un niveau élevé de dépression chez les demandeurs d'emploi comparativement aux travailleurs (Feather et O'Brien, cités par Roques, 2008), et un faible niveau de confiance (Wanberg et al., 1996, cité par Roques, 2008). Démazière (2013) parle de sentiment de honte, de culpabilité et de dévalorisation de soi, poussant le chômeur à réduire ses activités sociales et ses contacts avec autrui. Il exprime également que le chômage conduit au repli sur soi, à la perte d'initiative, à l'apathie. Le vécu du chômeur est également défini par l'inquiétude, voire l'angoisse du lendemain qui reste inconnu : « Le chômage est une confrontation à l'incertitude et une mise en action pour la chasser », exprime ce même auteur (Demazière, 2006, p. 93). Glee et Scouarnec (2008) parlent des chômeurs comme des personnes « *brisées, blessées plus ou moins fortement et qui ont un fort sentiment d'échec* », vivant « *une perte de l'estime de soi et une perte de confiance* » (p. 18). Il faut relever également que la perte d'emploi est souvent vécue comme un choc identitaire. Le travail est un lieu de reconnaissance de soi-►

► même souvent essentiel dans la définition de son identité. Ainsi, lorsque celui-ci disparaît, la personne peut se retrouver en perte de repères identitaires. L'incertitude concernant son futur fragilise également son sentiment identitaire. Bachelart (2002) exprime dans ce sens : « *Le sentiment subjectif d'une similitude et d'une continuité constitutive de l'identité adulte est remplacé par la fragilité des points de référence et une incertitude touchant au futur* » (p. 115). La situation de chômage se caractérise ainsi souvent par une période de confusion et de manque de capacité à aller de l'avant, le problème étant non seulement de « *savoir comment y arriver, mais où aller* » (*Ibid.*).

On voit ainsi que le vécu du chômage se caractérise globalement par des effets plutôt négatifs, qu'il faut toutefois moduler par des variables à la fois individuelles et situationnelles. Feather (1992) résume bien cette perspective : « *La recherche sur les impacts psychologiques du chômage a clairement indiqué que le chômage a des conséquences négatives sur le bien-être psychologique de la plupart des individus, que certaines personnes font mieux face à l'expérience du chômage que d'autres, et que*

les effets du chômage sont déterminés par un ensemble complexe de variables qui peuvent exacerber ou réduire son impact » (p. 315).

■ Vers un accompagnement de la personne au chômage

Différentes pratiques de conseils en orientation et d'accompagnement au développement de carrière voient le jour actuellement. Ces pratiques étaient autrefois essentiellement réservées à l'adolescence, période lors de laquelle il fallait choisir un métier « pour la vie ». Les changements dans le monde de l'organisation du travail et l'évolution du sens du développement de la carrière font qu'un besoin croissant se manifeste aujourd'hui auprès d'une population adulte. Cet accompagnement s'avère particulièrement pertinent auprès des personnes en situation de chômage. Il s'agit notamment d'aider la personne à redéfinir ses objectifs professionnels, à identifier ses ressources et ses compétences. Mais aussi, il s'agit d'élargir cet accompagnement centré sur la dimension professionnelle et ses compétences en ce domaine, pour aborder des dimensions telles que l'estime de soi, la confiance, la connaissance de soi, de ses valeurs et de ses ►

▶ aspirations, le rapport à la motivation... Joannette et Brunel (2001) relèvent dans ce sens « *l'intérêt de travailler en counseling des thèmes d'une profondeur variée comme : le sentiment de loyauté ou d'appartenance, la perte d'identité, l'insécurité, l'isolement, le rejet, l'abandon, la diminution de l'énergie physique, le sentiment de perte de contrôle sur les événements, le doute sur sa valeur personnelle et sur ses compétences. Il faut contribuer, poursuivent-elles, par l'intervention de counseling, à la reconstruction d'un sentiment de confiance en soi et d'estime de soi et promouvoir l'idée qu'il s'agit bien là d'une expérience personnelle, sinon professionnelle* » (p. 245-246). Ambrosini (2003) soutient : « *Les actions proposées par les professionnels de la réinsertion et de l'accompagnement doivent, en priorité, redonner l'envie d'agir à ceux qui l'ont perdue* » (p. 15).

Dans ce contexte, la pédagogie perceptive, basée sur une potentialisation des ressources internes de la personne, à travers une approche essentiellement corporelle, semble répondre de manière pertinente à ces différents enjeux rencontrés par les demandeurs d'emploi. Je vais à présent donner quelques repères à

propos de cette pratique pour ensuite présenter les résultats d'une première recherche exploratoire menée à son contact auprès d'une personne en situation de transition professionnelle suite à un licenciement. ■

La pédagogie perceptive

Une perception incarnée et « expérimentée » à travers différents cadres pratiques

La pédagogie perceptive est une approche d'accompagnement au changement à médiation corporelle. La notion de perception est centrale, dans la mesure où la plupart des propositions pratiques sont orientées vers une éducation perceptive du rapport à son corps. Il s'agit ici de préciser le type de perception dont il est question afin de bien saisir la nature des enjeux mobilisés à travers l'acte de percevoir. Ainsi, la perception convoquée dans cette pratique est une perception incarnée et « expérimentée » : elle mobilise un rapport au corps à travers une expérience spécifique corporalisée, représentée par les différents cadres pratiques de la pédagogie perceptive : l'approche ▶

▶ manuelle, l'approche gestuelle et l'*introspection sensorielle*³. L'*approche manuelle* consiste en un dialogue manuel avec l'intériorité vivante du corps. La personne est allongée sur une table de massage et la main du praticien, par des gestes appropriés, déclenche des processus corporels internes qu'il réceptionne par une écoute spécifique. Son geste varie entre mobilisations tissulaires lentes et points d'appui plus ou moins profonds, générant une succession de modifications de l'état tonique de la matière corporelle dans le sens d'un relâchement des tensions. La personne est invitée à poser son

“ La pédagogie perceptive vise donc à enrichir les potentialités perceptives de la personne ”

attention sur ces différentes manifestations corporelles, favorisant une plus grande proximité avec elle-même. L'*approche gestuelle* consiste en l'effectuation de différents mouvements, en position assise ou debout, réalisés dans la lenteur et visant à investir la présence à soi dans le déroulement de son geste. Enfin, l'*introspection sensorielle* est un autre temps de présence à son corps, cependant sans le support manuel ou

gestuel. Dans ce cadre d'expérience, la personne est en position immobile et relâchée, et le praticien la guide verbalement vers la saisie de son intériorité corporelle. Elle vise une observation de soi par le biais du ressenti comme point de départ.

Le Sensible comme potentialité perceptive

Ces différents cadres d'expérience génèrent un ensemble de contenus de vécus bien spécifiques. La richesse de ces vécus est toutefois variable d'un individu à l'autre et dépend notamment du degré d'implication de ce dernier envers son expérience. Une éducation perceptive est dans ce sens nécessaire afin de permettre au sujet d'accéder aux différentes nuances de son expérience corporelle. Il n'est en effet pas habituel pour ce dernier de tourner son attention vers le dedans de son corps, celle-ci étant naturellement plus orientée vers un extérieur de soi où la vie corporelle interne ne se donne pas. Nous parlons alors de perception du « Sensible »⁴ (Bois, 2006, 2007 ; Bois, Austry, 2007) lorsque la personne accède à son intériorité corporelle mouvante. Cette modalité perceptive ▶

est à distinguer du sensible tel qu'il est envisagé classiquement et faisant référence aux cinq sens, voire six en y incluant le sens proprioceptif. Le Sensible se réfère à la faculté perceptive en lien avec l'ensemble de la matière du corps animée par la présence du « mouvement interne »⁵ (Bois, 2006, 2007; Bois, Austray, 2007), et dévoilant au sujet un nouveau sens de lui-même et de sa corporéité. Bois (2007) exprime à son propos : « Plus qu'un contenu de conscience ou de sensation en attente d'être activé, c'est une faculté propre à l'être vivant de se redécouvrir à travers son propre corps » (p. 293). Il parle d'ailleurs d'un septième sens pour qualifier cette faculté de l'homme lui permettant de saisir sa propre subjectivité incarnée et d'accéder à un ensemble de phénomènes perceptifs. Le Sensible constitue alors une 'potentialité perceptive', dans la mesure où celle-ci nécessite une éducativité du rapport au corps et à son mouvement interne afin d'être actualisée. La pédagogie perceptive, par ses différents cadres d'expérience, vise donc à enrichir les potentialités perceptives de la personne.

Ajoutons encore que la notion de Sensible renvoie à différentes dimensions du sens qu'il s'agit de préciser afin de saisir les visées de cette

approche. Il renvoie tout d'abord au sens en tant que sentiment de soi : un sentiment de soi corporéisé que la personne contacte par une qualité perceptive tournée vers son intériorité. Il désigne ensuite une composante orientationnelle et d'intentionnalité. Cette dimension du sens renvoie à un processus dynamique, une relance des perspectives et des motivations. Enfin, le sens est aussi entrevu en tant qu'intelligibilité, une intelligibilité qui s'ancre dans une corporéité sensible. La sensation véhiculée dans le rapport au corps et sur le mode du Sensible peut devenir une information porteuse de sens pour le sujet, dans la mesure où celui-ci est capable de réceptionner et discriminer son vécu. Ainsi, la pédagogie perceptive est une approche d'accompagnement à médiation corporelle, visant à enrichir les manières d'être et d'agir de la personne et participant à mobiliser de nouvelles significations sur sa situation de vie.

La trilogie du Sensible comme réponse aux enjeux transitionnels

Proposer un module d'accompagnement en pédagogie perceptive me semble particulièrement adapté pour une population

de personnes en situation de transition professionnelle suite à un licenciement, dans la mesure où les spécificités des apprentissages occasionnés par cette pratique rejoignent certains des enjeux rencontrés par ces personnes. Ainsi, la dimension du sens en tant que sentiment de soi rejoint la problématique liée à la question identitaire et la nécessité de la construction d'un sentiment de continuité de soi au sein d'une discontinuité des expériences et une imprévisibilité des parcours. La question du sentiment de soi rejoint aussi le rapport à sa singularité pouvant être déficient chez les personnes licenciées, qui se sont souvent beaucoup investies dans leur travail parfois au détriment de leurs propres aspirations et se retrouvent alors, sans travail et sans perspective d'avenir définie, en perte du sens d'elles-mêmes. Le sens en tant qu'orientation et principe dynamique, ouvrant vers une relance des perspectives et des processus motivationnels de la personne, rejoint également une problématique du chômage. Être sans emploi peut engendrer pour les individus un phénomène de fatigue et de perte de motivation. L'enjeu pour ces personnes n'est alors pas tant, dans les mots de Glee et Scouarnec

(2008), « de faire un projet que d'être en projet. Ce qui importe est de leur permettre de se mettre en marche » (p. 14).

Enfin, la troisième dimension du sens, celle de l'intelligibilité, apparaît également essentielle en situation de transition professionnelle en ce qu'elle permet à la personne de faire évoluer ses représentations et ses valeurs sur la base de son vécu corporel. Glee et A. Scouarnec (*Ibid.*) relèvent que les personnes qui sont capables de faire évoluer leurs représentations et leurs valeurs sont aussi celles qui rebondissent le plus facilement en situation de rupture ou de transition professionnelle. À l'inverse, il y a souvent blocage sur des anciennes représentations lorsque la personne peine à réintégrer le marché du travail.

De nombreux travaux du Cerap rendent compte de ces différentes dimensions convoquées à travers la *pédagogie perceptive*⁶.

Pour terminer cet article, je présente ci-dessous ma recherche exploratoire sur le thème des apports d'un accompagnement en pédagogie perceptive auprès d'une personne en situation de transition professionnelle suite à un licenciement. Nous verrons que les dimensions formatives convoquées rejoignent

► les enjeux présentés ci-dessus autour des différentes dimensions du sens mobilisées à travers le rapport au Sensible.

“ Relancer sa motivation et gagner en confiance et assurance ”

Recherche exploratoire

Cette recherche s'est déroulée en préalable de mon enquête actuellement en cours, cette dernière proposant deux sessions d'accompagnement auprès de 6 personnes pour chacune des sessions, sur la base de 3 séances individuelles et 5 séances de groupe. Pour cette recherche exploratoire, je me suis adressée à une seule personne que j'ai accompagnée sur trois séances individuelles. Mon objectif était de me permettre d'évaluer des premiers impacts de la pédagogie perceptive dans le cadre de la transition professionnelle et d'éprouver ma méthodologie d'accompagnement auprès de ce type de population. La personne m'a été adressée par un cabinet à Genève

spécialisé dans le développement et la transition de carrière, le coaching et la gestion du changement

Profil de la participante

La participante, Claire ⁷, est une femme d'une quarantaine d'années, mariée avec deux enfants, ingénieure de communication. Lorsque je la rencontre, cela fait sept mois qu'elle a été licenciée de son poste de manager dans une entreprise de télécommunication. Son licenciement lui a été proposé, dans la mesure où ses conditions de travail étaient devenues très difficiles, avec beaucoup de pression, ce qui l'amena à en référer aux ressources humaines qui lui firent cette proposition, en lui précisant que la pression au sein de son poste allait encore augmenter. Elle accepta la proposition, étant déjà dans un état critique, proche du « burn out ».

Cette situation l'amène alors à repenser ses choix de carrière, à questionner ce qu'elle aime vraiment et à se définir elle-même, avec l'envie de « trouver sa voie ». Elle traverse alors une vraie situation de transition professionnelle, dans le sens de remises en question, et mises en mouvement, à la fois personnelles et professionnelles. ►

Méthodologie

Claire a été suivie sur 3 séances individuelles de pédagogie perceptive de 1h30 chacune, à 10 jours d'intervalle. Un entretien de 30 minutes a été effectué lors de la première séance afin de réaliser un état des lieux de sa situation et sa manière de la vivre. Les deux premières séances (outre l'entretien pour la première) ont été consacrées à un accompagnement manuel avec « directivité informative » ⁸ (Bois, 2007, Bourhis, 2009). La troisième séance a été consacrée à un accompagnement gestuel assis, à travers la réalisation essentiellement d'un mouvement avant / arrière du tronc, accompagné de différentes consignes attentionnelles et intentionnelles de saisie et de réalisation du geste. Un entretien de bilan d'environ une heure sur les apports des trois séances dans le processus de transition professionnelle de Claire a été réalisé trois semaines suivant la dernière séance.

Résultats

Les données recueillies ont été étudiées à travers une approche qualitative. En procédant à une analyse thématique, j'ai pu dégager



différents niveaux d'apports de l'accompagnement en pédagogie perceptive dans le processus transitionnel de Claire. Ainsi, l'accompagnement lui a permis de contacter des valeurs, prendre soin d'elle-même, relancer sa motivation et gagner en confiance et assurance. Il ressort pour chacune de ces dimensions un lien avec des vécus spécifiques des séances, ainsi que la description d'états ou de manières d'être antérieures. Je décris ci-dessous ces différents éléments tels qu'ils apparaissent dans le témoignage de Claire.

► ■ **Contacter des valeurs**

L'accompagnement en pédagogie perceptive a permis à Claire de recontacter une valeur qui lui est essentielle, qu'elle formulera de la façon suivante : « Seul l'amour demeure ». Cette valeur lui avait été transmise par sa mère lors de son décès – quelques années auparavant – qui, bien que non consciente durant ses derniers jours, attendait en quelque sorte la visite de sa fille pour s'en aller. Lors de la deuxième séance d'accompagnement manuel, alors que je proposais à ma patiente d'être à l'écoute de son corps, le souvenir de ce moment remonta à la conscience de Claire. Ce souvenir émergea alors de façon très forte : « *J'ai vraiment eu l'impression de le revivre en fait [...] C'est comme si ça me revenait en pleine figure. Je ne l'avais plus éprouvé.* » Il est intéressant de noter ici que c'est par le biais du rapport au corps que Claire accéda à ce vécu : « *C'est clairement passé par le corps. [...] Comme si c'était quelque chose qu'il voulait me dire depuis longtemps [...] Le corps a parlé, et j'ai entendu !* ».

Qu'en est-il à présent de ce vécu sur son processus de transition ? Y a-t-il un impact, une influence ? Tout d'abord, notons que ce vécu revêt un caractère particulièrement signifiant

pour Claire : « *C'est comme si j'avais été reconnectée avec ce qu'il y a de plus important [...] Il n'y a que l'amour qui reste, c'est extrêmement fondateur ça* ». Elle fera ensuite le lien avec son ancien travail, dans lequel cette valeur de l'amour n'avait pas sa place : « *Et j'ai fait le lien avec ce fichu boulot où, pfff... l'amour c'était où là-dedans ? [...] Je m'étais oubliée.* »



Claire apprend ainsi, à travers son corps, à mieux percevoir ses états

Puis, ce vécu lui donnera une sorte de fil conducteur de son processus de transition, en venant appuyer son choix de trouver « sa voie », c'est-à-dire un job qui lui plaise et dans lequel elle puisse exprimer ses valeurs : « *ça je le sais maintenant, donc je peux pas vivre ma vie en faisant semblant que je ne le sais pas [...] Et qu'une vie avec des fausses valeurs, qui peuvent être, faire pour faire, en tout cas moi ça ne me convient pas. [...] C'est pour ça qu'un job alimentaire c'est même pas la peine* » ; et en lui fournissant une accroche de sens dans ses moments de doutes et d'inquiétudes : « *Un moment je me suis dis, mais "seul l'amour*

► *demeure", c'est venu comme un flash, au milieu de toutes ces peurs, ces inquiétudes* ». Ce vécu lui permet ainsi de ne pas se 'perdre' et garder une ligne directrice durant son parcours de transition, toujours constitué d'incertitudes, et de revenir à elle, à son essentiel et à ses propres valeurs lorsqu'elle se laisse gagner par ses peurs face à l'incertitude de son avenir.

■ **Prendre soin de soi**

Claire développe, à travers le rapport au corps qu'elle expérimente lors des séances de pédagogie perceptive, un « prendre soin de soi ». Lors de ces séances, elle était invitée à poser son attention sur son corps et ainsi être plus en lien avec elle-même. Voici ce qu'elle décrit de ces moments : « *Les yeux fermés, une grande détente, et une plus grande intention d'écouter ce que mon corps a à me dire [...] Je suis pleinement attentive à ce qui se passe* ». On observe que cette attitude de relation à soi-même se transfère dans sa vie : « *J'essaie de plus observer ma fatigue. [...] Ces séances ont participé de la démarche de me donner de l'attention à moi [...] Et, en écoutant le corps en fait, de dire ok mon corps est une ressource aussi* ». Claire apprend ainsi, à travers son corps, à

mieux percevoir ses états, notamment de fatigue. Cette dimension est importante dans la mesure où Claire s'était retrouvée dans un état proche du « burn out » lors de son ancien travail, son rapport à elle-même était devenu déficient : « *Je m'étais tellement décentrée, j'étais tellement sortie de moi, dans le sens sortie de ma zone de confort, je m'étais oubliée* ». Être plus en lien avec elle-même et prendre soin d'elle lui est alors essentiel. Elle exprime d'ailleurs qu'une de ses craintes est de reprendre le travail et de ne pas avoir encore suffisamment d'énergie pour « tout gérer ».

■ **Gain d'énergie et de motivation**

Lorsque je rencontre Claire lors de la première séance, elle témoigne être motivée à avancer dans ses démarches afin de retrouver un emploi, mais aussi se sentir encore fatiguée. Les séances lui permettront de renforcer sa motivation et lui apporter un regain d'énergie : « *Ça m'a clairement redonné un nouvel élan* », exprime-t-elle lors de l'entretien de bilan. Ce regain d'énergie et de motivation peut être mis en lien avec deux éléments de l'accompagnement. Tout d'abord, elle relate suite à la première séance avoir ressenti dans son corps une énergie toute nouvelle : « *Et*

► *là c'est fou c'est comme si, je suis réveillée, comme si ça s'était activé à l'intérieur, c'est vivant, ça circule, ça bouge. [...] Sensation toute nouvelle pour moi : grande énergie en même temps qu'un grand calme intérieur* ». Cette nouveauté d'une association entre un état d'énergie et de calme à la fois contraste avec son habitude : « *Habituellement quand je me sens pleine d'énergie et d'enthousiasme, je me sens aussi tendue* ». Ensuite, un moment de la deuxième séance l'amène à vivre une sensation « *d'être dans le juste* » et lui procure ainsi l'envie d'avancer : « *Sensation d'être dans le juste, et quand je suis dans le juste je vais de l'avant. Et pour être dans le juste faut écouter son corps* ». On peut relever ici l'importance pour elle de se sentir dans le juste, dans la mesure où elle s'était épuisée lors de son ancien travail en n'y étant justement pas, c'est-à-dire en s'étant décentrée et oubliée.

Dans son quotidien, Claire témoigne avoir retrouvé plus d'énergie, ou du moins une meilleure capacité de récupération, qu'elle met clairement en lien avec nos séances : « *Hier par exemple c'était une journée fatigante [...] Je suis revenue dans la voiture effectivement j'étais épuisée, mais je suis revenue à la maison,*

je me suis lavé les pieds, et puis après c'était reparti. Et je mets ça vraiment en lien avec cette impression d'énergie calme que j'avais ressentie ». Elle évoquera également – bien que cette dimension était déjà présente en début de suivi, mais semble prendre alors plus de place – avoir envie d'avancer : « *Depuis quelques jours j'ai envie de savoir où je veux aller. Alors que c'était moins prégnant avant, je suis toujours dans la récupération. A la fois angoissant car je ne sais pas où je vais aller, et positif de me dire, bon maintenant j'ai envie d'avancer* ». Elle posera d'ailleurs des actes dans ce sens, en parlant à son mari (le soir même d'une séance) d'un projet qui lui tient à cœur, celui d'envisager une carrière de coaching. Ce projet était déjà présent en elle depuis quelques temps, mais elle l'entrevoit comme un rêve qui pourrait éventuellement se réaliser d'ici une quinzaine d'années. Le vécu des séances de pédagogie perceptive a-t-il précipité son élaboration ? Il est difficile de répondre clairement à cette question, cependant différents éléments semblent y avoir participé. Lorsque je la revois pour notre entretien de bilan, elle s'est déjà renseignée sur les différentes possibilités de formation et envisage de commencer un cours dès l'automne. ►

► **■ Meilleure conscience de soi-même pour plus d'assurance**

Un dernier élément que je mentionnerai ici des apports des séances de pédagogie perceptive sur le processus de transition de Claire concerne un apport de conscience de soi pour plus d'assurance. Cet apport est notamment en lien avec un exercice assis réalisé lors de la dernière séance, à travers lequel elle développa une meilleure perception de son dos. Voici le retour qu'elle me fit suite à cette séance : « *Mon dos 'existe', il y a un 'derrière moi'. J'occupe l'espace différemment avec cette prise de conscience. Je prends plus d'ampleur. J'ai presque quelque chose sur lequel m'appuyer. C'est très stabilisateur en terme de rayonnement, je me sens au centre d'un cercle* ». Cette nouvelle conscience de son dos se prolonge dans son quotidien. Un soir proche de la séance, elle se regarde dans la glace et se voit de dos. Cette vision qui pourrait paraître anodine participe chez Claire d'une forme de reconnaissance d'elle-même. Voici la description qu'elle fait de ce moment : « *Je me suis vue de dos [...] je me suis dis, ah ben tiens, c'est intéressant c'est joli au niveau de mon dos [...] Et... c'est drôle hein ? C'est drôle parce que je ne regarde jamais mon dos. Et là je me suis*

dis, ah ben tien tu portes bien ta tête. Et j'ai mis ça en lien avec le travail sur le dos. [...] C'est se tenir droit comme si on est... soutenu. Ou avec une conscience. [...] C'est un peu de l'ordre de la reconnaissance. » Cet apport de conscience de soi à travers son corps est important pour Claire dans la mesure où il lui ouvre la possibilité d'un meilleur rapport à l'autre : « *Je suis beaucoup en train de me demander ce que l'autre pense en face. C'est un peu fatigant parce que vous oubliez d'être vous. [...] Quand je suis un peu mal à l'aise, j'ai besoin de poser ma tête. Enfin, tenir ma tête. [...] Si je suis bien avec moi, et si je suis en pleine conscience de ce que je suis, je suis pas en train de me faire de souci en fait, enfin je suis pleinement là. Et donc je peux être plus facilement avec l'autre.* » Cette ouverture vers un meilleur rapport à l'autre, plus assuré, est à relever pour Claire qui est en situation de recherche d'emploi, et donc confrontée à se présenter à des entretiens d'embauche. ■

► Conclusion

La situation de transition professionnelle suite à un licenciement est un moment essentiel dans le développement de la carrière d'un individu. C'est un carrefour lors duquel ce dernier peut se trouver en grande difficulté, mais aussi rebondir. Il est confronté à des doutes, des inquiétudes, une incertitude concernant son futur. Il doit rester actif, réaliser des recherches d'emploi, ne pas se laisser gagner par l'inactivité, l'absence de rythmes habituellement imposés par une activité professionnelle. Des décisions

importantes sont à prendre qui pourront teinter de façon déterminante le paysage de son avenir. Aussi, c'est l'occasion de faire un bilan sur soi-même, sur ses forces, ses valeurs, ses aspirations. Quelles directions souhaite-t-on privilégier ? Il s'agit également d'afficher une bonne image de soi-même lors des divers entretiens d'embauche qui parsèment ce parcours. Cette période d'un « entre-deux », malgré l'absence d'une activité professionnelle définie, apparaît néanmoins faite de nombreux enjeux auxquels doit faire face le chômeur.



© Sergey Nivens

► Les premiers résultats de cette recherche rendent compte de la pertinence de proposer un accompagnement en pédagogie perceptive auprès de cette population. L'accompagnement mené auprès de Claire nous apprend que le corps peut se révéler être un partenaire précieux pour mieux vivre cette période parfois difficile. Il apparaît en effet comme un « lieu » de ressource sur lequel la personne peut s'appuyer et se référer : sous un certain rapport perceptif, il permet de mieux se connaître en livrant des informations sur soi-même (telle la valeur de l'amour si importante pour Claire, que son corps lui a rappelé lors d'une séance d'accompagnement manuel) ; une meilleure écoute à son égard favorise également une plus grande proximité avec soi-même, dans le sens de mieux percevoir ses états internes et ainsi mieux se respecter ; revenir à son corps permet aussi de contacter ses élans et se dynamiser dans ses actions ; enfin, en étant plus conscient de son corps – pour Claire ce fut notamment de son dos – il offre une meilleure présence pour une meilleure assurance ouvrant vers un rapport à l'autre plus facile.

Ainsi, en revenant sur mon questionnement de départ qui s'inscrit dans la

continuité de mon master, nous voyons que – selon cette première recherche exploratoire – les vécus du corps tels qu'ils se donnent au travers des cadres d'expérience de la pédagogie perceptive, s'ils ouvrent vers de nouvelles possibilités de manières d'être en cours de séances, semblent également participer à un enrichissement de la situation de vie de la personne, en l'occurrence ici de son processus transitionnel. Néanmoins, une étude portant sur un plus grand nombre et avec un dispositif d'accompagnement élargi (trois séances individuelles et cinq séances de groupe) permettra d'obtenir des résultats plus complets. Je retiens également de cette première recherche réalisée auprès de Claire l'importance d'envisager un accompagnement global, c'est-à-dire qui prenne en compte la vie professionnelle et personnelle de la personne, mais aussi qui permette, favorise, participe de la création d'un lien entre un « dedans de soi », fait d'aspirations intérieures, de désirs, de ressentis, et un « extérieur de soi », qui se manifeste dans ses actions quotidiennes, et notamment dans le déploiement de son parcours professionnel. J'ai pu observer chez ma participante que ce lien pouvait être rompu, ou du moins fragilisé (en ►

rapport avec son ancienne activité professionnelle l'ayant conduite à un état d'épuisement et au licenciement), rendant difficile la projection dans un avenir professionnel par un manque d'ancrage avec soi-même. Il s'agit alors, par l'accompagnement en pédagogie perceptive, de permettre à la personne de contacter, d'aller chercher « son essentiel », qu'illustré avec Claire, afin de lui permettre de réinvestir son parcours professionnel mais surtout de se réinvestir dans son parcours.

profondeur de soi mais aussi une prise en compte de la personne dans sa globalité, dans ses dimensions intime, affective, expressive... Ainsi, un de mes souhaits pour cette thèse est de mieux comprendre comment, au sein d'une situation de transition professionnelle et à travers un accompagnement en pédagogie perceptive, une personne peut retrouver, enrichir, voire renouveler le sens de son parcours en déployant la dimension perceptive, incarnée et sensible du rapport à soi. ■■

La psychopédagogie perceptive, par la dimension du corps sensible au cœur de l'accompagnement, favorise un accès à une

Notes

¹ www.cerap.org

² « Ses présomptions sur le monde » sont définies par Guichard et Huteau (2007), dans une analyse qu'ils font des propos de Parkes, comme « ses interprétations du passé, ses attentes relatives au futur, ses projets et ses préjugés. Ces représentations incluent non seulement le modèle du monde tel qu'il est perçu par l'individu, mais aussi des modèles du monde qu'il estime probables, idéaux ou redoutés » (p. 432).

³ Pour plus de développements sur ces différents cadres d'expérience, voir Bois (2006, 2007), Berger (2006), Bourhis (2009).

⁴ Le « S » majuscule est utilisé ici afin de le distinguer du sensible faisant référence aux modalités perceptives classiques.

⁵ Le mouvement interne désigne une animation interne de l'ensemble des tissus du corps, perceptible grâce à une présence attentionnelle spécifique et représentant dans le corps, selon D. Bois, les forces autonomes du vivant. Cette animation interne, lorsqu'elle est perçue par la personne, constitue également « l'ancrage premier d'une subjectivité incarnée » (Bois, Austry, 2007, p. 7).

⁶ Pour le lien entre la pédagogie perceptive et le sentiment de soi, voir Bois, 2007, Florenson, 2010, Marchand, 2012 ; pour le lien entre la pédagogie perceptive et la relance des motivations et des perspectives, voir Bois, 2007, Bouchet, 2006, Cencig, 2007 ; pour le lien entre la pédagogie perceptive et la question du sens, voir Bois, 2007, Berger, 2009, Bourhis, 2011.

⁷ Le prénom a été changé, pour respecter l'anonymat de la recherche

⁸ La directivité informative est la posture pédagogique d'accompagnement utilisée en pédagogie perceptive, visant à accompagner activement la personne vers la saisie de son expérience corporelle à travers un guidage attentionnelle spécifique et orienté. Elle ne vise pas à induire des perceptions mais à permettre à la personne de tourner son attention sur des phénomènes présents mais qui pourraient échapper à sa sphère d'expérience par un manque d'attention orientée vers certaines dimensions de son corps.

Bibliographie

- Ambrosino, V. (2003). Aider les chômeurs à reconstruire leurs repères temporels : une étude des stratégies mises en place pour mieux vivre le chômage, *L'orientation scolaire et professionnelle*, vol. 32, pp. 123-144.
- Bachelart, D. (2004). Approche critique de la « transitologie socioprofessionnelle » et dérives des logiques d'accompagnement, *Éducation permanente* n° 153, pp. 109-119.
- Bédart, R. (1983). Crise et transition chez l'adulte dans les recherches de Daniel Levinson et de Bernice Neugarten, *Revue des sciences de l'éducation*, vol.9, n°1, p. 107-126.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.
- Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes – Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse de doctorat, Université Paris 8.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie*. Ivry-sur-Seine : éditions Point d'Appui.
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte - Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen, Université de Séville.
- Bois, D., Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocités*, n°1, pp. 6-22.
- Bouchet, V. (2006). *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente : étude du rapport à la motivation dans un accompagnement à médiation corporelle d'adultes en quête de sens*. Mémoire de master en psychopédagogie perceptive, Université moderne de Lisbonne.
- Bourhis, H. (2009). La directivité informative dans le guidage d'une mise en sens de la subjectivité corporelle : une méthodologie pour mettre en évidence des donations de sens du corps sensible, in *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Bois D., Josso M.-C., Humpich M. (dir.), Ivry sur Seine : éditions Point d'Appui, pp. 245-270
- Bourhis, H. (2011). De l'intelligence du corps à l'esquisse d'une théorie de l'intelligence sensorielle. *Réciprocités*, n° 5, pp. 6-23.
- Cencig, D. (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices : l'expérience dans sa dimension soignante et formatrice vécue par des patients en somato-psychopédagogie*. Mémoire de master en psychopédagogie perceptive, Université moderne de Lisbonne, Lisbonne.
- Demazière, D. (2013). L'épreuve du licenciement, *Sciences Humaines*, n°2, pp. 3-4.
- Demazière, D. (2006). *Sociologie des chômeurs*, La découverte « Repères ».
- Feather, N. T. (1992). Expectancy-value theory and unemployment effects. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, vol. 65, pp. 315-330.
- Florenson, M.-H. (2010). *L'émergence du sujet sensible*. Mémoire de master en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.
- Fryer, D. M., & Payne, R. L. (1984). Pro-active behaviour in unemployment: Findings and implications. *Leisure Studies*, n°3, 273-295.
- Gingras, M. (2005). L'orientation tout au long de la vie : une réalité incontournable du développement de carrière des adultes, *Psychologie du travail et des organisations*, N° 11, pp. 115-128.
- Gingras, M., Sylvain, M. (1998). Le modèle de Schlossberg pour expliquer les transitions personnelles et professionnelles, *L'orientation scolaire et professionnelle*, vol. 27, pp. 339-352.
- Glee, C., Scouarner, A. (2008). Parcours professionnels et enjeux RH contemporains : Comment passer du subir au choisir ? *XIX congrès de l'AGRH – La contribution de la GRH au développement des territoires et des organisations*, Université de Dakar (UCAD), 9-12 novembre.
- Guichard, J., Huteau, M. (2005). *Psychologie de l'orientation*, Paris : Dunod.
- Jahoda, M. (1988). Economic recession and mental health : some conceptual issues. *Journal of Social Issues*, n°

44, pp. 13-23.

Joannette, N., Brunel, M.-L., (2001). Identification des étapes émotionnelles liées à la perte d'emploi de cadres à l'aide du modèle de deuil de Kubler-Ross, *Carriérologie*, Vol. 8, n° 2, pp. 233-250.

Marchand, H. (2012) *Les processus de subjectivation des contenus de vécu du Sensible*. Mémoire de master en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.

Masdonati, J., Zittoun, T. (2012). Les transitions professionnelles : processus psychosociaux et implications pour le conseil en orientation, *L'orientation scolaire et professionnelle*, vol. 41, pp. 229-253.

Mègement, J.-L., Baubion-Broye, A. (2001). Dynamiques identitaires et représentations de soi dans une phase de transition professionnelle et personnelle, *Connexions*, Erès, pp. 15-28.

Paul, K.I., Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health : Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 264-282.

Roques, M. (2004). Chômage et santé psychologique : synthèse et perspective, in Bonardi, C., Gregori, N., Menard, J.-Y., Roussian, N. (Eds). *Psychologie sociale appliquée : Emploi, travail, Ressources Humaines*, Paris : In Press, pp. 53-73.

Roques, M. (2008). Les dimensions psychologiques et psychosociales dans l'évaluation de l'efficacité des dispositifs d'insertion, *Pratiques psychologiques*, n°14, pp. 375-388.

Schlossberg, N. K., Goodman, J., Anderson, M. L. (2012). *Counseling adults in transition*. New York : Springer.

Au cœur du sensible

La Pédagogie Perceptive

RÉCIPROCITÉS

Expérience

La relation à soi de la personne obèse

Déployer le sens de soi

La Pédagogie Perceptive



Valérie Bohl
Praticienne en pédagogie perceptive, doctorante en Sciences Sociales, option psychopédagogie, UFP, Porto

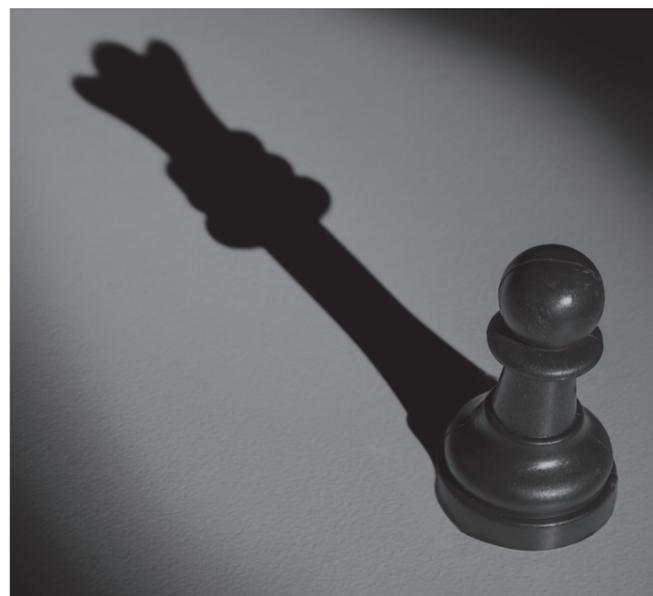
La Pédagogie Perceptive peut-elle enrichir la pratique du coaching en entreprise ?

Introduction

Quinze années d'expérience en entreprise, à des postes de responsabilité, ont aiguisé ma passion pour le « paramètre » humain. J'y ai souvent été frustrée de sentir un grand décalage entre ce que la personne croyait être et pouvoir faire, et le potentiel que je pressentais la concernant. Depuis, au fur et à mesure de ma pratique de la pédagogie perceptive en cabinet, j'en ai découvert l'efficacité : le processus de transformation qu'elle permet, la découverte de ressources internes non conscientes, et l'émergence de nouveaux potentiels de la personne qui peuvent alors s'exprimer.

Dès lors, j'ai eu envie d'amener cette pédagogie vers l'entreprise, et le coaching m'a semblé être la meilleure porte d'entrée.

Dans cette optique j'ai choisi deux axes de travail en parallèle. Le premier est un cursus de DESU « Pratiques du coaching » à l'Université Paris 8 (achevé), qui m'a permis une mise en pratique professionnelle. Le second consiste à entreprendre des études de doctorat dans le cadre du Doctorat en psychopédagogie (spécialisation psychopédagogie perceptive) de l'université Fernando Pessoa (Porto, Portugal). Celles-ci vont me permettre d'enrichir mes connaissances et étudier comment introduire la pédagogie perceptive dans le coaching en entreprise. Le sujet de ma recherche, « Pédagogie Perceptive et Coaching de Dirigeants », s'inscrit dans le cadre des travaux du Centre d'Études et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie Perceptive (Cerap).



© Alta Oosthuizen

Afin d'étudier comment la pédagogie perceptive peut enrichir les techniques de coaching en entreprise, il est nécessaire de valider au préalable la compatibilité théorique de ces pratiques. Cette analyse sera le sujet de cet article. En effet, dans la mesure où beaucoup de praticiens en pédagogie perceptive expérimentent actuellement, de façons souvent très créatives, l'introduction de la pédagogie perceptive dans le monde de l'entreprise, j'ai souhaité apporter ma pierre. Il présente des éléments de réflexions autour de la question de la socialisation possible de la pédagogie perceptive au sein du monde du coaching en entreprise.

Nous commencerons par découvrir certains points délicats dans cette démarche de socialisation, et en particulier les réticences que suscite le sujet du corps, le sens des mots et le manque de sources scientifiques concernant le coaching. Ensuite nous verrons qu'il existe une réelle convergence philosophique entre la Pédagogie Perceptive et le coaching en entreprise. Enfin, après avoir distingué l'interpellation de deux types d'intelligence, somatique et cognitive, lors de l'accompagnement de la personne, nous

découvrirons comment se situent les différentes « écoles » de coaching. ■

Les difficultés

Des réticences autour du sujet du corps

La pédagogie perceptive est un système cohérent de concepts, méthodes et outils qui visent à interpeller l'éprouvé corporel afin de permettre à la personne d'avoir accès à ses ressources internes et d'exprimer sa potentialité. De son côté, le coaching est d'abord issu de réflexions et expérimentations menées par des psychiatres et psychanalystes, qui ont de réelles réticences à aborder la question corporelle. Certains de ces coachs, d'ailleurs, gardent le double métier, conjuguant une pratique thérapeutique et une pratique de coaching. Les explications majeures données à cette réticence sont associées à la rivalité entre la Science Médicale et la Psychiatrie, à une tension psychique concernant le corps qui vient de notre enfance, et à Freud.

En ce qui concerne le premier point, voici ce qu'on peut lire dans le Rapport introductif aux

▶ journées de la Société de l'Info psy (Lille, 2008). Il s'agit d'un article de Pierre Delion s'intitulant « Franchir le tabou du corps en psychiatrie » : « En effet, dans ce mouvement de psychopathologisation de la psychiatrie du vingtième siècle, le corps a été progressivement contre-investi comme témoin d'une prise de position antipsychique : si vous faites des recherches sur le corps et plus précisément sur le cerveau, c'est que vous êtes contre la psyché. Et ce qui se passe actuellement peut être compris à cette aune. De telle sorte que si on rapproche le premier argument — le corps représente le risque d'actualisation de l'inceste dans le transfert — du second — le corps est la manifestation du choix délibéré du camp de la science médicale contre celui de la psychanalyse médico-philosophique —, tout semblait en place pour que le corps devienne un tabou en psychiatrie. » (Delion, 2008, p. 18)

Certaines discussions animées que j'ai pu avoir m'ont montré que, loin de nier l'efficacité de passer par le corps pour favoriser les prises de consciences, les coachs réticents prennent au contraire pour argument la puissance de l'interpellation corporelle qui, mal menée, pourrait être destructrice. L'idée même d'un

contact physique crée un véritable malaise, voire fait peur. Anzieu (1995) explique que cette réaction vient d'une tension psychique à ce sujet, qui se met en place dès les premiers mois de l'enfance. Il y a en effet une réelle dualité dans les messages que celui-ci reçoit.

Tout d'abord le toucher, issu des soins de la mère, de l'allaitement et des câlins, procure plaisir et sécurité. Ensuite la main de l'entourage est une protection : il faut tenir la main pour apprendre à marcher, pour traverser la route, pour se rassurer quand on a peur. En parallèle : « Les premières interdictions de toucher formulées par l'entourage sont au service du principe d'auto-conservation : ne mets pas ta main sur le feu, sur les couteaux, sur les débris, sur les médicaments ; tu mettrais en danger l'intégrité de ton corps, voire ta vie. » (Ibid. p. 171). (On peut remarquer que ces interdictions sont parfois soulignées par une tape.) Le premier message est donc que « l'interdit du toucher sépare la région du familier, région protégée et protectrice, et la région de l'étranger, inquiétante, dangereuse. » (Ibid.).

Pourtant rapidement un message opposé apparaît : « Ne reste pas collé au corps de tes parents, assume d'avoir un corps séparé pour ▶

▶ explorer le monde extérieur » (Ibid.). Et puis « L'interdit œdipien inverse les données de l'interdit du toucher : ce qui est familier, au sens premier de familial, devint dangereux par rapport au double investissement pulsionnel d'amour et de haine : le danger est celui, jumelé, de l'inceste et du parricide (ou du fratricide) » (Ibid., p. 172). À cause de tout cela Freud, parce qu'il en a perçu les risques dans le processus de transfert, n'a développé la psychanalyse qu'après avoir posé

“ La pédagogie perceptive est un système cohérent de concepts ”

clairement l'interdiction de contact physique de la part du praticien. Ce qui a encore accru la défiance autour du corps.

Ensuite, il est d'usage de penser que nos peurs à propos du corps prennent racine dans notre culture judéo-chrétienne. C'est donc avec surprise que j'ai découvert que Jean-Paul II avait écrit une « théologie du corps », afin de réhabiliter celui-ci dans le christianisme. En effet, comme le précise Bourgeois (1996) : « Le corps humain a le droit et la possibilité d'être un processus d'incarnation. Ce qui fait l'essentiel de la foi

chrétienne, c'est que Jésus est considéré comme la présence de Dieu dans la chair, il s'est incarné » (p. 203)

Un extrait d'interview d'Yve Semen, (docteur en philosophie politique à la Sorbonne, théologien et fondateur de L'Institut de Théologie du Corps) qui a analysé cette théologie, nous donne une explication de cette confusion concernant la place du corps dans le christianisme : « C'est une légende, mais qui est tenace. Ainsi que l'explique le cardinal Lustiger, elle provient de ce qu'on confond le christianisme avec le puritanisme anglo-saxon. Et il ajoutait que ce mensonge ne pourrait durer éternellement. Il faut le souhaiter, et la théologie du corps de Jean-Paul II, lorsqu'elle sera mieux connue, devrait y aider. En tout cas, telle n'était pas la réputation des chrétiens dans les premiers temps de l'Eglise. Un philosophe comme Celse, au 1er siècle, désignait ainsi les chrétiens de manière péjorative comme " le peuple qui aime le corps " !

Si l'Eglise est " experte en humanité " selon la belle expression de Paul VI, c'est peut-être d'abord et surtout sur la question du corps et de la sexualité. L'Eglise s'est toujours battue contre toutes les déviations qui menaient à un ▶

► *mépris du corps : manichéisme, arianisme, catharisme, jansénisme... Elle célèbre le corps et le tient dans une grande estime, comme signe de la vocation de la personne au don d'elle-même.*

Ce que l'on reproche surtout à l'Eglise, c'est d'avoir semblé se focaliser de manière excessive sur les péchés d'ordre sexuel. Mais c'est précisément parce que l'Eglise a toujours eu le sentiment d'être dépositaire d'une grande vérité sur le sens du corps humain et de la sexualité qu'elle a été portée à être vigilante sur ce point -au risque parfois de l'excès-, à l'égard de ce qui pouvait détourner l'homme de la perception du sens et de la vocation de son corps» (ChristiCity, automne 2008).

En y regardant de plus près, ces « interdictions » sont plutôt de puissantes mises en garde adressées au plus grand nombre : que ce soit en couple, en famille, dans la vie civile, ou dans une relation thérapeutique, le contact physique ne doit se faire qu'avec le plus grand respect de l'autre, et avec conscience. Beaucoup de personnes, pour des raisons d'histoire personnelle, ne sont pas respectueuses de leur propre corps, et donc par ricochet de celui des autres. Il est donc plus simple au niveau d'une

société de poser des interdits. Et le tabou demeure... en alimentant les phénomènes de harcèlement et de pédophilie, qui eux-mêmes nourrissent le tabou. Le tabou, qui vient du tahitien « tapu » signifie chez eux une prohibition à caractère sacré dont la transgression est susceptible d'entraîner un châtement surnaturel. En Occident, ce châtement surnaturel est perçu comme une menace soit de la colère divine, soit de perdre la raison, ou bien encore de la prison, en fonction des croyances de chacun.

Vocabulaire, concepts et recherche en coaching

Au-delà du sujet « corps », il y a des précautions à prendre pour parler de la pédagogie perceptive dans le monde du coaching. La pédagogie perceptive est un système cohérent de concepts, processus et outils concernant l'interpellation corporelle en vue de permettre à la personne d'exprimer sa potentialité. Pour en parler, Bois, son fondateur, a utilisé des mots courants, ou des dérivés, pour exprimer sa pensée (Bois, 2008, 2009). Le bon côté de ce choix est qu'il permet de donner une ►

► idée, au moins partielle, de ce dont il s'agit. L'inconvénient est que ces mots sont parfois déjà chargés de connotations différentes. Prenons l'exemple du mot « éprouvé » qui n'existe pas dans le dictionnaire en mode nominal. Il est utilisé en psychomotricité et en psychiatrie où il renvoie aux symptômes somatiques qui n'ont pas de fondement organique saisissable. Par contre, en pédagogie perceptive, son sens est beaucoup plus riche : « L'éprouvé ne concerne pas seulement le contenu des faits de conscience (ce que je perçois) mais aussi ses effets (ce que cela me fait) ; ce deuxième aspect concerne la manière dont le vécu implique la personne, la concerne, la façon dont il la touche ou dont elle se laisse être touchée par lui.» (Berger, 2009a, p. 53).

D'autre part, la recherche n'est pas vraiment une culture dans le monde du coaching. Il y a plutôt une veille autour de nouveaux outils. La plupart des coachs sont d'abord préoccupés d'avoir à leur disposition un mode opératoire qui fonctionne. Ils n'ont pas nécessairement le souhait de comprendre les concepts qui sont derrière. Quelques coachs sont, dans l'esprit, des chercheurs. Mais, même ceux-là, une fois qu'ils ont compris ou découvert quelque chose qui

leur donne une originalité, déploient ce qu'ils ont trouvé, puis se définissent en fonction de cela auprès du marché entreprise. Ils deviennent des experts dans un domaine, à un instant T, mais le progrès continu doit alors passer par d'autres.

Il n'y a d'ailleurs pas de cycle doctoral en coaching, le niveau maximum universitaire est le Master 2. Les fédérations professionnelles quant à elles ont plutôt un rôle de certifications, et donc de socialisation du métier (chartes, éthique, diplômes, certifications...), ainsi que celui d'organisation de conférences qui permettent aux coachs de se rencontrer tout en faisant la promotion de publications professionnelles. Par conséquent, elles ne jouent pas non plus un rôle sur les évaluations des modes opératoires du métier. Par contre des Think Tanks (réservoirs d'idées), qui sont des groupements d'experts, commencent à voir le jour sur divers sujets de coaching, dont « executive coaching » par exemple. Il est possible que la recherche continue passe par là, avec ensuite des formations qui se structurent à partir de l'expérience acquise. Les Think Tanks, et les publications qui peuvent en découler, pourraient donc être de bons médias ►

► pour diffuser l'aspect conceptuel de la Pédagogie Perceptive dans le milieu du coaching en entreprise. ■■

Les convergences générales

Issus de philosophies humanistes et existentielles, le coaching et la pédagogie perceptive partagent une vision qui permet d'affirmer que c'est la personne accompagnée qui détient la solution, en lien avec son potentiel. Dans les deux cas l'accompagnant, coach ou praticien, a la charge de mettre en place des conditions pour permettre à la personne accompagnée d'accéder à une compréhension ou information nouvelle, qui devrait provoquer une modification comportementale.

« Un des postulats est que le coaché a, en lui, les compétences et le potentiel pour trouver ses propres solutions et que le coach agit comme un catalyseur, un facilitateur de changement en mobilisant les énergies. » (Angel & Amar, 2012, p. 7).

De son côté, afin de permettre l'émergence de ces solutions, le praticien en pédagogie perceptive va s'attacher à avoir une posture de « neutralité active » (Bois & Austry,

2009) : neutre car le praticien ne donne pas de réponse à la place de la personne, actif car il est le médiateur entre la personne et son devenir. Il crée les conditions pour que les réponses puissent émerger à partir du corps. Le praticien va mettre en place une relation appelée « réciprocité actuante » (Bois & Austry, 2009). En simplifiant, il s'agit d'un processus en boucle où le praticien va être conscient de recevoir, via son ressenti corporel, des informations concernant la personne qu'il accompagne, que ces informations vont modifier la teneur de l'interrelation en cours, ce qui, de façon systémique, influence à son tour la personne accompagnée dont le praticien va percevoir de nouvelles informations, etc.

De son côté, Dilts (2011) évoque la posture de « sponsorat » en coaching : « D'un point de vue du sponsorat, la clé pour une écoute efficace est de rester pleinement centré tout en étant complètement relié au client. Ceci vous permet de créer un « espace » afin que votre client réfléchisse sincèrement et s'exprime à partir de son propre centre. Ecouter à partir de votre propre centre vous permet d'être "touché" par ce que le client est en train de dire et vous aide à être curieux et réceptif en même temps » (p. 187). ►

► Le rapport au temps aussi est assez proche. En effet, le coaching revendique de travailler à partir de l'ici et maintenant, tandis que Bois insiste sur l'immédiateté : « L'immédiateté n'est pas une succession de moments présents isolés et séparés les uns des autres... mais une ouverture à ces moments présents qui se fondent ensemble pour donner à ce présent une épaisseur, une réalité de matière, donnant un sentiment tout autant spatial que temporel » (Bois & Austry, 2009, p. 125).

Dans les deux cas également la posture est, tout en restant bien ancrée dans l'instant, de se tourner vers ce qui vient : « Le thérapeute gestaltiste prend le client là où il est, et il essaie de voir ce qui vient à lui dans l'espace-temps qu'ils partagent » (Vanoye et Delory-Momberger, 2012, p. 16). Et pour Bois (2009) : « La temporalité est (aussi) envisagée comme posture, comme attitude du sujet, tournée vers ce qui se déploie, vers ce qui se dessine lentement à sa perception, et même vers ce qui n'est pas encore présent à son attention » (p. 125). De telles postures lui permettent d'introduire le concept « d'advenir » : « La notion d'advenir circonscrit le lieu de rencontre incarnée qui actualise le futur dans le présent et participe à la mise en sens de

ce qui était jusqu'alors imperçu pour le sujet » (Ibid.).

Le coaching insiste de son côté sur la cohérence entre les valeurs de la personne, son appel profond, souvent inconscient, et ses actions : « L'intervention de coaching permet ainsi de prendre du recul et de réexaminer les actions, motivation, valeurs, croyances, à la lueur de ce test de cohérence : il faut interroger ce qui n'est pas aligné avec sa finalité globale » (Angel & Amar, 2012, p. 20) et plus loin : « C'est aussi la découverte d'un sens à l'action qui va permettre, en s'imposant, de s'opposer à l'inertie considérable des schémas et des comportements passés – un sens qui permet d'enclencher le changement, en dépit des incertitudes, frustrations, souffrances qu'il peut représenter » (Ibid., p. 21). Il faudrait savoir ici si l'information manquante évoquée en pédagogie perceptive, ce qui était jusque-là imperçu, concerne effectivement « la finalité globale », le « sens à l'action », dont parle le coaching.

Toutefois il y a une grosse nuance dans cette convergence. La pédagogie perceptive va porter son attention sur le processus de transformation qui mène à une prise de conscience qui émerge d'elle-même, voire ►

▶ jusqu'à une prise de décision, un passage à l'acte et le retour réflexif qui en découlent. Le coaching, par contre, se concentre sur un objectif comportemental décidé ensemble, avec des indicateurs de mesure qui y sont attachés et contractuellement définis. Les moyens mis en œuvre sont ajustés au fur et à mesure. En conséquence cela crée une différence de posture : en effet, le client et son coach co-crément en vue de la modification comportementale souhaitée par le client, alors que le praticien en pédagogie perceptive n'a pas d'attente particulière, il n'a pas de cadre en tête, il accueille ce qui a besoin de s'exprimer, il se laisse surprendre.

Intelligences cognitives et somatiques en coaching

Chaque école de coaching a élaboré une vision du monde qui lui est propre et qui produit sa logique d'intervention. Par conséquent, afin de vérifier la possibilité de pouvoir utiliser de façon efficace des outils venant d'écoles différentes, il est impératif de vérifier la cohérence entre leur vision du monde respective. Il en va de même pour l'introduction de la Pédagogie

Perceptive dans différentes pratiques de coaching. Dans ces visions du monde, ce qui donne la trame logique de conceptualisation est le postulat posé sur ce qui est premier en l'homme, ce qui est sa porte d'entrée dans l'élaboration de sens qu'il donne à sa vie, sur le type d'intelligence qui est sollicité alors.

Longtemps la notion d'intelligence a été réservée à l'intelligence mathématico-logique, mesurée par les tests de QI. Howard Gardner a été le premier à parler d'intelligences multiples en 1983 ; il en décrit huit. De son côté Goleman (1995) a développé son concept d'intelligence émotionnelle : « *qui recouvre la maîtrise de soi, l'ardeur et la persévérance et la capacité de s'inciter soi-même à l'action* » (p. 11). D'autres encore décrivent des intelligences concernant les aptitudes sexuelles ou créatives. En ce qui concerne le monde du coaching nous choisissons de nous baser sur les deux premières intelligences dont parlent Dilts et Gilligan, en PNL troisième génération : il s'agit de l'intelligence cognitive et de l'intelligence somatique. Dilts est en effet le premier dans le monde du coaching à théoriser sur une différence entre l'interpellation de la pensée, et celle du ressenti lors de l'accompagnement de la personne. Nous ▶

▶ reprendrons donc ses définitions afin de pouvoir catégoriser les postulats des différentes écoles de coaching.

De son côté, l'intelligence mobilisée en pédagogie perceptive et que Bourhis (2012) a nommé intelligence sensorielle, se déploie au contact du « Sensible ». Il s'agit d'une forme d'intelligence, éducable, qui permet de percevoir ce qui vient de l'intérieur, et d'en saisir le sens. En effet, le Sensible convoque, entre autres, la capacité à faire dialoguer de façon fluide le somatique et le cognitif, avec cette particularité que l'interpellation du ressenti corporel est toujours mobilisée en premier dans ce processus : « *Le point de départ du processus de transformation est (donc) toujours une expérience éprouvée, une perception nouvelle, issue d'un immédiat, et porteur de sens nouveau.* » (Bois, 2008, p. 145). ■

Lorsque l'intelligence cognitive est posée comme primat

Nous allons commencer par étudier les « écoles » de coaching qui posent comme postulat que l'intelligence cognitive est

première. Afin de bien comprendre voici la définition donnée par Dilts : l'intelligence cognitive est celle « *qui est dans la tête pour ainsi dire...l'esprit logique, analytique, l'esprit qui crée des cartes, des représentations, des plans, des séquences, des symboles, des significations et toutes ces merveilleuses activités humaines* » (Dilts et Gilligan, 2011, p. 36).

L'Analyse transactionnelle

Un groupe de psychologues et de thérapeutes ont élaboré, sous l'impulsion d'Éric Berne dans les années 50 aux États-Unis, une théorie complète de la personnalité et des échanges relationnels. Cette méthode, appelée « Analyse Transactionnelle » (AT) offre aujourd'hui encore aux coachs de nombreux outils pour leur pratique professionnelle. Le choix pour cette méthode a porté délibérément sur un langage simplifié, par rapport à celui utilisé en psychiatrie, afin de favoriser une bonne compréhension entre le praticien et la personne accompagnée, et permettre à celle-ci d'être active dans une démarche d'auto-analyse : « *En effet, la démarche* ▶

► principale de l'Analyse Transactionnelle consiste à analyser nos comportements, nos attitudes, nos paroles et nos réactions physiques et émotionnelles par une dizaine de différentes grilles analytiques (par exemple : état du moi, position de vie, jeux, symbiose, etc.) » (Cardon, Lenhardt & Nicolas, 2009, p. 11).

Nous voyons ici qu'il s'agit avant tout d'un outil qui s'adresse aux compétences cognitives de la personne : « L'AT est un outil résolutoire dans les mains des individus et des organisations pour qu'ils puissent décoder et traiter leur problèmes eux-mêmes, comme ils l'entendent » (Ibid., p. 13).

Le Coaching comportemental et cognitif

Une autre école, en pleine évolution dans son déploiement moderne, est le Coaching Cognitif et Comportemental. Celui-ci s'appuie sur le principe central du Manuel d'Épictète : « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les représentations qu'ils en fabriquent » (Pichat, 2013, p6).

Ici, la représentation biaisée du monde, basée sur une construction de sens à partir d'évènements et situations vécues, est la cause des réponses contre-productives de l'individu dans ses interactions avec le monde. Les courants de pensée constructivistes et comportementalistes ont offert des représentations permettant de comprendre pourquoi cela arrive. Pour les premiers, Piaget (1945) a introduit l'idée d'une pensée déformante, et Vygotsky (1934), celle d'une culture qui crée un « formage » de représentation lié aux modèles sociaux auquel cet individu adhère. Pour les comportementalistes, Pavlov a introduit l'idée de conditionnement, une cause déclenchant de mêmes effets, en termes de réactions comportementales, et Skinner (1951) l'action des « renforcements » positifs ou négatifs qui vont encourager ou décourager certaines réactions, résumée par le terme de « conditionnement opérant ».

A partir de ces concepts Ellis et Beck, respectivement psychologue et psychiatre américains, ont développé dans les années 60 la Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC), révolutionnaire à l'époque, et qui est à la base de nombreuses recherches et de développements ►

► très divers aujourd'hui. Voici comment Pichat (2014) présentent les recherches de Ellis et Beck : « *Transfuges de la psychanalyse, seul modèle dominant à l'époque, ces pères fondateurs ont vite été amenés à penser que des améliorations thérapeutiques pouvaient être produites par le patient, non seulement de façon plus forte, mais également plus rapidement. Rejetant ce qu'il leur apparaissait être une hégémonie du modèle psychanalytique, ils ont mis en place un nouveau système conceptuel et méthodologique fondé sur l'idée que le travail 'rationnel' et 'conscient' des pensées de l'individu produit des changements significatifs et stables dans le registre de ses émotions et de ses comportements* » (Pichat, 2014, p. 14).

Au niveau cognitif, et transposées dans le cadre et objectifs des interventions de coaching, les techniques cognitives et comportementales permettent d'accompagner la personne dans l'interrogation de ses pensées dysfonctionnelles et de leurs conséquences, puis de faire évoluer ces représentations vers des formes plus justes et productives. Au niveau comportemental, elles permettent de désapprendre les modes de réactions automatiques dépendant de ces représentations biaisées, afin de permettre à un

comportement productif de remplacement de se mettre en place. Même si l'objectif est d'obtenir des changements comportementaux et émotionnels, cette technique pose comme postulat que la pensée est première et s'adresse donc surtout à l'intelligence cognitive. Ainsi, Pichat (Ibid.) précise-t-il : « *En un certain sens, il est possible de poser le postulat suivant : la pensée est première, alors que les émotions et les comportements sont secondaires ; dans la mesure où ces derniers sont des résultantes, des émanations, des conséquences de la pensée. Dès lors les problématiques émotionnelles (stress, énervement, etc.) et comportementales (agressivité, difficulté à rendre les dossiers à temps, etc.) du coaché sont conçues, au moins pour partie, comme étant fonction des pensées « dysfonctionnelles » qui en sont à l'origine. Il en résulte que produire des changements émotionnels et*



L'objectif est d'obtenir des changements comportementaux et émotionnels

comportementaux chez le coaché implique d'aider celui-ci à modifier ses croyances et processus de pensées sous-jacentes. » (Ibid. p. 18).

▶ L'analyse systémique

Basée sur la théorie de systèmes formalisée par von Bertalanffy, Ashby et d'autres entre les années 1940 et les années 1970, l'analyse systémique a été appliquée à de nombreux domaines, dont celui de la psychologie. Là encore ce courant offre des grilles de compréhension, mais concernant les interactions humaines plutôt que la personne elle-même en tant qu'individu. En effet cette théorie s'appuie sur une conception du monde globaliste et dynamique, dans la lignée de pensée des pythagoriciens et d'Héraclite, et en opposition à la vision analytique d'Aristote. Durant le XXème siècle elle s'est construite à partir de la pensée structuraliste (théorie de la totalité de la Gestalt, des théories de la connaissance de Jean Piaget), de la cybernétique (sciences des machines et de l'organisation qui pose le primat de la finalité, plutôt que celui de la cause), et des sciences de l'information et de la communication.

L'analyse systémique réhabilite l'analogie comme outil de travail psychologique, selon Durand (2013) : « *L'analogie : chez l'enfant c'est le premier mode de pensée, celui qui permet à l'intelligence de se développer progressivement.*

Ce fut également la forme la plus répandue en Europe jusqu'au XVIe siècle et Michel Foucault a pu dire qu'elle a joué "un rôle de bâtisseur dans le savoir de la culture occidentale" (idem pour l'art)... Avec l'apparition de la pensée rationaliste et mécaniste au XVIIe, incarnée dans la personne de Descartes, l'analogie perd tout crédit. Aujourd'hui, statut ambigu : considéré comme "une imprudence intellectuelle", on lui conteste toute rigueur scientifique, mais on doit bien reconnaître qu'il stimule l'imagination et la découverte grâce à son pouvoir suggestif » (p. 51).

Dans ce cas-là, ce n'est pas la partie rationnelle, mais la partie émotionnelle de l'intelligence cognitive qui est interpellée. Goleman (1995) explique pourquoi les analogies fonctionnent : « La logique de l'esprit émotionnel est associative ; elle considère que les éléments qui symbolisent une réalité, ou le souvenir de celle-ci, équivalent à la réalité elle-même. C'est pourquoi les comparaisons, les métaphores et les images parlent directement à l'esprit émotionnel comme le font les arts. » (p. 433). Il élargit son explication aux paraboles de Jésus et Bouddha, et aux rites religieux.

▶ L'école de Palo Alto

En parallèle, et autour du Mental Research Institute créé en 1959 par Don Jackson sous la double influence de Bateson et Erickson, l'école de Palo Alto place la relation interpersonnelle au centre et affirme le primat de la relation sur l'individualité. Elle pose « ... l'hypothèse que les troubles de la personnalité ou du psychisme peuvent être ramenés à des perturbations de la communication entre l'individu, son entourage et l'environnement dans lequel il évolue » (Picard & Marc, 2013, p. 3). Par exemple, c'est l'École de Palo Alto qui a mis en lumière les problématiques relationnelles de type injonction paradoxale, double contrainte ou processus parallèle.

La programmation Neuro-Linguistique (PNL, 1ère et 2ème génération)

La PNL a été créée dans les années 70 en Californie par Grinder (Docteur en Linguistique) et Bandler (Docteur en Informatique) qui ont observé les meilleures pratiques thérapeutiques pour s'en inspirer. Partant du principe qu'il y a

une analogie entre l'ordinateur et notre cerveau, l'hypothèse est que celui-ci fonctionne en séquences expérimentées, puis mémorisées. Le terme « programmation » fait donc référence à ce processus de perceptions qui créent de représentations (significations) qui serviront ensuite de grille de lecture aux nouvelles expériences de vie, qui seront à leur tour mémorisées. « Neuro » indique la conservation et l'utilisation de ces données par le système nerveux. Enfin « linguistique » car la verbalisation donne témoignage de la pensée, et contribue également à la former. La PNL fonctionne donc

« Certaines écoles de coaching posent comme postulat que l'intelligence cognitive est première

sur des modèles bien définis et structurés, selon Dilts, (2008) : « *Les compétences, outils, et techniques communes à la PNL qui soutiennent un coaching efficace incluent : l'établissement de buts et d'objectifs bien formulés, la gestion des états internes, la prise de différentes positions perceptuelles, l'identification de moments d'excellence, la transposition des ressources et la capacité à donner du feed-*

► *back de bonne qualité* » (p. 9). Dilts précise également ce qui suit : « *Alors que la focalisation du coaching porte généralement sur ce que la personne est en train de faire et a besoin de faire afin d'opérer efficacement, la focalisation de la PNL et le processus de modélisation portent sur comment opérer de façon optimale* ». (Ibid.)

Les cinq écoles dont nous venons de parler posent soit la pensée, soit la relation comme base du développement de la connaissance humaine. Pourtant d'autres courants postulent que l'intelligence somatique doit être interpellée en premier. ■■

Lorsque le primat est donné à l'intelligence somatique

Prenons la définition que Dilts et Gilligan (2011) donnent de l'intelligence somatique : « *Le premier système de pensée se trouve dans votre corps. Nous l'appelons l'intelligence somatique. C'est le cerveau du mammifère, celui qui se transforme en premier chez les jeunes enfants. Il y a toute une structure d'intelligence et de sagesse dans le corps avec laquelle vous*

pouvez être ou non en accord. [...] L'esprit somatique vient en premier ; il est la base de tout le reste. » (p. 34). Nous remarquons ici que le postulat que l'intelligence qui vient du corps est première et nous structure fait partie de la définition donnée.

Il rejoint là certains anthropologues, tels Jousse ou Le Breton. Dans « *L'Adieu au corps* » Le Breton (2013) montre comment nous sommes passés de la haine du corps de l'époque Antique, (enfermement de l'âme, source de péché, reflet du Mal) au « *corps alter ego* ». Ce qu'il entend par cette dernière expression c'est que le corps est perçu de nos jours comme un autre soi-même que l'on peut « *bricoler* » : chirurgie esthétique (jusqu'au changement de sexe), chimie (les psychotropes « *qui cisèlent l'humeur* », hormones pour accroître la masse musculaire...), le rêve de l'intervention génétique pour avoir des enfants parfaits. Le Breton affirme que le corps est devenu la pièce maîtresse de l'affirmation de soi. Il rappelle aussi à quel point le corps nous a permis de nous construire en tant qu'être humain : « *Pendant des millénaires, et encore aujourd'hui pour une large partie du monde, les hommes ont marché pour se rendre d'un lieu à l'autre, ils ont nagé, se sont dépensés*

► *dans la production quotidienne des biens nécessaires à leur plaisir et à leur survie. La relation au monde était une relation par le corps* » (Ibid., p. 20). Puis, il démontre à quel point l'homme moderne ne fait plus appel à son corps, passe tout son temps assis, et explique que c'est la dépense nerveuse (stress) qui a remplacé la dépense physique. Enfin, et c'est là que nous voulions en venir, il expose les conséquences de cette nouvelle relation au corps : « *Cette restriction des activités physiques et sensorielles n'est pas sans incidences sur l'existence de l'individu. Elle entame sa vision du monde, limite son champ d'initiative sur le réel, diminue le sentiment de constance du moi, affaiblit sa connaissance directe des choses, et elle est un mobile permanent de mal-être* » (Ibid., p. 21). Dans la même idée Fehmi et Robbins (2010) s'appuient sur une trentaine d'études menées aux États-Unis qui mettent en évidence, à partir des théories de Gendlin, que « *la conscience que l'on a des sensations physiques associées à un problème donné crée une différence déterminante dans le succès ou l'échec d'une psychothérapie* » (p. 74).

De son côté le psychiatre et psychanalyste, Nasio (2008) donne une explication sur le fait

que l'interpellation du corps a une action sur les prises de conscience. Sur la couverture même de son livre « *Mon corps et ses images* », il écrit : « *Le corps est la voie royale qui mène à l'inconscient* ». Nasio commence par comparer le concept d'image du corps chez Dolto et Lacan, puis nous expose sa propre compréhension de la place du corps : « *Pour ma part, je me considère assujéti à deux maîtres indissociables, aussi puissants l'un que l'autre, tous deux unis pour me gouverner : l'un est le corps, exigence impérieuse à laquelle je ne puis me dérober ; l'autre est l'inconscient, agent invisible et silencieux qui impose sa loi. Les deux sont corrélatifs et vibrent à l'unisson : le corps est le résonateur le plus sensible de l'inconscient, et l'inconscient s'accorde aux variations inévitables d'un organisme vivant et mortel* » (Ibid., p. 208).

Nous allons maintenant évoquer deux écoles de coaching selon lesquelles l'intelligence somatique doit être sollicitée en premier.

La Gestalt

Initié dès 1942 par Fritz Perls, communiquée à New York par Laura Perls et

► Paul Goodman en 1951 à travers un premier ouvrage, la Gestalt va se déployer à partir de l'Institut Esalen fondé dans les années soixante en Californie. La Gestalt pose le postulat que le corps et l'émotion sont premiers : « *En Gestalt, la voie royale de la thérapie, c'est le corps et l'émotion. On part vraiment de l'idée que tout vient du corps et des mouvements qui l'affectent, dans un champ donné, dans une interaction donnée avec l'environnement. Tout vient du corps et y revient, donc on interroge d'abord le corps, les sensations, les émotions, ainsi que les images, les fantasmes* » (Vanoye, 2012, p. 23). Vanoye décrit plus loin pourquoi et comment le corps est aussi la voie de passage de la thérapie, en Gestalt : « *Si l'on est dans la perspective de la « lutte contre », comme dans le cas d'une programmation familiale qui m'interdit d'exprimer ma colère, nous voyons que l'émotion à ce moment-là est une ressource. Cette programmation est inscrite dans le corps, se manifeste dans les mouvements corporels, détermine le développement des potentialités corporelles. Et le travail thérapeutique peut se faire dans la découverte de ce qui, dans certaines situations, programme mon corps, mes postures, mes tensions, mes inhibitions*

corporelles. C'est la remise en mouvement du corps qui va animer le travail et nous retrouvons bien l'idée de la Gestalt comme une thérapie du mouvement. Faire bouger le corps, remettre en route quelque chose, c'est ouvrir le corps vers des zones d'activités qu'il ne connaît peut-être pas ou mal, et voir ce qu'il est possible d'en faire » (Ibid., p. 119).



Le premier système de pensée se trouve dans votre corps. Nous l'appelons l'intelligence somatique

La PNL 3ème génération

Nous avons vu que le primat du corps est posé également pour la PNL 3ème génération. Mais Dilts et Gilligan (2011) apportent une information complémentaire : tout dépend du niveau de conscience que l'on a du corps, entre ce qu'ils appellent la conscience primitive, l'égo et la conscience générative.

Il est utile de comprendre ce qu'ils entendent par « l'égo » : « *L'égo est la part de nous-même qui se construit à partir des blessures. Il est lié à ce qu'on appelle en*

► *psychologie le 'moi idéal' - c'est-à-dire celui que je crois devoir être afin d'être aimé et acceptable par les autres.* » (Dilts et Gilligan, 2011, p. 16). Ils décrivent ensuite ce que le niveau de conscience du corps produit sur la relation que nous avons avec lui : « *Chaque esprit peut fonctionner à différents niveaux. Le niveau ordinaire : le niveau de l'égo, est 'l'esprit ordinaire'. Donc quand vous fonctionnez en mode conscience ordinaire par rapport à votre esprit somatique, en vous contentant de mener votre vie quotidienne comme d'habitude, vous considérez généralement votre corps comme un objet. Au niveau de l'égo de votre esprit somatique, vous ne faites pas l'expérience de la magie de votre corps. Vous ne percevez pas son lien avec la sagesse ancestrale, la connaissance intuitive, le courage et la tendresse. Et donc si vous vous trouvez face à un défi dans votre voyage du Héros, vous allez devoir passer, dans votre corps, à un niveau de conscience plus élevé. C'est ce que nous appelons l'état génératif* » (Ibid., p. 38).

Cette phrase pose l'idée que l'interpellation de l'intelligence du corps peut être menée à plusieurs niveaux de profondeur, et qu'elle peut relier l'être humain au « courage et la tendresse »,



donc au plus beau et plus profond de soi, mais également à « la sagesse ancestrale » et à « la connaissance intuitive » dont les origines sont plus vastes que soi.

Pour illustrer le rapport au plus profond de soi proposé par la pédagogie perceptive, on peut retenir l'analyse qu'en fait Vermersch (2008), chercheur au CNRS, dans sa préface du livre « Le Moi Renouvelé » de Bois : « *Avec l'approche de Danis Bois, d'une manière totalement inédite, on découvre une (psycho) thérapie qui ne s'enracine pas dans la psyché mais dans le sensible de la chair, dans l'écoute, le toucher, la mise en mouvement subtile du corps. Le corps est alors mis en mouvement de manière originale, non plus pour être traité pour lui-même,*

► mais comme médiation privilégiée pour aborder la globalité du patient, psyché comprise. » (p. 14).

« La mise en mouvement subtile du corps » dont il est question dans la citation précédente fait référence à un principe fondamental de la pédagogie perceptive. Dans cet ouvrage, le « mouvement interne » est présenté comme étant « le support premier », fondateur de cette approche, qui serait assimilable à « une animation de la profondeur de la matière portant en elle une 'supra conscience' et constituant un nouveau mode de connaissance » (Bois, 2008, p. 39). Ici « supra conscience » est utilisée dans le sens donné par Sri Aurobindo, c'est-à-dire comme une conscience se mouvant au sein de la matière.

Berger (2009b) donne encore un nouvel éclairage qui résonne avec « la sagesse ancestrale, la connaissance intuitive » : « Dans ma démarche je vis vraiment deux types de volonté ; d'un côté le mouvement interne a sa volonté propre, ses propres orientations, sa propre puissance qui me transforme; de l'autre il y a ma volonté qui s'exprime dans mon choix de me laisser transformer. La transformation c'est bien mon choix. De l'articulation entre ces deux volontés

en naît une troisième et c'est là la valeur qui me tient le plus à cœur dans ce travail : l'articulation entre l'Universel et le Singulier. »

(p. 287-288). ■

Synthèse

Afin de prendre du recul sur le champ des « écoles » de coaching, et surtout de leur vision du monde respective il est temps de tenter une synthèse :

- L'Analyse transactionnelle : la personne doit pouvoir se comprendre à partir de grilles d'analyse, et a la responsabilité de résoudre ses problèmes.

- Les Techniques Cognitives et Comportementales : la pensée est première, les pensées « dysfonctionnelles » sont à l'origine des problèmes. Il faut aider à les flexibiliser.

- L'Analyse systémique : les interactions humaines priment sur l'individu, et il est efficace d'utiliser l'analogie (métaphores, images, comparaisons..) qui est le premier mode de pensée, celui qui nous a permis de nous construire.

- L'École de Palo-Alto : le primat est la relation interpersonnelle. ►

► - La Programmation Neuro-Linguistique (1ère et 2ème génération) : c'est une action optimisée qui résout la difficulté, en réécrivant les séquences de pensées.

- La Gestalt : le corps et l'émotion sont premiers.

- La Programmation Neuro-Linguistique (3ème génération) : l'esprit somatique vient en premier, mais un niveau de conscience de corps dit « génératif » est indispensable pour avoir accès à la connaissance qu'il détient.

Les écoles de coaching, et l'Analyse Transactionnelle en particulier, proposent des grilles d'interprétation de ce qui se passe en séance. La pédagogie perceptive propose également des grilles d'interprétation : le processus de transformation, ou la lecture de mouvement par exemple.

La pédagogie perceptive propose, comme les Techniques Cognitives et Comportementales, de faire prendre conscience des croyances contre productives. Celles-ci sont issues souvent de ce que nous avons vécu enfant, et surtout de la façon dont nous l'avons interprété. La pédagogie perceptive utilisera le ressenti comme porte d'entrée, tandis que les techniques Cognitives et Comportementales vont s'attacher à flexibilité la

pensée par un travail qui s'appuie sur le raisonnement logique (avantages, inconvénients...). L'efficacité de l'une ou l'autre de ces méthodes dépend de la typologie psychique de la personne, et du type de défenses qu'il s'agit de contourner.



Le corps est la voie royale qui mène à l'inconscient

L'analyse Systémique et l'École de Palo Alto décodent les situations problématiques à partir des relations de la personne à son environnement et aux autres. La pédagogie perceptive est plutôt un accompagnement centré sur la personne. Ces méthodes ne sont pas antinomiques mais les possibilités d'enrichissements mutuels sont moins évidentes. Par contre, il y a beaucoup plus de convergences entre la pédagogie perceptive et la Gestalt qui met en avant le ressenti du corps, et en particulier l'interrogation des émotions. La PNL premières générations en a repris certains aspects, tels que les « postures », qui sont des positions de perception, mais sans construire une théorie autour du corps. ►

► Enfin, la PNL 3ème génération, nous l'avons vu plus haut, fait référence à ce qu'il y a de plus riche dans la pédagogie perceptive, c'est à dire la possibilité d'accéder à de nouvelles connaissances, de voir émerger de nouveaux potentiels.

Conclusion

Au vue de ce travail de synthèse, nous pouvons conclure qu'il y a une grande opportunité d'enrichissement mutuel en amenant la pédagogie perceptive dans le monde du coaching.

Cependant, compte tenu des réticences au niveau sociétal lorsqu'il s'agit du sujet du corps, il est difficile aujourd'hui d'aborder le monde de l'entreprise avec le toucher. La mise en mouvement sur chaise et l'introspection sensorielle y sont plus facilement acceptées et sont les outils à mettre en avant.

À un premier niveau, la pédagogie perceptive est une autre porte d'entrée, mais avec une même finalité, que les Techniques Cognitives et Comportementales. Elle présente donc un réel intérêt sur tout type de coaching

individuel en entreprise qui vise à « régler un problème » : gestion du stress, procrastination, manque d'assertivité, difficultés relationnelle, etc.

Un autre niveau d'approche permet d'utiliser la pédagogie perceptive dans toute son ampleur, et c'est le sujet de ma thèse doctorale en cours : il s'agit du coaching de dirigeant. En effet, ici les besoins de la personne accompagnée sont plus de l'ordre du sens, de la créativité, de l'intuition, du rapport de soi, à l'autre et au monde. Le dirigeant est en quête de nouveaux potentiels. Or, voici comment Bois (2009), en se référant à Spinoza, traite de la question de la « potentialité » : « Ce terme me paraît être le plus adapté pour définir l'espoir et l'évolutivité, non seulement en ce qui concerne la condition humaine, mais aussi la nature humaine. Il m'évoque un principe de force qui pousse ou tracte l'homme vers le meilleur ou pour le moins vers le plus grand. » (p. 22)

Et le cœur de la pédagogie perceptive est de permettre à la personne accompagnée de contacter cette force que Bois appelle « le mouvement interne ». ■■

Bibliographie

- Angel, P., Amar, P. (2012). *Le coaching*, Paris : PUF
- Anzieu, D. (1995). *Le Moi-peau*, Paris : Dunod
- Berger, E. (2009a). Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes : étude à partir du modèle somato-psycho-pédagogique. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université Paris VIII.
- Berger, E. (2009b). Échanges avec Courraud, Quéré, Berger et Rugira. In Bois, D. & Humpich, M. (dir.), *Vers l'accomplissement de l'Être humain : soin, croissance et formation*, Actes du Congrès International de Somato-psycho-pédagogie, Athènes, 18-20 mai 2007, Ivry-sur-Seine : éditions Point d'Appui, p. 285-292
- Bois, D. (2008). *Le moi renouvelé*, Ivry-sur-Seine : éditions Point d'Appui
- Bois D. (2009). Relation au corps sensible et potentialités de l'être humain. In Bois, D. & Humpich, M. (dir.), *Vers l'accomplissement de l'Être humain : soin, croissance et formation*, Actes du Congrès International de Somato-psycho-pédagogie, Athènes, 18-20 mai 2007, Ivry-sur-Seine : éditions Point d'Appui, p. 21-33
- Bois, D. & Austry, D. (2009). Vers l'émergence du paradigme du Sensible, in Bois, D., Josso, M.-C. & Humpich, M. (orgs.) *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Ivry-sur-Seine : éditions Point d'Appui, p. 105-135
- Bourgeois, H. (1996). *Actes du Congrès Yoga, 1995 : Les chemins du corps*, Paris : Albin Michel
- Bourhis, H. (2012). *Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et Intelligence sensorielle : Recherche qualitative auprès d'une population de somato-psycho-pédagogues (thèse de doctorat)*. Université Paris VIII, Paris.
- Cardon, A. et Lenhardt V. (2009). *L'analyse transactionnelle*, Paris : Eyrolles
- Delion Pierre, *Franchir le tabou du corps en psychiatrie*, *L'information psychiatrique* 1/2009 (Volume 85)
- Dilts, R. (2011). *Etre coach - de la recherche de la performance à l'éveil*, Paris : InterEditions
- Dilts, R. & Gilligan, S. (2011). *Le voyage du Héros*, Paris : InterEditions
- Durand, D. (2013). *La systémique*, Paris : PUF
- Fehmi, L., Robbins, J. (2010). *La pleine conscience, Guérir le corps et l'esprit par l'éveil des sens*, Paris : Belfond Pocket
- Goleman, D. (1997). *L'intelligence émotionnelle*, Paris : Robert Laffont
- Nasio, J.-D. (2008). *Mon corps et ses images*, Paris : Payot, 2ème édition
- Le Breton, D. (2013). *L'Adieu au corps*, éditions Métailié
- Picard, F. & Marc, E. (2013). *L'école de Palo Alto*, Paris : PUF
- Pichat, M. (2013). *La psychologie stoïcienne et Manuel d'Épictète*, Paris : éditions L'Harmattan
- Pichat, M. (2014). *Manuel de coaching cognitif et comportemental*, Paris : InterEditions
- Rollot, O. (2012). *La génération Y*, Paris : PUF
- Semen, Y. (2008). Interview dans ChristiCity, Document Web consultable à l'adresse : <http://www.boulaur.org/abbaye-cistercienne-sainte-marie-de-boulaur/images/abbaye-de-boulaur/vocation/pdf/vocation-se-connaître-se-construire-catechese-sexualite.pdf>
- Vanoye, F. & Delory-Montberger, C. (2012). *Gestalt, thérapie du mouvement*, Nantes : Téraèdre
- Vermersch, P. (2008). Préface. In *Le moi renouvelé*. Introduction à la somato-psycho-pédagogie (p. 11-15). Ivry sur Seine : Point d'Appui.

Expérience



Ghislaine Bothuyme
master en
psychopédagogie
perceptive, UFP

Expérience de confiance immanente dans l'épreuve du cancer

Introduction

Kinésithérapeute de formation, je me suis orientée vers la fasciathérapie¹ voilà dix-huit ans.

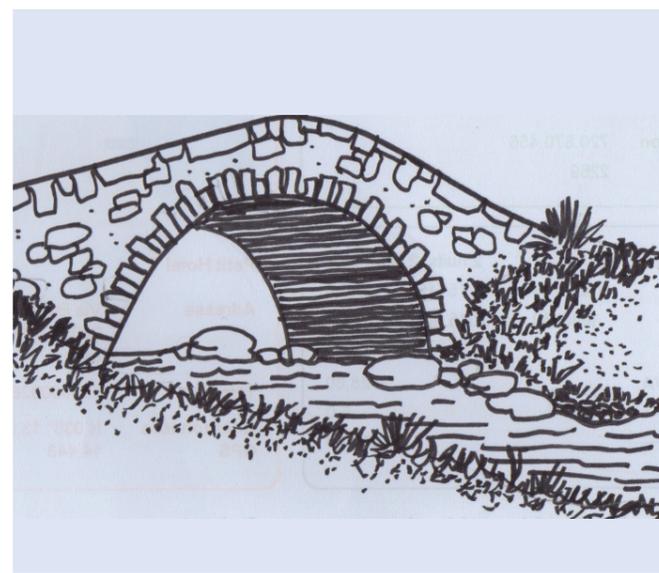
Au cours de cette période de ma vie, j'ai vécu à plusieurs reprises l'épreuve du cancer, dont la phase la plus éprouvante fut un cancer du rein. C'est aussi à cette époque que la formation de somato-psychopédagogie fut mise en place (Bois, 2006 ; Berger 2006). Ce fut pour moi l'opportunité de revisiter ma pratique et mes outils professionnels et de les mettre en application dans toutes leurs orientations et amplitude. Je devenais ainsi sujet de cette expérience particulière mettant en présence cancer et éprouvé du corps sensible².

Parallèlement, lors de ma pratique de somato-psychopédagogue, je me suis trouvée particulièrement sensible à la crise existentielle

majeure que vivaient les personnes touchées par l'épreuve du cancer. Ayant vécu un parcours similaire, j'ai vivement souhaité approfondir la question dans un projet de master.

Je voulais, dans cette recherche que je vais présenter ici, prêter une attention toute particulière à l'expérience vécue en première personne pour exprimer une actualité criante qui touche une population de plus en plus importante. Ayant, pour ma part, fait appel à la somato-psychopédagogie pour traverser cette épreuve, je relate ainsi mon propre parcours de patiente où j'ai découvert un lieu de confiance incarné qui m'a aidée à surmonter la maladie.

Mon projet de recherche prend donc naissance sur mon propre itinéraire de vie et de survie dans ce contexte. La question de recherche



va interroger cette confiance spécifique rencontrée dans l'expérience du Sensible et dans mon parcours. Elle se décline ainsi : « En quoi et comment la confiance qui se donne dans la relation au Sensible permet-elle de traverser l'épreuve de la maladie cancéreuse ? »

Cet article est en même temps, l'occasion d'ouvrir le débat sur l'intérêt de recourir à une approche corporelle Sensible dans la prise en charge des personnes atteintes de cancer.

Pour la personne qui est confrontée à cette pathologie, le sens de la vie est soudainement rompu, c'est alors le chaos. Mais c'est aussi parfois une opportunité de remise en question profonde de l'existence : « *Une occasion de rompre avec le cours ordinaire de l'existence, de changer sa vie, de se connaître et d'en sortir grandi* » (Gagnon, 2005, p. 648).

La maladie grave est toujours une expérience mais apprendre de cette expérience n'est ni simple, ni systématique. Cette expérience prend ici le statut d'existentielle quand malgré l'effondrement, le trou noir, le vide, la personne parvient à apprendre d'elle au cœur de cette difficile expérience : « *L'expérience existentielle concerne le tout de la personne, elle concerne son identité*

profonde, la façon dont elle se vit comme être... » (Josso, 1991 p. 198).

Mon travail de recherche a tenté de mettre en valeur la dimension existentielle déployée lors de mon parcours de la maladie et du soin et ce, sous une forme narrative. J'ai choisi pour cela le récit de vie parce qu'il est tout d'abord une forme « d'expression de soi » visant une construction de sens par le mode de l'écriture, puis comme recueil de données pour accueillir mon expérience et aussi comme tentative de promouvoir la place du rapport au corps sensible dans la démarche biographique.

L'éducation à la santé proposée par la somato-psychopédagogie vise à soutenir une santé perceptive positive qui s'appuie sur le vécu corporel. Le corps n'est plus alors seulement un organisme mais surtout un espace à vivre, un espace à « se » vivre. Et là, il est question d'intériorité sensible faite de tonalités vécues, perçues, de nuances à partir desquelles s'instaure un sentiment organique de profondeur, de globalité, de présence à soi et de confiance. C'est cette nouvelle confiance rencontrée de manière totalement incarnée que j'ai voulu approcher dans cette recherche afin d'en découvrir la nature, les contours, son mode d'apparition, son

► rôle, ses impacts, enfin le processus qui m'a amenée à développer un tel sentiment de confiance dans ce contexte de perte totale de sens.

Au cours cette étude, j'ai poursuivi les objectifs suivants :

- Analyser mon itinéraire concernant le rôle de la confiance dans la traversée de l'épreuve du cancer.

- Identifier la spécificité de la confiance qui se donne dans l'expérience du Sensible.

- Définir l'influence de la confiance immanente sur les différents secteurs de la confiance : confiance en les autres, confiance en soi, confiance en la vie.

Avant de présenter mes résultats de recherche, je propose dans un premier temps un parcours théorique autour des différents thèmes abordés, à savoir : la gestion de la maladie du cancer à partir du regard du patient, le rôle de la confiance au sein de la maladie, les intérêts d'une prise en charge en somato-psychopédagogie dans l'accompagnement oncologique ciblée sur la préservation de la confiance, ainsi que les enjeux de l'écriture dans une démarche de quête de sens face à la maladie. ■

Abord théorique

La gestion de la maladie du cancer

Le cancer est une pathologie en progression malgré les différentes avancées de la science et de la médecine. Quelques chiffres : si en 2005 on comptabilisait 320 000 nouveaux cas de cancer en France, deux fois plus qu'en 1980, il était prévu 375 000 nouveaux cas en 2012 .

Le cancer est un mot qui résonne comme une sentence. Il est encore lourd de conséquences dans la pensée collective aujourd'hui. Il est ressenti comme « *une psychopathologie (...) largement entérinée par la culture humaine comme fatale, symbolique et terrifiante* » (Bacqué & Dolbeault, 2007, p. 20).

La survenue du cancer est donc un moment traumatisant pour la personne : « *Un moment de bascule dans la vie, un moment qui ne s'oublie pratiquement jamais* » (Bendrihen & Rouby, 2007, p. 45). Cette rencontre est des plus traumatisantes car elle confronte la personne à la question de sa propre finitude : « *L'annonce d'un cancer met au premier plan ce que tout être humain relègue d'habitude* ►

► *dans les coulisses de la vie psychique : la mort, la question de sa propre finitude » (Ibid., p. 46).*

Ce diagnostic qui tombe tel un couperet provoque un véritable séisme : « *Choc, sidération voire effroi* » (Ibid., p. 46). La personne perd ses repères car l'évènement qui s'impose vient rompre une logique, c'est un non-sens, c'est le chaos. La maladie elle-même engendre un grand bouleversement dans sa vie et va être source de peurs, d'angoisse de différents ordres au contact desquelles la personne peut éprouver un sentiment de solitude ou d'isolement.

Bien que les personnes vivent de manière très singulière leur propre cancer, celui-ci provoque un certain nombre de prises de conscience au travers de multiples questions qui viennent s'entrechoquer. L'une d'entre elles est commune à tous, c'est la question du sens. Celle-ci reste très prégnante dans l'itinéraire de la maladie et bien qu'elle soit l'opportunité d'une remise en question profonde de l'existence chez la personne, de ses propres valeurs et de sa relation à l'autre, elle n'est pas nécessairement suivie de véritables changements d'orientation : « *Si, pour tout patient, la représentation du cancer et l'incertitude de sa guérison peuvent*

questionner sur la représentation de soi, une partie seulement d'entre eux se verra dans la nécessité 'absolue' de reconsidérer en quelque sorte leurs raisons de vivre et leurs relations aux autres » (Pucheu, 2007, p. 56).

La personne, qui doit faire face à l'annonce de cette maladie mais aussi aux difficultés familiales, sociales, professionnelles et financières qui en découlent, va mettre en place des stratégies qui vont lui permettre d'amortir l'effet de ce drame : « *L'ensemble de ces réactions cognitives, émotionnelles et comportementales portent le nom de coping* » (Bendrihen & Rouby, 2007, p. 41). Le coping est un système de réajustement indispensable pour la personne afin qu'elle s'adapte à cette nouvelle situation qui lui est imposée. Nous retrouvons ce phénomène dans le travail du deuil initialement décrit par E. Kübler-Ross : « *Tous les deuils suivent schématiquement le même cours au travers quatre étapes : l'état de choc, le refus, la dépression et l'acceptation* » (Reich, Ait-Kaci & Sedda, 2007, p. 63). Chaque phase de ce coping est à respecter, chaque personne ayant besoin d'un temps qui lui est propre pour « absorber » la situation.

▶ Parallèlement à cela, l'homme cherche à comprendre ; ce besoin fondamental de l'homme de comprendre ce qui lui arrive, se manifeste dans la recherche de cause à effet qu'il met en place et ce, afin d'avoir la sensation d'une influence possible sur son devenir : « Identifier les causes (...) permet aussi de rationaliser des situations dont l'absurdité est intolérable pour nos esprits avides de compréhension. Nous pensons alors pouvoir exercer un contrôle sur les événements de notre existence » (Janssen, 2009, p. 198-199).

“ La santé est un état de complet bien-être physique

Les exemples qui laissent supposer, parmi les causes possibles, une relation entre psychisme et problèmes physiques sont très nombreux (Janssen, 2009). Mais il n'est pas moins vrai qu'aucune étude scientifique n'a pu, à ce jour, confirmer ou démontrer ces faits.

Le cancer est certainement une maladie plurifactorielle, et la position de l'école de Chicago dans les années 1950 reste encore d'actualité : « Une multitude de facteurs peuvent

intervenir dans la genèse des maladies ; parmi ceux-ci, les conflits psychologiques créent des conditions favorables à l'émergence de certaines pathologies ; ils représentent souvent un élément déclencheur sur un terrain déjà fragilisé par une faiblesse héréditaire, un agent toxique, un traumatisme ou une infection ; les causes psychologiques sont donc à inclure dans une théorie multifactorielle de l'origine des maladies. » (Ibid., p. 105) ; tout en gardant à l'esprit « la question délicate de l'influence potentielle sur la santé de facteurs propres à chaque individu en fonction de sa personnalité et de son histoire » (Pucheu & Seigneur, 2007, p. 145).

Notre rapport à la santé, le rôle de la confiance au sein de la maladie

Mais avant l'apparition de la maladie, quel est notre rapport à la santé et comment intervient la confiance ?

Selon la définition de l'OMS : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

▶ Nous voyons là deux idées sous-jacentes essentielles qui en découlent : une notion de bien-être qui contient une part subjective importante en soi, (chacun ayant sa propre représentation du bien-être et ses propres attentes) mais qui implique également une part individuelle nécessairement active, en vue de l'accès possible à cet état de bien-être ainsi qu'à son maintien.

Par ailleurs, T. Janssen élargit cette perspective en proposant une autre définition : « La santé est à la fois une manifestation de la force vitale, l'expression d'un état d'âme et une capacité à entrer en relation avec le monde » (Ibid., p. 52). Ici, le sentiment de bien-être ou de mal-être est fortement lié à la relation d'harmonie que la personne entretient avec les autres, son environnement et le reste du monde.

La santé est donc représentative de notre façon de gérer ce qui nous est donné à vivre, entre soi et soi et avec le monde qui nous entoure : « La santé est une capacité de vivre une vie possible. C'est un mode de présence à soi-même et au monde, joie et performance tout autant que confrontation à la douleur et à la souffrance. » (Lecorps, 2004, p. 82)

Au sein de tout ce qui lui est donné à vivre, la personne doit trouver un certain équilibre pour garder cet état de santé. Pour la personne touchée par le cancer, l'effort sera plus considérable car l'équilibre est déjà rompu. La notion de confiance va donc y trouver pleinement sa raison d'être. Dans le processus de soin, elle va être au cœur de notre problématique.

La confiance est souvent considérée comme faisant partie des ressources internes du sujet, ressources qu'il va mettre en jeu face à l'adversité de la maladie et qui vont lui permettre de s'adapter plus ou moins bien « l'adaptation psychique dépend en partie des ressources psychologiques du patient et de la façon avec laquelle il va mettre en jeu ces ressources lorsqu'il sera confronté à la maladie » (Bendrihen & Rouby, 2007, p. 39).

La confiance dont il est question dans le secteur de la maladie, reconnue pour avoir un impact, est également celle que le patient va attribuer au personnel médical et à ses traitements : « Notre réponse à tout traitement médical est influencée par l'idée que nous nous faisons de l'efficacité de ce traitement et de la confiance que nous accordons à cette équipe médicale. » (Simonton, 1993, p. 4)

▶ Je ne développerai pas ici les différentes définitions de la confiance, notamment dans le domaine de la psychologie, car le thème est vaste et ses contours non encore précisément délimités. Mais retenons, par exemple, parmi les idées centrales que nous pouvons rencontrer et qui ont un lien avec notre sujet, que la confiance se situe dans le rapport que la personne entretient avec sa problématique et dans le rapport à sa capacité de pouvoir agir sur elle-même. Ce qui rejoint le sentiment d'auto-efficacité dont parle Bandura (2007) : « L'efficacité personnelle perçue concerne la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités. Les éléments sur lesquels s'exerce l'influence de l'individu sont très divers : il peut s'agir de la motivation personnelle, des processus de pensée, des états émotionnels et des actes... » (p.12). Le sentiment d'efficacité personnelle désigne en effet la croyance qu'a une personne en sa capacité à agir sur elle-même, sur son environnement social et sur les événements de sa vie.

André et Lelord (2007) intègrent cette « confiance en soi » dans ce qu'ils définissent comme « l'estime de soi » qui serait constituée de

trois piliers : amour de soi, vision de soi et confiance en soi. Selon ces auteurs, ces trois piliers dépendant principalement de causes externes.

Ce qui nous amène à une réflexion et un questionnement : comment aider la personne atteinte de cancer à trouver des ressources inhérentes à elle-même, où elle pourrait puiser une confiance qui ne dépendrait pas des éléments extérieurs ni des personnes environnantes ? Ainsi, « A une déficience de l'estime de soi, il devient possible de répondre par une consolidation en profondeur de l'amour de soi et de la confiance en soi » (Humpich & Lefloch-Humpich, 2008, p. 30-31). N'y a-t-il pas, en effet, dans l'intime de chacun de nous, dans la profondeur de notre matière une autre nature de confiance qui pourrait nous venir en aide dans une épreuve telle que le cancer ? Et de quelle façon, selon quelles modalités ? Bois l'évoque ainsi : « La confiance ? C'est très difficile à définir... Pour moi, avoir confiance n'est pas nécessairement un abri que je me suis forgé, qui me protège... Ce n'est pas un refuge qui me met à l'écart de, c'est un lieu qui me permet d'accepter le changement. (...) Ce lieu du Sensible qui porte en lui-même la confiance... » (Bois, 2008) ▶

▶ L'apport de la relation au corps sensible

Mais comment rencontrer une confiance à l'intérieur de soi, dans son corps, alors que c'est justement ce même corps qui est le siège manifeste de la maladie ? Quel rapport à son corps la personne peut-elle désormais entretenir ? Peut-elle se re-connaître sans faire cette reconnexion à elle-même par la voie corporelle ? Peut-elle faire l'économie d'un nouveau rapport à son corps ? Et à partir de ce constat, prendre soin de lui et donc d'elle-même ?

Pour Bois, la notion de soin comporte trois niveaux, résumés ainsi par Austry (2004) :

- Le premier : « Préserver les conditions physiologiques, physiques et biologiques de l'organisme » (Austry, 2004, p. 7)
- Le deuxième : « Prendre soin de soi et de l'autre (...) un regard sur soi qui dépasse le simple maintien en bon état du corps » (Ibid., p.7)
- Le troisième : « Se questionner sur la signification de sa vie (...) prendre soin de soi dans le sens de : « Prendre soin de sa vie. » (Ibid., p.7-8)

On comprend que, pour Bois comme pour Honoré, la notion de santé recouvre trois

significations : « Une absence de maladie, un processus dynamique qui maintient l'homme en santé, en vie ; un déploiement de cette vie portée vers son accomplissement. » (Austry, 2004, p. 8) Il est donc question de « prendre soin de soi », c'est-à-dire de « prendre soin de sa vie » et prendre soin de la vie en soi : « Dans le prendre-soin, nous devons en permanence nous réassurer du maintien et du déploiement de la



C'est un lieu qui me permet d'accepter le changement

vie en notre existence proprement humaine. » (Honoré, 1999, p.252) Il s'agit donc de se « prendre en main » non seulement pour se maintenir en vie, mais pour aller vers son propre accomplissement dans l'existence. Le soin nous dévoile, ici « notre projet de vivre », ce « projet de santé » qui correspond alors à un « mode d'engagement dans l'existence ». (Ibid., p. 27)

Lorsque la vie impose à la personne la traversée de cette épreuve de la maladie, dans le sens de « s'éprouver, d'éprouver sa capacité à surmonter l'épreuve » (Austry, 2004, p. 8), elle lui propose aussi cette opportunité d'apprendre de ▶

▶ cette situation : « *En quoi et comment la maladie peut me révéler des informations à moi-même ?* » (Ibid., p. 9)

La maladie ne pourrait-elle pas alors être considérée comme une résistance « *qui serait un appui et non un adversaire, un tremplin sur lequel se propulser et non un mur contre lequel buter* » ? (Bois, 2002, p. 74-75). Elle deviendrait alors un moyen de « *mobiliser nos ressources intérieures pour rebondir...* » (Ibid.)

J'ai rencontré cette possibilité de mobiliser mes ressources internes par l'expérience du Sensible malgré la maladie et, là, grâce à ce nouveau rapport à mon corps, j'ai pu vivre une qualité de présence à moi et à ma propre vie.

L'expérience du Sensible propose et confronte à une compréhension nouvelle de notre vie, ainsi qu'un renouvellement possible de nos choix dans notre existence : « *Enfin, le terme sensible pointe aussi vers une perspective existentielle à laquelle nous tenons, en tant qu'il renvoie au sens de la vie même. Et notre recherche nous invite à un questionnement: l'homme est-il disposé à rencontrer la part sensible de son être ? Est-il en mesure, à partir de cette rencontre, de modifier la conception du monde sur laquelle il fonde*

ses choix de vie ? Est-il prêt à changer la relation qu'il a avec sa vie à partir d'un renouvellement de la relation à son corps ? Tout simplement, est-il possible de vivre dans une plus grande proximité avec soi ? Derrière cet enjeu, il y a une volonté de retrouver une qualité de présence à sa propre vie. » (Bois & Austry, 2007, p. 7)

La situation dans laquelle se trouve la personne atteinte de maladie cancéreuse n'est-elle pas une opportunité à reconsidérer le rapport qu'elle porte à sa vie ? A la Vie ? Et ce, passant par une nouvelle relation à elle-même ?

Intérêts d'une prise en charge en somato-psychopédagogie dans l'accompagnement oncologique ciblée sur la préservation de la confiance

Cet accompagnement a tout d'abord pour objectif de soigner l'ouverture de la personne à sa propre existence. Ceci sur un mode de compréhension d'une expérience corporelle, parce que le corps est le siège de la maladie et qu'il est aussi porteur de la vie même. La personne découvre un nouveau rapport à son corps, rapport qui s'enrichit. Elle va rencontrer ▶

▶ la chaleur, une certaine profondeur, une globalité d'elle-même, une présence à elle-même et un sentiment d'exister qu'elle n'a sans doute encore jamais rencontrés. Cette transformation lui donne accès à des informations internes et notamment : « *L'accès à des informations de nature existentielle telle, par exemple, la découverte d'un état interne de confiance* » (Lefloch-Humpich, 2008, p. 28).

Nous (je me situe ici en tant que somato-psychopédagogue) nous proposons donc de devenir l'accompagnateur qui va permettre à la personne de se transformer dans un contexte de gestion de la vie et de la maladie. Nous allons lui apprendre à prendre soin d'elle, participant à son processus de soin, à redécouvrir une présence à elle-même, à se redécouvrir et à tirer du sens de son expérience de la maladie.

Il est donc nécessaire de rétablir une certaine unité, surtout dans ce contexte de maladie du cancer, afin que la personne puisse « se réconcilier » avec son corps. Nous veillerons à ce que la personne renoue le contact avec son sentiment d'existence organique et avec sa force vive : « *En d'autres termes, il s'agit donc de permettre à une personne de rétablir un dialogue entre son psychisme et son corps.*

C'est là tout le sens de 'l'accordage somato-psychique', dont la pratique installe chez la personne un profond sentiment d'unification, non seulement entre les différentes parties de son corps, mais aussi et surtout entre les différentes parties de son être : intention et action, attention et intention, perception et corps, pensée et vécu... » (Bois, 2007, p. 69)

Cet accompagnement se fera tout au long des sept étapes décrites par Bois : la suspicion de la maladie, l'annonce du diagnostic, le choix des traitements, la gestion des effets secondaires du traitement, la période des bilans, la phase de rémission ou celle d'une récurrence et la fin de vie, s'il y a lieu. Dans un premier temps, nous accompagnerons la personne dans sa phase de coping. Grâce à un toucher de relation, nous aurons une influence sur ses douleurs mais aussi sur son état psychique, favorisant ainsi un état d'apaisement.

Dans un deuxième temps, notre rôle sera davantage éducatif, à savoir de l'ordre de la perception « *sentir, c'est se ressentir* » (Bois, 2009, p. 4). Nous viserons une éducation sensorielle à partir d'expériences extra-quotidiennes de qualité où nous solliciterons une mobilisation perceptive et cognitive importante. Ceci va ▶

▶ permettre à la personne, en renouant le contact avec son corps, de retrouver une proximité à elle-même, redécouvrant au sein de son corps, une globalité en mouvement, vivante, faisant renaître une solidité, un sentiment d'existence au plus profond d'elle-même.



Préserver une confiance vis-à-vis des acteurs du soin

C'est au sein de cette vie interne sensible que la personne dans son épreuve de maladie cancéreuse peut rencontrer la confiance.

Nous avons donc auprès de la personne un rôle d'apprentissage mais qui ne s'arrête pas à l'éducation d'une perception, aussi fine soit-elle. La personne doit aussi, à partir de ses expériences extra-quotidiennes, apprendre à exercer une activité réflexive pour tirer du sens de son expérience : « Car ces sensations ne sont pas là juste pour nous faire du bien; elles transportent également un sens profond, véhiculent des informations que nous pouvons apprendre à décoder. (...) Elles nous offrent des réponses fortes à des problèmes parfois difficiles

comme par exemple, le manque de confiance en soi... » (Berger, 2006, p. 22).

Et parce que l'expérience corporelle est signifiante pour le sujet qui la vit, la personne atteinte de cancer pourra apprendre non seulement de son état physique et psychique, mais aussi du rapport évolutif qu'elle entretient avec sa maladie, avec sa vie, notamment à propos de la confiance. En effet, cette expérience corporelle donnera au sujet des informations précieuses sur sa santé perceptive.

Et, s'il est important que nous l'encourageons à préserver une confiance vis-à-vis des acteurs du soin qui l'entourent, il est aussi nécessaire de l'inviter à investir sa confiance dans ses propres ressources internes et dans la capacité naturelle de son corps à s'autoréguler : « Je souhaitais développer des aptitudes pour accéder de manière autonome à ce lieu de moi qui gardait bien scellée la promesse de ma croissance, de ma santé, et de mon devenir comme pour mieux y veiller » (Rugira, 2009, p. 261).

▶ Enjeux de l'écriture dans une démarche de quête de sens face à la maladie

La question du sens s'impose dans l'itinéraire de la maladie. Or, j'ai choisi pour faire ma recherche, d'écrire un récit de vie. Quel en est l'intérêt dans une recherche de quête de sens face à la maladie ? Et quel est l'objectif de celui qui écrit son récit de vie ?

■ Dans un cadre non spécifique

Dans le champ des « Histoires de vie » (Delory-Momberger, De Villiers, Josso, Legrand, Pineau) le rapport à la maladie n'a pas encore été spécifiquement étudié. Il apparaît que la principale motivation des narrateurs, selon G. De Villiers, s'établit autour de la compréhension de leur vécu : « Comprendre sa propre trajectoire, comprendre son vécu singulier (...) prendre conscience du sens que révèle son passé en vue d'en inventer l'avenir, partir à la recherche du sens... » (Niewiadomski & De Villiers, 2003, p. 289)

L'enjeu principal de cette forme d'écriture est donc celui de la compréhension. Il s'agit en effet, de trouver un sens cohérent à son histoire,

à partir de l'évocation d'un passé qui est le sien et de ses points de vue du présent, dans une perspective de renouveau, d'un nouveau projet de vie : « Plutôt qu'un enfermement sur une expérience passée aussi riche soit-elle, il s'agit de situer le récit dans une articulation entre passé, présent et avenir. La perspective du projet de vie et de l'action est ici fondamentale. » (Ibid., p. 106). Je n'ai pas échappé à cette règle en ce qui concerne cette première nature de motivation.

■ Dans l'accompagnement de la maladie

Pour la personne qui traverse l'expérience du cancer, le sens de la vie est soudainement rompu, toutes les références sont remises en question. La crise existentielle majeure le pousse à vouloir comprendre ; trouver un sens devient une nécessité absolue : « Le temps de la maladie est une période de doutes et d'incertitude, un état véritablement chaotique. Celui qui souffre a donc besoin de trouver de nouveaux repères afin de réorganiser sa représentation de lui-même et du monde. » (Janssen, 2009, p. 23). Cette quête de sens est alors souvent liée à la « quête de soi » (Josso, 1991) car tout est ▶

questionné jusqu'au « Qui suis-je ? » en tant que moi vivant cette épreuve et en tant qu'être humain. C'est l'opportunité d'une remise en question profonde de l'existence, de notre place au sein de cette existence en essayant de tirer un sens de cette épreuve (Gagnon, 2005).

Dans ces circonstances, et au sein de son récit, la personne va aller à la rencontre d'elle-même, vers une quête de soi et une quête de connaissance. La personne se resitue comme sujet de sa vie et peut envisager de nouveaux choix, réinventer son avenir.

Dans le cadre de la maladie, quels seraient les enjeux plus spécifiques d'une écriture (journal de bord ou récit de vie) dans cette recherche de sens ? Si, comme nous venons de le voir, le récit de vie est une construction à partir d'éléments du passé revisités dans un présent pour une nouvelle perspective, le journal de bord est plutôt un moyen de réceptionner les écrits quotidiens « en temps réel » d'une personne dans une phase particulièrement difficile de sa vie. Il va lui permettre de s'écouter, de s'accueillir. Il va donner à la personne atteinte de maladie grave, l'autorisation de déposer un fardeau qu'elle ne peut encore partager à d'autres. L'écriture sera alors constituée de

descriptions de faits souvent difficiles ou douloureux, décrits depuis la perception du moment, avec les émotions qui les accompagnent et les pensées qui en découlent. C'est là un premier intérêt de 'saisie' des événements.

Et parallèlement, l'écriture va donner à la personne l'opportunité d'une mise à distance de son expérience qui va lui permettre un certain

“ L'écriture de soi donne ainsi à voir des attitudes, des modes d'être ”

recul, voire un discernement de son fonctionnement notamment face à la maladie : « *L'écriture de soi donne ainsi à voir des attitudes, des modes d'être (...)* Elle permet de s'approprier un peu plus sa vie, de ne plus en être un figurant impuissant. » (Hillion, 2009, p. 25) L'écriture favorise ainsi une réflexion sur ce qui a été vécu et décrit. C'est dans ce sens qu'elle peut conduire à une mise en sens de l'expérience.

Le journal de bord permet aussi un auto-accompagnement qui favorise une certaine autonomie dans le processus de transformation : « *En l'absence de l'autre, elle (l'écriture) me permet malgré tout de voir ce*

qu'habituellement, je ne vois pas. » (Ibid., p. 27)

En guise de synthèse, nous pouvons dire que l'écriture va tout d'abord permettre à la personne, une « saisie » des événements pour, dans un deuxième temps et avec cette mise à distance, favoriser au cours du processus de soin, un retour réflexif sur ses actes, pensées et fonctionnements et enfin aboutir à un déploiement et une mise en sens de l'expérience de la maladie.

À la fin de ce chapitre, nous pourrions tenter de croiser les études menées dans le champ des « Histoires de vie » et dans le champ du paradigme du Sensible, puisque ces deux domaines sont présents dans ma recherche. Nous pouvons constater alors que, malgré ces deux univers très différents où se définit une production de sens spécifique, la voie corporelle apporte une complémentarité non négligeable au discours biographique réflexif. M.-C. Josso nous parle ainsi de ce croisement : « *L'accès à ce corps parlant de mon histoire passée, présente et future (...) 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...* » (Josso, 2009a, p. 19). ■

Bilan de l'écriture

En ce qui concerne le processus de recherche en lien avec l'écriture, deux phases très distinctes se sont dégagées et il me paraît intéressant de les souligner : la phase d'écriture du récit - précédée systématiquement d'un moment d'intériorisation - et la phase d'analyse de ce récit.

a) La phase d'écriture du récit

Durant cette phase, deux forces sont apparues en moi :

- Une première qui m'a motivée m'entraînant plus loin dans ma recherche et ma narration pour approfondir mon vécu et en obtenir une autre compréhension.
- Une autre qui essayait de me ralentir, comme si une partie de moi ne désirait pas faire un retour dans mon histoire pour en revivre le côté éprouvant.

J'ai pris conscience que la cohabitation de ces deux forces aurait pu représenter une difficulté mais la nécessité de devoir gérer l'ensemble m'a fait avancer dans mon processus d'apprentissage et de formation semble-t-il. Comment ai-je procédé ?

▶ Tandis que la première force s'est adressée à la partie réflexive de moi-même, la deuxième a concerné mon éprouvé, mon ressenti. Celle-ci a mis à jour l'empreinte corporelle de ma biographie qui s'est révélée en sens, sous une forme non verbale mais tout aussi expressive, sinon plus. J'ai dû composer avec elle, tout au long de mon récit, progressant au rythme de sa libération, libération qui s'est faite soit avec l'aide d'un fasciathérapeute ou somato-psychopédagogue, soit par la voie de l'introspection sensorielle soit parfois, simplement par la reconnaissance de mon état corporel, de ma souffrance passée, revisitée.

Ce que j'ai pu constater et que je trouve remarquable, c'est que cette libération a été partielle et progressive, révélant chaque fois un sens qui a permis une certaine compréhension. Celle-ci a suffi pour nourrir la première force qui m'a poussée à poursuivre ma narration ; ce niveau de compréhension s'est trouvé être juste ce qu'il fallait pour pouvoir poursuivre le récit qui, à son tour a donné, à nouveau, l'opportunité de nouvelles résistances... Tout ceci s'est fait au rythme de ce que je pouvais gérer sans doute.

b) La phase d'analyse

En ce qui concerne la phase d'analyse de mon récit, ma posture s'est trouvée à plusieurs reprises, réactualisée. En effet, la distanciation que j'ai dû opérer par rapport à mon récit s'est avérée indispensable, ce qui sous-entendait, en premier lieu, une distanciation d'avec mon épreuve de la maladie. Ma posture, mue au départ par une grande émotivité, s'est vue gagner en neutralité tout en conservant une grande proximité avec le recueil de données, ceci grâce à ma relation de réciprocité au Sensible.

Principaux résultats de ma recherche

Ce qui m'a tenu à cœur dans cette recherche a été l'approche existentielle qui s'est découverte au contact de la maladie, entrelacée à l'expérience du Sensible. Dans chacune de ces dimensions, le corps vivant est le point d'ancrage à la question essentielle de la réalisation de soi comme sens de la vie humaine.

C'est dans ce corps vivant que m'est apparue la confiance immanente.

▶ ■ *Processus de la rencontre avec la confiance immanente*

Le thème de la confiance traverse toutes les phases de mon récit de vie. Au départ, je peux constater que cette confiance est quasi inexistante, mon rapport au corps ne se révélant que par « la peur au ventre ». En effet, après une phase de déni, suite au diagnostic, apparaît la peur et avec elle, un effondrement dû au poids de la charge que représente pour moi cette épreuve de la maladie. S'ajoutent à cela le renoncement et la solitude, toute cette période s'illustre donc par un manque de confiance certain.

L'analyse montre que ce niveau de confiance évolue au même rythme que ma reconnexion à moi-même, grâce à ma relation au Sensible. C'est la relation d'aide manuelle, sur le mode du Sensible au départ, qui me met au contact d'une puissance de vie, au sein de mon corps pourtant malade. Cette puissance me rend alors un espoir de vivre et donc un début de confiance. Puis, faisant confiance à mes thérapeutes (fasciathérapeutes ou somato-psychopédagogues, je suis leurs conseils et mets en pratique les instruments de cette méthode, notamment l'introspection sensorielle. C'est au

cours de ces introspections sensorielles sur le mode du Sensible que j'ai vu un état d'apaisement s'installer, état déjà fortement apprécié dans ce contexte, pour se transformer progressivement en un état où la peur n'avait plus sa raison d'être. Avec une certaine discipline, et une confiance certaine dans l'introspection sensorielle et ce qu'elle pouvait m'enseigner, cet état de confiance s'étoffe, prend de la consistance, devient tangible au sein de ma matière corporelle. Mais cet état reste instable et peut s'ébranler face à la résurgence de la maladie cancéreuse qui touche mon entourage proche. Cette période est un moment charnière dans mon processus de formation où, face au cancer qui réapparaît dans ma vie, je dois trouver la voie de passage pour rester en lien avec cette confiance rencontrée dans ma matière et m'y maintenir.

Au cours de l'analyse, il apparaît que certaines conditions sont nécessaires pour contacter cette confiance, que nous appelons « confiance immanente » par le fait qu'elle émane de mon intériorité sensible.

Tout d'abord, dans ma posture de sujet dans son rapport au Sensible, il y a la nécessité de « me laisser agir » tout en maintenant, ▶

▶ paradoxalement, une volonté pour rester dans cette intention. Cela se traduit par l'accord que je donne à ce « laisser agir ».

Une autre donnée essentielle à souligner dans cette posture pour accueillir la confiance immanente, est celle de la neutralité active. Il s'agit là de s'impliquer dans l'acte de perception et dans la relation au Sensible. Le sujet est alors ouvert à ce qui peut survenir, tout en étant pleinement là, prêt à valider et valoriser son ressenti.

Autre processus de formation, la prise de conscience à ce moment-là, de pouvoir créer moi-même les conditions de proximité au Sensible, proximité qui, par réciprocité, consolide cette confiance. Et c'est là que je trouve cette voie de passage pour me maintenir dans cette confiance recouvrée.

À partir de là, je constate qu'elle s'intègre peu à peu à moi et qu'elle prend la place de la peur qui, depuis si longtemps, m'habitait. Je ne vais plus la « chercher », elle est présente à chaque instant, pour peu que je lui prête attention. Je ne suis pas définitivement à l'abri de quoi que ce soit, j'ai simplement un rapport aux événements différent, voire même à l'opposé de celui de la peur. Mon rapport à la maladie est alors revisité,

mon rapport à la vie transformé. Ainsi, je peux dire que, partie d'un manque certain de confiance, je suis parvenue à vivre une confiance incarnée qui modifie mon rapport au monde grâce à un vécu du corps sensible.

Cette confiance immanente est en effet apparue à partir du moment où j'ai retrouvé un certain rapport à mon corps, qui se traduisait par la rencontre de sentiments organiques tels que la profondeur, la globalité, la présence à soi, la



La nécessité de « me laisser agir »

solidité, sentiments largement décrits dans mon analyse.

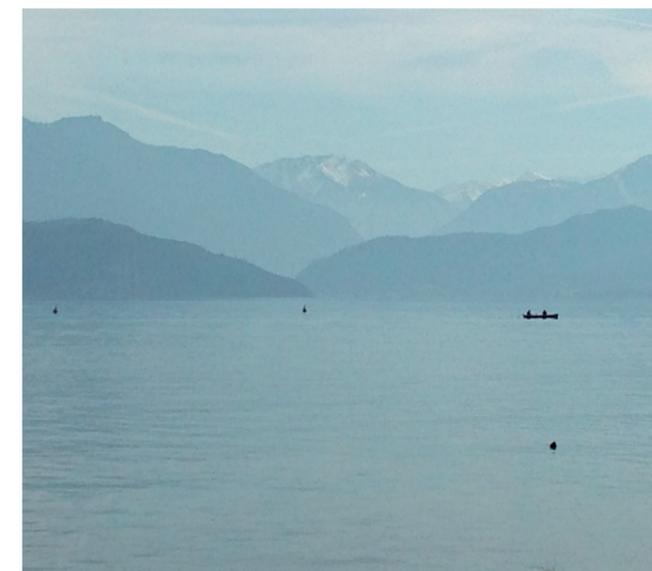
J'ai pu souligner également le caractère soignant des manifestations telles que la chaleur, la douceur ou le sentiment d'amour rencontrés dans ma corporalité qui sont apparus ici sous un mode nouveau, celui de l'incarnation qui fait toute leur spécificité. Ils ont totalement participé à l'apparition de cette nouvelle nature de confiance. Ils m'ont permis de « m'éprouver », me renseignant ainsi sur l'état de ma maladie mais aussi sur mon « état d'être ».

▶ **■ Contours de la confiance immanente**
Ma recherche m'a donc permis de définir les contours de la confiance qui se donne au contact de l'expérience des pratiques du Sensible.

La présence à moi-même et la solidité en sont les premiers incontournables. Mais plus précisément et en ce qui concerne l'expérience du cancer, l'analyse a montré un lien de causalité entre ce vécu corporel des différents sentiments organiques et la répercussion sur l'état psychique et comportemental. Je les ai classifiés sous la forme de quatre catégories :

- La première concerne la chaleur. Elle permet d'installer un climat propice à la confiance, tout en favorisant un état de paix, soignant cette peur dans laquelle se trouve la personne.

- La seconde concerne les sentiments de solidité, de globalité, de plein, de consistance et d'épaisseur, d'unité et de profondeur qui m'ont permis de me rassembler, de me retrouver, d'exister à nouveau. Face à la maladie qui s'est manifestée dans le corps par le vide, l'absence de soi, une totale impuissance, ces sentiments corporels m'ont permis de faire face, d'exister autrement, de regarder la maladie de façon différente et de me sentir acteur de mon processus



© Chislaine Bohuyne

de guérison ou d'évolution.

- La troisième catégorie réunit les sentiments d'amour et de douceur. Cette bienveillance m'a touchée et réconciliée avec moi-même et avec la vie et a apaisé mes plaies présentes et passées.

- La quatrième enfin, est ce sentiment de concernation, d'implication qui m'a sortie de ma passivité et d'une certaine forme d'inertie et qui m'a redonné le sens de la responsabilité de ma vie en lien avec ce que je vivais dans mon intériorité. Cela m'a permis de me prendre en charge d'une nouvelle façon, plus profonde, plus fondamentale, plus respectueuse de la vie même.

■ Impacts de la confiance immanente

J'ai découvert au cours de mon analyse de recherche les différents impacts de cette

► nouvelle nature de confiance. En effet, cette confiance se trouve contagieuse envers les différentes autres formes de confiance.

J'ai constaté qu'animée de cette confiance, je devenais optimiste et pleine d'élan, cet état influençant réellement ma motivation de vivre. Cette confiance immanente rayonnait aussi sur d'autres formes de confiance, à savoir la

“ Accueillir et me laisser transformer ont eu une place de choix ”

confiance en moi avec une nouvelle estime de moi-même, mais aussi en mes capacités à trouver la force de survie et de vie, confiance en autrui, notamment dans les acteurs de soin, et surtout confiance dans la vie même.

A noter également que cette confiance m'a aidée à me sentir vivante et à goûter la vie dans sa dimension la plus existentielle et la plus spirituelle. Elle a également favorisé nombre de mes « lâcher-prises » par rapport à mes résistances d'ordre physique et psychologique, de même sur l'émergence de prises de conscience de mes empreintes corporelles. La présence de cette confiance immanente a été

fondamentale, notamment, dans la libération d'une empreinte qui s'est révélée au cours de cette recherche, concernant spécifiquement la maladie du cancer et en relation avec mon père.

Et enfin, le contact avec la confiance immanente a contribué de façon certaine à mon processus d'autonomisation, participant à la gestion des événements de la vie et me permettant de dépasser les moments difficiles. Elle m'a ouvert à tous les possibles et m'a donné la capacité de prendre de la distance avec ma maladie.

Prenant en compte l'ensemble de ces observations, je peux dire que la confiance immanente a participé très positivement à ma traversée de l'épreuve du cancer. ■■

Conclusion

Cette recherche m'a permis de mieux comprendre le processus de ma transformation au contact du corps sensible. Il n'y a pas eu seulement une acquisition de nouvelles connaissances ou compétences mais une réelle transformation au niveau de ma matière corporelle. Celle-ci a entraîné de nouveaux ►

► comportements, de nouvelles manières d'être qui m'ont aidée à traverser l'épreuve du cancer car j'y ai rencontré cette confiance immanente qui a modifié mon regard sur la maladie et sur la vie.

Cette expérience au cœur du Sensible, a été pour moi un lieu d'apprentissage où percevoir, accueillir et me laisser transformer ont eu une place de choix. Mais, si le rôle de sujet est primordial dans tout ce parcours, la transformation n'aurait pu se réaliser sans l'aide du somato-psychopédagogue. La présence d'un tel accompagnement est cruciale et permet un relais indispensable avant que la personne ne rencontre cet état de confiance dans sa corporalité. Tout au long de ce processus d'accompagnement, la réciprocité sur le mode

du Sensible avec le somato-psychopédagogue, avec soi et avec cette globalité mouvante s'est trouvée nécessaire et incontournable. Et si l'effort et la discipline ont été de rigueur, le résultat a dépassé toutes mes espérances. L'enseignement du rapport au Sensible ne m'a pas seulement permis de réaliser un nouvel apprentissage de vie, fusse-t-il capital dans ce contexte de maladie, il m'a également donné un nouveau sens à mon existence.

Pour conclure cet article, j'aimerais faire une remarque, essentielle à mon point de vue : si, au départ de ma recherche, je savais combien ma relation au Sensible avait été fondamentale dans mon parcours de rencontre avec la confiance immanente dans le contexte du cancer, je ne me doutais pas à quel point elle

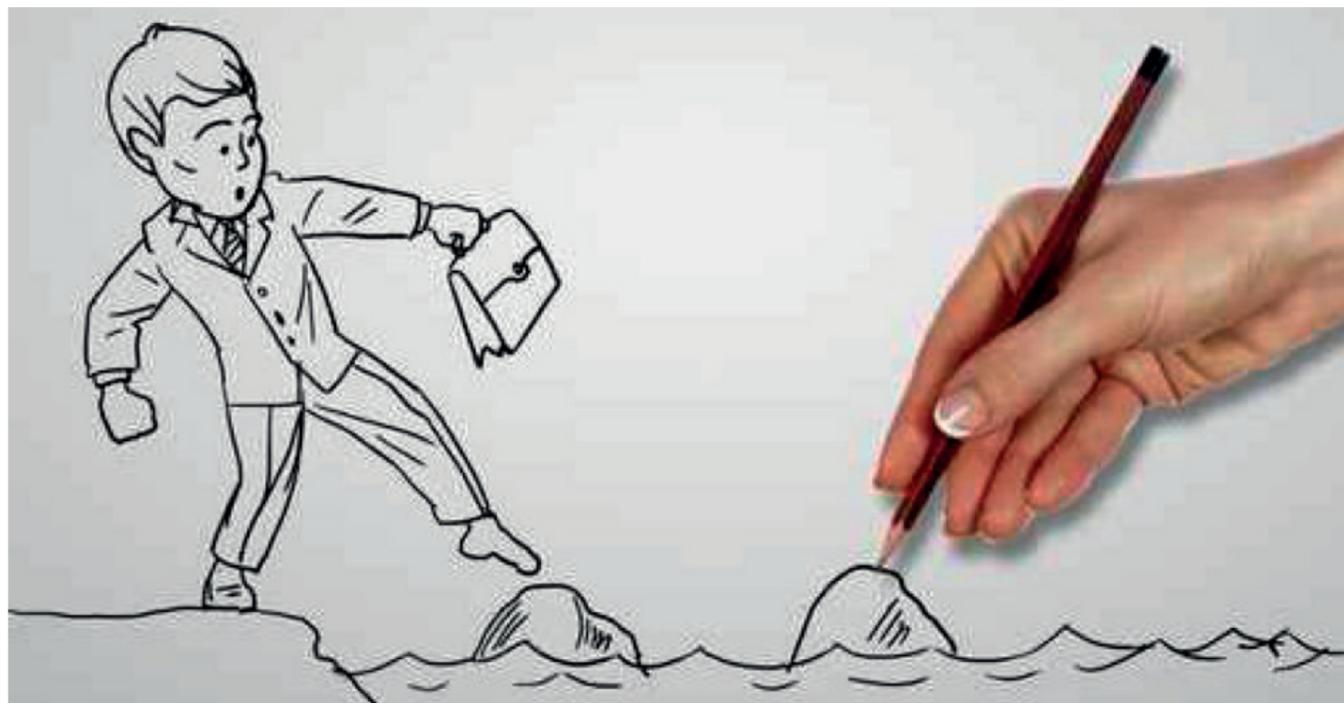


▶ allait être présente et efficiente à chaque étape de ma recherche : « étape » entendue dans le sens de la temporalité mais également au niveau des difficultés rencontrées au sein de cette temporalité.

Le processus de la recherche a été pour moi une nouvelle aventure, troublante, voire périlleuse quelquefois, mais ô combien transformatrice ! En effet, ce parcours s'est trouvé régulièrement échelonné d'instantanés cruciaux, de différentes natures, qui ont fait office en quelque sorte de points d'appui révélant chaque fois un résultat inattendu et surprenant. Chaque fois, c'est la confiance que j'explorais sous ses

différentes facettes et c'est la proximité que j'accordais à ma relation au Sensible qui m'a offert, sans défaillance aucune, la résolution du problème.

Faire l'expérience de la confiance au sein de l'expérience du Sensible et cela dans un contexte de maladie était non seulement d'ordre vital dans cette phase de ma vie, mais l'approfondir dans le cadre de la recherche fut, pour moi, une source de découvertes non moins fondamentales. J'espère ainsi avoir pu communiquer ici, non seulement mes résultats de recherche mais aussi le goût et la force que j'ai rencontrés dans cette expérience... ■



© Sergey Nivens

Notes

¹ Note sur l'origine de la fasciathérapie : Dès le début de ses recherches, Danis Bois est interpellé par le rôle du sang « ce liquide noble » et par « l'importance du fascia dans le maintien de la santé mais aussi dans les processus de la vie elle-même ». Ainsi naissent la pulsologie et la fasciathérapie. Trois concepts fondamentaux originels de la méthode apparaissent : « L'être humain est une unité dynamique de fonction, la santé dépend de l'intégrité de l'unité liquidienne et le corps est animé d'une conscience rythmique, source de vie et d'auto-guérison ». Le fascia est donc porteur de la vie intime de la personne. D. Bois observe sans cesse sa pratique qui devient source d'informations nouvelles « qui éclaircissent certains mystères et alimentent l'évolution de nos théories. De cette façon, des éléments d'abord simplement ressentis deviennent des outils thérapeutiques solides ; une fois leur efficacité prouvée, leur mode d'action est codifié de manière à pouvoir les enseigner » (Bois & Berger, 1990).

² Corps sensible : « Le Sensible désigne 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. Le mouvement interne est, pour nous, l'ancrage premier d'une subjectivité corporalisée. Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps, à sa vie, il se découvre sensible, il découvre la relation à son Sensible. » (Bois & Austray, 2007)

Bibliographie

- André, C. & Lelord, F. (2007). *L'estime de soi*. Paris : Odile Jacob.
- Austray, D. (2004). *Apprentissage et pédagogie*. Polycopié de cours, École supérieure de somato-psychopédagogie, Ivry-sur-Seine.
- Bacqué, M-F. & Dolbeault, S. (2007). Quelles missions et fonctions pour le psycho-oncologue ? In S. Dolbeault, S. Dauchy, A. Brédart & M. Consoli (Eds.), *La Psycho-oncologie* (pp. 19-30). Paris : John Libbey.
- Bandura, A. (2007). *Auto-efficacité, le sentiment d'efficacité personnelle*. Bruxelles : De Boeck.
- Bendrihen, N. & Rouby, P. (2007). Adaptation, coping, stratégies d'ajustement et mécanismes de défense. In S. Dolbeault S. Dauchy, A. Brédart & M. Consoli (Eds.), *La Psycho-oncologie*, (pp. 39-50). Paris : John Libbey.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Ivry-sur-Seine : Point d'Appui.
- Bois, D. (1984). *Concepts fondamentaux de fasciathérapie et de pulsologie profonde*. Diffusion éditions Maloine.
- Bois, D. (2002). *Un effort pour être heureux*. Ivry-sur-Seine: Point d'Appui.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé. Introduction à la somato-psychopédagogie*. Ivry-sur-Seine : Point d'Appui.
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte - Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de Doctorat européen en sciences de l'éducation, Université de Séville, Séville.
- Bois, D. (2008). *Littérature grise*.
- Bois, D. (2009). Relation au corps sensible et potentialités de l'être humain. In D. Bois & M. Humpich (Eds.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation* (pp. 21-33). Ivry-sur-Seine : Point d'Appui.
- Bois, D. & Austray, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocités n° 1*, 6-22.
- Bois, D. & Berger, E. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*. Ed. Guy Tredaniel.

Gagnon, E. (2005). Figure de la plainte : la douleur, la souffrance et la considération. *Médecine/Sciences*, 6-7(21), 648-651.

Hillion, J. (2009). Écriture et expérience du Sensible : un dispositif d'auto-accompagnement en formation de somato-psychopédagogie. *Transformations-recherches en éducation des adultes 2*, avril 2009, n° spécial Accompagnement en éducation et formation : regards singuliers et pratiques plurielles, 89-100.

Hillion, J. (2009). L'éprouvé de soi : un socle pour l'estime de soi. *Chemins de formation - Estime de soi et formation*, 14, 24-31, Université de Nantes : Téraèdre.

Humpich, M. & Lefloch-Humpich, G. (2008). L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi. *Réciprocités*, 2, 19-34.

Janssen, Th. (2009). *La maladie a-t-elle un sens ?* Paris : Fayard.

Josso, M.-C. (1991). L'expérience formatrice : un concept en construction. In Courtois, B. & Pineau, G. (Eds.), *La formation expérientielle des adultes* (pp. 191-200). Paris : La Documentation Française.

Josso, M.-C. (2009a). Le corps biographique : Corps parlé et Corps parlant. *Réciprocités*, 3, 16-21.

Josso, M.-C. (2009b). Histoires de vie et visages de l'accomplissement : des destinées socialement et culturellement programmées à la recherche d'un nouvel art de vivre en reliance. In D. Bois & M. Humpich (Eds.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation* (pp.135-167). Ivry-sur-Seine : Point d'Appui.

Kübler-Ross, E. (1975). *Les derniers instants de la vie*. Genève : Labor & Fides.

Larousse (2004). *Le petit Larousse, grand format*. Paris : Larousse.

Lefloch-Humpich, G. (2008). *Rapport au Sensible et expérience de la relation de couple*. Mémoire de Master en Psychopédagogie perceptive. Université Moderne de Lisbonne, Lisbonne.

Lecorps, Ph. (2004). Éducation du patient : penser le patient comme sujet éduicable ? *Pédagogie Médicale*, 5 (2), 82-86.

Niewiadomski, C. & De Villiers, G. (2003). *Souci et soin de soi*. Paris : L'Harmattan.

Pineau, G. & Le Grand, J. (2007). *Les histoires de vie* (4^e éd.). Paris : PUF.

Pucheu, S. (2007). La représentation des patients. In S. Dolbeault, S. Dauchy, A. Brédart & M. Consoli (Eds.), *La Psycho-oncologie*, (pp. 51-57) Paris : John Libbey.

Pucheu, S. & Seigneur, D. (2007). *Les questions posées par les patients à leur cancérologue*. In S. Dolbeault, S. Dauchy, A. Brédart & M. Consoli (Eds.), *La Psycho-oncologie*, (pp. 143-154). Paris : John Libbey.

Reich, M., Ait-Kaci, F. & Sedda, A. (2007). La détresse sous toutes ses formes. In S. Dolbeault, S. Dauchy, A. Brédart & M. Consoli (Eds.), *La Psycho-oncologie*, (pp. 58-76). Paris : John Libbey.

Rugira, J. (2009). La relation créatrice : une pierre angulaire dans l'accompagnement du sujet sensible en marche vers son accomplissement. In D. Bois & M. Humpich (Eds.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ivry-sur-Seine : Point d'Appui.

Simonton, E. (1993). *Guérir envers et contre tout*. Paris : Desclée de Brouwer.

Au cœur du sensible

La relation à soi de la personne obèse

La Pédagogie Perceptive

Déployer le sens de soi

Expérience

RÉCIPROCITÉS

Annexes

Annexe de l'article "Au cœur du sensible" p.4

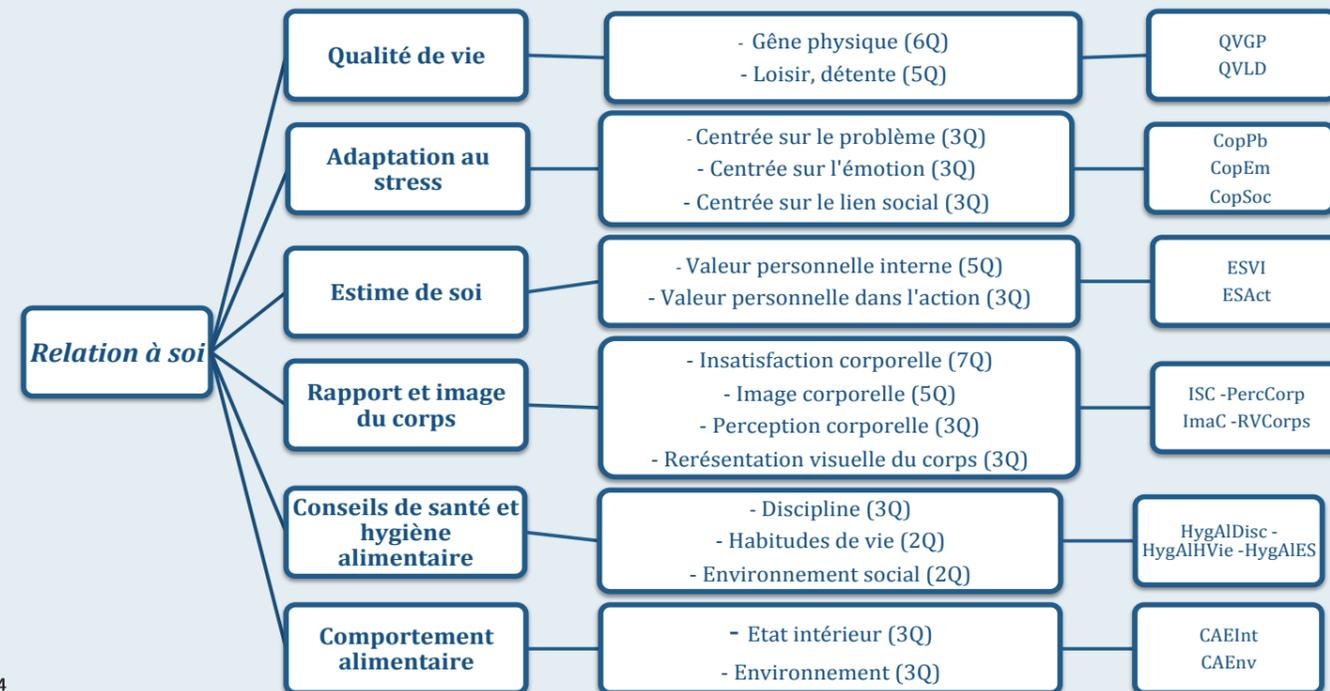
Ce tableau à double entrée traduit un double mouvement et un *croisement* entre l'analyse de la structure *dynamique* de l'expérience fondatrice et les catégories a priori dégagées de mon expérience fondatrice du Sensible par rapport aux modalités de la pensée qui se sont manifestées.

Au cœur de l'expérience du Sensible	Au-dedans Rencontre	Pendant (simultanément)	Éprouvé Altération	Valeur créatrice Information : Articulation Singularité/ Universalité
Modalités de la pensée				
Conditions d'émergence				
Nature (caractéristiques)				
Articulation Perception/corps/ Pensée				
Dimension créatrice de la pensée				
Catégorie (s) émergente(s) ...				

Annexes de l'article "La relation à soi de la personne obèse" p. 30

Annexe 1 : arbre d'élaboration du questionnaire et règle de codage des questions

Arbre élaboratif du questionnaire et codage questions (Isa le 2-10-2013)



Annexe 2 : dictionnaire des variables

Variable	Description	Sexe	Code
Pour mieux vous connaître	Vous êtes		1 homme ; 2 femme
Pour mieux vous connaître	Votre âge est compris entre -	Age	1 18a24 ; 2 25a34 ; 3 35a44 ; 4 45a54 ; 5 55a64 ; 6 65a plus
Dans la vie de tous les jours, je ressens de la gêne physique	Pour respirer quand je fais un effort	QVGP_1	recodage post analyse stat
	Parce que j'ai des douleurs articulaires	QVGP_2	
	Pour monter et descendre les escaliers	QVGP_3	
	Pour faire mes courses	QVGP_4	
	Dans les relations sexuelles à cause de douleurs physiques	QVGP_5	
	Pour dormir	QVGP_6	
Pour avoir du plaisir au quotidien	J'ai des loisirs	QVLD_1	QVLD-1
	Je m'accorde des temps de détente	QVLD_2	QVLD-2
	Je sors avec des ami(e)s	QVLD_3	QVLD-3
	Je passe du temps en famille	QVLD_4	QV Fam
	Je prends soin de ma maison	QVLD_5	QVLoi ou QVAVQ ?
Pour faire face à une situation stressante	J'établis un plan d'action et je le suis	CopPb_1	CopPb-1
	Je parle à quelqu'un de ce que je ressens	CopSoc_1	CopSoc-1
	Je me sens mal de ne pas pouvoir éviter le problème	CopEm_1	CopEmo-1
	J'espère qu'un miracle va se produire	CopPb_2	CopEmo-2
	Je garde mes émotions pour moi	CopEm_2	CopSoc-2
	Je mange	CopEm_3	CopEmo-3
	Je m'isole	CopSoc_2	CopSoc ou CopEmo ?
	J'accepte la sympathie et la compréhension de quelqu'un	CopSoc_3	CopSoc-3
	Je repère si c'est une situation "à risque", dangereuse pour moi	CopPb_3	CopPb-2
De manière générale	Je suis fier(ère) de moi	ESVI_1	EstS-1
	Je suis sûr(e) de moi quand j'entreprends quelque chose de nouveau	ESAct_1	EstS-2
	Je crois en mes capacités personnelles	ESVI_2	EstS-3
	Je me fais confiance	ESVI_3	EstS-4
	Je prends de bonnes décisions	ESAct_2	EstS-5
	Je valorise mes réalisations	ESAct_3	EstS-6
	Je suis capable de refuser des demandes	ESVI_4	EstS-7
	Je me connais bien et je cherche à répondre à mes besoins	ESVI_5	EstS-8
Concernant mon corps	En situation d'ennui, j'ai des idées noires à propos de ma silhouette	ISC_1	
	Quand je pense à ma silhouette, cela trouble ma capacité à me concentrer	ISC_2	
	J'ai honte de mon corps	ISC_3	
	Je manque de contrôle et je pense avoir la silhouette que je mérite	ISC_4	

	Quand je vois mon reflet (dans un miroir, une vitrine, ...) je me sens mal à l'aise	ISC_5	
	Je suis préoccupé(e) par ma silhouette au point de faire de l'exercice physique	ISC_6	
	Je me sens bien dans mon corps	PercCorp_1	
Concernant mon corps	J'écoute et je respecte mon corps	PercCorp_2	
	Je suis préoccupé(e) par mon apparence physique	PercCorp-5	Retiré
	Je trouve que mon corps doit être caché	ImaC-1	
	Je suis gêné(e) quand quelqu'un me touche	PercCorp_3	
	Je considère que mon corps est en bonne santé	ImaC_2	
	Je considère mon corps comme faible, fragile	ImaC_3	
	Je pense que mon corps doit m'obéir	PercCorp-4	
	Je trouve que mon corps est inutile	ImaC_4	
En observant les figurines ci-dessus	Celle qui correspond le mieux est	RVCorps_1	
	Celle qui correspond le mieux à ce que je voudrais être est	RVCorps_2	
	Celle qui correspond le mieux à comment les autres me voient est	RVCorps_3	
Pour les conseils de santé et d'hygiène alimentaire (manger)	J'oublie ces conseils	HygAIDisc_1	HygAl-1
	Je ne respecte pas les conseils quand je ne suis pas chez moi	HygAIESoc_1	HygAl-2
	Je ne respecte pas les conseils quand je suis occupé(e) à autre chose	HygAlHVie_1	HygAl-3
	Je ne veux pas que les autres me voient entrain de respecter ces conseils	HygAIES_2	HygAl-4
	Je ne respecte pas les conseils quand il y a un changement dans mes routines	HygAlHVie_2	HygAl-5
	Je ne respecte pas les conseils quand je suis malade, quand je ne me sens pas bien	HygAIDisc_2	HygAl-6
	Je ne respecte pas les conseils quand je me sens déprimé(e), à bout	HygAIDisc_3	HygAl-7
A propos de mon comportement alimentaire	Quand je suis irrité(e), j'ai envie de manger	CAEInt_1	CAI-1
	Quand je prends un peu de poids, je mange moins que d'habitude	CAEInt_2	Retiré
	J'ai envie de manger lorsque je me sens seul(e)	CAEInt_3	CAI-2
	Si je dispose de quelque chose d'appétissant, je le mange immédiatement	CAEnv_1	CAI-3
	Lorsque je vois d'autres personnes manger, l'envie de manger me prend également	CAEnv_2	CAI-4
	Je peux résister aux nourritures délicieuses	CAEnv_3	CAI-5

Annexe 3 : Tables de résultats, test multivariés

Tests multivariés^a

Effet		Valeur	D	ddl de l'hypothèse
Ordonnée à l'origine	Trace de Pillai	,994	3914,448 ^b	16,000
	Lambda de Wilks	,006	3914,448 ^b	16,000
	Trace de Hotelling	165,691	3914,448 ^b	16,000
	Plus grande racine de Roy	165,691	3914,448 ^b	16,000
Sexe	Trace de Pillai	,175	5,016 ^b	16,000
	Lambda de Wilks	,825	5,016 ^b	16,000
	Trace de Hotelling	,212	5,016 ^b	16,000
	Plus grande racine de Roy	,212	5,016 ^b	16,000
Age	Trace de Pillai	,402	2,089	80,000
	Lambda de Wilks	,651	2,128	80,000
	Trace de Hotelling	,460	2,165	80,000
	Plus grande racine de Roy	,221	5,277 ^c	16,000
Sexe * Age	Trace de Pillai	,249	1,249	80,000
	Lambda de Wilks	,771	1,268	80,000
	Trace de Hotelling	,273	1,287	80,000
	Plus grande racine de Roy	,151	3,608 ^c	16,000

Tests multivariés^a

Effet		Erreur ddl	Sig.
Ordonnée à l'origine	Trace de Pillai	378,000	,000
	Lambda de Wilks	378,000	,000
	Trace de Hotelling	378,000	,000
	Plus grande racine de Roy	378,000	,000
Sexe	Trace de Pillai	378,000	,000
	Lambda de Wilks	378,000	,000
	Trace de Hotelling	378,000	,000
	Plus grande racine de Roy	378,000	,000
Age	Trace de Pillai	1910,000	,000
	Lambda de Wilks	1823,991	,000
	Trace de Hotelling	1882,000	,000
	Plus grande racine de Roy	382,000	,000
Sexe * Age	Trace de Pillai	1910,000	,070
	Lambda de Wilks	1823,991	,058
	Trace de Hotelling	1882,000	,047
	Plus grande racine de Roy	382,000	,000

a. Plan : Ordonnée à l'origine + Sexe + Age + Sexe * Age

b. Statistique exacte

c. La statistique est une borne supérieure de F qui produit une borne inférieure pour le seuil de signification.