

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LA SYMBOLIQUE DE RESSENTIS PROPRIOCEPTIFS RÉVÉLÉE PAR LE COLLAGE :  
UNE EXPLORATION DES CONTENUS DE L'EXPÉRIENCE SOMATIQUE VÉCUE EN  
GYMNASTIQUE HOLISTIQUE.

MÉMOIRE  
PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN DANSE

PAR  
HEDWIDGE TOUPIN

NOVEMBRE 2015

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

## REMERCIEMENTS

La maîtrise est un voyage solitaire irréalisable sans la présence, tout au long du parcours, de havres pour redonner du souffle au cœur et à la foi du voyageur. Les personnes ci-dessous ont été ces havres.

Je remercie :

Sylvie Fortin, pour la richesse et la maturité de son expertise comme chercheuse et superviseuse. Elle m'a, plus d'une fois, ouvert la porte à des réalités dont j'ignorais l'existence. Je salue également sa force de caractère, car elle a su me soutenir par tous les temps.

Lucie Tétreault, pour son amitié indéfectible, son écoute généreuse et enthousiaste et sa confiance en mes capacités.

Marie Beaulieu, pour son ouverture et son savoir-faire dans le séminaire d'initiation à la recherche. Elle donne avec brio l'élan de départ si fondamental pour la suite de la maîtrise.

Alexandra Duchastel, pour sa foi contagieuse en la richesse inépuisable et révélatrice de l'imaginaire.

Gaston Gervais, pour sa capacité à remettre les choses en perspective et même à les enjoliver.

Tous ceux et celles qui, par leurs recherches, ont donné des ancrages à la mienne. En particulier, Maurice Legault puisque sa modélisation du processus réflexif m'a permis d'oser les défis de mon projet.

Tous mes participants, car ils rendent ma pédagogie passionnante.

Finalement, je remercie François, mon amoureux curieux, pour ses relectures et ses commentaires abondants et constructifs. Sans sa patience, sa souplesse et sa constance inébranlable, je n'aurais jamais vu la fin de ce voyage.

Les gens disent que nous cherchons un sens pour la vie. Je ne crois pas que ce soit ça que nous cherchions réellement. Je crois que ce que nous cherchons c'est une expérience d'être vivant, vivante de telle sorte que nos expériences de vie sur le plan purement physique auront des répercussions à l'intérieur de notre être et de nos réalités les plus intimes. De sorte que nous sentions dans l'instant présent effectivement le ravissement, l'extase, l'enchantement d'être vivant.

(Joseph Campbell)

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	ii
LISTE DES FIGURES.....	ix
RÉSUMÉ .....	x
CHAPITRE 1 - PROBLÉMATIQUE	
1.1 Introduction .....	1
1.2 Les deux perspectives du problème .....	2
1.2.1 Le vocabulaire pédagogique de la Gymnastique Holistique .....	2
1.2.2 Les contenus de vécu sous-jacents à l'expérience somatique.....	3
1.3 Les recherches pertinentes .....	5
1.4 Le vocabulaire appris en formation .....	5
1.5 Les contenus de vécu de l'expérience somatique.....	7
1.5.1 La démarche réflexive .....	7
1.5.2 La symbolique en analyse de pratique .....	8
1.6 La terminologie de mes concepts .....	9
1.7 Le collage comme symbolisation non-verbale .....	10
1.8 Le dialogue avec l'image .....	11
1.9 Méthodologie .....	12
1.10 Justification .....	13
1.11 Limites .....	14
CHAPITRE 2 - EXAMEN DES ÉCRITS	
2.1 L'éducation somatique.....	16
2.1.1 L'intelligence tactilo-kinesthésique .....	17
2.2 Elsa Gindler: Pionnière de la philosophie somatique .....	19
2.3 Ehrenfried : La Gymnastique Holistique .....	20
2.4 La démarche réflexive .....	22

2.4.1 Les théories professées et les théories pratiquées .....	24
2.4.2 Les techniques d'entrée dans l'expérience .....	25
2.5 La symbolique chez Legault .....	26
2.6 La symbolique chez Panhofer et Payne .....	29
2.6.1 Le mouvement dansé comme symbolique .....	30
2.6.2 Les savoirs non verbaux.....	30
2.6.3 La source d'un nouveau vocabulaire .....	31
2.7 La symbolique révélatrice de contenus .....	32
2.8 Le collage comme symbolique .....	33
2.8.1 Collage <i>as inquiry</i> .....	34
2.8.2 <i>Memoing/Reflecting Process</i> .....	35
2.9 Le sens corporel de Gendlin .....	36
2.10 L'Introspection Sensorielle .....	38
2.10.1 Le Sensible .....	39
2.10.2 L'éprouvé .....	41

### CHAPITRE 3 - MÉTHODOLOGIE

3.1 Mes appuis méthodologiques .....	44
3.2 La modélisation de Legault .....	44
3.3 <i>Art-Based Research</i> .....	49
3.3.1 Le dialogue avec l'image .....	50
3.4 Le journal de bord pour la collecte des données .....	52
3.5 Le projet pilote .....	53
3.6 L'analyse en mode écriture .....	53
3.6.1 Les étapes de l'écriture comme praxis d'analyse .....	54

### CHAPITRE 4 - PROJET PILOTE ET PROCESSUS RÉFLEXIF

4.1 Le projet pilote .....	57
4.1.1 Projet pilote - été 2013.....	58

4.1.2	Projet pilote - automne 2013.....	59
4.1.3	Projet pilote - hiver 2014.....	60
4.1.4	Projet pilote - printemps 2014.....	61
4.2	La définition des étapes du processus réflexif.....	62
4.3	Les trois schémas comparatifs de la modélisation .....	63
4.4	La mise en situation .....	66
4.5	Le ressenti proprioceptif.....	66
4.6	Le collage .....	66
4.7	La description du vécu tel que vécu .....	67
4.7.1	L'environnement intime.....	68
4.7.2	Les évocations du collage.....	69
4.7.3	Le dialogue avec l'image.....	69
4.8	La compréhension et les théorisations.....	70
4.9	La verbalisation des intentions d'actions.....	71
4.10	Le vécu à venir.....	71
4.11	Synthèse.....	72
CHAPITRE 5 - RÉSULTATS		
5.1	Première exploration : Ma gorge et le taureau ailé .....	75
5.1.1	Mise en situation .....	75
5.1.2	Le ressenti proprioceptif .....	75
5.1.3	La description du vécu tel que vécu .....	75
5.1.3.1	L'environnement intime .....	75
5.1.3.2	Les évocations du collage .....	77
5.1.3.3	Le dialogue avec l'image.....	78
5.1.4	La compréhension .....	78
5.1.4.1	Les théorisations .....	79
5.1.5	La verbalisation des intentions d'actions.....	83

5.2 Deuxième exploration : Ma nuque et les hiboux de la voie ferrée .....	86
5.2.1 Mise en situation .....	86
5.2.2 Le ressenti proprioceptif .....	86
5.2.3 La description du vécu tel que vécu.....	87
5.2.3.1 L'environnement intime.....	87
5.2.3.2 Les évocations du collage.....	90
5.2.3.3 Le dialogue avec l'image .....	93
5.2.4 La compréhension .....	94
5.2.4.1 Les théorisations.....	96
5.2.5 La verbalisation des intentions d'actions.....	99
5.3 Troisième exploration : Ma ceinture scapulaire et le petit dessinateur .....	102
5.3.1 La mise en situation.....	102
5.3.2 Le ressenti proprioceptif.....	102
5.3.3 La description du vécu tel que vécu.....	103
5.3.3.1 L'environnement intime.....	103
5.3.3.2 Les évocations du collage.....	105
5.3.3.3 Le dialogue avec l'image.....	107
5.3.4 La compréhension.....	109
5.3.4.1 Les théorisations.....	111
5.3.5 Les verbalisations des intentions d'action.....	115
5.4 Synthèse des trois explorations .....	120
 CHAPITRE 6 - DISCUSSION	
6.1 L'interaction synergétique .....	122
6.2 L'incorporation de théories .....	125
6.3 Le questionnement des stratégies pédagogiques .....	131
6.4 L'usage de la symbolique pour l'éducateur somatique .....	134
6.5 L'usage de la symbolique pour l'apprenant .....	136

CHAPITRE 7 - CONCLUSION .....	138
ANNEXE A Transcription verbatim des premières réflexions et descriptifs des mouvements .....	141
ANNEXE B Les collages du projet pilote.....	162
RÉFÉRENCES .....	165

## LISTE DES FIGURES

Figure 1 : La modélisation du processus réflexif de Legault .....	46
Figure 2 : Rappel de la modélisation du processus réflexif de Legault .....	63
Figure 3 : La modélisation et les étapes spécifiques à mon projet .....	64
Figure 4 : La modélisation adaptée .....	65
Figure 5 : Le taureau ailé .....	76
Figure 6 : Les hiboux de la voie ferrée .....	88
Figure 7 : Le petit dessinateur .....	104

## RÉSUMÉ

Le vocabulaire pédagogique appris en formation et la difficulté à déterminer les contenus de l'expérience intime vécue dans la pratique de la Gymnastique Holistique (GH) posent un défi aux enseignants désirant aborder, avec les apprenants, les multiples dimensions impliquées dans la pratique de cette méthode d'éducation somatique. À partir de mes explorations personnelles de la GH, je tente de cerner comment élargir le vocabulaire appris, à dominante anatomique, pour éventuellement inviter les apprenants à une variété d'expériences.

La difficulté à cerner l'expérience intime vécue en GH relève de la complexité à verbaliser l'expérience incarnée (*embodied*). Cette expérience étant constituée, entre autres, de contenus de vécu non verbaux ou logés sous le seuil de la conscience. Ces contenus nécessitent une médiation pour être conscientisés et devenir explicites. À cette fin, j'ai entrepris un processus réflexif dans lequel la symbolique d'un ressenti proprioceptif révèle, par le collage, les contenus de vécu sous-jacents au ressenti proprioceptif observé dans ma pratique de GH. Par ce passage du sensible à l'intelligible, j'en arrive à nommer l'expérience intime vécue en Gymnastique Holistique et à trouver les mots pour la communiquer. Mon processus réflexif est inspiré de la modélisation de Maurice Legault (2009). Il s'inscrit dans le paradigme du Sensible (Bois et Austry, 2007) où la présence à soi est au centre du processus d'accès à la connaissance. L'utilisation du collage, comme outil de symbolisation, est en filiation avec les recherches dites *Art-Based* qui considèrent l'art comme lieu d'accès possible à la connaissance.

Trois résultats se dégagent de mon processus réflexif. Le premier met en évidence que les ressentis proprioceptifs choisis témoignent d'une interaction synergétique entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement. Le second suggère que les contenus de vécu, révélés par l'exploration de la symbolique d'un ressenti proprioceptif, ont facilité l'incorporation de théories rattachées à la GH et à l'éducation somatique. Le troisième démontre que des contenus de vécu, issues de différentes étapes de mon processus réflexif, ont favorisé le questionnement des stratégies pédagogiques que j'utilise habituellement et la création de nouvelles stratégies à éprouver dans mon enseignement futur.

La symbolique d'un ressenti proprioceptif, par le collage, s'avère un outil efficace pour accéder aux contenus non verbaux ou non conscientisés sous-jacents à l'expérience somatique vécue en Gymnastique Holistique. Elle favorise l'intelligibilité de cette expérience et facilite l'émergence de mots et de stratégies pédagogiques pour la communiquer.

**MOTS CLES :** Gymnastique Holistique, éducation somatique, symbolique, savoirs non verbaux, expérience incarnée (*embodied*), vocabulaire pédagogique, collage.

## CHAPITRE 1

### PROBLÉMATIQUE

#### 1.1 Introduction

C'est une faculté propre à l'être vivant de se découvrir à travers son propre corps. (Bois, 2007, p.294)

Cette découverte de soi, par le corps, dont parle Bois, semble avoir été pour moi une évidence implicite depuis toujours. J'ai perçu cette réalité à travers la danse, que j'ai pratiquée de ma tendre enfance jusqu'à l'âge adulte. Mais je l'ai vécu également par la méditation, le *Focusing*, le yoga, et le Qi Gong. Depuis 2007, je vis cette rencontre de soi par et dans le corps, avec la Gymnastique Holistique.

L'importance d'habiter et d'écouter le vécu du corps a motivé en 2005, ma décision de faire ma formation de professeure de yoga tout en poursuivant une pratique de Qi Gong. Ma première année d'enseignement du yoga m'a révélé que la conscience corporelle de mes participants était souvent déficiente. L'absence de cette conscience rendait particulièrement inquiétante les demandes, parfois extrêmes, de la gestuelle yogique. Mon désir de protéger l'intégrité corporelle de mes élèves s'inscrivait dans celui de découvrir un vocabulaire gestuel apte à favoriser, dans une pratique sécuritaire, le développement de la conscience du corps et de soi. Ma rencontre avec la Gymnastique Holistique (GH) fut une révélation. Je découvrais le champ disciplinaire de l'Éducation somatique, auquel la méthode appartient et dont les fondements comme la philosophie répondent parfaitement à mes aspirations. En plus, les micros mouvements de la Gymnastique Holistique, plein d'inventivités, respectent un placement anatomique juste et se font avec lenteur dans une atmosphère de non-performance. Je me sens aussi plus à l'aise avec les origines européennes de la GH, car elles utilisent un vocabulaire, gestuel et linguistique, plus proche de ma culture que les langages du yoga et du Qi Gong. C'est donc avec enthousiasme que je me

suis inscrite en 2007, au DESS en éducation somatique, profil Gymnastique Holistique de l'UQAM. Je suis éducatrice somatique en GH depuis 2009.

## 1.2 Les deux perspectives du problème

Encore aujourd'hui, la pratique de la GH me permet de développer ma capacité à une rencontre intime et privilégiée avec moi-même et mon environnement. Cela dynamise ma vie. Toutefois, comme pédagogue, je parviens difficilement à transmettre cette réalité potentielle à mes élèves. Je vois deux causes à ce problème. L'une concerne le vocabulaire pédagogique, à teneur anatomique, appris dans ma formation en Gymnastique Holistique. L'autre prend racine dans la complexité à cerner les contenus de vécu sous-jacents à l'expérience somatique dans la pratique de la Gymnastique Holistique.

Pour tenter de résoudre ces problèmes, j'ai eu l'idée d'explorer symboliquement, par le collage, des ressentis proprioceptifs issus de mouvements de Gymnastique Holistique. Dans le but de redécouvrir ces ressentis au-delà de l'anatomie fonctionnelle, dans un espace réflexif plus intime. J'espère que d'éprouver les ressentis proprioceptifs d'une gestuelle connue, dans une introspection sensorielle renouvelée, me permettra de mieux saisir la nature des contenus de vécu de l'expérience somatique et me donnera des mots signifiants pour communiquer à mes apprenants les multiples aspects de cette expérience.

### 1.2.1. Le vocabulaire pédagogique de la Gymnastique Holistique

La Gymnastique Holistique est une méthode d'éducation somatique et son instigatrice Lily Ehrenfried (1896-1994), médecin et kinésithérapeute, lui donna un penchant physio thérapeutique. Les caractéristiques structurantes de la méthode s'articulent autour de l'anatomie fonctionnelle et de la lecture qu'en fait Ehrenfried. Dans la formation des praticiens et praticiennes, l'étude de l'anatomie fonctionnelle avec les

relais musculaires, les segments horizontaux et leurs relations tridimensionnelles est à la base de notre apprentissage pédagogique. Ces concepts déterminent, pour nous éducateurs, notre compréhension du fonctionnement moteur et l'application des micros mouvements de la GH. De plus, le protocole qui régit la construction des séances s'organise principalement autour de réalités musculo-squelettiques. Dans mon expérience de praticienne, cette formation a l'avantage de m'aider à déceler les postures musculo-squelettiques déficientes chez les participants et à choisir adéquatement les mouvements susceptibles d'équilibrer leur organisation corporelle. Cependant, son désavantage est qu'elle oriente aussi la teneur du vocabulaire utilisé pour favoriser les prises de conscience du vécu somatique. Ceci donne une couleur physiologique à mes interventions ainsi qu'au vécu exprimé par mes participants. En effet, les prises de conscience sont principalement proprioceptives et concernent l'anatomie fonctionnelle. Le discours somatique basé sur le « principe fondamental que chaque action implique, par le mouvement, à la fois la sensation, l'émotion, l'imagination et la pensée. » (Lemonde, 2007, p. 3) a peu de place dans mon vocabulaire. Et seule la dimension physique du vécu somatique semble participer à l'expérience de mes participants.

Dans ma pratique, la transmission des consignes verbales est primordiale et oriente le sens de l'expérience proposée aux participants. Le langage possède le potentiel de favoriser ou d'inhiber les prises de conscience. Lorsque le vocabulaire pédagogique employé insiste sur une seule dimension de l'expérience somatique, il ne peut rendre compte de la globalité des contenus de vécu sous-jacent à l'expérience intime de la Gymnastique Holistique.

#### 1.2.2. Les contenus de vécu sous-jacents à l'expérience somatique

La Gymnastique Holistique, à l'instar des autres méthodes d'éducation somatique, favorise « l'apprentissage de la conscience du corps vécu en mouvement dans

l'environnement » (Joly, 2003, p. 22) et stimule notre capacité à apprendre grâce à l'attention portée aux ressentis proprioceptifs provoqués par les mouvements. Cette source d'acquisition de connaissances par le ressenti corporel, par l'expérience incarnée, rend parfois complexe et fragmentaire la communication du vécu de cette expérience. Bien que l'expérience somatique qui m'habite pendant certaines séances de GH soit constituée de contenus de vécu multiples, force m'est de constater que les contenus de cette expérience ne me sont pas révélés de manière explicite. Il m'est difficile de cerner la nature des divers vécus présents dans la pratique. En effet, une partie des contenus de l'expérience vécue reste dans le domaine du non verbal (Legault, 2009; Panhofer et Payne, 2011). Ainsi, l'expérience somatique vécue, lors des mouvements GH, peut être ressentie comme riche de contenus sans que ces contenus soient identifiables par la pensée explicite au moment où ils se vivent. Alors, comme pédagogue, guider les apprenants vers des prises de conscience variées d'une expérience vécue non verbalisée procède presque du miracle.

Ce problème du vocabulaire appris en formation couplé à la difficulté de cerner les contenus de vécu non verbaux de l'expérience somatique limitent ma capacité à communiquer la variété des expériences potentielles sous-jacentes à la pratique de la GH. Cet état des choses a orienté ma question générale de recherche comme suit :

Comment, à partir de mes explorations d'enseignante réflexive, élargir le vocabulaire appris à dominante anatomique de la GH pour éventuellement inviter les apprenants dans une variété d'expériences?

Les paragraphes suivants présentent quelques recherches qui m'aideront à répondre à cette question et à préciser mes sous-questions.

### 1.3 Les recherches pertinentes

Les recherches en GH sont peu nombreuses et s'articulent principalement autour des problèmes musculo-squelettiques. Je n'ai rien trouvé, au sein de la littérature de la méthode, qui aborde le problème des mots porteur de sens pour exprimer la variété des contenus de vécu de l'expérience somatique ou qui tente de clarifier les contenus potentiels de cette expérience. Cependant, certains chercheurs se sont penchés sur des sujets connexes. Je parlerai plus abondamment de l'apport de leurs recherches à mon mémoire au chapitre de l'examen des écrits. Dans le présent chapitre, je ne ferai qu'une brève présentation de leurs études.

### 1.4 Le vocabulaire appris en formation

Je précise d'entrée de jeu que malgré que Panhofer et Payne (2011) soient toutes deux thérapeutes par la danse et le mouvement (DMT), l'étude à laquelle je m'intéresse ici ne s'inscrit pas dans un aspect thérapeutique de leur pratique. Elle concerne la recherche qu'elles ont entreprise pour tenter de saisir, par la symbolique, les différents contenus sous-jacents à l'expérience vécue de thérapeutes cochercheurs, lors d'un moment signifiant de leurs pratiques. Panhofer et Payne espèrent ainsi trouver un vocabulaire habile à communiquer la teneur de cette expérience. Elles ont fait leur recherche en utilisant le mouvement dansé et l'écriture comme moyens pour verbaliser les contenus non-verbaux sous-jacents à la relation thérapeutique.

Panhofer et Payne<sup>1</sup> (2011) dans leur recherche, *Languaging the embodied experience*, relatent un problème semblable à celui que je rencontre dans ma pratique. En effet, leur recherche s'articule autour de la difficulté à communiquer une partie signifiante

---

<sup>1</sup> Heidrun Panhofer PhD est thérapeute senior du *Spanish Dance Movement Therapy Association* et coordonne les études de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycle à l'*Universitat Autònoma de Barcelona*. Helen Payne PhD est chercheuse, formatrice et superviseuse à l'*University of Hertfordshire* au département *Arts, Counseling and Psychotherapy Research Group*. Elle est également psychothérapeute à l'ADMT UK et formée au *Laban Dance Analysis*.

des contenus de l'expérience vécue dans leurs pratiques de DMT avec le vocabulaire appris dans leurs formations. Car, tout en ayant la capacité de reconnaître la présence de ces contenus signifiants, leur expression, dans le mode verbal, pose problème. Elles suggèrent que la difficulté à les verbaliser provient du fait que ces contenus émanent du domaine du *Non-language way of knowing*. Afin de cerner la teneur de ces contenus, Panhofer et Payne ont, dans un premier temps, demandé à des cochercheurs thérapeutes de choisir un moment signifiant de leurs pratiques et de le décrire avec le vocabulaire qu'ils utilisent habituellement. Par la suite, les cochercheurs étaient invités à créer une séquence de mouvements dansés qui décrivait, de manière symbolique, ce même moment signifiant. Ils devaient finalement écrire à nouveau sur ce moment à la lumière des informations reçues à travers la symbolique des mouvements dansés. Sans entrer dans des détails que j'aborderai au chapitre suivant, les résultats de l'étude suggèrent que la description écrite, qui succède aux mouvements dansés, contient une quantité de mots réduits, mais plus précis, et produit un contenu plus riche en images et en métaphores. De plus, l'absence de mots techniques dans cette deuxième version, laisse entendre que le vocabulaire technique habituellement utilisé sert difficilement l'expression des contenus non verbaux malgré qu'ils soient habiles à décrire les caractéristiques du mouvement et à dresser un portrait de ce qui se passe dans le corps. Cette dernière observation s'apparente aux limites que je remarque dans ma pratique enseignante à propos du vocabulaire appris dans ma formation en Gymnastique Holistique.

L'étude de Panhofer et Payne indique que les mots appris ne suffisent pas pour nommer la variété de l'expérience vécue et ne sont pas signifiant des contenus non verbaux de cette expérience. Les thérapeutes doivent découvrir par eux-mêmes un langage issu de ces éléments indicibles pour que leurs interventions fassent sens auprès d'eux-mêmes et de leurs clients. L'expérience des mouvements dansés, comme expression symbolique du vécu, a donné aux cochercheurs la possibilité de puiser à même ces contenus non verbaux un nouveau langage.

Cette recherche m'inspire une sous question de recherche, à savoir: Quel vocabulaire d'enseignement pourrait inviter les apprenants de la GH à une variété d'expériences ?

La première partie de mon problème concerne le vocabulaire acquis en formation et profitera de cette recherche de Panhofer et Payne mais également de la thèse doctorale de Panhofer (2009) *New approach to communicate embodied experience in Dance movement Psychotherapy*. Ces deux recherches démontrent que de puiser à même les contenus non verbaux de l'expérience, par la symbolique, permet de faire une description plus complète de l'expérience somatique vécue. D'autre part, ces travaux indiquent que la verbalisation des contenus non verbaux a le potentiel d'engendrer un nouveau vocabulaire habile à communiquer l'expérience dont il est issu.

### 1.5 Les contenus de vécu l'expérience somatique

Je m'attarde, dans les paragraphes subséquents, à examiner les travaux de recherche qui m'aident à cerner les contenus non verbaux de l'expérience somatique; la seconde partie de mon problème.

#### 1.5.1 La démarche réflexive<sup>2</sup>

L'on n'enseigne pas avec ce que l'on sait, mais bien avec ce que l'on est. On ne saurait séparer la personne de son travail, surtout en enseignement. Seule une telle connaissance de soi peut transformer graduellement l'enseignant et l'enseignement [...] une telle connaissance n'est accessible que de l'intérieur, par la personne elle-même » (Paré, 1984, p. 10).

Cette citation de Paré dénote l'importance de l'expérience enracinée dans un processus personnel pour renouveler la pédagogie et justifie la démarche réflexive que je privilégie dans ma recherche. En effet, je veux éprouver moi-même les ressentis proprioceptifs des mouvements de la Gymnastique Holistique au-delà de

---

<sup>2</sup> Démarche réflexive, pratique réflexive et analyse réflexive sont utilisées sans discernement.

l'appris et de l'anatomie fonctionnelle. Ceci afin de mettre à jour les contenus de vécu sous-jacents à mon expérience somatique de ces ressentis. Pour comprendre les étapes d'une telle démarche, je me suis tournée vers les recherches de Legault et Paré (1995) sur la pratique réflexive comme moyen de développement professionnel et personnel, plus particulièrement *La symbolique en analyse de pratique* de Legault (2003, 2004a, 2004b, 2005, 2006, 2007) et *Les symbolisations non verbales en recherche qualitative une méthode de l'indicible* (Legault, 2009).

### 1.5.2 La symbolique en analyse de pratique

Maurice Legault est professeur retraité au Département d'études sur l'enseignement et l'apprentissage à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval. Il a passé plusieurs années à étudier le phénomène de la symbolique en analyse de pratique. Cette analyse de pratique s'inscrivait dans le cadre d'une « recherche-formation sur l'accompagnement de praticiens de l'éducation, ou d'autres métiers de la relation, qui choisissent la pratique réflexive comme moyen de développement professionnel et personnel » (Legault et Paré, 1995). La symbolique, dont Legault parle également en termes des symbolisations non verbales, sert de moyen pour enrichir la description d'un vécu de référence<sup>3</sup> dans le cadre d'une démarche réflexive en analyse de pratique. Ces symbolisations peuvent prendre la forme d'un geste, d'un dessin spontané ou d'un objet matériel et permettent à celui qui évoque son vécu « de se situer « au plus près » de son vécu, en quelque sorte en amont de la verbalisation, plus près de la source qu'est le vécu auquel il se réfère pour créer de l'intelligibilité pour lui-même » (Legault, 2009, p.36). À partir de ses recherches, Legault a construit une modélisation du processus réflexif<sup>4</sup> où la symbolisation est un espace de

---

<sup>3</sup> Le vécu de référence est le vécu passé, choisi et évoqué par le sujet. C'est le vécu à l'origine, à la source même du retour réflexif.

<sup>4</sup> La modélisation du processus réflexif d'un participant à une recherche qualitative de Legault (2009) sera présentée en détail au chapitre 3.

médiation entre le sensible et l'intelligible. Pour Vermersch<sup>5</sup> (2006), avec qui Legault a travaillé intimement, cette étape de la symbolisation, qui s'installe entre le vécu de référence et la description de ce vécu, permet le « réfléchissement du vécu » (p.80). Legault (2009) précise:

L'acte qui consiste à faire exister sur le plan du représenté, une réalité (le vécu) qui existe, mais dans un tout autre mode que celui de la représentation. On dira par exemple que « le vécu tel que vécu » est le monde sensible du sujet, le lieu de la conscience directe, non réflexive. Le vécu est posé comme étant une totalité non différenciée. Du point de vue d'un intelligible à venir, le vécu porte toutes les potentialités de sens, une infinie (*sic*) de possibles. (p.38).

La démarche réflexive, dans la modélisation de Legault, est structurée en quatre étapes : le vécu de référence, la description du vécu, la compréhension que la personne en dégage et les intentions d'action qu'elle est appelée à verbaliser en vue de situations à venir.

Les recherches de Legault me suggèrent que l'utilisation de la symbolique, dans une démarche réflexive, possède le potentiel d'extraire du vécu de référence les contenus de vécu non verbaux, issus de l'expérience somatique de la GH. Tandis que l'étape de la compréhension révèle les signifiants internes de ce vécu. Cette étape, permet d'amorcer des intentions d'action pédagogique à venir, ayant, je l'espère, le potentiel d'inviter les élèves à faire une expérience variée de la Gymnastique Holistique.

#### 1.6 La terminologie de mes concepts

Alors que Legault explique l'utilité de la symbolique dans une démarche réflexive, Berger (2009), une somato psychopédagogue affiliée au GREX, précise, par sa terminologie, les concepts pertinents à ma recherche. Dans sa thèse *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes*, elle définit le phénomène de

---

<sup>5</sup> Pierre Vermersch est directeur du GREX : Groupe de recherche sur l'explicitation. Pour plus de détails voir le site du GREX au [www.expliciter.fr](http://www.expliciter.fr)

l'introspection sensorielle, comme une « pratique qui consiste à se mettre en relation avec sa propre intériorité sensible dans une attitude d'écoute et d'observation intérieure profonde. » (p. 47). Sa définition du Sensible, renvoie « à la fois à l'ensemble des phénomènes qui émanent de ce monde intérieur et à la modalité perceptive capable de nous informer de son existence. » (p.45). Elle étoffe sa définition des propos de Bois et Austry (cité par Berger, 2009):

le Sensible désigne alors la qualité des contenus de vécu offert (*sic*) 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 corporéisée. Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps, et à sa vie, il se découvre sensible, il découvre la relation à son Sensible. (p. 48).

La thèse de Berger me donne des mots pour exprimer les contenus de vécu appréhendés, par l'introspection sensorielle, au sein d'une expérience corporelle. Cette recherche m'est précieuse, puisque la démarche réflexive que j'entreprends espère cerner et nommer les contenus de vécu issus de l'Introspection Sensorielle lors de la pratique de la GH.

La symbolique ou symbolisation non verbale permet d'enrichir la description d'un vécu de référence et ce dernier est accessible par l'introspection sensorielle. Dans mon projet, cette introspection tourne son regard vers ma pratique des mouvements de la Gymnastique Holistique et la symbolique prend forme par le média du collage.

### 1.7 Le collage comme symbolisation non verbale

*Collage can contribute to qualitative research in several profound ways. The potentially evocative power of art forms, in particular visual ones, produces a sensory or embodied response that can help the viewer/responder generate meanings in very concrete ways. (Butler-Kisber, 2008, p.268)*

Butler-Kisber<sup>6</sup> s'est penchée sur l'utilisation du collage en recherche qualitative et sur son potentiel à révéler des signifiants multiples en regard du phénomène représenté. Elle mentionne que l'usage de la symbolique, ici le collage, permet de :

*counteract the hegemony and linearity in written texts, increase voice and reflexivity in the research process, and expand the possibilities of multiple and diverse realities and understandings. [...] that we live in an increasingly visual/nonlinear world, have naturally led researchers to explore the potential of visual texts, collage being one possibility. (p.268)*

Les travaux de Butler-Kisber, dont je parlerai de manière plus élaborée dans l'examen des écrits, soutiennent le bien fondé d'utiliser le collage, dans ma recherche, pour extraire à la fois des contenus de vécu et des signifiants de l'expérience somatique représentée suite à une séance de Gymnastique Holistique.

Toutefois, même si le collage a le potentiel, à lui seul, de laisser émerger des signifiants, j'ajouterai comme méthode complémentaire, le dialogue avec l'image, pour faciliter l'émergence du sens. J'ai expérimenté ce processus dans le cadre du cours, *L'imaginaire en art-thérapie*, de l'UQAT, et il m'est apparu être un outil efficace dans ce contexte.

### 1.8 Le dialogue avec l'image

Le sens, sous sa forme symbolique, ne devient signifiant que s'il est révélé. Le dialogue avec l'image, une méthode développée par Shaun McNiff (1992), est, dans mon expérience, une approche puissante qui facilite l'émergence des signifiants de l'expérience représentée et la rend ainsi intelligible.

---

<sup>6</sup> Butler-Kisber est professeure associée au *Department of Integrated Studies in Education* de l'Université McGill, et directrice du *Center for Educational Leadership*. Ses intérêts de recherches se préoccupent, entre autres, du développement professionnel et des méthodologies en recherches qualitatives. Dans ce type de méthodologie, elle s'intéresse particulièrement à celles où l'analyse et les représentations sont *Art-informed*.

*Dialogue complements the narrating ego with its stories and descriptions. It is more direct, intimate, and to the point. Dialogue is alive, and I feel more alive when I shift to this way of talking. Others have told me that the same thing happens to them. Interaction and surprise characterize dialogue as contrasted to descriptive statements. (Mc Niff, 1992, p.69)*

Le dialogue avec l'image nécessite de considérer l'image comme une entité autonome qui a quelque chose à raconter. Selon McNiff cette attitude permet de s'impliquer « in more imaginative and psychological reflections with the understanding that it is the image that is expressing itself and stimulating responses. » (p.98). Toutefois, l'utilisation de cette méthode nécessite un lâcher-prise de la pensée discursive et un abandon au monde de l'imaginaire. L'ouverture, le respect et l'humilité sont essentiels pour que les contenus de ce monde se révèlent. Mon expérience de la méthode m'a fait réaliser à quel point, dans le cadre académique, les narrations de l'imaginaire sont dérangelantes, par leurs naïvetés qui rappellent les discours de l'enfance, mais elles sont aussi, dans bien des cas, révélatrices de signifiants inattendus.

Ces précisions m'amènent à formuler ma deuxième sous question : Quel type d'expérience révèle la symbolisation, par le collage, d'un vécu de référence issu de l'Introspection Sensorielle d'une pratique de Gymnastique Holistique ?

### 1.9 Méthodologie

L'épistémologie de mon projet s'articule autour du concept énoncé par Sheets-Johnstone (1992, 1999, 2010), considérant le mouvement comme notre langue maternelle. Cette posture épistémologique considère que dès la naissance, tous autant que nous sommes, appréhendons, de façon rudimentaire, le monde qui nous entoure et notre propre corps, grâce aux mouvements. Ma recherche s'inscrit dans une perspective somatique où le corps et l'esprit sont des entités indissociables. Elle adhère au paradigme du Sensible selon lequel « la présence à soi est au centre du

processus d'accès à la connaissance » (Bois et Austray, 2007, p.1). De plus, la pratique réflexive, privilégiée dans mon projet, s'inscrit dans une recherche de nature qualitative. J'ai adapté la *Modélisation du processus réflexif* élaborée par Maurice Legault (2009), car elle emploie la symbolique pour enrichir la description du phénomène observé. Dans mon projet, l'importance de la symbolique, sous la forme du collage, comme source d'information, s'appuie sur les méthodologies de recherche *Art-Based*. Je me réfère particulièrement à Butler Kisber (2008) dans *Collage as Inquiry* pour le pouvoir évocateur du collage. Les travaux de McNiff (1992, 1998), *Art-Based Research* et *Art as Medicine*, sont mes références pour le dialogue avec l'image comme outil révélateur de sens pour les collages. La collecte des données est consignée dans un journal de bord. Il contient pour chacune de mes explorations, par le collage, de la symbolique d'un ressenti proprioceptif : la description des mouvements GH expérimentés, la transcription verbatim des premières réflexions faites pendant la séance de mouvement GH, une mise en situation des particularités concernant la séance, le ressenti proprioceptif choisi pour faire le collage et le collage. La description du vécu tel que vécu présentent trois narrations : l'environnement intime, les évocations du collage et le dialogue avec l'image. Suivent : la compréhension, les théorisations et la verbalisation des intentions d'actions pédagogiques. Finalement, l'analyse des données recueillies dans le journal de bord est traitée par l'analyse en mode écriture.

### 1.10 Justification

La Gymnastique Holistique est une méthode d'Éducation somatique présente, entre autres, au Québec, en France et au Brésil. Dans ces régions, sa rigueur au plan anatomique et physiologique en fait une méthode particulièrement utilisée par des populations fragilisées. En effet, ses effets thérapeutiques améliorent le mieux-être des personnes ayant subi des accidents avec incidences sur le système musculo-squelettique, ou celles souffrant de maladies dégénératives ou des effets du

vieillesse. Cependant, d'en déduire que les effets de la méthode se limitent à l'amélioration d'une condition musculo-squelettique fragile ou déficiente est injustifié, car la GH a le potentiel de faire vivre, à travers ses mouvements, des contenus de vécu multiples qui vont au-delà de cette amélioration. Malgré qu'Ehrenfried (1896-1994) ait été consciente des répercussions des mouvements sur les autres dimensions du vécu somatique, son enseignement ne propose pas une pédagogie clairement expressive de cette réalité. Pourtant, Gindler (1885-1961), de qui Ehrenfried transmet le travail, semblait avoir eu une attitude pédagogique portée sur l'expression de cette réalité somatique. Malheureusement, Elsa Gindler n'a pas laissé d'écrits qui préciseraient la teneur de son vocabulaire pédagogique ou faciliteraient la transmission de sa pédagogie. Donc, malgré la richesse et la finesse du répertoire gestuel de la GH et malgré son appartenance au champ disciplinaire de l'éducation somatique, son vocabulaire pédagogique a tendance à être réducteur du potentiel de l'expérience vécue lors de sa pratique. Mon projet vise à développer un outil permettant l'appropriation d'un vocabulaire pédagogique incarné, habile à transmettre les divers contenus de vécu sous-jacents à la pratique de la GH. Cet outil, outre l'utilisation que j'en ferai, pourra servir à raffiner le vocabulaire pédagogique d'autres éducateurs somatiques qu'ils soient enseignants de GH ou d'une autre approche. En plus, cet outil pourra éventuellement être exploré par les apprenants des diverses méthodes d'éducation somatique. Afin que l'expérience somatique, dont ils font l'introspection sensorielle, révèle potentiellement des contenus de vécu signifiants.

### 1.11 Limites

Mon projet comporte des limites évidentes. La première concerne le caractère subjectif inhérent à mon projet. Tant l'Introspection Sensorielle que le travail avec la symbolique, demandent de la vigilance afin de relater l'expérience vécue avec une subjectivité éclairée. Puisque tous les deux donnent accès à des expériences multiples

qui touchent tous les aspects du vivant, les contenus évoqués par ces expériences peuvent prendre des signifiants multidirectionnels. Je dois de ce fait limiter mon observation de ces évocations plurielles à ce qui se rattache à des prises de conscience touchant mon projet. La deuxième limite pressentie se rapporte au dialogue avec l'image, car il provient du domaine de l'art-thérapie. Je dois donc éviter les écueils possibles causés par son utilisation dans un contexte non thérapeutique. De plus, malgré le vaste répertoire gestuel de la Gymnastique Holistique, j'ai dû limiter mon choix à quelques mouvements pour réaliser mes introspections sensorielles et décider des ressentis proprioceptifs à explorer. Finalement, le temps nécessaire pour accomplir la totalité du processus réflexif m'a fait restreindre à trois, les explorations, par le collage, de la symbolique d'un ressenti proprioceptif.

## CHAPITRE 2

### EXAMEN DES ÉCRITS

#### 2.1 L'Éducation somatique

La Somatique est un vaste champ disciplinaire qui rassemble plusieurs méthodes ayant comme fondement commun l'indissociabilité du corps et de l'esprit, une posture qui s'inscrit en faux contre le dualisme. Le préfixe *soma* n'est pas utilisé pour affirmer une distinction avec la psyché, mais pour parler du *corps vivant*, selon l'entendement du philosophe grec Hésiode. Autrement dit, le soma est l'expérience du corps vécu au *je* dans ses interactions multiples avec son environnement intime et social. Thomas Hanna (1989) définit la Somatique comme « l'art et la science des processus d'interaction synergétique entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement » (p.1). La Somatique regroupe des pratiques issues des traditions orientales et des arts martiaux comme le Yoga, le Tai-chi et le Qi Gong. Elle inclut aussi les approches comme le biofeedback, l'imagerie mentale et certaines méthodes de relaxation. Lui sont également affiliées les approches psychocorporelles inspirées des travaux de Wilhelm Reich (1897-1957) et les thérapies « qui utilisent le corps pour accéder aux émotions et à la vie psychique de la personne » (Joly, 2003, p.2). L'éducation somatique s'inscrit dans la Somatique toutefois, sa spécificité réside dans son aspect éducatif plutôt que thérapeutique.

L'éducation somatique se préoccupe de l'apprentissage du corps vivant par le mouvement. Elle utilise les prises de conscience des ressentis provoqués par le mouvement, pour élargir la conscience de la personne vers des potentiels inexplorés et ainsi l'émanciper d'habitudes inadaptées ou restrictives. C'est par l'apprentissage sensori-moteur, un apprentissage expérientiel, que l'éducateur favorise des prises de conscience sur la façon dont la personne s'utilise. Cet apprentissage se fait par les

sensations et les perceptions de l'activité motrice, incluant les sens kinesthésique et proprioceptif. Joly (2006) mentionne :

Le comportement est le résultat de l'organisation des mouvements. Il s'agit donc de prendre conscience de comment on s'organise pour mieux faire ce que l'on veut. Il est donc moins question de savoir le pourquoi des choses. L'individu découvre plutôt comment il se comporte, comment il se blesse, comment il actualise ou non ses intentions. Il peut apprendre de nouvelles façons plus harmonieuses et plus efficaces de bouger, de sentir, d'agir et de penser. (p.3)

Les dimensions physique, psychique et spirituelle de la personne ainsi que sa perception de l'environnement sont interreliées et inséparables, car elles sont toutes tributaires du même système nerveux. Ce système nerveux « se construit et se développe à travers l'expérience, ce qui veut dire à travers le mouvement » (Joly, 2003, p.3). « Les émotions, les sensations, les pensées même les plus abstraites sont indissociablement et simultanément représentées dans le mouvement, dans le cerveau et dans le corps vécu tout entier » (p.2). Donc, l'émancipation produite dans le système sensori-moteur, par les prises de conscience des ressentis provoqués par le mouvement, se répercute indirectement dans toutes les autres dimensions. Cette répercussion est possible, entre autres, grâce à l'intelligence tactilo-kinesthésique.

### 2.1.1 L'intelligence tactilo-kinesthésique

L'intelligence tactilo-kinesthésique ou haptique découle du système sensori-moteur. Maxine Sheets-Johnstone dans une entrevue accordée à Serge Prengel en mai 2010, dans le cadre des séries *Somatic Perspectives*, souligne l'importance de l'expérience incarnée<sup>7</sup> (*bodily experience*) et du rôle primordial de l'intelligence tactilo-kinesthésique dans l'émergence des concepts fondamentaux chez l'humain. Dès la naissance, nous sommes des corps pensants, conscients et instruits, de façon

<sup>7</sup> Le terme *incarné* prend le sens que lui donnent, Varela, Thompson et Rosch (cité par Petitmengin, 2001, p.97) c'est-à-dire, l'enracinement de la pensée dans l'expérience corporelle.

rudimentaire, du monde qui nous entoure et de notre propre corps, grâce aux mouvements. Elle précise « [...] *the body really functions in this beginning way as a somatic template for making one's way in the world. Certainly thinking evolves in multiple directions, but in a very fundamental sense, fundamental concepts come from bodily experience.* » (p.3). L'essentiel de la pensée de Sheets-Johnstone s'articule autour de l'idée que le mouvement est notre langue maternelle et se résume parfaitement dans cette phrase : « *movement forms the I that moves before the I that moves forms movement* » (p.2).

Tout comme Sheets-Johnstone, Crawford (2010) explore dans son article *Reflections on skin*, le thème de l'intelligence tactilo-kinesthésiques et de sa présence dans l'apprentissage de soi et du monde. Elle fait remarquer que « *Our primary perceptual framework in the world is tactile- kinaesthetic; we come upon ourselves in movement, encounter ourselves, learn ourselves through learning our bodies-in-motion, far before we encounter ourselves in thought, language or even self-agency.* » (p.182). Crawford s'attarde plus particulièrement au rôle de la peau et du toucher dans l'expérience incarnée. Elle explique l'importance de la peau pour prendre pleinement conscience de l'interaction constante entre soi et le monde, entre « *my being in the world (inside) and what I brush up against in that world (outside).* » (p.181). L'auteur rappelle que la peau, dans sa capacité à informer notre mouvement et notre toucher, permet de se réapproprier un savoir corporel qui est au cœur de notre conscience d'être vivant et de notre préhension du monde.

L'éducation somatique, dans son principe d'indissociabilité de l'être, propose, par le mouvement, de transférer aux autres aspects du corps vécu, l'apprentissage expérientiel fait au sein du système sensori-moteur. Ce transfert est rendu possible, entre autres, par l'entremise de l'intelligence tactilo-kinesthésique tributaire de ce système qui englobe les sens kinesthésique et proprioceptif. Cet enracinement de tous les aspects du vécu dans l'expérience corporelle, corroboré de nos jours par les

neurosciences (Varela, Thompson et Rosch, 1993), avait été pressenti par les pionniers des méthodes d'éducation somatique à l'instar de leur doyenne Elsa Gindler.

## 2.2 Elsa Gindler : Pionnière de la philosophie somatique.

L'Allemagne des années 1920-1930 vit une réforme de la gymnastique qui s'oppose à la gymnastique traditionnelle orientée vers l'athlétisme, la physiothérapie et l'orthopédie. C'est dans ce contexte que l'école et le travail d'Elsa Gindler voient le jour. Son école en est une de vie et sa démarche est un travail sur l'être humain, un travail d'ouverture. Gindler, parlant de sa méthode, dit qu'il est « [...] difficile de parler de gymnastique, car le but de mon travail n'est pas d'enseigner des mouvements, mais que mes élèves deviennent conscients » (Gindler dans AEDE, 1991, p.9). Elle abordait le corps d'une manière subjective. Malgré son intérêt certain pour la physiologie et l'anatomie, son approche privilégiait l'aspect exploratoire de l'apprentissage corporel par le mouvement conscient. Avec Gindler « chaque cours travaille d'une façon différente et invente ses propres exercices. » (p.22). L'attention aux sensations provoquées par le mouvement est, pour Gindler, une attitude essentielle « à un fonctionnement irréprochable de l'appareil corporel en corrélation avec la vie de l'âme et de l'esprit » (p.19).

Malheureusement, les écrits de cette visionnaire ont été détruits lors des bombardements de Berlin durant la Deuxième Guerre mondiale. Cette pionnière a toutefois formé plusieurs adeptes qui ont poursuivi son travail en développant leurs propres méthodes : Charlotte Selver et le *Sensory Awareness* ; Alice Aginski et la *Gymnastique de Détente* ; Carola Speads et la *Physical Re-Education* ; Lily Ehrenfried et la *Gymnastique Holistique*.

### 2.3 Ehrenfried : La Gymnastique Holistique

La Gymnastique Holistique (GH), élaborée par Lily Ehrenfried, médecin et kinésithérapeute, est une des méthodes d'éducation somatique les plus directives qui intègre « une connaissance précise de l'anatomie et de la physiologie du corps » (Sirois, 2005, p.30). Tétreault (2013) ajoute que c'est Ehrenfried qui donne à la méthode de Gindler « la rigueur d'un placement qui respecte les structures anatomiques [...] et la vision novatrice du fonctionnement physiologique corporel « par segments horizontaux » inspirée de l'embryologie » (p.10).

La base de la formation pédagogique en GH s'articule autour de l'étude de l'anatomie fonctionnelle selon Ehrenfried, avec ses relais musculaires, ses segments horizontaux et leurs relations tridimensionnelles. Ces concepts déterminent, pour nous éducateurs, les applications des micromouvements de la GH. Un protocole, s'intéressant principalement aux réalités musculo-squelettiques, régit l'élaboration des séances et dicte la séquence appropriée pour les mouvements du répertoire gestuels. Les mouvements au début d'une séance doivent détendre et masser et progressivement étirer, tonifier, placer pour finalement structurer. De plus, la méthode Ehrenfried respecte quatre grands axes : la respiration, la tonicité, l'équilibre et le comportement. « Ces axes sont interdépendants et chacun d'eux comprend les autres » (Tétreault, 2013, p.11). Les mouvements de la méthode tentent d'harmoniser ces quatre axes dans l'organisation corporelle de la personne. Malgré ces directives formelles Ehrenfried n'oublie pas l'importance de développer une conscience sensorielle, car « on ne peut changer que ce que l'on connaît; il faut donc apprendre à le connaître et, surtout, à le ressentir tel qu'il est » (Ehrenfried, 1956, p.21).

Les praticiens et praticiennes de Gymnastique Holistique, ne démontrent pas les mouvements à expérimenter, mais guident, par la parole, les élèves dans leurs explorations. La description, du placement de départ, des régions anatomiques où

placer les accessoires, des gestes à faire et de leurs directions, fait partie de notre apprentissage pédagogique. Comme enseignante, il m'apparaît que la teneur du vocabulaire utilisé, lors des séances, oriente l'expérience vécue par mes élèves. Je constate que le vocabulaire, appris dans ma formation en Gymnastique Holistique, tend à favoriser des prises de conscience qui se limitent à l'aspect physique du vécu somatique. Par exemple, mes questions ouvertes, invitant les élèves à verbaliser leur expérience vécue pendant les mouvements, concernent principalement les diverses sensations proprioceptives qu'ils perçoivent : Où sentez-vous le mouvement? Qu'utilisez-vous pour produire le mouvement? Quels sont vos appuis au sol? Comment tel ou tel changement dans les consignes du mouvement transforme-t-il votre ressenti? Etc. Ce type de questions ouvertes, traditionnellement utilisé en GH, est bien illustré dans le livre *Respirer des pieds à la tête avec la Gymnastique Holistique* (Tétreault, 2013), au chapitre *Une séance et son analyse*.

L'attention au mouvement et à ses effets permet des prises de conscience émancipatrices ayant le potentiel de se manifester dans tous les aspects du vécu de la personne. Toutefois, le vocabulaire pédagogique de la GH n'offre pas de mots porteurs de cette réalité libératrice ou des vécus possibles dans les autres dimensions. En théorie, ces dimensions multiples sont interreliées dans et par l'expérience corporelle et en pratique les micromouvements de la GH font vivre une expérience subjective riche de contenus. La GH permet manifestement d'actualiser le principe fondamental voulant que l'action implique par le mouvement les sensations, l'émotion, l'imaginaire et la pensée. Toutefois, le vocabulaire pédagogique employé ne rend pas compte de la globalité du vécu somatique sous-jacent au mouvement. Mais, le vocabulaire n'est pas seul responsable de cette difficulté à favoriser l'émergence de prises de conscience concernant les autres aspects présents dans l'expérience somatique. En fait, malgré que les sensations, l'émotion, l'imaginaire et la pensée soient inhérents à l'expérience du mouvement, certaines de ces expériences incarnées, ne se révèlent pas aisément à la conscience.

La Gymnastique Holistique est une méthode où les «remaniements personnels» (Salomon-Leon, dans AEDE, 1991, p.9) sont inhérents à la pratique. La personnalité de chaque praticien et praticienne est invitée à s'exprimer. Mon projet de maîtrise répond à cette invitation. Par lui, j'espère cerner les contenus indicibles sous-jacents à l'expérience vécue lors des mouvements de la GH. Je souhaite ainsi renouveler mon vocabulaire pédagogique et éventuellement mieux guider mes élèves dans la diversité des contenus de vécu présents dans l'expérience somatique.

#### 2.4 La démarche réflexive

Ma formation, en Gymnastique Holistique, me propose une carte du monde influencée par les principes fondateurs de la GH et de l'éducation somatique. L'anatomie fonctionnelle, selon Ehrenfried, marque cette carte de territoires, de pays à visiter et ma formation me donne les devises pour voyager dans ces contrées. Cependant, je n'ai de certaines régions que des impressions fugaces, comme celles qui nous habitent lorsque nous traversons des territoires par le train de nuit. C'est pour connaître ces contrées que la pratique réflexive m'apparaît être une compétence à développer dans le cadre de mon projet de maîtrise. Pour améliorer ma capacité à guider mes élèves dans leurs introspections sensorielles, je considère que la meilleure approche est d'éprouver ma propre introspection avec une attention renouvelée. Par la démarche réflexive, j'entreprends, à pied, le voyage de ces pays à peine entrevus en espérant m'approprier les contenus non verbaux de mon expérience somatique et trouver des mots signifiants pour les communiquer.

On observe deux types de réactions lorsqu'un professionnel atteint le plafond des modèles connus; ou bien il limite ses aspirations à celles d'un bon technicien et apprend à vivre avec un taux d'échecs raisonnable; ou bien il accepte d'innover, il prend des risques, il expérimente de nouvelles façons de faire, souvent interdites par les modèles inscrits dans le « surmoi professionnel » qu'il a développé à l'école; il commence à inventer son propre modèle d'intervention (St-Arnaud, 1992, p.148)

Ma décision de faire la maîtrise pour tenter de résoudre un problème d'ordre pédagogique inscrit naturellement, pour moi, la démarche réflexive dans mon projet. Pour Randolet et Watthez (2013), écrire sur sa pratique c'est en devenir l'auteur dans le sens où « l'auteur c'est celui qui construit lui-même son orientation, il crée du sens qui lui est propre, il est à l'origine de ses actes, il est responsable de sa démarche » (p.80). Mon mémoire devient mon espace d'écriture sur ma pratique. Je suis l'objet de ma réflexion; c'est mon vécu de l'expérience somatique que j'explore. À travers cette expérience réfléchie de mon vécu somatique, j'espère trouver des pistes de solutions à mon problème. Molina, Collin, Chaubet et Gervais (2010) encouragent cette posture réflexive puisqu'ils suggèrent que « la réflexion semble être la clé pour apprendre de sa propre expérience » (p.137). Ceci m'amène à préciser que la réflexion dans ma démarche est une réflexion *sur* l'action et non une réflexion *dans* l'action (Schön, 1983). En fait, autant ma problématique que les explorations que je compte faire pour la résoudre concernent une réflexion *a posteriori* de l'action analysée.

Devenir l'objet de ma réflexion me permet d'observer de manière critique et constructive ma pratique et mon expérience vécue. L'observation critique « rompt avec la tentation de la justification et de l'autosatisfaction, pour mettre à distance, « objectiver », comprendre » (Perrenoud, 2001). Schön, d'après Tardif (2012), partage cette idée ; le professionnel doit être capable de prendre une distance face à sa pratique en la verbalisant, en l'objectivant et en l'évaluant. L'observation constructive quant à elle me permet d'apprendre de l'expérience, de construire un savoir de mes propres réflexions et éventuellement d'en extraire une application pédagogique en cohérence avec mes aspirations. Schön, toujours selon Tardif, suggère également que la réflexion doit permettre une amélioration de la pratique en y introduisant des correctifs et des innovations sur le plan pédagogique. Ces remaniements, issus de l'analyse réflexive, ont comme autre conséquence d'installer une cohérence dans la pratique. En effet, l'analyse permet au praticien réflexif de

« consolider les composantes qui lui procurent de la satisfaction et un sentiment de compétence, et en modifier d'autres qui produisent chez lui de l'insatisfaction, un sentiment d'incompétence ou d'isolement de lui-même et des autres » (Legault et Paré, 1995, p. 127). À l'évidence, la démarche réflexive donne au praticien « la capacité à réfléchir sur l'action de manière à s'engager dans un processus d'apprentissage continu » (Schön, cité par Tardif, 2012, p.51)

#### 2.4.1 Les théories professées et les théories pratiquées

Si je retourne aux deux sources de mon problème, à savoir que le vocabulaire pédagogique appris en formation est réducteur de l'expérience somatique que je cherche à transmettre et que j'éprouve une difficulté à cerner les contenus de cette expérience, un lien s'installe avec les concepts des théories *professées* et des théories *pratiquées* dont parlent Legault et Paré (1995)<sup>8</sup>. Les premières englobent :

les théories, les modèles enseignés, tels qu'on les présente à l'occasion de cours ou tels qu'on les retrouve dans la littérature. Pour nous, la théorie professée comporte également tout le discours utilisé pour parler de son expérience, pour l'expliquer, pour la justifier. La théorie professée inclut le langage généralement utilisé dans le milieu professionnel pour parler de son action. (p. 125).

Tandis que les secondes font référence aux « théories implicites que possède tout enseignant. Il s'agit de modèles tacites, non formulés, qui donnent naissance aux comportements d'un éducateur » (p.125). Legault et Paré mentionnent que les théories professées sont utiles dans la formation initiale et en début de carrière et améliorent, dans ces contextes, l'efficacité des enseignants. Cependant, dès que ceux-ci prennent de l'expérience, ces informations apprises ne semblent plus du tout augmenter leur efficacité. À l'exemple des limitations que j'éprouve face au

---

<sup>8</sup> Dans ce document, les auteurs analysent une pratique réflexive qu'ils ont développée dans le cadre d'un programme en psychopédagogie à l'Université Laval. Ils présentent les divers aspects de leur approche et en décrivent les fondements.

vocabulaire appris en formation. Les auteurs précisent que lorsque des enseignants sont « mis face à leur pratique, qu'ils en font l'analyse, qu'ils élaborent leurs propres modèles d'intervention au lieu d'être mis face à des modèles préexistants » (p. 124), ils renouvellent et améliorent leur efficacité. Dans ce contexte, les théories pratiquées me parlent des contenus de vécu de l'expérience somatique que je parviens difficilement à cerner et à communiquer, mais qui semblent déterminer mes théories implicites.

Les théories pratiquées peuvent provenir de toutes les dimensions de l'expérience humaine. Ces référents tacites de l'enseignant sont « des forces, des valeurs, des conceptions » (p.126) qui échappent à l'enseignant, mais gouvernent sa pratique. En ce sens, j'envisage les théories pratiquées comme mes motivations et mes aspirations profondes. Bien qu'elles soient interpellées et enthousiasmées par les théories professées de l'éducation somatique et de la Gymnastique Holistique, ces dernières ne suffisent plus à répondre à ce qui motive mon intervention pédagogique. Autrement dit, mes théories pratiquées sont les réalités somatiques implicites qui motivent mon désir enseignant et elles sont difficilement transférables avec le vocabulaire appris en formation.

L'agir n'est pas suffisant pour apporter le perfectionnement de sa pratique enseignante toutefois, selon les auteurs, l'analyse de son expérience le rend possible. L'analyse réflexive permet de développer : une conscience de sa pratique, une capacité à la décrire, une compréhension des structures sous-jacentes qui président à l'action et « une reconnaissance de la façon dont la personne est profondément concernée dans son intervention ». (p.128).

#### 2.4.2 Les techniques d'entrée dans l'expérience

Pour Legault et Paré (1995), c'est dans l'analyse même que l'enseignant peut cerner et transformer ses théories pratiquées. Toutefois, pour accéder aux contenus de ces

théories, puisqu'elles échappent à la conscience de l'enseignant, la pensée analytique, qui exprime l'intelligible de l'expérience vécue, a besoin du support de techniques particulières pour qu'émerge le Sensible<sup>9</sup> de cette expérience. Les auteurs proposent des techniques qu'ils nomment *techniques d'entrées dans l'expérience*, pour « éviter que le mode discursif de la pensée, inévitablement linéaire et réducteur, ne prenne toute la place au détriment de l'action, dans sa nature complexe » (p.138). Ces techniques prennent des formes multiples : le jeu de rôles, la description du vécu intérieur, l'émergence de symboles, l'écriture de dialogue, l'utilisation de médias d'art, etc. Elles assurent que le vécu soit enrichi des éléments qui « demeurent sous le seuil de la conscience » (p.132) de l'enseignant et « permet de faire apparaître [...] la théorie pratiquée dans toute sa pureté » (p.132). Les travaux subséquents de Legault, ont intégré les techniques d'entrée dans l'expérience sous de nouvelles expressions; *la symbolique en analyse de pratique* (2003, 2004, 2005, 2006, 2007) et *les symbolisations non-verbales* (2009)<sup>10</sup>.

Dans les prochains paragraphes, je préciserai le concept de la symbolique et son utilisation potentielle dans la description et la compréhension des divers contenus de vécu de l'expérience somatique à analyser. Je continuerai l'examen des travaux de Legault mais j'introduirai aussi ceux de Panhofer et Payne (2011) et de Butler-Kisber (2008).

## 2.5 La symbolique chez Legault

Pour Legault, le concept de la symbolique se réfère, au « caractère dynamique du symbole véritable » (2004b, p. 31) et le symbole véritable est celui permettant une transformation du « symbole dans la dynamique personnelle et professionnelle »

---

<sup>9</sup> Je rappelle que le mot *Sensible* se réfère au sens que Berger (2009) lui donne c'est à dire « à la fois à l'ensemble des phénomènes qui émanent de ce monde intérieur et à la modalité perceptive capable de nous informer de son existence. » (p.45)

<sup>10</sup> Je reparlerai des études de Legault sur *Les symbolisations non-verbales*, au chapitre de la méthodologie.

(2003, p. 3) de l'enseignant. Chez Legault, la symbolique est une représentation non-verbale d'un vécu donné. Cette symbolique peut prendre la forme d'un dessin spontané, d'un geste ou être un objet rituel. Prenant le cas du dessin, Legault précise que « ces productions ne requièrent aucune expérience préalable en dessin, ne sont pas nécessairement des dessins figuratifs, mais peuvent-être simplement composé de traits de couleur qui forment une texture en lien avec la situation ou un aspect de la situation » (p.2). Il donne comme exemple le dessin spontané d'une enseignante au préscolaire intitulé, *Surprise de la rentrée*. Ce dessin, sur lequel apparaissent trois larges traits verticaux de couleurs différentes, représente la scène de l'arrivée de l'enfant à son premier jour en classe maternelle accompagné de sa mère et de sa sœur. Dans le contexte de l'analyse de pratique enseignante, qui concerne les travaux de Legault, cette production symbolique précède, accompagne ou complète la description du vécu à analyser. Donc, la symbolique, ici le dessin spontané, comme symbole véritable, permet à l'enseignante d'établir un rapport dynamique avec le monde intérieur au sein de sa vie psychique et avec le monde extérieur de sa pratique pédagogique. Ces interactions, dévoilées par la symbolique, sont porteuses de transformations, car elles sont une représentation du vécu qui donne à ce vécu un sens nouveau. Ce processus créateur de sens, Vermersch l'appelle *réfléchissement* et il le définit comme :

Un processus de projection d'une réalité d'un plan sur un autre plan : par exemple du plan de l'action au plan de la représentation. Le réfléchissement s'accompagne donc d'un changement qualitatif : l'action réalisée et l'action représentée ne sont pas au même plan psychologique, puisque le second introduit la fonction symbolique et l'utilisation de signifiants internes. Le réfléchissement n'est donc pas un simple transfert mécanique, il est une création d'une nouvelle réalité (réalité psychique représentée). (cité par Legault, 2004b, p. 37).

Selon Legault (2004b) « il y a un mouvement de déploiement de ces symboles vers la révélation de la signification à la personne » (p. 35). Pendant ce mouvement révélateur, l'auteur suggère de permettre à la symbolique de se développer, de lui

laisser du temps sans intervenir trop tôt avec la pensée réflexive. Car, pour révéler son sens, la symbolique a besoin d'une attention particulière où le silence et la présence à soi sont essentiels. Cette qualité d'attention appelle « la voie du corps pour interagir avec le contenu symbolique sans que n'intervienne nécessairement ou trop prématurément la pensée discursive » (p.35). Le corps et par lui le Sensible éclaire la route vers la signification de la symbolique et se faisant crée de l'intelligibilité. La symbolique est une médiation entre le sensible et l'intelligible.

La symbolique favorise l'émergence, dans la pensée discursive, de signifiants au plan de l'action qui autrement seraient restés sous le seuil de la conscience. Son utilisation, dans l'exploration des contenus d'un vécu donné à analyser, permet donc « la clarification des structures profondes sous-jacentes à l'action » (Legault et Paré, 1995, p. 134). Pour les auteurs, la symbolique permet d'avoir accès à l'expérience sensible, première et directe, d'un vécu tandis que sa description n'est qu'une objectivation de ce vécu. La symbolique qu'elle soit dessin spontané, geste ou objets rituels tente d'explicitier le non-dit, l'indicible, « l'aspect illettré du vécu » (p.139). Dans les travaux de Legault et Paré (1995) l'utilisation de la symbolique cherche à révéler les théories implicites qui sous-tendent l'action enseignante. La symbolique, en dévoilant ses théories pratiquées ou implicites, permet, entre autres, à l'enseignant de connaître les motivations profondes sous-jacentes à son intervention pédagogique.

À l'instar de Legault et de Paré (1995), Panhofer et Payne (2011), ont recours à la symbolique pour parachever la description et la compréhension de contenus illettrés, non verbaux, sous-jacents à l'expérience qu'elles analysent. Les prochaines pages présentent certains aspects de la thèse doctorale de Panhofer (2009), *New approach to communicate embodied experience in Dance movement Psychotherapy* et de la recherche de Panhofer et Payne (2011), *Languaging the embodied experience*.

## 2.6 La symbolique chez Panhofer et Payne

Les travaux de Panhofer et Payne sont motivés par la difficulté que les auteures éprouvent à communiquer, avec le vocabulaire appris en formation, certaines des réalités de l'expérience vécue dans leurs pratiques de thérapeutes par la danse et le mouvement. Ce problème, semblable au mien, les incite à chercher comment l'expérience incarnée (*embodied experience*) peut être verbalisée. Dans leurs travaux, elles utilisent la symbolique, sous la forme du mouvement dansé et de l'écriture, tant pour cerner les contenus de l'expérience incarnée que pour trouver des mots et donner du sens aux réalités inexprimées de cette expérience.

Les thérapeutes de *Dance and Movement therapy* (DMP) apprennent, dans leur formation, des méthodes d'observation et d'analyse du mouvement. L'analyse du mouvement Laban (LMA) et le *Kestenberg Movement Profile* (KMP) sont utilisés fréquemment. Ces systèmes constituent les outils essentiels des thérapeutes pour comprendre, classifier, interpréter et communiquer ce qui se joue dans le corps en mouvement de leurs patients et au sein de la relation thérapeutique. Toutefois, les auteures constatent que certains savoirs, qu'elles nomment *non-languaged ways of knowing*, ne peuvent s'exprimer à travers ces vocabulaires. Pourtant, ces contenus de vécu non verbaux habitent l'expérience thérapeutique et participent à la compréhension que les thérapeutes ont de cette expérience. Dans l'étude *Languaging the embodied experience*, où des cochercheurs thérapeutes analysent un moment signifiant de leur pratique, Panhofer et Payne tentent, par l'utilisation du mouvement dansé et de l'écriture, d'appréhender les contenus des savoirs non verbaux.

### 2.6.1 Le mouvement dansé comme symbolique

Les cochercheurs sont invités dans un premier temps à choisir un moment signifiant<sup>11</sup> et à en faire une description écrite avec le vocabulaire appris en formation. Par la suite, ils créent une séquence de mouvements dansés pour exprimer cette description de l'évènement. Finalement, ils doivent réécrire l'expérience signifiante originale sans consignes particulières. Les résultats de la recherche démontrent que la version écrite finale contient moins de mots, que le style d'écriture a changé et qu'il y a peu ou pas de mots issus du vocabulaire appris en formation.

Le premier résultat suggère que les mouvements dansés par les cochercheurs pour exprimer le moment signifiant ont remplacé les mots pour dire l'expérience vécue. À ce sujet, deux cochercheuses mentionnent : « *Words do not have so much strength, for me the embodied experience said it all* » (p. 218) ; « *The more movement sequences passed, the less I felt the need to write* » (p. 219). Il apparaît que les mouvements dansés en tant que description symbolique du vécu sont plus près de l'expérience incarnée des cochercheuses que les mots préalablement utilisés pour le décrire. Les mouvements dansés donnent accès au *non-languaged ways of knowing*, car, selon les auteurs, ces savoirs, étant des savoirs incarnés, peuvent être appréhendés de manière non verbale, directement par le corps sensible.

### 2.6.2 Les savoirs non verbaux

Certains savoirs incarnés ne sont pas accessibles par l'introspection consciente<sup>12</sup>. Gallagher (2005) énonce à ce propos : « *Body shapes the mind at a fundamental level contributing to a prior kind of knowledge which is unavailable to introspective*

---

<sup>11</sup> Un moment signifiant est défini par Campbell et al (cité par Panhofer, 2009) comme suit : « *that part of the session where the therapist believed there was an event which significantly developed the therapeutic relationship or pushed forward in some way.* » (p.457).

<sup>12</sup> Dans ce document je désigne l'introspection consciente comme le fait, pour un sujet, de s'observer lui-même, de saisir et rapporter ses propres processus cognitifs.

*consciousness, a knowledge which remains behind the scene* » (p.141). Ces savoirs qui s'installent au-delà de l'introspection consciente portent différents noms selon la discipline qui les observe. Les neurosciences, avec Damasio (1999), les appellent *nonverbal narrative knowing*. Rauhala (2005), du domaine de la psychiatrie et de la philosophie, les classifie dans la catégorie des *mindfull processes, possibly conscious*<sup>13</sup> et Fuchs (2004), issu des mêmes disciplines, les nomme *tacit knowing*, tandis que Stern (cité par Panhofer et Payne, 2011), un psychologue, les désigne sous le terme de *bodily knowing*. Ces savoirs, quelles que soient leurs dénominations, sont riches de contenus qui ne demandent qu'à être découverts et utilisés. Cependant, il semble que les mots pour parler de ces contenus ne se révèlent qu'à même ces savoirs.

### 2.6.3 La source d'un nouveau vocabulaire

Dans l'étude *Languageing the embodied experience*, lorsque les cochercheurs, après avoir décrit l'expérience signifiante en dansant, écrivent à nouveau, le vocabulaire technique de l'analyse du mouvement Laban et du *Kestenbergl Movement Profile* est absent ou presque de cette deuxième écriture. En plus, la qualité de l'écriture et son style ont changé. Pour les auteurs, cela permet de supposer que le vocabulaire technique appris en formation ne parvient pas à exprimer l'expérience incarnée des cochercheurs. À ce sujet, une des participantes de l'étude avoue que dans sa pratique de DMP « *she found herself searching for her own words in order to describe the movement, and thus developed her own style of communicating the embodied experience, with a language quite different from the technical vocabulary* » (p. 220) confirmant ainsi les possibles limitations du vocabulaire appris en formation.

D'autre part, le deuxième aspect des résultats démontre « *the emerging way to communicate the embodied experience drawing attention to the high use of metaphor*

---

<sup>13</sup> Selon Rauhala, les sensations corporelles font parties de cette catégorie.

*and images as well as a poetic type of language* » (Panhofer, 2009, p.463). Il apparaît que le style poétique où l'image et la métaphore sont présentes permet, contrairement au langage technique, l'expression du vécu signifiant des cochercheurs. Les auteures précisent :

*Consequently nonlanguage ways of knowing need to be emphasised, placing the analytical systems in a supportive function to communication, and stressing crucially that, more than technical language, the embodied word need to be linked to a personal, emotive vocabulary* (Panhofer et Payne, 2011, p. 226).

L'étude de Panhofer et Payne (2011) suggère que le mouvement dansé agit comme une représentation symbolique de l'évènement signifiant exploré et qu'il donne accès aux savoirs non verbaux. Pour exprimer verbalement ces savoirs incarnés, les cochercheurs ont besoin d'un langage métaphorique ou poétique pour exprimer adéquatement leurs expériences. L'expérience incarnée nécessite, pour communiquée ses savoirs non verbaux, d'un vocabulaire intime puisé, par le mouvement dansé ou l'écriture poétique, à même ces savoirs.

## 2.7 La symbolique révélatrice de contenus.

Legault et Paré (1995) propose que les théories pratiquées sont les structures profondes qui gouvernent l'action pédagogique. Malgré qu'elles soient sous le seuil de la conscience de l'enseignant, elles peuvent être révélées par la symbolique. Pour Panhofer et Payne (2011), le vocabulaire technique appris dans leurs formations ne rend pas compte des savoirs non verbaux sous-jacents à l'expérience vécue dans leurs pratiques. Toutefois, le mouvement dansé et l'écriture poétique, les outils symboliques de leurs recherches, rend ces savoirs intelligibles et permet aux thérapeutes de s'approprier un vocabulaire efficace à communiquer l'expérience incarnée. Pour ces quatre chercheurs, la symbolique laisse émerger des contenus, de l'expérience subjective, inaccessibles par l'introspection consciente et rendent ainsi

ces contenus intelligibles. Leurs travaux confirment la validité potentielle de la symbolique pour accéder à la variété des contenus présents, dans l'expérience subjective de la Gymnastique Holistique.

## 2.8 Le collage comme symbolique

En Gymnastique Holistique le répertoire gestuel des micros mouvements et le vocabulaire appris permettent d'amener les participants à raffiner leur capacité à percevoir des sensations proprioceptives plus ou moins fines. Mais ce vocabulaire ne rend pas compte des contenus de l'expérience subjective, autres que ceux de la sensation proprioceptive elle-même. Bien que d'autres contenus de l'expérience subjective habitent mon vécu du mouvement GH, je ne parviens pas, par l'introspection consciente à les verbaliser. Donc, le ressenti proprioceptif deviendra mon moment signifiant à symboliser. Je tenterai, à travers ce ressenti, d'avoir accès, par la symbolique, aux contenus intelligibles qui sont sous le seuil de ma conscience. Ce ne sera pas par le dessin, comme dans l'exemple donnée par Legault et Paré (1995) ou par le mouvement dansé, comme dans les travaux de Panhofer et Payne (2011) mais par le média du collage que je ferai la représentation symbolique du ressenti proprioceptif. Afin de parachever la description et la compréhension de ce vécu incarné, mes collages seront une narration visuelle de ressentis proprioceptifs choisis, lors de séances de Gymnastique Holistique.

J'ai choisi le collage, car c'est un média que je connais; je l'ai utilisé à l'occasion dans ma vie personnelle comme forme narrative d'un journal intime. Il permet, sans talent artistique particulier, de créer des illustrations complexes. De plus, j'ai approfondi son potentiel révélateur de sens dans *L'imaginaire en art-thérapie*, un cours donné dans le cadre de la maîtrise en art-thérapie de l'UQAT que j'ai intégré à mon programme de cours de la maîtrise en danse. L'art-thérapie n'est pas seul à

utiliser ce média pour ses propriétés créatrices de sens. La recherche qualitative exploite également le collage et ses applications potentielles en recherche.

### 2.8.1 Collage *as inquiry*

Lynn Butler-Kisber (2008), dans *Collage as Inquiry*, fait un survol historique du collage en plus de situer ses diverses applications en recherche qualitative de type *Art-informed*. Le texte qui suit ne relève que ce qui est pertinent à mon propos.

Butler-Kisber définit le collage<sup>14</sup> comme « *the process of cutting and sticking found images and image fragment from popular print/magazines onto cardstock* » (p. 265). Cette description convient à mes propres collages ; les images proviennent de magazines variés et elles sont collées sur du papier bristol de bonne épaisseur. L'intérêt de Butler-Kisber pour ce média s'est intensifié, au cours des dix dernières années, pour plusieurs raisons dont le potentiel du collage dans l'analyse d'un phénomène. En fait, ce media encourage l'émergence de nouvelles façons de comprendre les phénomènes observés. De plus, l'auteure privilégie ce support visuel, accessible à tous, car il est idéal pour les chercheurs qui ne sont pas artistes.

La recherche qualitative accorde un intérêt grandissant à l'utilisation de l'art comme source d'information, car cette source d'information « contrebalance l'hégémonie et la linéarité du texte écrit » (traduction libre p. 268) en stimulant la réflexion d'une autre manière dans le processus de recherche. La représentation visuelle que Butler-Kisber appelle *visual text*, permet d'élargir la compréhension d'un phénomène en dévoilant de multiples réalités puisque « *collage reflects the very way we see the*

---

<sup>14</sup> Le collage existe depuis près de mille ans comme artisanat (folk art). Les Japonais décoraient leurs calligraphies de morceaux de papier collé et Mary Delaney (1700-1788) l'instigatrice du *plant collage* collait des fragments de fleurs, découpés dans des papiers de couleurs, sur du papier noir. Au 19<sup>e</sup> siècle, les Allemands confectionnaient des cartes de souhaits à l'aide de collages et la popularité actuelle du *scrapbooking* en Amérique du Nord existait déjà dans les familles Anglaises à l'époque Victorienne. En effet à cette époque, les femmes se rassemblaient autour de la table pour coller des scènes de la vie quotidienne. Je mentionne également sans entrer dans les détails, que le collage existe comme forme d'art noble (high art) depuis l'avènement des Cubistes (1907-1925).

*world with objects being given meaning not from something within themselves, but rather through the way we perceive they stand in relationship to one another* » (Roberston, cité par Butler-Kisber, 2008, p. 268). Le collage, selon Butler-Kisber, contribue à enrichir la recherche qualitative grâce au pouvoir évocateur du rendu visuel qui invite le chercheur à réagir de manière sensorielle et incarnée au phénomène représenté. Cette nouvelle façon de connaître donne des signifiants originaux et concrets. Habituellement en recherche l'idée guide les mots ou autres modalités pour exprimer cette idée dans toutes ses nuances. Avec le collage, le processus est inversé ; l'intuition et la sensation guident la création du collage et la pensée et les idées en émergent. En effet, « *image fragments are chosen and placed to give a "sense" of something rather than a literal expression of an idea and, as a result, the process "honours the unconnected and inexplicable" and allows for "reseeing, relocating, and connecting anew"* » (Mullen, cité par Butler-Kisber, 2008, p. 269). De plus, contrairement à la version définitive d'un texte qui propose une seule interprétation, le collage final, parce qu'il est une résultante métaphorique, permet des interprétations plurielles.

### 2.8.2 *Memoing/Reflecting Process*

Dans mon projet, je fais un lien entre ce que Butler-Kisber appelle le *Memoing/Reflecting Process* et mon utilisation du collage pour explorer le ressenti proprioceptif et tenter de cerner les contenus qui lui sont sous-jacents. Dans ce processus, un élément de la recherche qualitative, en l'occurrence pour moi le ressenti proprioceptif, devient le point focal pour lequel des images sont choisies pour faire un collage. Le choix des images se laisse guider par un savoir implicite qui "*resonate with*" ou "*feel like*" ce point focal. Ce faisant, le collage devient une représentation métaphorique ou symbolique du phénomène observé. Ce procédé, selon l'auteure, permet de révéler des idées nouvelles, signifiantes et personnelles, au sujet du phénomène et permet d'en approfondir l'analyse. Le collage « *has the potential of*

*providing new and different ways of thinking about phenomena and revealing aspects about every day life and identity that are unconscious or implicit* » (p.272).

Butler-Kisber me permet donc d'envisager que le collage d'un ressenti proprioceptif est un outil apte à parachever la description et la compréhension de ce ressenti en plus d'avoir le potentiel de dévoiler de nouveaux contenus et d'en favoriser l'analyse. Le collage devient la représentation symbolique du ressenti proprioceptif parce que les images et les étapes du processus de création menant au collage final résonnent avec ce ressenti proprioceptif. Mais comment savons nous que quelque chose *resonate with* ou *feel like it*? Puisque le choix des images et le processus de création du collage appartient à un ressenti, comment savons nous que l'image est juste et que la place qu'elle occupe dans le collage est la bonne? Gendlin (1992) appelle le sens corporel, ce sens qui connaît corporellement et qui détermine la justesse des choix. Je crois que lorsque Butler-Kisber (2008) parle des choix faits parce qu'ils *resonate with* ou *feel like it*, elle fait allusion à ce sens corporel.

## 2.9 Le sens corporel de Gendlin.

Pour Gendlin le corps, comme la plante, a une interaction directe avec son environnement qui précède la « possession de données perceptuelles » et la perception n'est pas la « forme fondamentale de la vie » (Vermersch<sup>15</sup>, 2008, p.41) puisqu'elle est une saisie de quelque chose par quelqu'un. Selon Gendlin, le corps a la primauté sur la perception car cette dernière est un écran qui sépare le corps du monde. Le corps se perçoit lui-même vivant les situations et pas seulement à travers ce que les cinq sens de la perception lui transmettent. Il est un sens en soi, auto-sensible, percevant les situations dans leur globalité, avant et après le langage.

---

<sup>15</sup> Vermersch a traduit le texte de Gendlin (1992) *La primauté du corps et non la primauté de la perception : comment le corps connaît la situation et la philosophie*, où l'auteur précise les caractéristiques du sens corporel.

Gendlin<sup>16</sup> le nomme « sens corporel » et sans lui nous ne saurions où nous sommes ni ce que nous allons faire. Le sens corporel n'est pas le sens proprioceptif ou kinesthésique, mais il peut contenir plusieurs perceptions. Il est une interaction, c'est le corps vivant la situation, il ne fait qu'un avec l'environnement. C'est un ressenti de « la complexité des situations que nous vivons, accompagnée de l'évaluation rapide des différentes alternatives » (p.43) trop nombreuses pour être considérées séparément. Le sens corporel offre des suggestions implicites et va au-delà du langage. Imaginez, par exemple, l'artiste regardant sa toile, c'est son sens corporel qui l'informe que l'œuvre est inachevée. Il tente un geste, une couleur, une forme sur la toile, mais son sens corporel les rejette. Ce n'est pas une pensée explicite, mais la globalité des expériences de l'artiste qui, réunie dans ce ressenti, guide implicitement le prochain geste et détermine s'il est juste. L'artiste sent corporellement le geste à poser pour aboutir au tableau final. Le ressenti corporel va bien au-delà de ce que l'on peut formuler en mot ou en concepts. Il permet de penser « avec la manière dont notre corps prend, vit, est la situation » (p.45).

Le sens corporel s'intègre à mon projet en devenant le senti corporel vers lequel je tourne mon attention lors de la conception du collage, car c'est lui qui détermine, tout au long du processus de création, la justesse des images choisies. Le sens corporel devient mon guide pour le choix pertinent des images représentant le ressenti proprioceptif et pour l'emplacement approprié de ces images dans la version définitive. Toutefois, l'accès au sens corporel exige un type d'introspection particulière; l'introspection sensorielle.

---

<sup>16</sup> Gendlin est philosophe et psychothérapeute. Il a enseigné et fait de la recherche à l'Université de Chicago sur les thèmes de l'expérience vécue, le sens corporel et la philosophie de l'implicite. Proche collaborateur de Carl Rogers, il a développé une méthode d'introspection appelée *Focusing* qui interpelle le savoir corporel.

## 2.10 L'Introspection Sensorielle

L'Introspection Sensorielle ne s'intéresse pas seulement à l'étude des phénomènes mentaux, tels que la mémoire, l'imagination, la perception, la volonté, dans l'idée de les mesurer, mais s'intéresse surtout à la relation que la personne établit avec elle-même, avec sa perception, avec son corps et avec ses propres pensées. Les actes cognitifs convoqués par l'Introspection Sensorielle sont similaires à ceux mobilisés dans toutes les formes d'introspections, à savoir l'attention, l'intention, la discrimination, la catégorisation, l'intégration...Mais ce ne sont pas tant les ressources cognitives qui importent que le rapport que le sujet instaure avec elles. Cette nature d'introspection, comme nous le verrons, va au-delà de la seule sollicitation des organes des sens pour s'étendre à la mise en action du sujet percevant, ressentant, pensant et actant. (Bois et Bourhis, 2010, p.7)<sup>17</sup>

Berger (2009), ajoute à la définition de l'Introspection Sensorielle qu'elle est une «pratique qui consiste à se mettre en relation avec sa propre intériorité sensible dans une attitude d'écoute et d'observation profondes» (p.47). Donc, elle est une observation ressentie avant d'être intellectuelle. En Gymnastique Holistique, l'apprentissage expérientiel des élèves se fait principalement par cette attention sensible tournée vers soi. Cependant, la GH se préoccupe principalement d'une des réalités de l'intériorité sensible des participants ; le ressenti proprioceptif. En effet, le mouvement stimule l'activité des capteurs du système proprioceptif qui se logent dans les muscles, les tendons, les articulations et le labyrinthe du vestibule. Ce ressenti proprioceptif vers lequel les praticiens GH guident l'attention des élèves est subtil et passe souvent inaperçu dans notre vie de tous les jours. Il est donc nécessaire de créer des conditions particulières pour favoriser sa perception. Les micromouvements de la GH et les questions ouvertes posées, par les praticiens et praticiennes, lors des séances, créent des conditions favorables aux prises de conscience de plus en plus raffinées de ces ressentis proprioceptifs. Ehrenfried

---

<sup>17</sup> Dany Bois est fondateur de la Fasciathérapie et de la Somato-Psychopédagogie. Il est docteur en sciences de l'éducation et professeur à l'Université Fernando Pessoa (UFP). Hélène Bourhis est doctorante en sciences de l'éducation à Paris 8 et assistante invitée de l'UFP.

(1885-1961), l'instigatrice de la GH, disait que pour changer il faut connaître et que pour connaître, il faut sentir. Les objectifs visés par la GH dans le raffinement de la capacité à sentir la proprioception sont éducatifs, préventifs et thérapeutiques. Ils souhaitent entre autres : favoriser une utilisation plus juste de la musculature et une posture adaptée aux activités quotidiennes, prévenir la détérioration et l'usure des structures osseuses, permettre le rendement fonctionnel optimal. Le vocabulaire pédagogique de la GH met l'emphase sur la réalité proprioceptive de l'Introspection Sensorielle. Mais cette introspection du monde du Sensible va au-delà de la proprioception puisque qu'elle vise « à permettre à la personne de « cheminer vers elle-même » en changeant la qualité du rapport à soi à travers un effort attentionnel orienté vers le corps. » (Bois et Bourhis, 2010, p.8).

#### 2.10.1 Le Sensible

« Le Sensible désigne [...] la qualité des contenus de vécu offert par la relation au mouvement interne, et la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même » (Bois et Austry, 2007, p.7)<sup>18</sup>. De plus, le Sensible se donne sous la forme d'une subjectivité corporelle mouvante, interne, incarnée dans la chair et conscientisée par le sujet (Bois, 2008). Autrement dit, le Sensible est constitué de contenus de vécus comme des sensations visuelles, auditives, tactiles, proprioceptives mais aussi d'émotions, d'intuitions spontanées, d'impulsions et il est la modalité qui nous permet d'être réceptifs à ces contenus. C'est la capacité d'attention au mouvement interne et les manifestations que cette attention offre. Berger (2009) propose plusieurs sens au mouvement interne<sup>19</sup> mais je précise que dans le cadre de mon projet, il se définit comme :

---

<sup>18</sup> Didier Austry, est responsable de formation à l'École supérieure de Somato-Psychopédagogie et professeur associé invité de l'UFP.

<sup>19</sup> Berger (2009) rappelle que le mouvement interne peut aussi avoir le sens de force vital chez les ostéopathes ou de principe de force du vivant chez Danis Bois.

Un mouvement qui n'est pas visible de l'extérieur : il peut donc s'agir de n'importe quelle modification affectant notre intériorité corporelle, émotionnelle, psychologique ou intellectuelle. Dans cette acception, les battements cardiaques, le rythme respiratoire, le péristaltisme intestinal, sont des catégories de mouvements internes; le passage d'un état à un autre en est un autre (changement d'état de tension corporelle, d'humeur, d'état psychologique.) (p.45)

Dans une séance de GH, lorsque mon attention se tourne vers l'intérieur et qu'elle plonge dans le ressenti proprioceptif; une réalité du mouvement interne, l'expérience que je vis va au-delà de ce ressenti. Par lui, j'entre en contact avec le Sensible et avec toutes « les sensations qu'une personne peut ressentir consécutivement au fait qu'elle perçoit consciemment le mouvement interne dans son corps, soit directement par ses manifestations soit par ses effets » (Berger, 2009, p.49). Toutefois ces sensations ne se nomment pas aisément. Bois et Bourhis (2010) mentionne que « le sujet a souvent l'étrange impression de reconnaître en lui un vécu qu'il ne parvient pas toujours à nommer ou auquel il ne parvient pas à donner un sens » (p.8). Le vocabulaire GH en limitant ses communications au ressenti proprioceptif, ne facilite pas la perception des contenus variés de vécu du Sensible ni du sens porté par ceux-ci. Le vocabulaire propose aux apprenants une expérience qui ne va pas au-delà de ce que Berger appelle l'aspect *passif* de l'expérience. C'est-à-dire que l'expérience du Sensible, l'expérience du ressenti proprioceptif en ce qui concerne la GH, n'est pas révélatrice de contenus ou de signifiants extérieurs à ce ressenti. Pour aller « au-delà du simple ressenti qui pourrait être passif, il s'agit de prendre conscience de ce qui est ressenti de façon claire et distincte, plus approfondie » (Bois, cité par Berger, 2009, p.53). Selon Berger (2009) lorsque l'expérience ne concerne pas seulement ce que je perçois du vécu, mais également les effets que ce vécu a sur moi, l'expérience passe au niveau de *l'éprouvé*. L'éprouvé « concerne la manière dont le vécu implique la personne [...] la façon dont il la touche ou dont elle se laisse être touchée par lui » (p.53). Pour l'auteure, c'est surtout à ce niveau qu'émergent, pour la personne, le sens du vécu.

### 2.10.2 L'éprouvé

Berger (2009) parle de *l'acte d'éprouver* ou de *l'éprouvé* qui va au-delà du simple ressenti car il sous-tend « mettre à l'épreuve, vérifier la qualité ou la valeur de quelque chose » (p.53). L'éprouvé se rapporte à une prise de conscience du ressenti qui mène à « extraire des caractéristiques, des composantes, [...] pour en cerner les contours ou en comprendre la signification » (p.53). Ce concept d'éprouvé me permet de mieux saisir ce qui est au-delà du ressenti proprioceptif. Car tout en incluant ce ressenti, l'éprouvé concerne également ses effets, dans le sens de qu'est ce que ce ressenti me fait. Que signifie ce ressenti dans ma subjectivité corporéisée. Autrement dit, l'éprouvé me parle de la manière dont ce ressenti proprioceptif me concerne, me touche, et il me donne « accès aux significations émergeant du vécu » (p.53).

L'éprouvé peut dévoiler son sens, sa signification spontanément en même temps que la sensation du moment est vécue. C'est ce que Berger désigne par « fait de connaissance, [...] lorsque le corps devient le lieu d'une articulation pleinement vécue entre sensation et sens » (p.57). Le fait de connaissance, prend la forme « d'une information nouvelle [...] qui vient bousculer la personne qui la reçoit dans sa structure perceptive, affective et cognitive, parfois jusqu'à remettre en question certaines représentations fondamentales d'elle-même ou de la vie » (p.57-58). Elle donne l'exemple d'une femme pour qui l'expérience du Sensible lui fait connaître le lien entre son cerveau, son cœur et ses viscères et qui exprime spontanément ce sentiment de globalité par la pensée : « je ne me suis jamais sentie sûre de moi comme ça! » (p.57). Le fait de connaissance peut correspondre également à connaître corporellement un phénomène, appréhendé jusqu'alors de manière purement intellectuelle, rendant ainsi la connaissance de ce phénomène globale et réelle pour la première fois. Dans le vécu du fait de connaissance, « le senti et le pensé

s'entrelacent sans qu'il y ait prédominance de l'un sur l'autre [...] la pensée s'éprouve de la même façon que le ressenti se pense » (p.58).

Je n'exclue pas la possibilité de faire l'expérience du fait de connaissance, où la sensation du moment et la révélation du sens sont simultanés cependant, dans mon projet, l'accès au sens, à l'intelligible, se passe *a posteriori* de l'expérience du Sensible vécu lors des mouvements de GH. Car, comme le mentionne Bois (2007), pour toucher la richesse des contenus de vécus et faire en sorte que leurs sens se déploient, une médiation est nécessaire. Dans le contexte de la somatopsychopédagogie, la méthode développée par Danis Bois, le formateur est le médiateur de ce processus. En Gymnastique Holistique, la formation nous prépare à favoriser les prises de conscience du ressenti proprioceptif. Toutefois, les praticiens et praticiennes, à moins d'une formation complémentaire, ne sont pas habilités à faire émerger d'autres contenus de vécu de l'expérience du Sensible. Donc ils ne peuvent être médiateurs de ces contenus ni faciliter le processus créateur de sens. Or la symbolique a le potentiel de jouer ce rôle de médiation. À la fois pour dévoiler les contenus de vécu et pour permettre la conscientisation du sens porté par ces contenus.

C'est dans ce contexte que j'inscris mon choix d'explorer la symbolique d'un ressenti proprioceptif. En effet, je vais extraire, de l'ensemble de l'expérience sensorielle vécue à travers certains mouvements de la GH, un ressenti proprioceptif. Ce ressenti devient l'ancrage de ma subjectivité corporéisée. À travers cette sensation, par la symbolique, je tente de passer de l'aspect passif, de ce contenu de vécu, à l'éprouvé. Je fais le choix d'utiliser le ressenti proprioceptif, comme ancrage de l'expérience, car il est le phénomène du Sensible privilégié en Gymnastique Holistique. Comme praticienne GH, mon intervention pédagogique vise à raffiner, lors des mouvements, le ressenti proprioceptif de mes participants. La teneur du vocabulaire appris en formation oriente les prises de conscience vers cet aspect de l'expérience du Sensible. J'espère donc qu'en appliquant la symbolique à ce ressenti, elle me permettra d'en

« extraire des caractéristiques, des composantes [...] pour en cerner les contours ou en comprendre la signification » (Berger, 2009, p.53). L'Introspection Sensorielle sert le processus de prise de conscience des contenus de vécu de l'expérience somatique et elle est aussi essentielle pour la majorité de mes instrumentations méthodologiques.

## CHAPITRE 3

### MÉTHODOLOGIE

#### 3.1 Mes appuis méthodologiques

Les micros mouvements de la Gymnastique Holistique donnent la possibilité d'une attention intime au vécu somatique lors du mouvement. Cet espace ouvre sur le potentiel de faire consciemment l'expérience d'être vivant et d'éprouver, à travers le corps attentif, la qualité de notre relation au Sensible. Les méthodologies que j'ai choisies s'harmonisent avec ma quête visant à communiquer les potentiels de l'expérience somatique. La modélisation du processus réflexif de Legault est mon premier appui méthodologique, puisqu'en utilisant la symbolique, pour favoriser le passage du sensible à l'intelligible, cette modélisation confère une place prépondérante au monde du Sensible en recherche qualitative. Les méthodologies *Art Based* soutiennent pareillement l'importance du Sensible et proposent, par l'art, d'accéder à un savoir issu de l'indicible. Dans mon mémoire les méthodologies *Art Based* prennent les formes du collage dont j'ai parlé au chapitre 2 et du dialogue avec l'image que je présente dans ce chapitre-ci. J'y aborde également le type de données consignés dans mon journal de bord et le rôle de mon projet pilote. Finalement, j'expose les caractéristiques de l'analyse en mode écriture. Cet outil méthodologique permet à l'écriture et à la réflexion d'accorder leurs rythmes et de s'enrichir mutuellement. D'autre part, l'ancrage dans le corps, du geste d'écrire, en exigeant une présence au Sensible favorise, pour moi, une réflexion incarnée.

#### 3.2 La modélisation de Legault

Cette approche est centrée sur la personne, soit sur l'être qui cherche à donner sens à son vécu, à le décrire, le comprendre, sur divers plans, par exemple sur le plan des savoirs, ou des valeurs et des croyances, ou de son identité, etc. La recherche qualitative en sciences humaines est l'étude d'un phénomène, un

phénomène nécessairement humain, aussi bien alors s'adresser au participant à la recherche en tant qu'être humain, un créateur de sens et d'action. (Legault, 2009, p.40)

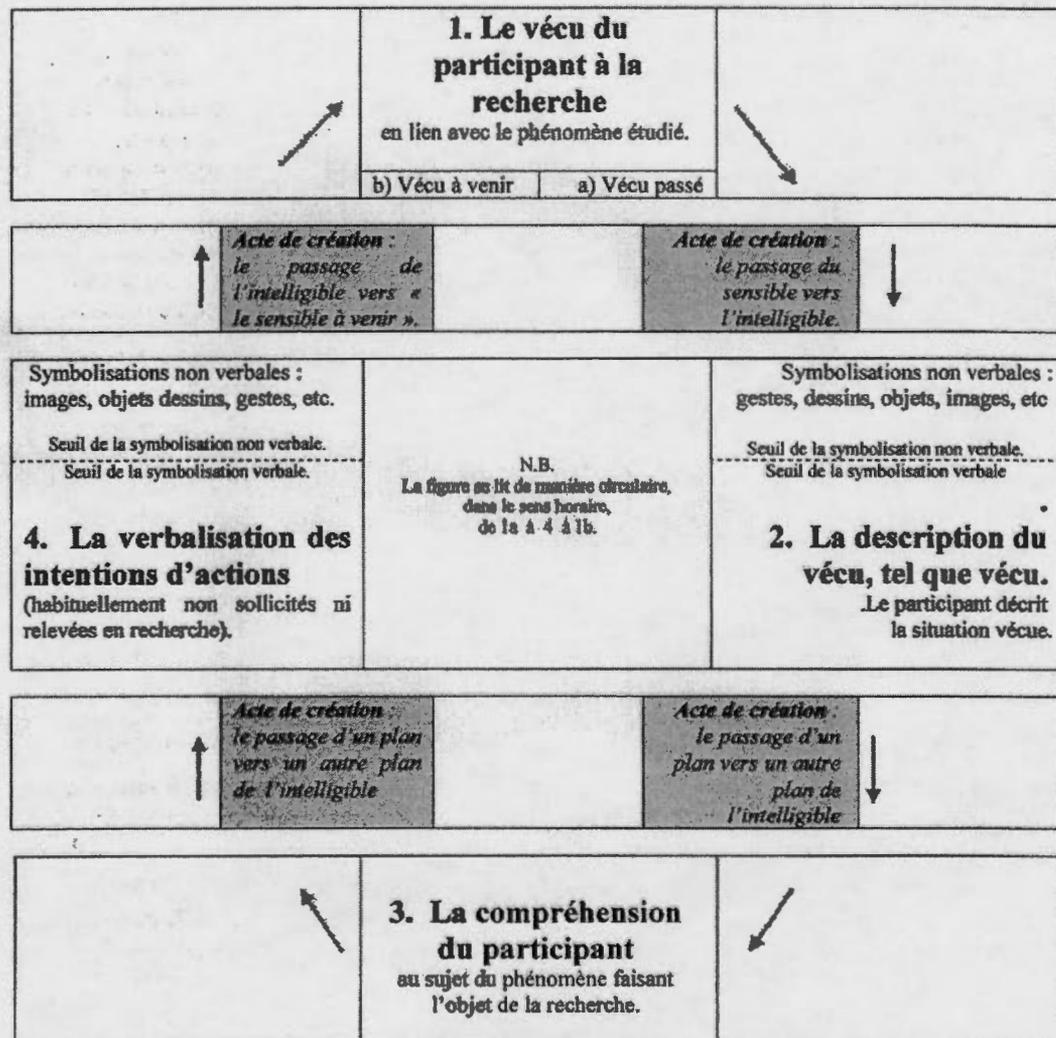
Dès 1995, Legault travaille, avec le Groupe de recherche sur l'explicitation (GREX), au développement d'une modélisation du processus réflexif dans laquelle la symbolique tient une place importante. Legault voit l'acte réflexif comme un acte de création et sa modélisation considère que la personne, investit dans une démarche réflexive, s'engage « dans un processus de création de sens et d'action » (Legault, 2009, p.37). Cette modélisation fournit un cadre méthodologique adapté aux différentes étapes de mon processus réflexif. De plus, elle offre un espace privilégié pour exploiter le potentiel révélateur de la symbolique plus particulièrement celui des symbolisations non verbales. Legault parle de ces dernières, en ces termes :

Les productions symboliques non verbales désignent des gestes, des mouvements corporels, des images, des objets ou des dessins que les participants à une recherche exécutent spontanément ou à la suggestion du chercheur qui les accompagne. Ces productions symboliques peuvent être sollicitées dans le cours même d'un entretien de recherche, dans un travail de recherche en groupe ou encore dans les consignes fournies aux participants pour la tenue d'un journal de bord. (2009, p. 34)

Pour ma part, les symbolisations non verbales prennent la forme de collages. Ce sont eux qui amorcent la description du vécu tel que vécu et ils s'intègrent à la collecte de données recueillies dans mon journal de bord. Pour Legault, stimuler la fonction symbolique dès le début de la démarche réflexive « permet d'enrichir l'étape descriptive de la collecte de données qualitatives [...] Il s'agit d'un enrichissement quantitatif en suscitant plus de détails, mais aussi qualitatif, car les détails sont sur un registre différent du langage verbal » (p. 36)

La modélisation de Legault, représentée à la page suivante (fig.1) est mon guide méthodologique.

Figure 1 La modélisation du processus réflexif d'un participant à une recherche qualitative.



Les paragraphes suivants précisent les étapes de mon processus réflexif ainsi que la position de chacune de ces étapes dans la modélisation de Legault (2009).

L'étape 1a), le vécu du participant à la recherche est le vécu de référence, c'est un vécu passé. Dans mon projet, c'est un ressenti proprioceptif issu de l'Introspection Sensorielle d'une pratique de Gymnastique Holistique. L'acte de création, entre les étapes 1a et 2, favorisant le passage du sensible vers l'intelligible devient, pour moi, l'espace de création du collage. C'est le lieu, où la symbolisation non verbale amorce une description non langagière du vécu de référence. La symbolisation à cette étape sert à favoriser la présence à l'indicible de l'expérience à décrire. Legault en parle ainsi « C'est l'espace de médiation entre « le vécu tel que vécu », posé comme étant « illettré », et sa représentation dans la forme d'une verbalisation descriptive » (p. 37).

Cet espace de médiation que Vermersch appelle *réfléchissement du vécu* mobilise la mémoire d'évocation<sup>20</sup> qui « laisse revenir » le vécu passé. Le réfléchissement est un processus où l'action représentée (le collage) est une projection de l'action réalisée (le ressenti proprioceptif). Ces deux actions, je le rappelle « ne sont pas au même plan psychologique » puisque l'action représentée « introduit la fonction symbolique et l'utilisation de signifiants internes. Le réfléchissement n'est donc pas un simple transfert mécanique il est une création d'une nouvelle réalité (réalité psychique représentée) » (Vermersch, cité par Legault, 2004b, p. 37). Après la création de cette symbolisation non verbale commence, à l'étape 2, la verbalisation descriptive du vécu tel que vécu. Celle-ci s'enracine donc à la fois dans l'action réalisée et l'action représentée, pour rendre compte de ce vécu. « C'est ce rapport de réciprocity entre le non verbal et le verbal qui contribue à la qualité de la recherche » (Legault, 2009, p. 39). La description du vécu, ainsi nourrie, parle de sensations, d'émotions, de pensées, d'actions et de tous autres contenus profitables à cette description.

---

<sup>20</sup> Vermersch distingue la mémoire volontaire de la mémoire d'évocation. La première est dans le mode « d'essayer de se rappeler » ou « d'aller chercher l'information » la seconde « Laisse revenir ». (Legault, 2009, p. 38)

Pour servir mon projet, la description du vécu tel que vécu se divise en trois narrations : l'environnement intime, les évocations du collage et le dialogue avec l'image. Toutes les informations pertinentes au sujet de ces trois subdivisions, ajoutées à la modélisation de Legault, sont précisées au chapitre 4. Ces narrations permettent de faire ressortir les signifiants présents dans mes collages. Le dialogue avec l'image<sup>21</sup> est particulièrement habile à me faire éprouver ce qui se joue pour moi dans l'action représentée symboliquement sous la forme du collage. La symbolique, invitée au dialogue, est mise au service de la présence à l'indicible de l'expérience, comme entre les étapes 1a et 2, mais cette fois-ci, « Il y a un passage dans la progression de l'intelligibilité de la situation, du plan de la description au plan de la compréhension » (p.39). La compréhension, l'étape 3, est ainsi reliée, par la symbolique, aux contenus non verbaux du vécu de référence. Par cette compréhension incarnée, j'espère, entre autres, renouveler ma présence aux régions corporelles d'où est issu le ressenti proprioceptif et donner une perspective nouvelle aux connaissances anatomiques apprises en formation. D'éprouver les ressentis proprioceptifs de cette manière aura le potentiel d'actualiser l'étape 4 de la verbalisation des intentions d'actions, en m'inspirant à la fois un vocabulaire pédagogique incarné et des actions enseignantes inédites. Legault propose, pour parvenir à l'étape 1b, de conserver autour soi la symbolique utilisée. Il suggère que ce contact sensoriel, visuel dans mon cas, avec la symbolique est un rappel du processus réflexif vécu qui permet « de transformer les intentions d'actions, de leur forme verbale à une forme compatible avec le monde du sensible » (p.40). Donc, le processus réflexif « se déplace sur les divers plans de l'intelligibilité, tout en conservant un lien avec le sensible, à la source de ce mouvement de déploiement de sens, jusqu'à son aboutissement dans un vécu à venir » (p.39).

---

<sup>21</sup> Je parle en détail de cette technique plus loin dans le chapitre.

Dans le processus réflexif de Legault, l'importance d'une présence à soi, incarnée, installe sa modélisation dans une perspective somatique qui envisage l'être dans sa nature holistique faisant du corps et de l'esprit des entités indissociables. Cette attention sensorielle reconnaît aussi le paradigme du Sensible selon lequel « la présence à soi est au centre du processus d'accès à la connaissance » (Bois et Austry, 2007, p. 1). De plus, l'utilisation d'une création artistique comme source de renseignements en recherche qualitative, dans mon cas le collage, invite les méthodes dites *Art Based*. L'épistémologie de ces méthodes voit l'art comme lieu d'accès possible à la connaissance.

### 3.3 *Art-Based Research*

Les méthodologies *Art-Based* se définissent selon McNiff<sup>22</sup> (2008) :

*As the systematic use of the artistic process, the actual making of artistic expressions in all of the different form of the arts, as a primary way of understanding and examining experience from both researchers and the people they involve in their studies (p.29)*

Ou encore, « *Art-Based research is simply defined by its use of the arts as objects of inquiry as well as mode of investigation* » (McNiff, 1998, p. 15).

Ces méthodes permettent d'observer un phénomène au-delà d'une description conventionnelle en utilisant l'art pour accéder à des savoirs « *that are unique to the creative imagination* » (McNiff, 2008, p.35). Elles ont le potentiel d'offrir une compréhension nouvelle du phénomène observé. L'auteur parle de méthodes où le chercheur tente de découvrir les signifiants d'une peinture en réagissant à cette dernière par le mouvement, l'improvisation vocale, la musique ou autres « *to access realms of experience beyond the reach of descriptive language* » (p.35). Il donne

---

<sup>22</sup> Shaun McNiff est docteur en psychologie, art-thérapeute et auteur de plusieurs ouvrages sur l'art thérapie et les méthodologies de recherche utilisant l'art. Doyen de l'Endicott College (MA) c'est un pionnier, de renommée internationale, reconnu pour son immense apport au domaine de l'art thérapie.

l'exemple d'un chercheur qui explore par le yoga et la sculpture son vécu du cancer et d'une chercheuse qui par sa peinture et le dialogue avec l'image, s'investit dans la compréhension d'une œuvre visuelle d'un autre artiste.

Selon McNiff (2008), « *the simpler the deeper* » (p.34). Il préconise de garder la structure de la méthode choisie simple et systématique pour assurer son efficacité et son application possible à d'autres recherches. En effet, McNiff (2011), précise « *usefulness to others has emerged as a standard in assessing the value of art-based research and guarding against the perception of self-indulgence* » (p. 391). La structure de ma méthode répond à ces critères de simplicité et d'utilité potentielle pour d'autres chercheurs. En effet, la structure de mes explorations de la symbolique d'un ressenti proprioceptif est claire et peut facilement être reproduite. Elle se limite à l'utilisation du collage comme représentation symbolique pour cerner les contenus de vécu sous-jacents au ressenti proprioceptif et les étapes menant à la compréhension de ces contenus sont simples à l'exemple de la technique du dialogue avec l'image.

### 3.3.1 Le dialogue avec l'image

Ma décision d'utiliser le dialogue avec l'image se base sur mon expérience de cet outil et sur sa capacité à me révéler des signifiants imprévus. McNiff (2008) souligne que, dans un premier temps, l'image laisse souvent émerger des signifiants convenus et prévisibles, mais que « *the defining aspect of knowing through art [...] is the emanation of meaning through the process of creative expression* » (p.40).

Le dialogue avec l'image est une expression créative, subséquente à la création de l'image, laissant émerger des signifiants insoupçonnés. Ce dialogue sous-tend l'autonomie de l'image considérée comme une altérité. McNiff (1992) mentionne:

*« Talk about picture is from the perspective of ego, which controls the contents of discussion. When talking with an image I engage it as a new arrival in my life and I continuously acknowledge and discern its physical presence. As a participant in the dialogue, it is less likely to be reduced to abstract generalizations » (p. 105).*

Le dialogué est donc une interaction entre deux entités distinctes; l'image et soi. Il permet les contradictions, les conflits, les divergences d'opinions, les revirements, les silences, etc. L'image, comme une altérité, exige les mêmes précautions que celles demandées lors d'une rencontre avec une nouvelle personne. Elle nécessite un temps d'apprivoisement, une présence et des silences attentifs pour que l'espace, nécessaire à un dialogue riche en contenus, se crée.

Pour avoir expérimenté le dialogue avec l'image dans le cours, *L'imaginaire en art-thérapie*, du programme de maîtrise en art-thérapie de l'UQAT, je sais que ce temps d'apprivoisement est essentiel pour rencontrer l'image telle qu'elle est. Pour ma part, je fais des copies de mon collage que j'installe sur les murs de mon appartement. Je peux ainsi les regarder, pendant quelques jours, sous différents angles, avant d'amorcer le dialogue. Ceci me permet d'interroger l'image comme une altérité avec des caractéristiques concrètes. Par exemple, je m'informe du rouge d'une forme, de l'isolement d'un élément par rapport aux autres ou de la présence d'un aspect incongru dans l'image comme la présence d'un poisson dans le désert. McNiff (1992) précise que :

*Dialogue with image are always based on visual inquiry. Having acknowledge the integrity of the other and its unique physical nature, we can become involved in more imaginative and psychological reflections with the understanding that it is the image that is expressing itself and stimulating our responses. (p.98).*

Les difficultés à surmonter dans ce type de communication imaginaire sont, entre autres, les doutes soulevés quant à la validité d'une telle démarche, la peur du ridicule et la perte de notre capacité, comme adulte, à laisser s'exprimer spontanément les

contenus issus du monde de l'imaginaire. Toutefois, lorsque ces obstacles sont franchis, le dialogue est un outil puissant qui fait le pont entre la symbolique, émissaire de l'imaginaire, et les signifiants de l'expérience observée, liant ainsi le tout dans une réalité concrète et intelligible.

Toutes les données émanant de ces diverses étapes réflexives doivent être consignées pour éventuellement en permettre l'analyse. J'ai opté pour le journal de bord comme outil pour accomplir cette tâche et soutenir ma réflexion.

#### 3.4 Le journal de bord pour la collecte des données.

Le journal de bord appartient aux approches narratives et il s'utilise fréquemment dans les recherches visant le développement personnel et professionnel. Baribeau (2004), qui a largement participé à l'essor de la recherche qualitative au Québec, le considère comme un instrument méthodologique à privilégier lorsque le projet qu'il sert met l'emphase sur l'introspection, l'analyse réflexive et l'univers intime du chercheur. Elle donne une définition exhaustive de cet outil :

Il existe au cœur d'un processus de recherche, des activités méthodiques de consignation de traces écrites, laissées par un chercheur, dont le contenu concerne la narration d'évènements (au sens très large; les évènements peuvent concerner des idées, des émotions, des pensées, des décisions, des faits, des citations ou des extraits de lecture, des descriptions de choses vues ou de paroles entendues) contextualisés (le temps, les personnes, les lieux, l'argumentation) dont le but est de se souvenir des évènements, d'établir un dialogue entre les données et le chercheur à la fois comme observateur et comme analyste et qui permettent au chercheur de se regarder soi-même comme un autre. Cette instrumentation est essentielle pour assurer à la fois la validité interne et la validité externe du processus de recherche. (p.111-112)

Plus spécifiquement seront recueillies dans mon journal de bord pour chacune des explorations de la symbolique d'un ressenti proprioceptif : une mise en situation des spécificités de la séance de Gymnastique Holistique que j'ai expérimentée; la description des mouvements exécutés; les premières réflexions captées pendant la

séance de mouvements; le ressenti proprioceptif à symboliser (le vécu de référence); le collage; les trois narrations constituant la description du vécu tel que vécu (l'environnement intime, les évocations du collage et le dialogue avec l'image); la compréhension et les théorisations; la verbalisation des intentions d'actions pédagogiques. Ces décisions quant aux contenus des consignations de mon journal de bord ont profité de ce qui est devenu, de manière organique, mon projet pilote.

### 3.5 Le projet pilote

De l'été 2013 au printemps 2014, j'ai produit quelques collages et des écritures, en plus de faire une incursion éclairante en art-thérapie. Ce projet pilote a nourri mes réflexions et a suscité des prises de conscience qui ont eu un impact déterminant sur ma recherche. Les balises qu'il a circonscrites sont détaillées au chapitre 4 à la section 4.1. Ce projet pilote m'a également inspiré le choix de l'analyse en mode écriture comme méthodologie pour extraire le sens de mes écrits et les analyser.

### 3.6 Analyse en mode écriture

C'est en écrivant que l'on pense, c'est en pensant que l'on analyse, c'est en écrivant que l'on analyse. (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 190)

L'écriture comme praxis d'analyse propose que l'écriture, faite de propositions et de texte suivi, « puisse tenir lieu de stratégie d'analyse suffisante en soi, dès le début, et tout au long de l'activité d'analyse » (p.183). Dans ce modèle, l'écriture et la réécriture sont utilisées pour reformuler, expliciter, interpréter ou théoriser le phénomène observé. Le travail de transposition des matériaux à l'étude s'organise en trois temps : l'appropriation, la déconstruction et la reconstruction. Le premier temps, celui de l'appropriation, est un examen sélectif des données où certains contenus sont plus signifiants que d'autres par rapport aux questions de recherche. Cette étape sert essentiellement à parvenir à un horizon de compréhension du phénomène analysé. Dans le deuxième temps, l'écriture s'emploie à la

déconstruction des données afin d'aller au-delà d'une simple description des contenus sélectionnés. Cette étape place les matériaux signifiants hors contexte dans « le but de dégager l'essence générale de cette expérience plutôt que de rapporter cette expérience singulière à son histoire singulière » (p. 187). Par exemple, parmi les contenus de vécu de l'expérience d'un ressenti proprioceptif, je peux, à la déconstruction, analyser la présence d'un souvenir biographique. Ce souvenir devient le phénomène, que je sors de son contexte unique, pour en extraire l'essence. Le troisième temps, celui de l'écriture de reconstruction, tente une synthèse des éléments décontextualisés. Si je retourne à mon exemple, je pourrais ainsi mettre en lumière que les souvenirs biographiques sont présents de manière récurrente dans les contenus de vécu révélés par la symbolique d'un ressenti proprioceptif et ce recoupement thématique pourrait susciter une analyse, de mon expérience, inspirée des théories au sujet des mémoires corporelles.

L'écriture n'est donc pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle, le sens tout à la fois se pose et s'expose. L'écriture permet plus que tout autre moyen de faire émerger directement le sens (p.188).

Cet espace où la réflexion, la création, l'écriture et le sens s'entremêlent me convient. Puisque l'analyse s'opère dans et par l'écriture, elle fait place à l'expression spontanée. Le chercheur ne peut démontrer qu'à posteriori les étapes ayant menées à l'analyse finale, laissant donc intacte la liberté de l'acte créateur dans l'écriture. Toutefois, certaines étapes assurent l'efficacité de l'écriture analytique.

### 3.6.1 Les étapes de l'écriture comme praxis d'analyse

L'écriture répond premièrement à un questionnement : « Qu'y a-t-il à décrire, rapporter, constater, mettre en avant, articuler relativement au matériau à l'étude? » (p.191). Cette question générale nécessite plusieurs lectures attentives pour que le texte suivi qui en découle expose, par la pensée analytique du chercheur, des

signifiants valides. Puis vient l'étape de la production des constats. Ces derniers émergent de la lecture répétée des matériaux observés et ils peuvent être de nature multiple : observations incertaines, hypothèses provisoires, interrogations, interprétations, théorisation, etc. Paillé et Mucchielli définissent le constat comme « une phrase ou une série de phrases tenant lieu de rapport descriptif ou analytique en lien avec la compréhension atteinte par l'analyste à un moment de son travail » (p.192). Les constats servent à la phase subséquente où le chercheur fait des tentatives d'interprétations. Toutefois, ils doivent intégrer assez rapidement un texte suivi qui les précise et les explique, car « c'est le texte et non les constats qui constitue l'« unité » de sens. » (p.195). Ce sont les tentatives d'interprétations qui permettent d'éviter que les constats ne deviennent le matériau d'analyse. L'écriture de l'étape interprétative:

se pose comme discours signifiant par rapport à une volonté de faire surgir le sens, de donner à voir ce qui peut être vu, de débusquer le non-dit ou l'implicite, de rapprocher ou d'opposer des logiques, de retracer des lignes de force. (p.195).

Les tentatives d'interprétations, en suggérant des notes analytiques et des textes plus longs, favorisent le déploiement du potentiel de la praxis d'analyse en mode écriture et laissent la pensée s'articuler et le sens émerger. Finalement, « à mesure que l'analyse progresse, l'écriture traite de plus en plus des ressemblances, des récurrences, des processus transversaux, de la logique d'ensemble » (p.196). Cette écriture, qui mène au texte final, s'appuie principalement sur la recherche des récurrences. Donc, elle met à profit les textes écrits aux différentes étapes de l'analyse. Cette phase de l'écriture analytique amalgame des fragments de textes antérieurs qui ajoutent des éléments de compréhension ou d'analyse à cette nouvelle écriture. Le texte final est une analyse qualitative où tous les éléments du processus analytique sont mis en cohérence. En regard de mon mémoire, le texte final de l'analyse propose une compréhension de l'expérience intime vécue en Gymnastique

Holistique et des caractéristiques du vocabulaire pédagogique habile à communiquer cette expérience.

L'analyse en mode écriture complète mes choix d'instrumentations méthodologiques. Tous les modèles présentés, dans ce chapitre, ont structuré ma recherche et facilité ma capacité à communiquer la richesse de cette expérience somatique qui « implique, par le mouvement, la sensation, l'émotion, l'imaginaire et la pensée » (Lemonde, 2007, p.3).

## CHAPITRE 4

### LE PROJET PILOTE ET LE PROCESSUS RÉFLEXIF

Ce chapitre comporte deux sections distinctes : le projet pilote et la définition des étapes du processus réflexif que j'utilise pour faire mes explorations, par le collage, de la symbolique d'un ressenti proprioceptif. La première section résume, chronologiquement, le projet pilote que j'ai réalisé de l'été 2013 à l'hiver 2014 et les conséquences déterminantes qu'il a eues pour mon mémoire. La deuxième section définit les étapes du processus réflexif. Elle précise la nature de ces étapes et leurs séquences dans le développement de mes explorations, par le collage, de la symbolique d'un ressenti proprioceptif. Ces étapes s'inspirent fortement de la modélisation du processus réflexif d'un participant à une recherche qualitative développée par Maurice Legault<sup>23</sup> (2009).

#### 4.1 Le projet pilote

De l'été 2013 au printemps 2014, j'ai fait un projet pilote. C'est-à-dire que j'ai consigné, dans un journal de bord, les prises de conscience et les réflexions que suscitaient les ressentis perçus et les collages réalisés suite à des séances informelles de mouvements GH. J'ai décidé d'insérer un résumé de ce projet pilote en prologue de mon chapitre des résultats, car les précisions qu'il a apportées ont circonscrit les éléments déterminants de mon mémoire. En effet, par ce projet j'ai identifié l'importance de réduire à un ressenti proprioceptif unique mes explorations de la symbolique. De plus, c'est pendant le projet pilote que j'ai découvert la méthode du dialogue avec l'image et son efficacité à faire émerger, de mes collages, des signifiants moins accessibles. Finalement, c'est grâce aux précisions issues de mon projet pilote, que la modélisation du processus réflexif de Legault (2009) s'est

---

<sup>23</sup> Pour alléger le texte je réduirai l'appellation complète de la modélisation du processus réflexif d'un participant à une recherche qualitative de Legault (2009), à la modélisation du processus réflexif de Legault ou encore à la modélisation de Legault.

imposée comme outil d'analyse de pratique à privilégier pour mes explorations du chapitre des résultats. Les prochains paragraphes relatent donc, de manière chronologique, les étapes importantes de ce projet pilote.

#### 4.1.1 Projet pilote - été 2013

J'ai créé trois collages pendant l'été 2013. À cette époque, j'avais décidé d'explorer, par le collage, la symbolique de la ceinture scapulaire et de sa périphérie à cause des nombreuses tensions musculaires qui s'y logeaient. Dans un premier temps, je m'installais au sol et j'expérimentais des mouvements issus du répertoire GH sans égard au protocole habituellement utilisé pour construire une séance. En fait, je faisais simplement les mouvements GH qui s'invitaient spontanément pour répondre à mes besoins du moment. Immédiatement après mes séances, en laissant à mon sens corporel le soin de guider mes décisions, je choisissais des images et leurs emplacements dans mon collage. Mes collages étaient des symbolisations non verbales du ressenti global de mon vécu après les séances.

Ces trois premiers collages<sup>24</sup> réveillaient principalement des mémoires biographiques et je prenais conscience que ces mémoires avaient des inscriptions corporelles spécifiques. Par exemple, le premier collage révéla que mon manubrium du sternum reculait spontanément au souvenir d'une araignée qui, dans mon enfance, s'était approchée trop près de moi. Le deuxième collage raconta que mes creux axillaires, lorsqu'ils s'ouvraient sur le monde, étaient porteurs d'un sentiment de fierté. Tandis que dans le troisième, une femme oiseau, sous le regard réprobateur d'un vautour, quittait la cage thoracique d'un squelette décharné. Ce collage évoquait que pour mon épanouissement je devais me libérer de certaines croyances. Mon vécu corporel et ses représentations symboliques invitaient des signifiants multidirectionnels où les différences entre expérience-thérapeutique et expérience somatique étaient floues. Le

---

<sup>24</sup> Les trois premiers collages se retrouvent à l'Annexe B.

ressenti corporel qui inspirait mes collages était vaste et diffus. Il était l'état général ressenti après avoir fait une séance, de mouvements de GH, d'une durée approximative d'une heure trente. Ce ressenti global du vécu de la séance, sur lequel mon processus de symbolisation se construisait, ouvrait la porte à tout et rien à la fois en plus d'installer de la confusion dans ma posture de chercheuse.

À cette époque, je n'étais pas vraiment consciente des différences entre une approche psychanalytique, où le corps n'est qu'un « « détour », qui n'a d'intérêt que pour faire valoir l'origine psychique du sens. » (Berger, 2009, p.106) et l'approche somatique, où le corps est porteur de sens et le siège de l'expérience de soi et du monde.

#### 4.1.2 Projet pilote - automne 2013

En septembre 2013, avec l'intention de me familiariser avec différentes méthodes d'analyse du collage, j'ai participé au cours *L'imaginaire en art-thérapie* du programme de maîtrise en art-thérapie de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue. Cette immersion m'a permis de vivre, pendant trois mois, dans un univers où les réalités de l'imaginaire sont considérées au même titre que celles du monde concret. Un univers où divers modes d'expressions créatives tentent de faire le pont entre le conscient et l'inconscient de la personne. C'est à l'occasion d'une de ces explorations, que j'ai découvert le dialogue avec l'image. Cette méthode, développée par McNiff<sup>25</sup> (1992, 1998, 2008), est inspirée par le concept d'imagination active de Carl Jung. Toutefois, l'auteur propose l'utilisation de cette approche autant en art-thérapie dans *Art as Medecine* (McNiff, 1992) que comme outil méthodologique en recherche qualitative pour les *Art-Based Research* (McNiff, 1998, 2008).

Cette immersion en art thérapie, malgré qu'elle ait été motivée par un intérêt à découvrir des méthodologies d'analyse du collage, m'a également permis de constater

---

<sup>25</sup> Voir à la section 3.3.1 pour plus de détails concernant la méthode de Mc Niff.

que le corps n'était pas partie prenante des processus proposés. En fait, il était principalement sollicité, avant une activité créatrice, pour se centrer ou en tant qu'outil potentiellement expressif des contenus psychiques cherchant à se révéler. Cette réalité m'a éclairée sur l'existence d'une différence fondamentale et déterminante, pour ma recherche, quant à la façon d'appréhender le corps en éducation somatique et en art thérapie.

En effet, le corps en mouvement en éducation somatique n'est pas au service de la psyché et de l'expression de ses contenus. Il est une source d'apprentissage et d'accès à la connaissance. Le corps en éducation somatique n'est pas un corps physique animé par l'esprit; il est *soma* et à « la base même de l'identité, de la subjectivité, voire de l'intersubjectivité, sinon le site même de la connaissance, de la compréhension -de la construction diraient certains- de notre environnement et de l'univers avec lequel nous sommes en continuité. » (Joly, 2006, p.4). J'ai terminé cette incursion en art thérapie avec une conscience éveillée de l'ambiguïté potentielle que pouvait provoquer l'utilisation de la symbolisation d'un vécu corporel dans un contexte non thérapeutique, comme en Gymnastique Holistique, et l'importance de la clarifier.

#### 4.1.3 Projet pilote - hiver 2014

Il m'a fallu encore plusieurs semaines de lectures pertinentes abordant l'usage de la symbolique en pédagogie et en recherche qualitative pour clarifier ma pensée. J'en suis arrivée à considérer que la meilleure façon de garder l'éducation somatique au cœur de mon projet et d'éviter un dérapage thérapeutique, était d'utiliser un ressenti proprioceptif unique comme vécu de référence à symboliser. Car, ce ressenti proprioceptif issu du Sensible et privilégié en Gymnastique Holistique, me permettrait d'ancrer le travail avec la symbolique dans un vécu concret et tangible émanant du corps physique. Cette décision, de symboliser un ressenti proprioceptif

unique, m'a permis de faire une première exploration complète et concluante en adaptant la modélisation du processus réflexif de Legault (2009) dont les étapes sont définies plus loin dans le chapitre.

Cette exploration m'a révélé que même si dans mon travail avec la symbolique, l'indissociabilité de l'être fragilise les frontières ténues entre thérapeutique et somatique, ces frontières existent. Dans mon projet, l'une d'elles réside dans le mouvement GH qui n'est pas un mouvement expressif comme dans la thérapie par la danse et le mouvement. Dans ma recherche, ce que je symbolise est un ressenti proprioceptif issu d'un mouvement GH et non pas un état d'âme. Cette différence, fondamentale dans mon projet, installe le corps non pas comme l'outil de symbolisation, à l'instar de la thérapie par la danse et le mouvement, mais en tant que réalité à symboliser. Malgré que la symbolique puisse laisser émerger de mon ressenti proprioceptif des contenus psychiques, c'est le corps par le mouvement qui se raconte; il est le récit. Mon corps raconte non pas ce que vit ma psyché, mais il me fait plutôt le récit de comment lui-même vit ma vie. La symbolisation non verbale, par le collage, de mon ressenti proprioceptif me permet de dévoiler comment s'incarne ma vie au-delà des mots.

#### 4.1.4 Projet pilote - printemps 2014

Mes lectures en recherche qualitative ont balisé une route qui utilise la symbolique pour observer et comprendre un phénomène de manière nouvelle; intime et sensorielle. Les multiples écrits des pédagogues Legault et Paré<sup>26</sup> sur l'usage de la symbolique en pédagogie empruntent également cette route pour développer une « conscience des structures profondes qui sont en jeu, des conceptions et valeurs sous-jacentes, des modèles implicites qui président à l'action » (Legault et Paré, 1995, p.128). Je peux donc, par cette route, camper ma posture de chercheuse dans

---

<sup>26</sup> Legault (2003, 2004a, 2004 b, 2005, 2006, 2007, 2009), Legault et Paré (1995).

une perspective somatique et éviter une approche thérapeutique. Je clarifie ainsi l'ambiguïté par rapport à la place du corps dans ma recherche et je peux aborder le travail avec la symbolique ancrée dans la perspective somatique et dans le paradigme du Sensible<sup>27</sup>. C'est-à-dire dans une posture paradigmatique où le corps se vit comme le « lieu d'une expérience qui est tout sauf volatile, inconsciente ou insaisissable : une expérience qui, au contraire, est épaisseur, volume d'un présent vécu et qui, à ce titre, peut être pleinement pénétrée en conscience et constituée en objet de recherche » (Berger, 2009, p. 66).

#### 4.2 La définition des étapes du processus réflexif

Toutes mes explorations, par le collage, de la symbolique d'un ressenti proprioceptif se développent en suivant des étapes bien précises. Ces étapes ont été grandement influencées par la modélisation du processus réflexif d'un participant à une recherche qualitative de Maurice Legault (2009)<sup>28</sup>. Cependant, pour adapter la modélisation de Legault aux spécificités de mon projet j'y ai apporté quelques modifications. Afin de faciliter la compréhension, je présente dans les pages suivantes, trois schémas: je rappelle le schéma original de la modélisation du processus réflexif de Legault (fig.2); je présente le schéma de Legault dans lequel, j'ai ajouté, en italique, les étapes spécifiques à mon projet (fig.3); finalement j'expose le schéma qui ne retient que les étapes de mon processus réflexif (fig.4).

---

<sup>27</sup> Comme mentionné aux sections 1.9 et 3.2, la perspective somatique de ma recherche envisage l'être dans sa nature holistique faisant du corps et de l'esprit des entités indissociables. Le paradigme du Sensible considère que « la présence à soi est au centre du processus d'accès à la connaissance » (Bois et Austry, 2007, p. 1)

<sup>28</sup> Chacune des étapes de la modélisation de Legault est expliquée à la section 3.2 du chapitre de la méthodologie.

## 4.3. Les trois schémas comparatifs de la modélisation

Figure 2 : Rappel de la modélisation du processus réflexif de Legault (2009)

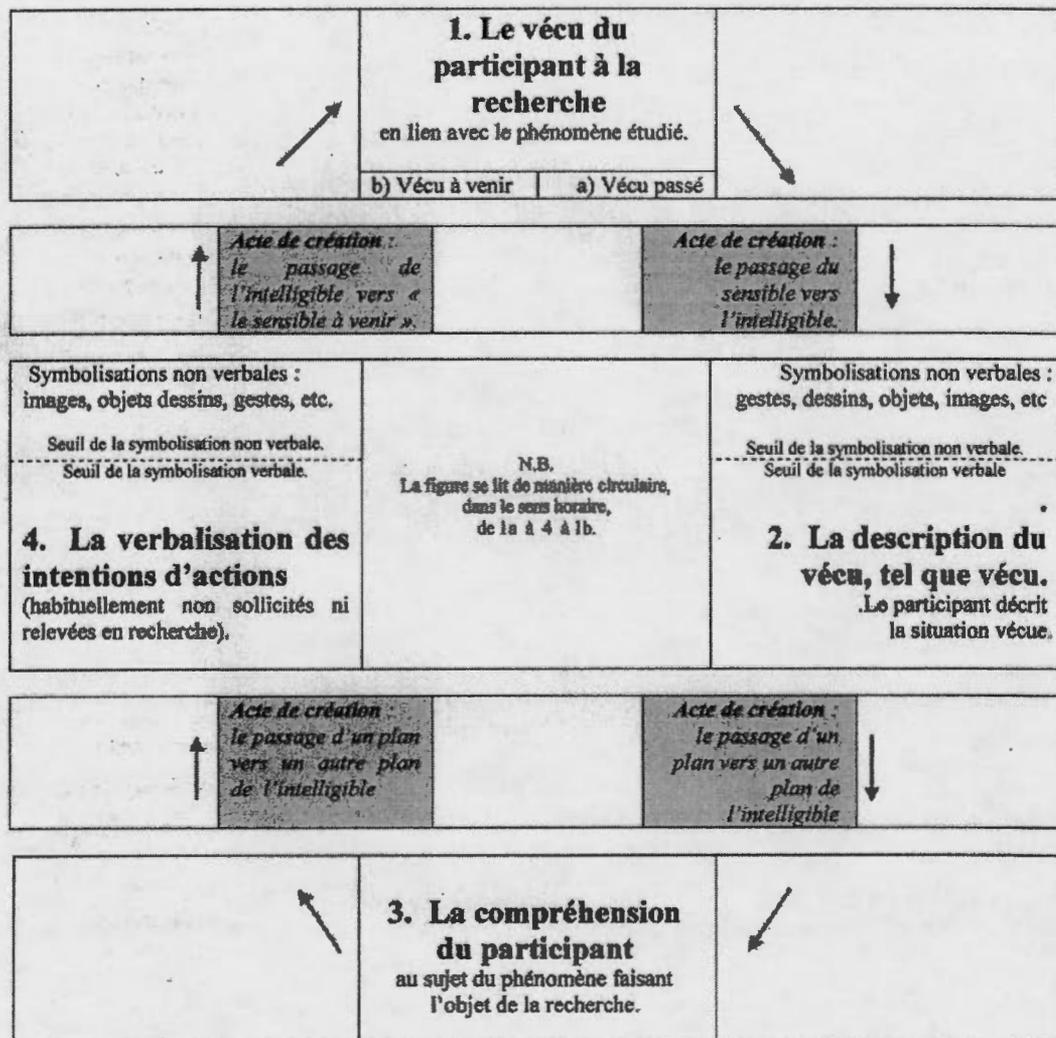


Figure 3 : La modélisation de Legault (2009) et en italique, les étapes spécifiques à mon projet.

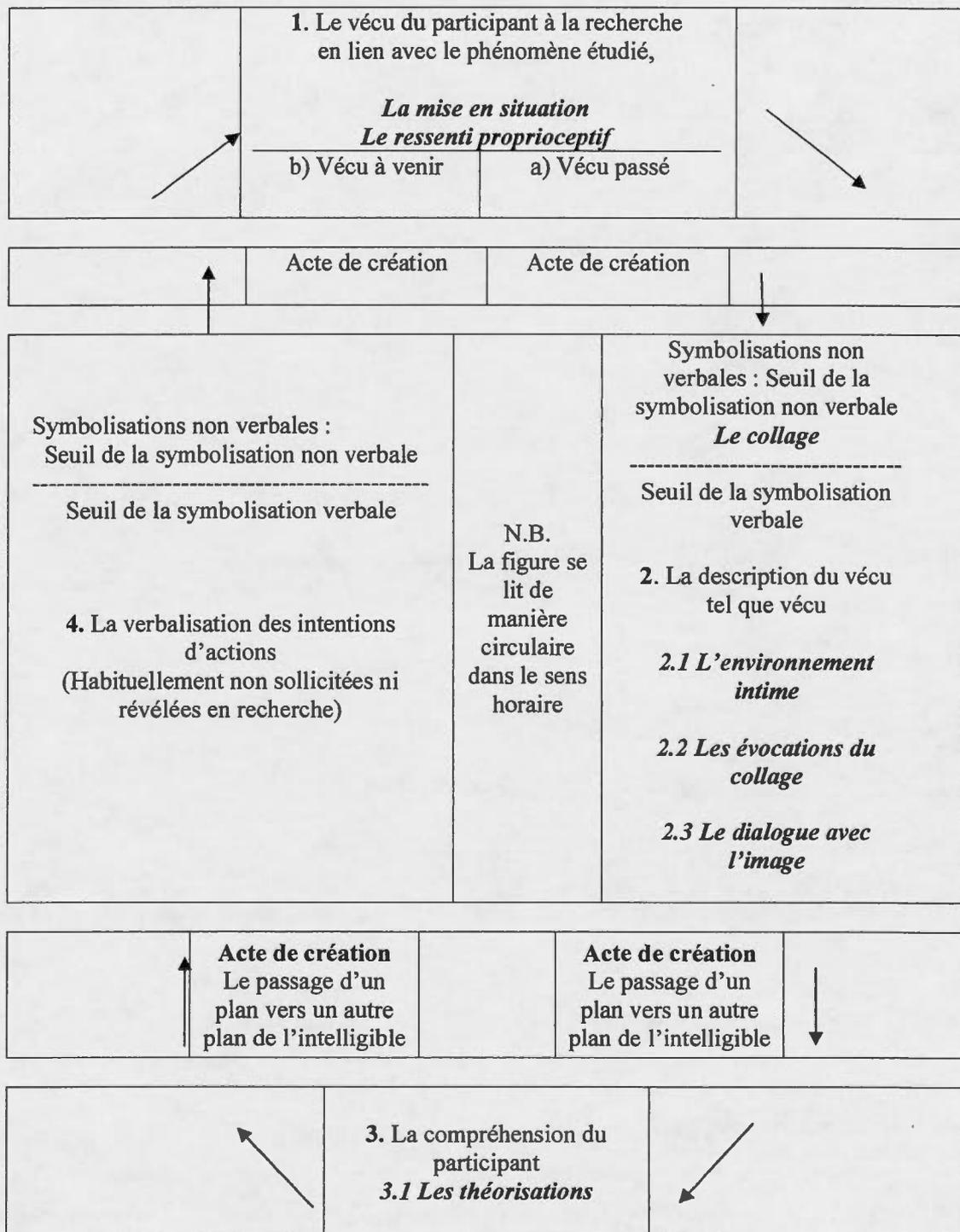
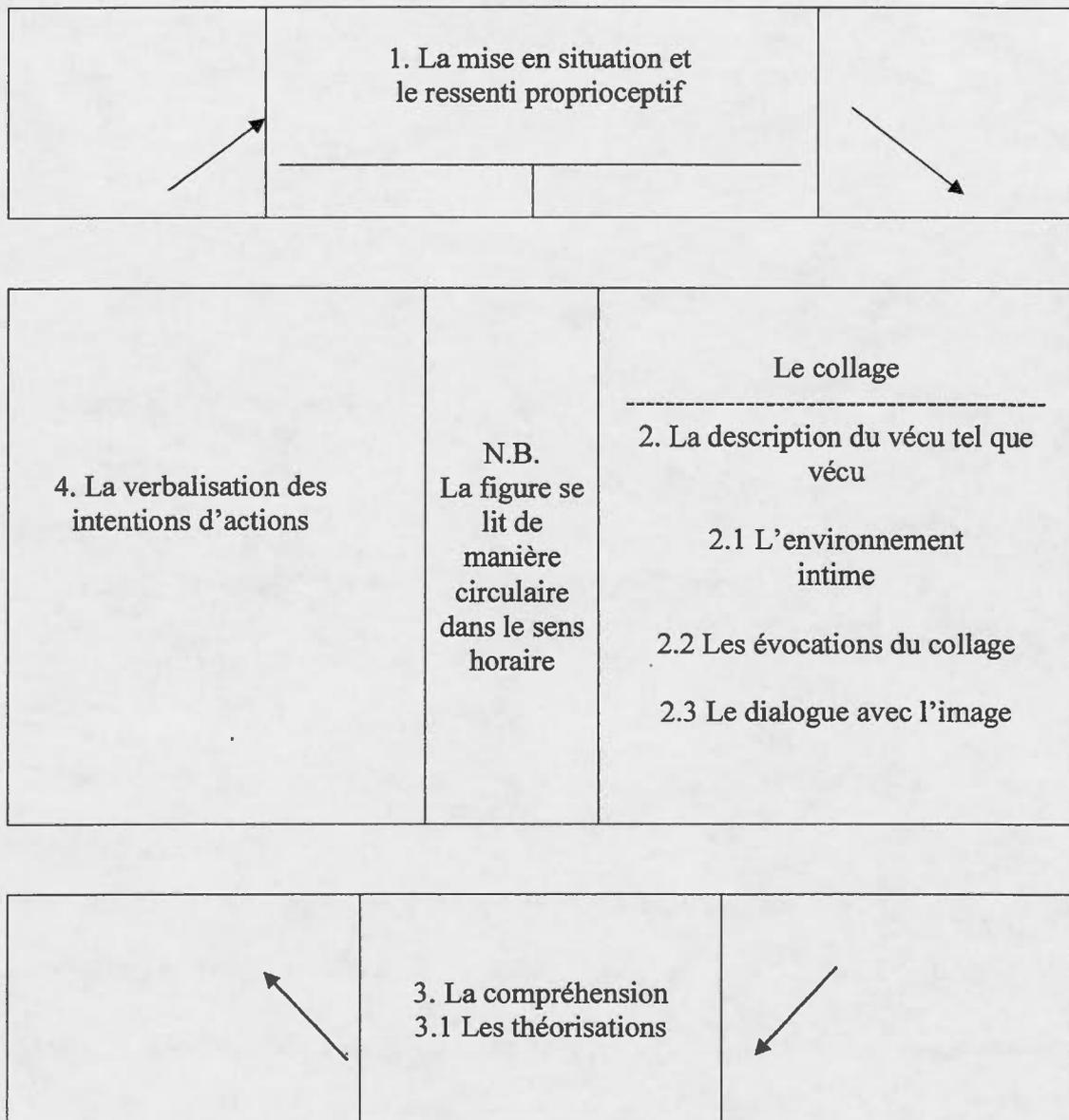


Figure 4 : La modélisation adaptée : les étapes de mon processus réflexif.



Les sections qui suivent précisent chacune des étapes de mon processus réflexif telles que présentées dans le dernier schéma (fig.4).

#### 4.4 La mise en situation

La mise en situation permet de préciser les particularités de la séance de Gymnastique Holistique d'où est issu le ressenti proprioceptif à explorer. En effet, la structure de mes séances de GH, les mouvements et la méthode de captation de mes premières réflexions changent d'une exploration à l'autre. Je fais donc une brève mise en situation des spécificités de la séance de GH avant de mentionner le ressenti proprioceptif que j'ai choisi pour l'exploration, par le collage, de la symbolique. Je précise que toutes les séances, d'où sont issus les ressentis proprioceptifs, sont détaillées à l'Annexe A avec le descriptif des mouvements que j'ai expérimentés et la transcription verbatim des premières réflexions captées pendant la séance.

#### 4.5 Le ressenti proprioceptif

L'étape 1 dans la modélisation de Legault (2009), est le vécu du participant à la recherche. Ce vécu de référence est un vécu passé, choisi et évoqué par le participant. Il est le vécu à l'origine, à la source même du retour réflexif. Dans le contexte de ma recherche, le vécu passé sur lequel je fais un retour réflexif, est un ressenti proprioceptif issu d'un mouvement expérimenté dans une séance de Gymnastique Holistique. Le ressenti proprioceptif que je choisis pour mon processus réflexif est mentionné au début de chacune de mes explorations de la symbolique.

#### 4.6 Le collage

Entre l'étape 1 et l'étape 2 de la modélisation de Legault (2009), s'installe ce que l'auteur appelle la symbolisation non verbale. Cette symbolisation évoque les contenus indicibles du vécu de référence et amorce une description non langagière de

ce vécu à décrire. La symbolisation non verbale peut prendre une variété de formes : geste, dessin, objet, image, etc. Elle est une narration visuelle du vécu de référence choisi par le participant. Le pouvoir évocateur de cette symbolisation non verbale invite le chercheur (et le lecteur) à réagir de manière sensorielle et incarnée au phénomène observé. Dans ma recherche, la symbolisation non verbale est un collage. Mon collage est une narration visuelle du ressenti proprioceptif que j'ai choisi à l'étape 1. Ainsi, après avoir décidé du ressenti proprioceptif, je sélectionne au hasard quatre ou cinq revues desquelles je choisis les images pour mon collage<sup>29</sup>. Le choix des images se fait habituellement assez vite; une quinzaine de minutes. Le processus du collage, c'est-à-dire, découper les images, choisir l'emplacement pour chacune d'elles et les coller, se déroule sur une période d'approximativement une heure. À toutes les étapes de la création du collage, le rationnel prend l'arrière-scène pour laisser mon sens corporel<sup>30</sup> guider mes choix. William (cité par Butler-Kisber, 2008) suggère d'ailleurs que le processus du collage permet de réduire le « *conscious control over what is being presented which contributes to greater levels of expression, and in turn greater areas for examination and subsequent clarification* » (p. 268). La création du collage est un moment où ma présence se fait silencieuse et réceptive aux affinités qu'ont les images avec mon ressenti proprioceptif. Le collage, en tant que symbolisation non verbale de mon ressenti, participe à enrichir la description du vécu tel que vécu, la deuxième étape du processus réflexif.

#### 4.7 La description du vécu tel que vécu

La description du vécu tel que vécu est une description qui, pour rendre compte de ce vécu, s'enracine dans différents plans psychologiques : le plan de l'action réalisée qui relève du domaine verbal et celui de l'action représentée issue du domaine non verbal. Dans mon projet, l'action réalisée, c'est le ressenti proprioceptif choisi après

<sup>29</sup> J'ai à ma disposition des revues du National Geographic, Geo, Living, Elle, Vogue, et une variété de magazines de décoration. Je fais également usage de vieilles éditions de livres d'art.

<sup>30</sup> Voir à la section 2.9 la définition du sens corporel de Gendlin (1992).

la séance et l'action représentée c'est le collage. Ma description du vécu tel que vécu s'élabore autour de trois narrations inspirées par ces deux actions: l'environnement intime, les évocations du collage et le dialogue avec l'image<sup>31</sup>.

#### 4.7.1 L'environnement intime

L'environnement intime est la première narration de la description du vécu tel que vécu. Cette narration précise le contexte entourant mon ressenti proprioceptif. L'environnement intime est ma relation consciente au Sensible pendant la séance GH d'où est issu le ressenti proprioceptif. Cette narration se construit à l'aide de la transcription verbatim des premières réflexions exprimées lors de la séance GH<sup>32</sup>. Ces réflexions ont été colligées par écrit après chaque mouvement ou enregistrées au fil de la séance. Il est important, pour moi, de préciser l'environnement intime, car mon ressenti proprioceptif, en tant que vécu de référence, n'est pas isolé et neutre, mais s'inscrit dans ce qui m'habite au moment de la séance. À l'instar des enseignants avec qui Legault fait des processus réflexifs, le vécu à l'origine du retour s'inscrit dans un environnement particulier. Par exemple, l'environnement pour une enseignante peut se décrire comme : « c'est le jour de la rentrée, une mère vient reconduire son enfant en classe accompagnée de la sœur de l'enfant. La mère a l'air fatigué, je le suis moi aussi et ses demandes m'exaspèrent avec tous les enfants autour de moi etc. ». Cet environnement particulier colore la teneur des réflexions de l'enseignante sur son vécu de référence. Autrement dit, le vécu à analyser se rattache à un environnement particulier. Les réflexions que cet environnement suscite

---

<sup>31</sup> Les enseignants qui explorent le processus réflexif proposé par Legault le font en groupe. Ils partagent sous forme écrite ou parlée, avec les autres participants, les réalités entourant le vécu sur lequel ils désirent faire un retour réflexif. Les trois narrations qui structurent la description du vécu tel que vécu jouent ce rôle entre moi et le lecteur. L'environnement intime me permet de partager l'environnement en présence lorsque j'ai fait ma séance et choisi le ressenti proprioceptif à explorer. Les évocations du collage et le dialogue avec l'image me permettent de partager les signifiants qui émergent de ma symbolisation non verbale.

<sup>32</sup> Le texte intégral des transcriptions verbatim se retrouve à l'Annexe A.

contribuent à mieux cerner ce qui se joue, pour l'enseignante, dans le vécu à l'origine de son retour réflexif. D'une même manière, dans mon projet, la narration de l'environnement intime, en s'inspirant de la transcription verbatim des premières réflexions captées lors de la séance concernée, décrit l'environnement dans lequel s'inscrit le ressenti proprioceptif que j'ai choisi. Cette narration parle des sensations, émotions, images et pensées impliquées dans mon vécu de la séance et participe à raffiner la description de mon vécu tel que vécu.

#### 4.7.2 Les évocations du collage

La deuxième narration de la description du vécu tel que vécu s'attarde au collage. Ce dernier est la symbolisation non verbale du ressenti proprioceptif que j'ai choisi. Dans mon projet, le collage est donc l'action représentée, mentionnée précédemment, qui en engageant la fonction symbolique, enrichit la description du vécu tel que vécu. La narration des évocations du collage s'élabore sur une période de quelques jours. Elle est la narration des caractéristiques visuelles qui m'interpellent dans le collage; les formes, les couleurs, les images et l'emplacement des éléments. En plus, cette narration révèle les signifiants et les liens que les caractéristiques visuelles évoquent pour moi.

#### 4.7.3 Le dialogue avec l'image

Le dialogue avec l'image est la troisième narration que j'intègre à la description du vécu tel que vécu. Il relève de l'action représentée puisque le dialogue se fait avec le collage. Ce dialogue me permet de stimuler à nouveau la fonction symbolique avant l'étape de la compréhension. Il me permet d'éprouver plus intimement ce qui se joue pour moi dans le collage et d'accéder à d'autres signifiants, souvent plus émotifs, concernant le ressenti proprioceptif choisi.

McNiff (1992, 2008) et Legault (2004b) insistent sur l'importance de laisser, à la symbolique, le temps de dévoiler ses contenus. Je me conforme à cette directive en observant mon collage pendant une semaine ou deux, suite à la deuxième narration, c'est-à-dire une semaine ou deux après les évocations du collage<sup>33</sup>. Je me laisse imprégner par sa présence sans plus chercher à en comprendre le sens de manière explicite. Après plusieurs jours en sa présence, je m'assois devant le collage pour entreprendre un dialogue avec lui. Le dialogue avec l'image<sup>34</sup> nécessite de considérer l'image comme une entité autonome. Cette conversation entre l'image, comme une altérité, et soi, a le potentiel de révéler des contenus non conscientisés. Par ce dialogue je tente de saisir d'autres signifiants, sous-jacents aux images de mon collage, pour ajouter à la troisième étape de la modélisation, celle de la compréhension.

#### 4.8 La compréhension et les théorisations

L'étape de la compréhension s'articule autour des trois narrations précédentes. Chacune d'elles, qu'elle soit suscitée par l'action réalisée comme l'environnement intime ou par l'action représentée comme les évocations du collage et le dialogue avec l'image, favorise le « passage dans la progression de l'intelligibilité de la situation, du plan de la description au plan de la compréhension » (Legault, 2009, p.39). Ainsi, dans mes explorations, l'étape de la compréhension relate les prises de conscience qu'ont entraînées les trois narrations du ressenti proprioceptif. D'une part, ces prises de conscience dévoilent le type d'expérience révélé par la symbolique d'un ressenti proprioceptif. D'autre part, elles stimulent des théorisations au sujet de

---

<sup>33</sup> Habituellement, je fais quelques copies de mes collages et je les suspends aux murs de mon appartement.

<sup>34</sup> Le dialogue avec l'image est un produit de l'imaginaire qui, comme la production du collage, demande un lâcher-prise de la pensée rationnelle et de tout jugement ou idée préconçue quant aux résultats. Les réponses aux questions sont souvent naïves et leurs narrations, particulièrement dans le cadre académique, demandent une certaine humilité. Toutefois, je considère que la juxtaposition de ces univers multiples est révélatrice de la complexité de l'expérience du Sensible et de la difficulté que je rencontre, comme éducatrice somatique, à la communiquer.

concepts liés à l'éducation somatique et à la Gymnastique Holistique. Ainsi, dans mes explorations, l'étape de la compréhension a une subdivision que j'appelle les théorisations. Ces théorisations, par la mise en mots qu'elles exigent, élargissent mon vocabulaire pédagogique, le rendant potentiellement plus efficace à inviter les étudiants de la GH à une variété d'expériences. Cette ambition, de faire vivre à mes élèves une gamme d'expérience à travers le mouvement et le ressenti proprioceptif, motive aussi mes intentions d'actions pédagogiques.

#### 4.9 La verbalisation des intentions d'actions

Comme Legault (2009) le mentionne dans son tableau de la modélisation, la verbalisation des intentions d'actions n'est habituellement pas sollicitée ni relevée en recherche. Toutefois, dans mon projet, mes intentions d'actions pédagogiques s'imposent, car elles sont des réponses possibles à mes questions de recherches. Elles s'arriment aux prises de conscience faites à toutes les étapes de mes explorations. J'ai restreint mes intentions d'actions à celles susceptibles d'installer une action enseignante habile à communiquer la variété des vécus impliqués dans l'expérience intime de la Gymnastique Holistique.

#### 4.10 Le vécu à venir

Legault (2009) propose, pour parvenir à cette étape finale de conserver autour de soi la symbolique utilisée. Il suggère que ce contact sensoriel, visuel dans mon cas, avec le collage est un rappel du processus réflexif vécu qui permet « de transformer les intentions d'actions, de leur forme verbale à une forme compatible avec le monde sensible » (p.40). Donc, le processus réflexif « se déplace sur les divers plans de l'intelligibilité, tout en conservant un lien avec le sensible, à la source de ce mouvement de déploiement de sens, jusqu'à son aboutissement dans un vécu à venir » (p.39). Le vécu à venir est l'actualisation des intentions d'actions et ne fait

pas partie des objectifs de mon projet de maîtrise. La majorité d'entre elles devront attendre la réalité de mes classes pour dévoiler leurs compatibilités sensibles avec mon action enseignante.

Malgré tout, quelques-unes de mes intentions d'actions se sont intégrées à mes séances parce qu'elles ne nécessitaient aucun changement dans la structure de ces dernières. Je relate l'actualisation de certaines intentions d'actions dans la première exploration à la section 5.1.5. Cependant, je n'ai pas fait l'évaluation de l'impact de ces actions sur le vécu de mes apprenants puisque, comme mentionné précédemment, ce n'est pas le propos de ma recherche.

En plus, de l'actualisation des intentions d'actions nommées plus haut, j'ai fait à quelques reprises, dans mes séances, ce que j'appelle des interventions spontanées. C'est-à-dire des interventions pédagogiques imprévues qui, au fil de mes trois explorations de la symbolique de ressentis proprioceptifs, se sont actualisées, dans mes séances, sans que je les aie préméditées. Ces interventions spontanées s'inspirent de différentes étapes de mon processus réflexif. Je raconte brièvement certaines d'entre elles à divers endroits dans mes explorations. En fait, je fais le récit de ces interventions spontanées, en note de bas de page, toujours à la suite des propos qui en ont inspiré le contenu.

#### 4.11 Synthèse

Les étapes de mon processus réflexif demeurent les mêmes pour chacune de mes explorations. Pour ne pas alourdir la lecture lors des explorations, la définition de chacune de ces étapes ne sera plus précisée. Ainsi, si je récapitule, chaque exploration de la symbolique d'un ressenti proprioceptif présente, en ordre d'apparition : une brève *mise en situation* des particularités structurelles de la séance de Gymnastique Holistique; le *ressenti proprioceptif* j'ai choisi d'observer; la symbolisation non verbale du ressenti proprioceptif, c'est à dire *le collage*; la

description du vécu tel que vécu qui se divise en en trois narrations: *l'environnement intime, les évocations du collage, le dialogue avec l'image*. Viennent ensuite : *la compréhension et les théorisations*; et finalement *la verbalisation des intentions d'actions*. En ce qui concerne le récit des interventions spontanées, leurs narrations sont en note de bas de page à différentes étapes du processus réflexif.

## CHAPITRE 5

### LES RÉSULTATS

Nous vivons une infinité de transactions : des vécus. Ces vécus atteignent le statut d'expérience à partir du moment où nous avons fait un certain travail sur ce qui s'est passé et sur ce qui a été observé, perçu et ressenti. (Josso, 1991 p. 192).

Ce chapitre présente mes explorations, par le collage, de la symbolique d'un ressenti proprioceptif<sup>35</sup>. J'y trace le portrait détaillé du processus réflexif suscité par les trois explorations que j'ai accomplies.

Mes trois explorations se donnent à lire et à voir, puisque la narration utilise l'écriture et la symbolisation non verbale, sous la forme du collage, pour explorer et analyser les contenus sous-jacents au ressenti proprioceptif. Comme mentionné précédemment, les ressentis proprioceptifs explorés, sont issus de séances de mouvement de Gymnastique Holistique. Les détails concernant ces séances se retrouvent à l'Annexe A. J'ai pris la décision de mettre en annexe le descriptif des mouvements et la transcription verbatim des premières réflexions captées pendant les séances, pour alléger la lecture des explorations.

Chacune des étapes des trois explorations, qu'elle soit visuelle ou écrite, nourrit l'étape subséquente et participe à sa façon à enrichir le processus réflexif. Les explorations de la symbolique présentées, dans la section suivante, sont indépendantes les unes des autres et produisent des résultats qui leur sont spécifiques.

---

<sup>35</sup> J'emploie le mot exploration dans le sens d'examen minutieux d'un sujet. Mes explorations, par le collage, de la symbolique d'un ressenti proprioceptif examinent minutieusement ce ressenti. La terminologie : *explorations, par le collage, de la symbolique d'un ressenti proprioceptif*, bien qu'elle exprime de manière juste la réalité de mes explorations, est longue. Pour éviter d'alourdir inutilement le texte j'utiliserai, à l'occasion, les expressions abrégées : exploration de la symbolique d'un ressenti proprioceptif, exploration de la symbolique et même exploration tout court. Ces trois formulations sous-entendent, toujours, l'exploration, par le collage, de la symbolique d'un ressenti proprioceptif.

## 5.1 Première exploration : Ma gorge et le taureau ailé.

### 5.1.1 Mise en situation

Dans cette première exploration que j'ai faite à l'hiver 2014, ma séance de mouvements, d'une durée de 40 minutes, n'est pas représentative d'une séance habituelle de GH qui dure approximativement une heure trente. Toutefois, malgré que les étapes de la séance soient écourtées, elles répondent à la structure protocolaire suggérée en GH, qui détend, étire, tonifie, place et structure. Ma méthode de captation des premières réflexions a consisté à faire une pause entre chaque mouvement de la séance, pour écrire les propos qui me semblaient pertinents<sup>36</sup>.

### 5.1.2 Le ressenti proprioceptif

Le ressenti proprioceptif que j'ai choisi de symboliser est celui qui était le plus présent à moi en fin de séance; une sensation de détente et d'ouverture dans la gorge.

Le collage que j'ai fait du ressenti proprioceptif de ma gorge est à la page suivante (fig.5). Je suggère de s'en laisser imprégner avant de lire les textes de la description du vécu tel que vécu afin que la lecture de ces textes soit nourrie par la symbolisation du collage<sup>37</sup>.

### 5.1.3 La description du vécu tel que vécu

#### 5.1.3.1 L'environnement intime

Aujourd'hui, je me suis installée dans la position du hamac pour commencer ma séance de mouvements. J'ai des balles sous les fessiers et une balle sous la tête et je me laisse respirer. Des larmes coulent toutes seules sans que ma respiration en soit

---

<sup>36</sup> Voir Annexe A.

<sup>37</sup> Les collages originaux des trois explorations ainsi que ceux du projet pilote (Annexe B), ont dû être réduits pour s'insérer dans le format du mémoire. Cette réduction occasionne une perte inévitable dans la clarté de certains détails.

Figure 5: Le taureau ailé



affectée, aucun mouvement musculaire n'est associé à l'action de pleurer. Mes pensées sont multiples et prennent l'avant-scène. Elles concernent les choix que j'ai dû faire et les déceptions que ces choix occasionnent à quelqu'un qui m'est cher. Je suis également habitée par les écrits de Maurice Legault. Je suis touchée par toutes ses écritures sur la symbolique en analyse de pratique. Ces écrits démontrent l'efficacité de la symbolique à révéler les contenus indicibles d'un phénomène. Mon émotion est liée au fait que les recherches de Legault en plus de légitimer mon projet, m'offrent, par sa modélisation du processus réflexif, une structure solide sur laquelle m'appuyer. Mes émotions me parlent également d'une persistance à donner préséance au rationnel. Une préséance qui sème le doute sur la valeur de ma créativité et de mes intuitions.

#### 5.1.3.2 Les évocations du collage

Mon collage semble baigner dans un grand silence. Le taureau n'a pas de cou; les poumons sont directement reliés à la tête. Je pense : la tête et le corps unifiés, l'intelligible et le sensible unifiés. Le taureau a une tête en fleur couronnée d'un arc-en-ciel et des oreilles comme des ailes. La tête sans cou est portée par deux gros poumons. Le taureau flotte, s'éloignant de la cathédrale. S'éloigner de la cathédrale; s'éloigner des croyances. Ce sont ses oreilles qui permettent au taureau de se déplacer, son corps n'est que poumon. Écouter pour avancer, respirer pour se déplacer vers d'autres croyances. L'arc-en-ciel se transforme pour devenir un voilier qui vogue vers un soleil levant. Les ailes sont celles de chauves-souris. Ces mammifères se dirigent dans l'obscurité grâce à la réverbération du son. Écouter dans l'obscurité et avancer : s'éloigner de l'austérité.

### 5.1.3.3 Le dialogue avec l'image

J'ai passé plusieurs jours à observer mon collage avant d'entamer le dialogue avec l'image. Dans cette première exploration, j'ai limité la transcription du dialogue à ce qui me semblait essentiel à la compréhension des réflexions subséquentes.

Qu'est-ce qu'il y a derrière la petite fenêtre ?

*Des souvenirs heureux... Mais tu vois il y en a peu dans ce monde austère aux croyances révolues. Des croyances mortes et réductrices de la réalité des choses.*

Est-ce le taureau qui parle?

*Oui*

Qui es-tu ?

*Je suis ton veau d'or*

Que m'apportes-tu ?

*Je porte ton Nouveau Monde sur mes épaules, mais ce monde a aussi ses propres ailes. Parfois, il a besoin de se poser sur moi pour se reposer, mais il est capable de voler de ses propres ailes.*

### 5.1.4 La compréhension

Lorsque le taureau me parle d'être là pour me porter, d'être là pour me permettre de me déposer, de me reposer, je sens émerger une émotion signifiante. Le taureau représente une personne que je nommerai Y. Elle me porte dans mes idées personnelles, elle me soutient. Mon travail de recherche sort des sentiers battus, des façons habituelles d'examiner la Gymnastique Holistique mais j'ai l'appui d'Y.

Aujourd'hui, ce que je sens et qui m'émeut c'est le réconfort que m'apporte le soutien d'Y et j'en éprouve un sentiment de gratitude. Cette constatation va à l'encontre de mes certitudes et me touche. Contrairement à mes croyances, je peux sortir des sentiers battus que propose l'autorité sans être abandonnée à mon sort. Je peux garder l'affection d'Y et compter sur son soutien. Ce signifiant qui s'est imposé à moi à travers un ressenti corporel donne tout son sens à cet extrait issu des écrits de Berger (2009) :

D'où vient et comment jaillit cette information inattendue que je n'ai pas pensée, qui s'impose à ma conscience comme venant d'ailleurs de moi ? – ou, plutôt, *d'un* ailleurs de moi, car le sens ne surgit jamais autrement que dans un moment de relation profonde à moi, dans un état de proximité intense, d'intimité avec moi-même. (p. 63)

Ma gorge se serre à laisser mes motivations et désirs personnels s'exprimer à travers mon projet de maîtrise, car j'ai l'impression qu'ils m'installent en rebelle par rapport à la Gymnastique Holistique. Ma gorge oppressée répond à ma crainte d'être abandonnée lorsque mes idées divergent. Elle réagit à l'obligation de tenir le coup dans l'isolement que provoquent mes idées contestataires. La métaphore linguistique est apparue involontairement : *Tenir le coup*. C'est en écrivant les mots que j'éprouve pour la première fois, vraiment et de manière incarnée, le sens de cette expression.

#### 5.1.4.1 Les théorisations

Dans mon exploration, le mouvement me révèle la présence d'un ressenti particulier dans ma gorge. La symbolisation de ce ressenti puis le dialogue avec la symbolisation (le collage), m'aident à dévoiler les signifiants qui se logent dans cette région corporelle. Le mouvement et les ressentis qu'il provoque amènent le corps physique au premier plan de l'expérience vécue. Tandis que la symbolisation non

verbale, par le collage, installe à l'avant-scène le corps symbolique. Mon exploration réaffirme les propos de Berger (2009) voulant que:

Cet ensemble complexe de perceptions physiologiques associées continue, [...] conjointement à la part imaginaire et symbolique de l'expérience corporelle, à alimenter le ressenti de soi, la connaissance de ses propres états émotionnels et affectifs [...] (Damasio, 1999). L'expérience du corps [...] est une expérience dans laquelle j'accède à la subjectivité de mon histoire singulière à travers le terreau de ma physiologie corporelle, où chacune des dimensions colore l'autre sans la faire disparaître, la potentialise sans l'exclure, lui donne sens tout en la magnifiant... (p.108).

La nature indissociable du corps physique et du corps symbolique installe nécessairement une conversation entre les deux. L'expérience vécue ne s'y inscrit pas de la même manière, mais c'est la même expérience qui s'y inscrit. Dans ma recherche, je pose mon attention consciente sur mon ressenti proprioceptif; l'inscription, dans mon corps physique, de l'expérience vécue. Avec la médiation de la symbolique (le collage), j'ai accès à l'inscription, dans le corps symbolique, de cette même expérience vécue qui me révèle des signifiants non conscientisés. Je remarque qu'en symbolisant un ressenti proprioceptif, les signifiants que la symbolisation évoque n'émergent pas de lieux où ils étaient enfouis profondément et refoulés. Ces signifiants ne provoquent pas de décharge émotionnelle intense. Ils se logent sous le seuil de ma conscience et s'arriment à des événements présents dans l'ici maintenant de ma vie. La symbolisation me permet de faire le lien entre les façons différentes qu'ont le corps symbolique et le corps physique d'incorporer l'actualité de ma vie.

En art-thérapie, on suggère que lorsque la personne transforme consciemment l'image symbolique qu'elle a créée, elle permet à sa réalité physique et concrète de se transformer. En éducation somatique et en GH, dans le contexte actuel, c'est par la prise de conscience d'un ressenti proprioceptif de l'expérience vécue, ici la détente consciente des muscles de ma gorge, que je crée l'espace pouvant accueillir la

transformation. La détente de ma gorge, permet de transformer mon vécu des choses puisque « La pensée, les émotions, les sensations, l'abstraction sont vécues dans la musculature, le rythme cardiaque, la respiration, la posture, et ce même si de l'extérieur, le corps manifeste peu de mouvements dans l'espace » (Joly, 2006, p.5).

C'est parce que tous ces phénomènes sont présents dans la matière corporelle que les contenus de l'expérience vécue en Gymnastique Holistique sont si complexes à identifier et à verbaliser. Les mouvements conscients, à la base de la méthode, invitent des expériences multiples qui vont bien au-delà du ressenti proprioceptif. Anttila<sup>38</sup> (cité par Panhofer, 2009) apporte des précisions intéressantes à ce propos :

*« most of our bodily sensations are preconscious until they become objects of our attention. [...] possibly conscious experiences represent a vast resource which is still very much untouched, and when attended to, they "come to life" or start to develop into contents of consciousness. These contents may be preverbal or verbal, they may shift between nonverbal and verbal, they may trigger memories, thoughts, other images... and are a very complex and rich processes. [...] attending these bodily sensations may bring them into the sphere of the consciousness which is an important step for knowing oneself. One may sense a subjective position such as a tension in the neck and, if one pays attention to it and focuses on this tension one is already in a subject-object relationship with this sensation as it becomes articulated in one's experience. »* (p.191-192).

En combinant le mouvement et la symbolisation j'autorise les liens entre mon ressenti et mes signifiants et je perçois de manière différente la région du ressenti. La gorge est devenue *ma* gorge et je la ressens comme faisant partie de moi d'une nouvelle manière. Concrètement, j'exprimerais ainsi ce nouveau ressenti : ma gorge m'habite autant que j'habite ma gorge, je suis ma gorge. À présent, ma gorge est impliquée intimement dans ma relation au Sensible. Cette nouvelle intimité conscientisée me fait vivre que l'image du corps « se construit [...] dans l'usage, dans l'apprentissage

---

<sup>38</sup> Le ressenti proprioceptif fait partie de la catégorie des *possibly conscious experiences* dont parle Anttila (cité par Panhofer, 2009, p 191).

et à travers le temps et le mouvement, bref, dans l'expérience. Notre image peut ainsi se développer tout au long de notre vie » (Joly, 2006, p. 2)<sup>39</sup>.

Le Sensible, c'est mon vécu du corps physique et du corps symbolique, et mon image du corps reflète ce vécu. Mon exploration me fait incorporer l'impact potentiel du travail en éducation somatique sur l'image du corps. Car les mouvements conscients de l'éducation somatique et de la Gymnastique Holistique proposent une expérience permettant vraisemblablement le développement de cette image corporelle. Déjà, j'observe que la mise en adéquation de ma gorge physique et de ma gorge symbolique, grâce à la symbolisation non verbale, par le collage, a facilité pour moi la transformation de mon image corporelle. Car, la symbolisation non verbale a rendu signifiant le ressenti proprioceptif de ma gorge. L'éprouvé (Berger, 2009) de mon ressenti proprioceptif, c'est-à-dire le sens qu'il revêt, ajoute à mon expérience vécue de ma gorge. Cette nouvelle expérience change la conscience que j'ai de ma gorge et cela favorise la transformation de mon image du corps. Selon Rosenfield (cité par Joly, 2006, p. 5), « L'image du corps est le cadre de référence du cerveau et toute autre expérience émerge de ce cadre de référence [...] La seule image à laquelle le cerveau peut toujours se référer c'est celle du corps ». Dès lors, favoriser des prises de conscience révélatrices des liens unissant le corps physique et le corps symbolique apparaît une stratégie efficace pour compléter et ajuster l'image du corps.

---

<sup>39</sup> Intervention spontanée : Lors d'une séance que j'enseignais, j'ai fait le récit de mon expérience vécue à l'effet que l'image du corps se construit et peut se développer continuellement. J'ai présenté aux apprenants que le mouvement, par les sensations qu'il provoque, permet de changer notre conscience de la région d'où émergent ces sensations. Ceci permet à l'image du corps de se transformer. Je leur ai partagé que d'avoir fait l'adéquation entre mon ressenti dans la gorge et son signifiant, à travers le corps symbolique représenté par mon collage, avait accentué, pour moi, cette transformation. Ma conscience nouvelle de ma gorge avait transformé mon image du corps. Cette intervention spontanée a démarré une discussion avec une participante. Car mes propos lui révélaient sa difficulté à faire l'adéquation entre son corps physique et son corps symbolique. Elle réalisait que les ravages de l'arthrite rhumatoïde, qu'elle subissait, lui donnaient l'impression que son corps symbolique restait attaché à son corps physique passé. Pour elle, mon intervention rendait la pratique de la GH plus pertinente et utile. Car la GH offrait un espace pour que sa conscience s'ajuste aux nouvelles réalités présentes dans son corps physique et qu'éventuellement une adéquation s'installe avec son corps symbolique.

Ma première exploration éclaire ma compréhension des concepts de corps physique et de corps symbolique. En plus, elle me fait mieux comprendre l'impact potentiel de la GH sur l'ajustement et le développement de l'image corporelle. Je saisis que la pratique de la GH peut donner aux apprenants une compréhension incorporée et tangible du potentiel transformateur du mouvement. Puisque, dans la pratique, ils peuvent possiblement faire l'expérience que le mouvement, par la sensation qu'il produit, a le potentiel de changer leur conscience de la région corporelle d'où la sensation émerge. Et que cette nouvelle conscience entraîne une transformation de leurs images du corps.

#### 5.1.5 La verbalisation des intentions d'action

Ma première exploration m'a inspiré deux intentions d'actions pédagogiques. La première concerne ma façon de commencer les séances de GH. La seconde prévoit un moment propice pour intégrer, aux connaissances des apprenants, des notions d'anatomie fonctionnelle.

Le protocole GH suggère que les élèves, en début de séance, expriment leurs besoins à tour de rôle et à voix haute. Ceci permet à la praticienne de structurer sa séance en fonction des besoins des participants. Dans ma pratique, je remarque que les besoins exprimés concernent presque toujours l'inconfort vécu dans une région corporelle ou dans une fonction (ex. la respiration). J'ai transformé cette façon de faire dans mes séances, pour inviter les élèves à faire des liens entre un ressenti corporel et les autres dimensions de leur relation au Sensible. Je demande maintenant à mes élèves d'observer ce qui leur passe par la tête en début de séance lorsqu'ils sont allongés au sol; les pensées, les images, les émotions, etc. Puis je leur suggère de choisir le phénomène qui prend le devant de la scène et de rester un temps en sa présence. Ensuite, je leur propose de sentir si ce phénomène a une résonance corporelle ou s'il habite une région corporelle particulière et, si oui, de déposer leurs mains sur cette

région. Après, je les invite à nommer pour eux-mêmes ou à voix haute, de manière métaphorique, à l'aide de mots, de couleurs, de sons, de formes ou d'images, la qualité de cette présence dans la matière corporelle. Finalement, je leur propose d'observer, au fil de la séance, les transformations que les mouvements provoquent dans leur ressenti de la région corporelle qu'ils ont choisie. Chaque fois que j'ai commencé mes séances en faisant ces demandes, j'ai eu l'agréable surprise de voir les mains de tous mes élèves lentement se déposer à divers endroits, sur leurs corps et qualifier parfois de façon originale<sup>40</sup> leur ressenti. Cette méthode a l'avantage de permettre un travail corporel qui sous-tend des liens entre les diverses dimensions impliquées dans le mouvement. Elle suggère aussi que le vécu des mouvements GH va au-delà d'un ressenti proprioceptif et d'un soulagement des inconforts ou des douleurs musculosquelettiques<sup>41</sup>. De plus, le protocole GH qui structure les séances en fonction des besoins exprimés par les participants, peut toujours s'appliquer. Car les élèves, en déposant leurs mains à divers endroits sur leurs corps, déterminent la région corporelle sur laquelle mon attention se porte pour choisir les mouvements GH à leur proposer.

Mon projet cherche à cerner les contenus sous-jacents à l'expérience intime vécue en GH, pour ultimement inviter, par mon vocabulaire, les apprenants au-delà de l'anatomie fonctionnelle. Paradoxalement, dans cette première exploration, le fait de vivre intimement et de manière plus incorporée ma gorge, a suscité un intérêt renouvelé pour les réalités anatomiques et fonctionnelles de cette région. Malgré que ce soit contradictoire avec mon intention de convier mes élèves au-delà de l'anatomie fonctionnelle, ce que je trouve révélateur, c'est que cet intérêt se soit éveillé *après* avoir rencontré les signifiants évoqués par ma gorge.

---

<sup>40</sup> Par exemple, dans une de mes séances, une première participante, ayant exprimé son ressenti par un son incongru et retentissant, a déclenché une cacophonie dans laquelle toutes les participantes, sous son influence, ont trouvé leurs propres sons pour exprimer leurs ressentis.

<sup>41</sup> Toutefois, je n'ai pas encore évalué l'impact de cette nouvelle façon de faire, sur mes élèves, puisque cet aspect ne concerne pas mes questions de recherche.

Selon moi, ce que mon exploration soulève c'est l'importance, comme éducatrice somatique, de rencontrer l'anatomie fonctionnelle d'une région avec laquelle j'ai acquis au préalable un vécu subjectif. Car la connaissance des réalités anatomiques d'une région n'est pas garante d'une relation intime ou somatique avec cette région. Je remarque que l'intimité vécue dans mon exploration, transforme la qualité de présence de ma gorge. Maintenant, ma gorge participe à mon expérience d'être vivante. La relation de ma gorge au Sensible rend ses caractéristiques anatomiques intéressantes, car elles sont impliquées dans un vécu signifiant. Les réalités anatomiques complètent ma connaissance intime de cette région et crée du sens. De commencer en mettant l'emphase sur l'anatomie fonctionnelle porte le danger de s'y limiter et d'occulter, dans notre pédagogie, les autres dimensions impliquées dans le mouvement.

Ainsi, ma première exploration m'a fait vivre intimement l'importance, pour faciliter la fonction respiratoire, d'avoir la gorge détendue. J'ai fait l'expérience consciente que dans la colonne respiratoire, la gorge fait le pont entre les poumons et le nez et la bouche. J'ai senti qu'elle relie les organes de la respiration, situés dans la cage thoracique, aux orifices qui permettent la prise et l'expulsion de l'air, situés dans la région cranio faciale. J'ai fait l'expérience consciente que si les muscles de la région du cou sont tendus, l'air ne circule pas librement. Pour que mes élèves prennent conscience de ces réalités anatomiques et fonctionnelles, je leur ai fait vivre corporellement des mouvements provoquant la contraction puis la détente des muscles du cou. Je les ai invités, pendant ces mouvements, à sentir les différentes actions musculaires et l'impact de ces actions sur leur vécu respiratoire. Je leur ai aussi proposé d'observer les pensées, les images ou les émotions suscitées par ces changements dans leur tonicité musculaire.

Lorsque j'ai présenté à mes élèves les réalités anatomiques de la gorge, en partageant certains aspects de mon expérience vécue dans la première exploration, ma

communication pédagogique était dynamisée par l'éprouvé de mon expérience. Les réalités fonctionnelles dont je parlais s'arrimaient à un vécu intime et ma communication évoquait l'existence, dans la matière corporelle, de liens entre les diverses dimensions de l'expérience vécue dans et par le mouvement.

Il me reste à déterminer l'impact de ce genre d'interventions sur la capacité des apprenants à faire leurs propres liens. Cette pédagogie, enracinée dans un vécu intime et signifiant, suffirait-elle à les guider vers des contenus de vécu au-delà de l'anatomie fonctionnelle? Ou nécessiterait-elle des ateliers ponctuels, utilisant la symbolique, pour amener les apprenants à la découverte des signifiants potentiellement sous-jacents au ressenti qu'ils ont d'une région corporelle?

## 5.2 Deuxième exploration : Ma nuque et les hiboux de la voie ferrée.

### 5.2.1 Mise en situation

Pour cette deuxième exploration, faite au printemps 2014, j'ai opté pour une séance vécue lors de ma formation comme praticienne GH. La séance répond au protocole structurel de la GH. Néanmoins, j'ai mis une musique de fond pendant la séance ce qui est inhabituel en GH. La séance choisie répond à mon besoin de détendre et étirer ma nuque pour retrouver l'harmonie de cette région et l'équilibre dans mon ensemble corporel. Pour cette exploration, j'ai privilégié l'enregistrement, comme méthode de captation des premières réflexions, pour m'éviter d'avoir à prendre des notes entre chaque mouvement, comme ce fut le cas dans l'exploration précédente. J'ai donc eu à commenter à voix haute tous les ressentis, les effets et les réflexions émergeant des mouvements en cours de séance.

### 5.2.2 Le ressenti proprioceptif

J'ai choisi un ressenti proprioceptif vécu, lors du sixième mouvement<sup>42</sup>, qui prend la forme d'une présence insistante de deux masses musculaires, de chaque côté de ma colonne cervicale. Je sens ces masses musculaires solides, puissantes, hypertoniques, et ce ressenti, rappelle constamment à ma conscience, la présence de ma nuque<sup>43</sup>.

Le collage que j'ai fait du ressenti proprioceptif de ma nuque est à la page suivante (fig.6). Je suggère de s'en laisser imprégner avant de lire les textes de la description du vécu tel que vécu afin que la lecture de ces textes soit nourrie par la symbolisation du collage.

### 5.2.3 La description du vécu tel que vécu

#### 5.2.3.1 L'environnement intime

Je mentionne à plusieurs reprises, dans les premières réflexions de la séance, la difficulté que j'éprouve à être, à la fois, présente au vécu intime de mon expérience et apte à le verbaliser pour l'enregistrer. En relisant l'ensemble de ces réflexions, une remarque qui me semblait anodine prend, dans l'écriture de la présente narration, un sens qui m'avait échappé. En effet, le titre de la musique de Dowland qui accompagne ma séance<sup>44</sup>, *In darkness let me dwell*, parle, à sa façon, de cette difficulté : certains contenus de l'expérience somatique intime se vivent *in darkness*, sous le seuil de la conscience et rendent leur verbalisation difficile. Ma difficulté à vivre et dire l'expérience au même moment installe un empressement à finir la séance

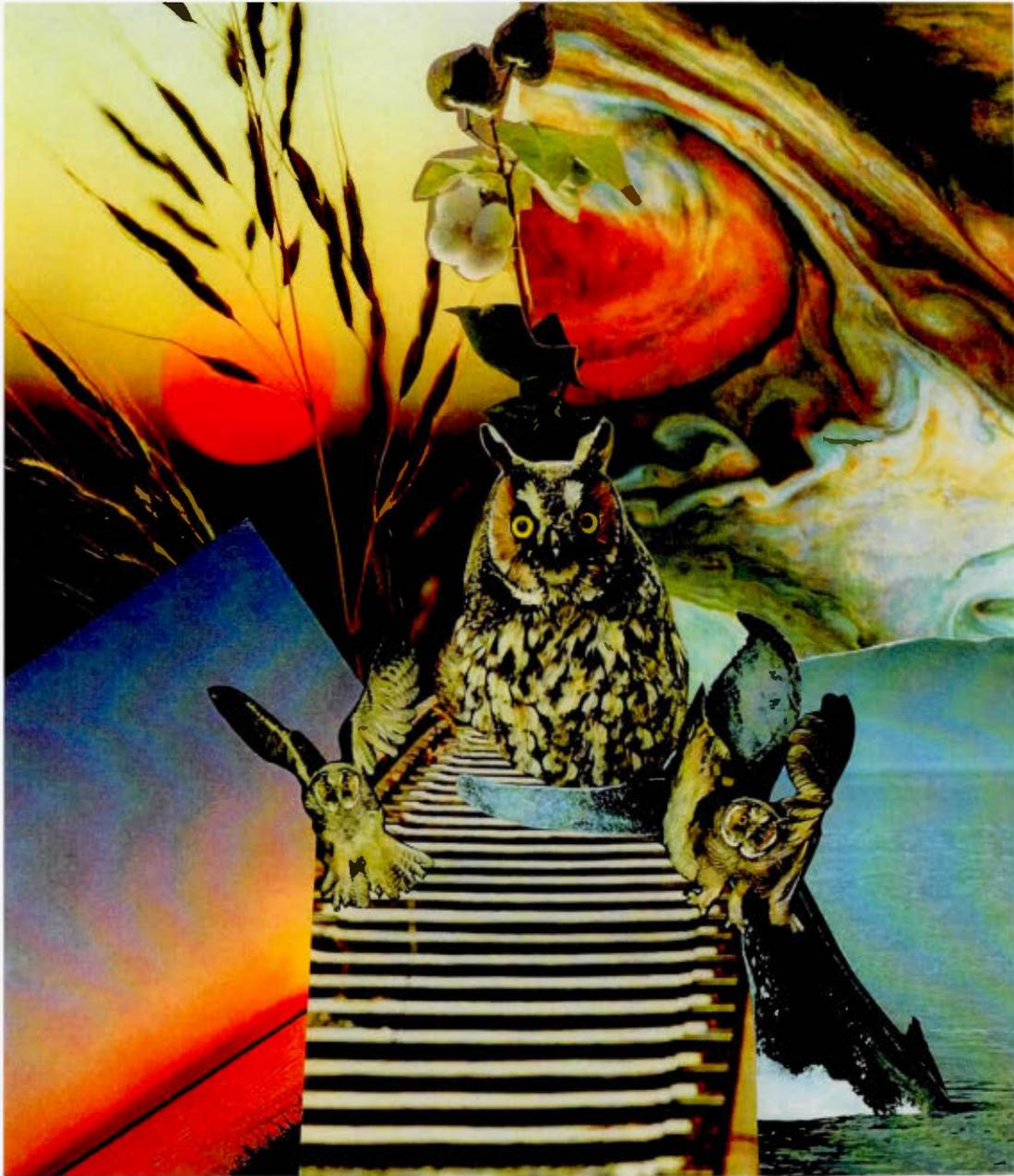
---

<sup>42</sup> Le descriptif des mouvements et la transcription verbatim des premières réflexions se retrouvent à l'Annexe A.

<sup>43</sup> Ma curiosité de praticienne m'incite à fouiller dans Calais-Germain (1999) pour visualiser les muscles où se loge mon ressenti et trouver ceux qui représentent le mieux l'image que j'en ai. Ce sont les petits et les grands complexus, les transversaires du cou, les splénius du cou et de la tête ainsi que les angulaires qui y correspondent le mieux.

<sup>44</sup> Comme je le mentionne dans la transcription verbatim de la deuxième exploration à l'Annexe A, la musique ne fait pas habituellement partie des séances de GH. Toutefois, mes séances, qu'elles soient pour mes groupes ou pour moi seule, sont souvent accompagnées d'un fond sonore.

Figure 6 : Les hiboux de la voie ferrée



et me prive du plaisir silencieux et méditatif que j'éprouve habituellement dans ma relation au Sensible pendant les séances de mouvements GH. J'ai à faire un effort répété de présence attentive pendant la première moitié de la séance. En fait, je dois à plusieurs reprises rediriger consciemment mon attention vers une des sensations produites par le mouvement pour rester dans l'expérience. Toutefois, pendant le sixième mouvement, une sensation d'étirement dans l'aisselle capte mon attention et me permet une présence plus stable dans l'ici-maintenant; l'empressement à finir la séance me quitte et je me dépose dans l'expérience. J'éprouve que « je suis dans mon Sensible [...] je suis actuellement en contact conscient avec ma matière comme 'part de moi' qui capte et perçoit les mouvements internes dont elle est animée » (Berger, 2009, p. 156) et ce contact me donne une qualité de présence renouvelée.

Ma méthode de captation des premières réflexions qui m'impose de communiquer à voix haute mon expérience pendant que je la fais, m'oblige à une présence différente à l'expérience. La nécessité d'enregistrer les contenus de mon expérience limite le verbatim de mon vécu aux contenus explicites et passe sous silence les contenus plus difficilement accessibles par le mode verbal. Cette méthode me permet de vivre in situ la difficulté à communiquer, lors d'une séance, des contenus de vécu autres que des ressentis proprioceptifs, car ce sont eux qui prennent l'avant-scène de mon expérience. Mon verbatim se compare aux communications de mes participants, lors des séances. Je comprends mieux pourquoi les participants restent silencieux, il y a tellement de contenus de vécu au-delà des mots d'où la nécessité d'une médiation (Vermersch, 2006, Legault, 2009) pour nommer ces contenus. Ce qui peut être nommé directement reste souvent au niveau concret du ressenti proprioceptif. Il est exceptionnel que le phénomène de l'éprouvé<sup>45</sup> (Berger, 2009) se produise pendant la

---

<sup>45</sup> Je rappelle que l'éprouvé se rapporte à une prise de conscience du ressenti qui mène à « extraire des caractéristiques, des composantes [...] pour en cerner les contours ou en comprendre la signification » (Berger, 2009, p.53). Ce concept d'éprouvé permet de mieux saisir ce qui est au-delà du ressenti proprioceptif, car tout en incluant ce ressenti, l'éprouvé concerne également ses effets, dans le sens de qu'est-ce que ce ressenti me fait.

séance. C'est-à-dire qu'il est rare, dans le temps réel d'une séance, de toucher aux signifiants du ressenti vécu. Exprimer verbalement, pendant l'expérience du mouvement, ce qui est à se vivre garde certains contenus de vécu non communiqués. Qui sait, peut-être que de tenter d'exprimer le contenu de l'expérience, pendant l'expérience même, empêche l'accès aux contenus plus subtils de cette expérience. Des doutes m'envahissent quant à la faisabilité de mon projet et des résultats qui en émergeront.

Pendant mon exploration, j'observe également que la position du corps dans laquelle se vit le mouvement influence les contenus accessibles de l'expérience. En effet, la position assise des derniers mouvements transforme la qualité de ma présence au ressenti et à l'environnement. Quand je suis assise, mon rapport à la sensation est moins intime que lorsque je suis allongée. Ce constat me rappelle une expérience vécue lors de mon DESS en éducation somatique : après avoir passé un long moment au sol, je devais me redresser pour prendre la position debout. J'avais relaté cette expérience ainsi :

Je ressens les mouvements de redressement, dans les muscles des jambes et dans le bas du dos... me déplier est exigeant pour ma région lombaire. La surface du contact avec le sol qui se réduit de plus en plus provoque une diminution proportionnelle du caractère sensuel de l'expérience... Comme si la bipédie était plus cérébrale. (Toupin, 2008, p. 15)

Le changement de position à la fin de ma séance a également quelque chose de plus cérébral, c'est comme si l'expérience se vivait dorénavant sous les néons plutôt qu'à la chandelle et que les contours, maintenant plus nets, dissipaient les ombres et les nuances de l'expérience.

#### 5.2.3.2 Les évocations du collage

Une ligne médiane est constituée d'une plante de coton, d'un hibou et d'une voie ferrée. Spontanément, j'associe la voie ferrée aux deux masses musculaires présentes

dans ma nuque. Le côté droit et le côté gauche du collage sont bien délimités. En haut à droite, tout est flou, mouvant et sans forme précise, tandis que dans le haut gauche, une gerbe de blé se dresse devant un soleil couchant. En bas à droite la queue d'une baleine, hors de l'eau, figée par le photographe, pendant son plongeon. Dans le coin inférieur gauche, un coucher de soleil sur un plan d'eau. Le plant de coton sépare la droite de la gauche en haut du collage et s'enracine dans le crâne du gros hibou assis sur la voie ferrée. La présence du coton me fait penser à l'expression *c'est coton*<sup>46</sup> qui exprime la contrainte et la difficulté. J'associe cette expression à ma difficulté récurrente, pendant la séance, à vivre l'intimité de mon expérience du mouvement en ayant à parler à voix haute pour m'enregistrer. Deux autres petits hiboux aux ailes déployés volent de chaque côté de la voie ferrée. Celui de gauche semble prêt à se poser tandis qu'il y a du mouvement dans les ailes de celui de droite. Au centre, le gros hibou est assis et observe. Le plongeon de la baleine donne du dynamisme au côté droit du collage et je fais un lien entre cela et le cerveau droit qui est particulièrement sollicité par l'utilisation de la symbolique. Cette pensée me fait observer mon collage comme une représentation des deux hémisphères du cerveau. Le côté gauche, linéaire et rationnel, présente des arêtes aux angles droits et des éléments facilement reconnaissables. Le côté droit, global et imaginaire, offre des contours aux lignes courbes et l'identification de l'élément du haut appelle la subjectivité. Les yeux des trois hiboux sont très ronds et leurs regards semblent exprimer la surprise. La tête des petits hiboux est projetée vers l'avant installant leurs ailes derrière la tête. Autant le regard que la posture en plein vol des hiboux s'apparentent à l'exigence du travail à l'ordinateur pour mes yeux et les muscles de mon cou. De même, ils ressemblent à l'installation musculaire qui participe à mon ressenti proprioceptif. L'habitat de gauche m'apparaît plus naturel pour le hibou que

---

<sup>46</sup> Le site <http://www.linernaute.com/expression/langue-francaise/5968/c-est-coton/>, propose que la signification du terme "coton" dans le sens de "difficile" vienne de l'argot, apparaissant au XIXe siècle. Ce sens est dû au fait qu'il est particulièrement difficile de tirer une production de qualité du tissage de cette matière. Alors, l'expression doit son usage au personnel des filatures qui effectuait ce travail pénible. Par la suite, elle s'est étendue pour qualifier d'autres tâches contraignantes.

celui de droite. La voie ferrée est le seul élément rigide et construit par l'homme, les autres composantes du collage appartiennent à la nature : le soleil, l'eau, la flore, la faune et l'atmosphère gazeux de Neptune.

Dans la symbolique populaire, le hibou est considéré, entre autres, comme un animal réfléchi au regard sage et méditatif, capable de voir dans l'obscurité. Il symbolise l'intelligence et la réflexion. De plus, les hiboux « sont le compagnon [...] de ceux qui s'adonnent à l'étude » (Biedermann, 1996, p.307) rendant leur présence dans mon collage tout à fait à propos! D'ailleurs, McNiff (1992) parle de la synchronicité potentielle entre l'image et la réalité concrète de celui qui l'a créé. Il mentionne « *The artist is the maker of the picture, and imagination needs the interaction with him in order to appear [...] Imaginal reality is always situated in an actual experience, a specific image, an immediate reality* » (p.73).

Charles Baudelaire dans son poème les Hiboux<sup>47</sup>, parle de leur sagesse : *Leur attitude au sage enseigne / Qu'il faut en ce monde qu'il craigne / Le tumulte et le mouvement.* Ce message, du hibou de Baudelaire, parle d'éviter le tumulte et le mouvement. Ceci me rappelle Legault (2004b) soulignant que le déploiement du symbole « vers la révélation de la signification à la personne » (p. 35) a besoin de temps pour se développer. Un temps où je dois, comme chercheuse, accepter de ne pas intervenir, trop tôt, avec la pensée réflexive. Le symbole, pour révéler son sens, a besoin d'une attention particulière où le silence et la présence à soi sont essentiels. Cette qualité d'attention appelle « la voie du corps pour interagir avec le contenu symbolique sans que n'intervienne nécessairement ou trop prématurément la pensée discursive » (p.35). Le corps et par lui le Sensible éclaire la route vers les signifiants de la symbolique et se faisant crée de l'intelligibilité.

---

<sup>47</sup> <http://fr.wikipedia.org/wiki/Hibou#Occident>

### 5.2.3.3 Le dialogue avec l'image

#### À quoi sers-tu fleur de coton?

*Je transforme la matière brute et floue du monde à droite en matériau utilisable et compréhensible pour le monde à gauche.*

#### Pourquoi es-tu planté dans la tête du hibou?

*Il est le creuset où se fait le passage. Il rend les transformations intelligibles et il connecte les deux rives des savoirs des deux autres hiboux.*

#### Que fait la voie ferrée?

*C'est ton système nerveux, c'est par lui que la connexion est maintenue vivante.*

#### La connexion de quoi?

*Entre le hibou de droite qui connaît les savoirs venus des profondeurs de l'océan et le hibou de gauche qui connaît les mots pour en parler. Le hibou passeur, au centre, parle la langue des hiboux et peut ainsi communiquer la manière de transformer les nutriments gazeux en fertilisants pour la terre.*

#### Pourquoi les hiboux me regardent-ils avec tant de surprises?

*Ils sont surpris de te voir t'aventurer dans ce monde nébuleux où tu dois accepter de lâcher-prise sur le concret. Ils questionnent ta capacité à te faire confiance et à te détendre dans cette aventure. Ils te suggèrent de déplacer ton collage dans un endroit où tu pourras dialoguer avec eux avec la nuque longue – ils sont trop hauts et près de toi et tu écrases tes vertèbres cervicales, tu utilises les muscles de ta nuque qui sont déjà fatigués.*

(Je change le collage de place et me retrouve dans une position où ma nuque est allongée lorsque je le regarde.)

Pourquoi tout cet orangé dans mon collage ?

*C'est la couleur du chakra de la créativité. Tu dois l'ouvrir et laisser ta créativité s'exprimer dans ton projet. Fais confiance qu'elle te permettra de faire les liens nécessaires pour qu'émergent des résultats intelligibles et intéressants. Remarque aussi qu'à gauche les tons orangés sont donnés par des soleils couchants, il est temps de laisser se reposer le côté gauche du cerveau, le côté rationnel et profiter du dynamisme de la baleine plongeuse pour écouter, en silence, le nébuleux de ton cerveau droit qui, à son rythme, donnera ses fruits...*

Pourquoi les hiboux sont-ils trois?

*Ils prennent la forme de tes tensions; un triangle de l'occiput aux bords internes des omoplates. Profite de l'image de la voie ferrée, faite de métal dur et rigide, pour mesurer le degré de tensions qui habite cette région. Relâche toutes les tensions de ta nuque, laisse ta créativité plonger au cœur de tes savoirs et nommer l'indicible.*

#### 5.2.4 La compréhension

Le dialogue me permet d'éprouver intimement la tension dans ma nuque, car il me fait réaliser qu'elle n'est pas seulement une tension posturale due au travail prolongé à l'ordinateur. Le dialogue me révèle que mes tensions cervicales se nourrissent à même les inquiétudes soulevées par « le recours à ma propre existence corporelle comme source de subjectivité signifiante » (Berger, 2009, p.74). L'hypertonie de ma nuque est signifiante de mes doutes quant à ma capacité d'utilisation de la symbolique pour parvenir à une saisie singulière du phénomène proprioceptif et pour renouveler mon vocabulaire pédagogique. Le dialogue témoigne de la tension

provoquée par mes choix méthodologiques pour atteindre un résultat tangible et une production de savoirs. Lorsque mon corps est « sollicité directement comme fournisseur de sens » (p.77), je suis confrontée à ma participation à une culture de l'objectivité et de la distanciation par rapport au corps. L'objectivité et la distanciation cherchent alors à s'imposer comme incontournable garantie de la valeur d'une recherche. Quant au choix méthodologique privilégié dans mon projet, malgré que j'aie des appuis en art-thérapie<sup>48</sup>, en pédagogie<sup>49</sup> et en recherche qualitative,<sup>50</sup> je prends aujourd'hui toute la mesure de la sécurité qu'offre une recherche sous l'hégémonie d'une vérité objective. Je sens, par ma nuque, mon insécurité à abandonner l'objectivation pour vivre « que toute pensée passe par le corps; que toute pensée, même, est le corps; plus encore, que le corps est la personne » (Crespelle, cité par Berger, 2009, p. 81).

Ma région cervicale m'informe de la tension soulevée par mes doutes quant à l'engagement corporel en recherche. Berger parle *d'implication* pour nommer cet engagement où le corps est présent « sans cesse et sans retenue [...] dans le ressenti du corps » (p.78), mais également dans le processus de recherche. Je suis une chercheuse « qui se donne comme objectif d'être à la fois l'acteur et le spectateur de son expérience corporelle pour en extraire et en analyser les modalités par lesquelles cette expérience fait sens ou prend sens » (p.86). Ma nuque est mon lien direct, mon sens corporel du vécu éprouvé face à mes choix méthodologiques qui placent « la présence à soi au centre du processus d'accès à la connaissance » (Bois et Austry, 2007, p. 1). Je rencontre, par le ressenti proprioceptif que j'ai choisi certains des vécus provoqués par mon projet. Mon ressenti proprioceptif de deux masses musculaires solides et hypertoniques dans ma nuque, est l'incorporation de mes

---

<sup>48</sup> McNiff, (1992, 1998), Panhofer, (2009), Panhofer et Payne, (2011)

<sup>49</sup> Legault, (2009, 2007, 2006, 2005, 2004a, 2004b, 2003), Legault et Paré, (1995), Berger, (2009)

<sup>50</sup> Butler-Kisber, (2008), McNiff, (2011, 2008)

doutes quant à ma capacité à dégager les contenus implicites sous-jacents à mon ressenti proprioceptif et à les dévoiler.

#### 5.2.4.1 Les théorisations

Mon exploration me permet d'observer que les préoccupations concrètes de ma vie ont une inscription corporelle révélatrice de ces préoccupations<sup>51</sup>. Elle me donne à comprendre de manière incarnée « l'importance énorme que jouent, dans les processus de subjectivation, de reconnaissance de soi et de ses émotions, les informations issues directement de la conscience du corps physique, dans ses manifestations les plus organiques et par les voies les plus physiologiques. » (Berger, 2009, p.108). Car, c'est l'exploration de mon ressenti proprioceptif qui me révèle la teneur des doutes qui ont émergés pendant que je faisais la séance.

En fait, je comprends à posteriori que cette deuxième exploration suscite des doutes qui, bien que nommés, restaient imprécis. C'est mon ressenti proprioceptif qui m'informe que, sous le seuil de ma conscience, les incertitudes qui m'habitent concernent ma capacité à réaliser adéquatement, par une introspection sensorielle, toutes les étapes de mon processus réflexif. Ces doutes s'alimentent, entre autres, à la croyance que « pour avoir le sentiment d'un vécu véridique » (Berger, 2009, p. 88), le

---

<sup>51</sup> Intervention spontanée : Une participante m'a questionnée à savoir ce que je pensais de l'inscription corporelle de nos histoires passées. Elle m'a révélé dans un même souffle que depuis le début de sa pratique GH, son bassin était plus mobile et moins douloureux. Elle remarquait qu'en même temps que ces transformations prenaient place dans son bassin, un souvenir, datant d'une trentaine d'années, refaisait fréquemment surface. Ma deuxième exploration, m'ayant dévoilé que certaines des préoccupations de ma vie avaient une inscription corporelle, m'a permis d'offrir une réponse ancrée dans un vécu personnel. J'ai mentionné ma propre expérience de ressentis devenus signifiants. J'ai précisé que la part signifiante du ressenti, appelé le phénomène de l'éprouvé par Berger (2009), pouvait effectivement se révéler dans des moments d'intimité profonde avec soi-même. Je l'ai confirmé dans son expérience vécue en lui disant que la physiologie corporelle pouvait être porteuse d'information concernant son histoire puisque le mouvement implique la sensation, l'émotion, l'imaginaire et la pensée. Ce dialogue avec ma participante m'a incitée à demander aux apprenants, plus systématiquement, d'observer ce qui habitait leurs pensées et de prendre le temps de sentir si ces pensées s'installaient dans une région corporelle particulière.

corps révélateur de sens doit se donner « à l'écart de tout acte réflexif » (p. 88). Pourtant, en réalité, l'éprouvé est un espace de vécu où participe la part réflexive de soi. D'ailleurs, Berger (2009) mentionne que « le vécu du corps Sensible est le lieu d'une réflexivité articulable avec la réflexivité cognitive » (p. 88). Mon ressenti proprioceptif est la composante incarnée des incertitudes qui habitent mes réflexions et il a le potentiel de m'informer de la teneur singulière de ces doutes. Je touche avec ma deuxième exploration que « le corps est une source d'informations pouvant alimenter les processus de la pensée » (p. 88).

Cette exploration précise également ma compréhension du sens corporel et des *non languaged ways of knowing* et m'apporte un savoir expérientiel de l'impact de ces réalités, dans ma méthodologie. Selon Gendlin (2006), le sens corporel est « la conscience physique d'une situation, d'une personne ou d'un événement. C'est une sensation interne qui englobe tout ce que vous pouvez éprouver à l'égard d'un sujet donné, à un moment donné, et tout ce que vous savez à son propos. » (p. 41). Le sens corporel offre des suggestions implicites et va au-delà du langage. « C'est un sens *de la situation* : ce qu'il donne à percevoir en soi, est la situation, et ce qu'il donne à percevoir de soi, est *soi en situation*, ou la situation telle qu'elle est vécue à l'intérieur de soi. » (Berger, 2009, p. 156). Alors, en laissant le sens corporel guider le choix de mes images et de leurs emplacements dans mon collage, je le laisse m'informer de la complexité du phénomène observé; mon ressenti proprioceptif et de ses contenus implicites.

Dans un même ordre d'idées, Panhofer et Payne (2011) considèrent que le sens corporel est un *non languaged ways of knowing*. Ce type de savoir, selon les auteures, donne accès à des contenus de vécu qui, parfois, restent sous le seuil de la conscience. Puisque mon collage est tributaire du sens corporel, un des *non languaged ways of knowing*, il évoque potentiellement des contenus de vécu non verbalisés ou non conscientisés de mon ressenti proprioceptif. Pour Vermersch

(2006), le non-conscient correspond « à des connaissances [...] que le sujet possède déjà sous une forme non conceptualisée, non symbolisée, donc antérieure à la transformation qui caractérise la prise de conscience » (p.76). Vermersch, en parlant de ces contenus non-conscients mais conscientisables, dit :

Ce qui est fondamental, c'est que l'on a ainsi défini une catégorie de non-conscient qui est conscientisable. C'est-à-dire que l'on sait pouvoir, moyennant une conduite particulière qui constitue un véritable travail cognitif (mais pas une cure), amener à la conscience. Il s'agit d'une propriété remarquable puisque, que ce soit pour le bénéfice de l'élève lui-même ou pour la recherche afin d'accéder à des informations complémentaires, on a là un gisement d'informations potentielles qui a été peu exploité puisque le sujet ne sait pas lui-même [...] ce qu'il sait qu'il sait. (p.77).

Dans mes explorations, le collage et le dialogue avec l'image permettent l'accès à ces informations complémentaires. En fait, le dialogue me donne l'opportunité de transformer mon ressenti représenté (le collage) en un langage métaphorique qui permet aux contenus symboliques d'être communiqués verbalement. Dosamantes-Alperson (cité par Panhofer et Payne, 2011) fait remarquer que lorsque les personnes « *convert their bodily experience into metaphoric language they create a language for bodily-felt experience that acts as a bridge to symbolic thought and verbal communication* » (p. 224). Dans ma méthodologie, le dialogue avec l'image est ce langage métaphorique. Il fait le pont entre la symbolique représentée dans le collage et la communication de certains signifiants à l'étape de la compréhension.

En résumé, ma deuxième exploration m'a fait connaître de manière expérientielle le sens corporel en tant que savoir non langagier (*non languaged way of knowing*). J'ai expérimenté que mon collage, guidé par le sens corporel, révèle, de manière symbolique, des contenus implicites de mon expérience du ressenti proprioceptif. Certains de ces contenus, grâce à mon collage, sont devenus explicites tandis que d'autres sont demeurés indicibles. Mon dialogue avec le collage, a dévoilé, à travers un langage métaphorique, certains des contenus demeurés non verbalisés ou non conscientisés. Le collage et le dialogue m'ont permis de rendre signifiants et

intelligibles des contenus symboliques. Tous deux ont nourri, d'informations complémentaires, la compréhension de mon expérience implicite du ressenti proprioceptif.

#### 5.2.5 La verbalisation des intentions d'actions

Pour la deuxième exploration, mes intentions d'actions s'arriment à deux prises de conscience qui m'ont particulièrement interpellée. La première concerne la difficulté que j'ai eue, lors des mouvements, à être à la fois présente à mon expérience vécue et capable de la verbaliser. La seconde se rapporte à mon constat que les préoccupations concrètes de ma vie ont une inscription corporelle révélatrice de ces préoccupations.

Ma première intention pédagogique vise à communiquer aux apprenants l'existence, dans l'expérience du mouvement, de la complexité à être simultanément présent à certains vécus intimes et apte à les verbaliser. Je veux leur parler des origines potentielles de cette difficulté. L'une d'elles est la présence possible, dans l'expérience, de contenus de vécus non verbaux qui, bien qu'ils puissent être ressentis, ne peuvent être nommés de manière explicite. Une autre source de difficultés concerne les vécus qui sont sous le seuil de la conscience. Ces vécus nécessitent, pour être conscientisés et verbalisés, un temps plus long que celui alloué dans une séance habituelle de GH et une médiation qui est également absente des séances. Finalement, les questions ouvertes<sup>52</sup>, couramment utilisées en GH, orientent l'expérience vers des sensations proprioceptives. Elles dirigent ainsi l'attention des participants vers des contenus explicites provenant du domaine verbal. Ceci interfère peut-être avec leur capacité à accéder à des contenus de vécu plus subtils et non verbaux habitant l'arrière-scène de l'expérience.

---

<sup>52</sup> Je rappelle que, lors des séances de Gymnastique Holistique, les praticiennes et praticiens de la méthode, invitent les élèves à verbaliser leur l'expérience vécue par des questions ouvertes qui concernent principalement les ressentis proprioceptifs.

Je me propose donc d'inviter mes élèves à faire l'expérience d'une séance silencieuse. C'est-à-dire une séance dans laquelle seraient éliminées les questions ouvertes et où mes interventions se limiteraient aux consignes du mouvement. De plus, les apprenants n'auraient pas à verbaliser leurs expériences vécues en cours d'expérimentation. Ceci afin que leurs présences attentives se tournent vers tous les contenus de vécu potentiels émergeant des mouvements (sensations, images, émotions, pensées) et qu'ils développent une nouvelle attention, plus vaste, du vécu de l'expérience GH. Les élèves pourraient explorer plus à fond cette capacité d'attention renouvelée, en choisissant, à la fin d'une séance, un ressenti proprioceptif à observer et avec lequel vivre pendant toute une semaine. Ils auraient le loisir de partager les résultats de cet exercice avec le groupe la semaine suivante.

Je pourrais également les inviter à verbaliser l'expérience vécue exclusivement en terme de formes, sons, couleurs, images, émotions. Les élèves éviteraient ainsi de donner préséance aux descriptions explicites du ressenti proprioceptif et pourraient possiblement faire l'expérience des liens existants entre leurs ressentis proprioceptifs et les autres dimensions impliquées dans l'expérience du mouvement.

À l'évidence, je pourrais aussi proposer un travail avec la symbolique pour leur faire découvrir les signifiants de leurs ressentis. Toutefois, ce type de travail nécessiterait de créer un atelier spécifique et de changer complètement la structure, la durée et le contenu d'une séance type de Gymnastique Holistique.

Ce travail éventuel, à proposer aux apprenants, supporte l'idée de Josso (1991) sur la nécessité d'un certain « travail » pour qu'un vécu se transforme en expérience. Berger (2009) ajoute:

Ce qui fait la différence entre un vécu et une expérience formatrice c'est que cette dernière a *pris sens*, au prix d'un certain « travail » qui, pour l'essentiel, consiste à la resituer dans la logique et la cohérence d'un parcours de vie (p.142).

L'utilisation de la symbolique a permis ce certain « travail » et il a resitué le vécu du Sensible en cohérence avec ma vie. Car, dans ma deuxième exploration, c'est le travail avec le collage qui précise le lien signifiant du ressenti proprioceptif avec ma vie. Ceci amène ma deuxième intention d'action qui s'inspire de mon constat que les préoccupations concrètes de ma vie ont une inscription corporelle révélatrice de ces préoccupations.

Un travail est essentiel pour que s'actualise des prises de conscience révélatrices du sens associé aux sensations et, à l'évidence, ce travail ne se produit pas dans mes séances de GH ou alors mes participants ne m'en parlent pas, car leurs commentaires concernant les ressentis proprioceptifs ne mentionnent pas de signifiants. Ainsi, j'imagine que cette deuxième action enseignante puisse s'insérer dans mes séances sous la forme de propos théoriques. J'y expliquerais l'éprouvé (Berger, 2009), puisqu'il est cette expérience du Sensible qui va au-delà du ressenti. L'éprouvé c'est l'expérience vécue du comment le ressenti concerne le sujet ressentant. Cette théorisation serait accompagnée d'une invitation à observer comment ce qui est ressenti corporellement aujourd'hui s'associe à l'actualité de leurs vies. De plus, je pourrais, pour favoriser des prises de conscience concernant l'éprouvé, inviter les élèves à prendre certaines postures exagérées par les mouvements GH comme le dos vouté, les épaules enroulées ou soulevées, etc. Puis, tout en conservant la posture, je les questionnerais sur les liens possibles entre cette attitude corporelle et leurs vies. Par exemple; dans quelles conditions prennent-ils cette posture; quelles sont les idées, les images, les émotions ou les sensations qui les habitent quand ils sont dans cette installation particulière; lorsqu'ils relâchent la posture comment se transforment leurs vécus de l'expérience, etc. Dans ces explorations, ils feraient peut-être l'expérience que le ressenti proprioceptif est une composante incarnée du vécu qui habitent leurs réflexions et qu'il a le potentiel de les informer de manière singulière sur ce vécu réflexif. Cette invitation à faire des liens signifiants permettrait peut-être aux

apprenants de connaître de façon expérientielle que « Le vécu du corps Sensible est le lieu d'une réflexivité articulable avec la réflexivité cognitive » (Berger, 2009, p. 88).

### 5.3 Troisième exploration : Ma ceinture scapulaire et le petit dessinateur

#### 5.3.1 La mise en situation

Dans cette troisième exploration faite à l'automne 2014, j'ai opté pour une séance que j'avais déjà faite avec certains de mes groupes. Mon choix s'est posé sur cette séance simplement parce que ses mouvements en forme de lemniscates et ses bercements latéraux m'inspiraient le jour de l'exploration. J'ai utilisé l'enregistrement comme méthode de captation des premières réflexions, de la même manière que dans la l'exploration précédente. J'ai donc commenté à voix haute, en cours de séance, tous les ressentis, les effets et les réflexions qui émergeaient lors des mouvements<sup>53</sup>.

#### 5.3.2 Le ressenti proprioceptif

Le sixième mouvement a l'effet d'installer mes omoplates merveilleusement à plat. Mes épaules sont plus hautes et plus présentes et je sens une ouverture dans le haut du thorax. Ma ceinture scapulaire est équilibrée. Le ressenti est particulièrement agréable; mes épaules tiennent toutes seules, rien ne tiraille, tout est à sa place. Le sentiment qui m'habite est celui de n'avoir qu'à être, je n'ai rien à faire, à pousser, à tirer, je n'ai qu'à être. Le ressenti proprioceptif que je choisis, pour le collage, est cette installation de ma ceinture scapulaire (fourchette sternale, clavicules, épaules, omoplates, rhomboïdes et ma colonne) parfaitement équilibrée, souple et sans aucune tension.

---

<sup>53</sup> La transcription verbatim des premières réflexions et le descriptif des mouvements expérimentés est à l'Annexe A.

Le collage du ressenti proprioceptif de ma ceinture scapulaire est à la page suivante (fig.7). Je rappelle ma suggestion de s'en laisser imprégner avant de lire la description du vécu tel que vécu

### 5.3.3 La description du vécu tel que vécu

#### 5.3.3.1 L'environnement intime

Aujourd'hui, je vis une certaine fébrilité, puisque l'exploration que j'entreprends est la troisième et dernière de mon projet. Cette réalité refait surface fréquemment tout au long de la séance. Parfois, elle provoque une excitation pure et simple à entrevoir la fin de ce travail de longue haleine. D'autres fois, c'est le défi que représente l'exercice de rendre explicite, l'implicite du ressenti proprioceptif, qui prend l'avant-scène. Mais ce défi inhérent à mon projet et l'appréhension qu'il suscite, n'ont rien de nouveau, ils ont habité chacune de mes explorations de manière plus ou moins intense. Maintenant, ils font partie intégrante de mes explorations et sont des éléments familiers du paysage de ma recherche auxquels je me suis accoutumée. À certains moments de la séance, je perçois également la présence d'une mélancolie passagère. Aujourd'hui, je suis particulièrement réceptive à mes sensations proprioceptives et ces dernières captivent mon attention. Cette attention me fait ajouter, au début de la séance que j'avais initialement prévue, un massage avec la balle du sternum et des clavicules, car ces régions sont oppressées. En prenant la liberté d'ajouter ce mouvement l'idée m'est venue que les libertés ne se donnent pas, elles se prennent.

Lorsque je transcris le verbatim de mes premières réflexions, j'observe que plus d'une fois je décris mon expérience proprioceptive avec des images et des couleurs : c'est rouge feu orangé, comme des bandes solides, vibratoires et incandescentes; ma hanche évoque du blanc, des plumes, quelque chose d'aéré et d'aérien; mon ventre comme un chaudron, une soupe chaude; l'image d'une main chaude entre les

Figure 7 : Le petit dessinateur



omoplates, une main tranquille, qui me supporte; je soupire, rouge épais, dense, pleine, compacte. Peut-être que ma présence particulièrement réceptive et cette manière d'exprimer les sensations proprioceptives font qu'aujourd'hui, parler à voix haute pour m'enregistrer ne me dérange pas du tout contrairement à l'expérience vécue lors de ma deuxième exploration. De plus, je me suis surprise, pendant la séance de cette troisième exploration, à essayer de faire les mouvements autrement. C'est-à-dire, que j'ai exploré des manières de faire le mouvement qui étaient différentes de la manière qui s'invitait spontanément. Cette liberté dans l'exploration des mouvements m'a fait éprouver du plaisir, de la fluidité et de la souplesse. Ceci m'a rappelé la recommandation de Marie-Josèphe Guichard<sup>54</sup> de faire les mouvements de la Gymnastique Holistique petits, légers et faciles. Cette attitude renouvelée m'a fait réduire l'amplitude de mes mouvements et rechercher des manières de bouger plus agréables. Mes mouvements sont devenus plus justes et mieux adaptés à mes besoins et mes capacités du moment.

#### 5.3.3.2 Les évocations du collage

À première vue, les éléments du collage me semblent disparates, toutefois, des liens se feront progressivement. À gauche, un monde où sévit la guerre, le chaos. L'air apparaît toxique et irrespirable, car les hommes portent des masques. Ces hommes masqués se dirigent vers un homme au thorax lumineux et aux proportions parfaites, équilibrées. Je fais des liens avec ces éléments du collage et l'environnement intime : le rouge feu orangé et incandescent présent dans l'image du monde en guerre est une couleur employée pour décrire mon ressenti; l'espace lumineux au sternum de l'homme aux proportions équilibrées me rappelle le ressenti de la main chaude entre mes omoplates et celui de l'ouverture perçue dans le haut du thorax. Cet homme porte entre ses jambes les orbites de trois astres se croisant autour d'une planète centrale. Le petit dessinateur, à peine visible dans le paysage riverain, ne m'est

---

<sup>54</sup> Marie-Josèphe Guichard (1938-2007) est l'héritière directe des enseignements de Lily Ehrenfried.

apparu qu'après avoir observé mon collage pendant plusieurs jours. Il dessine le gigantesque poisson qui émerge de la rivière, juste à l'embouchure de la grotte. J'ai pensé à la surprise du petit dessinateur en voyant cet immense poisson et j'ai fait un lien entre moi et mon projet, car de manière surprenante mon projet a pris forme d'une idée à l'autre et le voilà maintenant devant moi. Le petit dessinateur tourne le dos au chaos et à l'homme aux proportions équilibrées. La gueule de l'immense poisson attrape presque les oranges. Elles ont mûri malgré le gel évident des fleurs de l'arbre fruitier. Un drôle de petit prisonnier, grimpé sur les oranges, est sur le point de s'enfuir du jardin gelé. Les gouttes glacées qui tombent des fleurs ne sont pas dans le sens de la gravité. Ce détail donne l'illusion que souffle un vent glacial. Le geste de la main gauche de la femme suggère qu'elle se protège du vent froid ou alors qu'elle est effrayée par l'apparition du poisson. En regardant le collage de loin, cette femme se fond presque dans les fleurs et le petit dessinateur est invisible. Le poisson est le seul élément qui traverse les frontières clairement marquées : du monde chaotique, de l'homme aux proportions équilibrées, de la rivière du petit dessinateur et du jardin gelé. Le poisson est gros proportionnellement au paysage qui le contient et je pense au dicton « Petit poisson deviendra grand ». La présence de la couleur blanche sous le ventre du poisson et dans l'image du prisonnier renforce la diagonale formée par le petit dessinateur, le poisson, les oranges et le fuyard. Cette diagonale divise le collage en deux sections. La plus grande, au-dessus et derrière le petit artiste, où toute l'activité se joue et l'autre, au-dessous et devant lui, qui est moins animée. Cette division évoque un passé déjà accompli derrière moi et devant, un avenir à réaliser.

Je suis étonnée que les éléments disparates de mon collage soient ma représentation de l'équilibre remarquable ressenti dans ma ceinture scapulaire. Cela bouscule ma conception de l'équilibre que je concevais comme un état nécessitant l'assemblage d'éléments harmonieux. Symbolisant l'équilibre de ma ceinture scapulaire, mon collage me fait saisir que l'équilibre peut éventuellement s'installer indépendamment

des éléments qui cohabitent pour le créer. L'équilibre est une cohabitation harmonieuse de constituants hétéroclites dans une réalité donnée.

Cette nouvelle compréhension s'arrime, pour moi, avec une des réalités mentionnées dans mon environnement intime, à savoir que le défi et l'appréhension que provoquent mes explorations me sont devenus familiers. Je perçois que cette familiarité rend compte de l'équilibre qui s'est installé en moi par rapport au processus réflexif de mes explorations. Vu sous cet angle, le collage se révèle différemment. Le monde chaotique représente les éléments hétéroclites participant à ma recherche : mes vulnérabilités et mes forces, le connu et l'inconnu, l'explicite et l'implicite. Ces éléments sont en quête d'une façon de cohabiter. L'homme aux proportions équilibrées évoque la réalisation de cet état de cohabitation équilibrée. Le travail patient du petit dessinateur, avec ses éléments hétéroclites, permet l'émergence du sens ; le gros poisson. Le sens donne vie au jardin gelé sous la forme des fruits frais et mûrs. Par ces fruits signifiants, je m'évade et me libère de l'appréhension et je prends plaisir à relever le défi associé à mes explorations.

#### 5.3.3.3 Le dialogue avec l'image

Je questionne l'homme masqué en tête de file à savoir quelle guerre sévit dans son monde?

*Les gens se sont révoltés et ce sont les représailles de l'autorité qui tentent de réprimer la rébellion.*

Que veulent les rebelles ?

*Ils se révoltent contre la vie morte et irrespirable. L'autorité a tué les fleurs, les arbres et les poissons, même le soleil perce difficilement l'épaisseur de la pollution*

*crée par leurs exigences déconnectées. Ils ont donc cessé de répondre à ces exigences et ils fuient vers une vie meilleure. L'homme lumineux est leur guide.*

Qui es-tu l'homme au cœur lumineux ?

*Je suis l'homme des choses qui te tiennent à cœur et j'assure ta stabilité pour que tu mènes à terme ton projet. Je porte aussi l'image de la perfection, qui n'est, comme je viens de te le dire, qu'une image. La quête ici n'est pas d'atteindre la perfection, mais la complétude.*

*L'homme me dit : Ouvre la porte de la révolution des planètes et suis le tunnel qui mène à la rivière. Là-bas, assieds-toi et dessine.*

Le petit dessinateur demande au gros poisson :

Comment as-tu survécu dans une si petite rivière ?

*Je n'ai pas toujours été gros et la rivière, même si elle est étroite et peu profonde, est très riche en nutriment, car son courant fort amène des nourritures de partout. En plus, maintenant que je suis gros je peux sauter et manger des fruits qui avant étaient hors de ma portée.*

Qui est la dame dans le jardin ?

*Ah!, c'est la déesse de la frilosité. Elle est la gardienne du royaume de l'Hésitation-à-profiter-des-fruits-longuement-mûris. Parfois, même s'ils sont sous son nez, elle refuse de les croquer à belles dents.*

Qui est l'espèce de caricature à califourchon sur les fruits ?

*C'est ton plaisir, ton enthousiasme, ta folie qui célèbrent ta libération joyeuse. Tu n'es plus prisonnière de l'emprise des exigences déconnectées, de la perfection et de*

*l'hésitation frileuse. C'est ton saut victorieux de la révolution accomplie par ton travail patient.*

#### 5.3.4 La compréhension

Le dialogue dévoile, entre autres, ma frilosité à exulter. Je perçois, par le dialogue, ma pudeur à manifester le plaisir profond que j'éprouve d'avoir réalisé mon projet avec une méthodologie inclusive de toutes les dimensions de l'expérience somatique. Je comprends à travers cette conversation avec le collage, que l'utilisation d'un processus réflexif somatique me fait éprouver un sentiment de complétude interne incomparable, bien reflété par mon ressenti de l'équilibre parfait dans ma ceinture scapulaire. Le haut de mon thorax est ouvert et une chaleur réconfortante irradie dans son centre. Mes épaules sont déroulées, mes clavicules, longues et étalées, s'accrochent à ma fourchette sternale en souplesse. Mes omoplates sont mobiles et mes rhomboïdes détendus, s'attachent à ma colonne sans inconfort. Cette organisation, qui permet à ma ceinture scapulaire d'être à la fois ouverte, solide et souple, est l'incorporation de mon sentiment de complétude interne. Il est provoqué par ma capacité à accueillir tous les aspects de mon expérience dans le processus réflexif, même ma vulnérabilité. Cette dernière est identifiable dans la récurrence de mes inquiétudes quant à la maîtrise. Je découvre, par le dialogue, que ma vulnérabilité participe à mon processus réflexif, elle lui est inextricablement liée et l'enrichit. Mon processus réflexif est un processus intégré; la sensation, l'émotion, l'imaginaire et la pensée y participent et s'inscrivent dans un environnement intime conscientisé. Ce processus nécessite, pour son authenticité, la présence de tous les aspects influençant la recherche. Avec le dialogue, je saisis qu'en m'offrant la liberté d'être qui je suis, avec tout ce qui me constitue, incluant mes vulnérabilités, je m'approprie toutes les étapes du processus réflexif et me libère d'exigences déconnectées de mes réalités intimes. J'éprouve un plaisir profond à mettre à profit tous les aspects de mon expérience vécue, car cela me permet de construire un savoir

pédagogique incarné. Un savoir équilibré où tous les éléments hétéroclites participant à ma recherche cohabitent. Cette cohabitation des éléments disparates au sein du projet éveille le sentiment de complétude interne que je perçois dans l'équilibre nouveau de ma ceinture scapulaire.

Le ressenti de l'organisation posturale de ma ceinture scapulaire me rappelle, par sa similitude, un ressenti que j'ai éprouvé récemment dans ma manière de marcher. C'est un mouvement marché nouveau pour moi : la tête, la ceinture scapulaire, le tronc, le bassin et les membres, particulièrement les membres inférieurs, sont complices et en parfait équilibre dans le mouvement marché. C'est une marche toute en souplesse, fluide et presque dansée. Cette manière de marcher a capté mon attention à cause du sentiment de plénitude et de l'ancrage solide qu'il me laisse éprouver. Je réalise aujourd'hui que ces ressentis nouveaux dans ma marche sont semblables à ceux que je ressens dans ma ceinture scapulaire équilibrée. Dès lors, cette similitude me fait arrimer mon sentiment de complétude interne, révélé par le dialogue, à cette marche nouvelle précédemment perçue. Toutefois, je trouve particulier, parmi ces réalités que j'observe, que ce soit le mouvement marché qui le premier ait reflété les transformations que la complétude interne provoquait.

L'arrimage entre ma marche et mon sentiment de complétude interne me rappelle que, dans la deuxième exploration, certaines réalités de ma vie avaient une inscription corporelle momentanée. En fait, lors de cette deuxième exploration, mes incertitudes<sup>55</sup> du moment s'incarnaient sous la forme de tensions dans ma nuque. Avec l'exploration actuelle, j'observe que l'actualité de ma vie c'est-à-dire, mon sentiment de complétude interne, peut aller au-delà d'une inscription passagère. Ce sentiment transforme mon organisation corporelle et je perçois ces transformations tant dans l'organisation équilibrée de ma ceinture scapulaire que dans mes mouvements marchés. Je précise néanmoins que la sensation d'équilibre ressenti

---

<sup>55</sup> Voir les théorisations de la section 5.2.4.1.

dans ma ceinture scapulaire ne s'est pas prolongée tandis que le nouveau mouvement marché est encore présent à l'occasion.

#### 5.3.4.1 Les théorisations

Je connais corporellement, par mon mouvement marché, à la fois l'existence et la complexité des transformations provoquées par mon sentiment de complétude interne. J'observe que je connais ces réalités de manières implicites ou non verbales avant de les connaître explicitement. Mon exploration appuie les propos de Connolly et Lathorp (cité par Panhofer et Payne, 2011) considérant le corps comme « *the primary site of being and knowing* » (p.222). Par mon exploration, j'expérimente que le savoir corporel ou incarné s'enracine dans l'intelligence tactilo-kinesthésique et que cette intelligence est primordiale dans la compréhension de soi et du monde (Crawford, 2010). Je comprends plus intimement ce que Sheets-Johnstone (2010) veut dire lorsqu'elle avance que le mouvement est notre langue maternelle puisqu'il est notre façon privilégiée d'apprendre le monde et soi-même. Pour Sheets-Johnstone « *Movement forms the I that moves before the I that moves forms movement* » (p.2), suggérant que le mouvement nous informe implicitement des réalités constituant notre existence avant que nous puissions conceptualiser explicitement ces réalités.

En plus, de faire la lumière sur l'incorporation de mon sentiment de complétude interne, ma troisième exploration transforme ma perception du concept général de l'équilibre. À travers le collage de mon ressenti, je comprends ce concept d'une autre façon : plutôt que de le penser comme étant le résultat de l'assemblage d'éléments harmonieux, je le conçois maintenant comme une cohabitation harmonieuse de constituants pouvant être hétéroclites. Renouveler le concept général de l'équilibre à travers l'exploration d'un ressenti proprioceptif met en évidence la proposition de Lakoff et Johnson (cité par Anttila, 2007) voulant que « *the same mechanism that allows us to perceive and move create our conceptual system and modes of reason* »

(p.81). Ma nouvelle compréhension de l'équilibre souligne, encore une fois, le rôle important que l'intelligence tactilo-kinesthésique joue dans notre compréhension du monde. Selon Crawford (2010), un des héritages laissés par Descartes est de présumer que comprendre est une faculté de l'esprit. Toutefois, Crawford suggère que « notre ressenti corporel est le terreau perceptuel duquel les idées se développent » (traduction libre)<sup>56</sup>. Mon exploration suggère que mon ressenti et ma capacité à le percevoir sont à la base même de ma conception renouvelée de l'équilibre<sup>57</sup>. Même si la symbolisation non verbale de mon ressenti proprioceptif, c'est-à-dire mon collage, favorise l'approfondissement des contenus implicites de mon expérience, c'est par l'expérience vécue et perçue dans l'intimité de mon corps que j'accède à une compréhension nouvelle du concept de l'équilibre.

Ma troisième exploration me confronte aux détours sinueux qu'emprunte le Sensible pour révéler ses savoirs. Connaître par le mouvement passe parfois par des circonvolutions. C'est un processus qui ne semble ni cartésien ni linéaire. Dans le contexte de cette troisième exploration, je constate que ma conscience du nouveau mouvement marché précède ma conscience du sentiment de complétude interne et que je ne les arrime pas spontanément l'un à l'autre. C'est par la symbolique et le

---

<sup>56</sup> « *bodily feeling is the perceptual ground from which thought grows* » (Crawford, 2010, p. 183)

<sup>57</sup> Intervention spontanée : J'ai souvent parlé, dans mes groupes, de cette perception nouvelle de l'équilibre que j'avais acquise à travers un ressenti proprioceptif. La première fois, mon intervention avait été stimulée par mon désir de ramener à l'ici maintenant de ma séance, une participante qui semblait « ailleurs ». J'ai raconté cette histoire, d'avoir connu le concept de l'équilibre sous un jour nouveau, par un ressenti corporel, en espérant que cela éveillerait l'intérêt de ma participante à revenir et rester dans son expérience du ressenti. À l'occasion de cette première intervention, j'ai spontanément enrichi mon histoire du point de vue de Sheets-Johnstone (2010) considérant le mouvement comme la langue maternelle de l'homme, puisqu'il est sa manière originelle de connaître à la fois le monde et lui-même. J'ai raconté que Sheets-Johnstone propose que l'intelligence tactilo-kinesthésique, celle-là même utilisée dans les séances de Gymnastique Holistique, avait permis aux premiers hominidés d'inventer des outils de pierre efficaces. Plus précisément, les mouvements de broyer des molaires et ceux de déchirer des incisives avaient instruit les hominidés des formes appropriées de leurs outils primaires. Depuis, je raconte cette histoire à l'occasion et le récit semble avoir l'effet escompté de ramener l'attention de mes participants à l'ici maintenant de mes séances, tout au moins le temps que dure le récit.

processus réflexif intégré<sup>58</sup> qui s'en suit que les liens qui les unissent s'éclairent. De plus, ce processus m'offre une compréhension renouvelée du phénomène de l'équilibre. L'exploration démontre une fois de plus que la symbolisation non verbale, par le collage, est, pour moi, un outil efficace pour favoriser l'émergence de signifiants qui autrement resteraient sous le seuil de la conscience.

Rauhala (cité par Anttila, 2007) suggère qu'en rendant ses expériences vécues significatives, l'homme construit son identité et sa vision du monde. Il précise :

Élucider ses expériences vécues est un processus qui comporte simultanément la création de sens et la compréhension. L'être humain construit son identité et sa vision du monde en donnant un sens à ses expériences vécues, et par conséquent, sa capacité d'accéder et d'étudier ses expériences imprécises, est très précieuse. (Traduction libre, p.81)<sup>59</sup>.

Cette troisième exploration me permet de saisir, à l'instar de Rauhala, l'importance de prendre le temps de clarifier les contenus de vécu en présence dans les ressentis proprioceptifs, car ils sont signifiants. Pour Thompson (2007), le ressenti proprioceptif fait le pont entre notre corps vivant (organique, biologique) et notre corps vécu (phénoménologique, subjectif). Plus précisément, le ressenti proprioceptif, localisé dans le corps biologique, transmet des messages qui sont interprétés et rendus signifiants par le corps subjectif dont le propre est de créer du sens.

Les fondements de l'éducation somatique s'opposent au dualisme cartésien qui sépare le corps et l'esprit, ils soutiennent au contraire que la pensée s'enracine dans l'expérience corporelle (Varela, Thompson et Rosch, 1993). Thompson (2007)

---

<sup>58</sup>C'est-à-dire un processus réflexif où s'intègre la sensation, l'émotion, l'imaginaire, la pensée et l'environnement.

<sup>59</sup> « *The process of clarifying experiences is simultaneously a process of meaning-making and understanding. Human beings construct their identity and worldview through making sense of their experiences, and thus, the ability to access and examine unclear experiences is highly valuable* » Rauhala (cité par Anttila, 2007, p.81)

amène un point de vue intéressant; il prétend que le dualisme n'est pas un problème corps-esprit mais un problème corps-corps. En fait, il avance que le dualisme oppose le corps vivant (biologique) et le corps vécu (phénoménologique), deux entités pourtant indissociables. Cette indissociabilité du corps vivant et du corps vécu explique selon moi le problème que me pose l'emphase mise sur le ressenti proprioceptif dans mes séances de GH. Car je propose aux apprenants d'observer le ressenti proprioceptif, issu du corps vivant, comme un objet en éludant le corps vécu. Dans mes séances, j'occulte la part signifiante du ressenti celle qui rend les apprenants sujets de ce phénomène. Si dans ma pédagogie je ne parviens pas à trouver des stratégies pour que le corps phénoménologique et signifiant participe à l'expérience des ressentis proprioceptifs de mes élèves, je risque d'encourager le dualisme. En plus, si les signifiants du ressenti proprioceptif ne sont pas invités à se révéler, par ma pédagogie, j'insinue que le ressenti proprioceptif est la finalité de l'expérience somatique<sup>60</sup>. En réalité, mon intention est tout autre. Une des motivations profondes de ma pratique enseignante est de rendre compte, comme le propose Crawford (2010), que « le mouvement et le touché sont nos façons primordiales de rendre signifiant soi et le monde » afin que les élèves se

---

<sup>60</sup> Interventions spontanées : Après avoir fait ces écritures, sur les propos de Thompson concernant le dualisme corps-corps, je me suis surprise à partager, avec mes participants, le problème potentiel que pose cette réalité dans une pratique comme la Gymnastique Holistique. J'ai commencé à expliquer que de tenter d'éveiller leur conscience sur leurs façons de faire et d'être, par le ressenti proprioceptif, porte le danger d'envisager le ressenti comme la finalité de l'expérience que je propose dans mes séances. Cela m'a amenée à leur parler des contenus de vécu non verbaux et non conscientisés participants à l'expérience somatique et à préciser que ces contenus de vécu rendent potentiellement signifiants les ressentis proprioceptifs. J'ai souligné qu'une séance habituelle tant par sa durée que par ses questions ouvertes ne semble pas favoriser l'actualisation de ces signifiants et qu'une médiation paraît nécessaire. Je ne me souviens pas que ces interventions aient stimulé des discussions toutefois, certains apprenants, intrigués, m'ont exprimé leurs intérêts à faire l'expérience éventuelle d'une médiation.

réapproprient « ce savoir émanant du corps, cette intelligibilité au cœur de l'expérience des êtres vivants. » (Traduction libre, p.186)<sup>61</sup>.

Le dualisme corps vivant et corps vécu que propose Thompson (2007) jette un éclairage nouveau sur mon sentiment de complétude interne. En fait, le processus réflexif intégré que j'utilise permet à mon corps vécu de rendre signifiant les messages émis par mes ressentis proprioceptifs. C'est l'unification de mes ressentis, issus du corps vivant, et de leurs signifiants, construits par mon corps vécu, qui m'offre le sentiment de complétude interne. Ce sentiment est mon vécu sensible de l'unification.

### 5.3.5 Les verbalisations des intentions d'action

Ma troisième exploration guide mes actions pédagogiques dans deux directions. La première s'inspire de mon expérience d'avoir connu une réalité dans un premier temps de manière implicite. Car c'est d'abord par mon mouvement marché que j'ai observé les changements provoqués par l'utilisation d'un processus réflexif, inclusif de toutes les dimensions de l'expérience somatique. La seconde s'intéresse aux conséquences pédagogiques que suscite la notion de l'équilibre possible dans la cohabitation de constituants de nature hétéroclite.

Ma dernière exploration m'a permis de remarquer que mon mouvement marché s'était réorganisé avant que je sois consciente explicitement des raisons de cette réorganisation. Ceci m'a permis de vivre intimement que la connaissance de soi et du monde, par le mouvement, n'est pas linéaire ou cartésienne, mais un processus

---

<sup>61</sup>« [...] to honour movement and touch as our original manner of making sense of self and world [...] we re-appropriate a bodily logos, the intelligibility which occupies the core of our awareness as animate forms. » Crawford, 2010, p.186

empruntant des détours inaccoutumés. Ma première intention d'action est une tentative de transmettre cette réalité dans mon enseignement.

Je me propose, dans un premier temps, de communiquer aux élèves quelques concepts issus des théorisations précédentes : l'intelligence tactilo-kinesthésique, la notion du mouvement comme langue maternelle, corps vivant et corps vécu, etc. Puis, je tenterai de leur faire vivre l'expérience du mouvement comme source révélatrice d'informations par les ressentis proprioceptifs qu'il provoque. Pour ce faire, j'imagine demander aux élèves d'explorer le mouvement marché dans des attitudes posturales diverses. Par exemple en installant : les épaules enroulées, ouvertes, le bassin en rétroversion, en antéversion, la tête projetée vers l'avant, la cage thoracique affaissée, etc. Je pourrais jouer sur l'ajout ou le retrait d'un élément : les mains sur les hanches, les yeux baissés, levés, la tête tournée, ou demander à chaque élève de trouver un mouvement marché inhabituel pour eux, puis de faire pratiquer, à tous les élèves, ces mouvements marchés afin qu'ils sentent les effets variés sur leur expérience vécue. Pendant ces explorations je les questionnerais : Y-a-t-il une émotion, une idée, une image qui prend l'avant-scène ? Qu'est-ce que cette marche nouvelle ajoute ou enlève à votre expérience marchée ? Puisque le mouvement permet de rendre compte de soi et du monde, comment le monde vous apparaît-il quand vous marchez de telle ou telle manière ? Ceci toujours dans le but que les élèves perçoivent les transformations plus ou moins subtiles que ces changements produisent dans leur vécu de l'expérience et qu'ils sentent que le mouvement est une source d'informations.

En bref, je tenterais de faire prendre conscience aux apprenants que changer le mouvement ouvre d'autres possibilités et transforme l'éprouvé de l'expérience. Cette action pédagogique faciliterait possiblement chez eux l'intégration du fonctionnement et des visées de l'apprentissage par le mouvement. L'objectif de cette action étant d'amener les participants à prendre conscience de la subtilité des transformations

proprioceptives pour qu'éventuellement l'expérience vécue s'incarne. Autrement dit, les apprenants comprendraient peut-être que raffiner leur capacité à sentir les amène à ressentir leur vie.

Ma seconde intention d'action concerne le concept de l'équilibre. Comme je l'ai mentionné dans les sections précédentes, l'analyse de mon ressenti proprioceptif et de sa représentation symbolique m'a fait revisiter mon concept de l'équilibre pour le concevoir comme une cohabitation harmonieuse de constituants pouvant être hétéroclites. Cette nouvelle compréhension fait de l'équilibre un état atteignable malgré la diversité des éléments qui le composent et des transformations que ces éléments subissent. J'ai entrevue que le partage de cette compréhension incarnée du concept de l'équilibre pourrait être porteur d'espoir pour certains de mes élèves qui vivent des changements dévastateurs. En effet, certains de mes élèves deviennent étrangers à eux-mêmes à cause des transformations provoquées par des maladies mentales ou dégénératives. Ils sont en déséquilibre, car leurs repères sont restés liés à un état révolu et ne se sont pas transformés au rythme des changements advenus. Je pense en particulier à une ancienne élève qui avait cessé toutes activités physiques par découragement : la sclérose en plaques, dont elle était atteinte, l'empêchait d'entrevoir l'intérêt ou l'utilité de maintenir actif un corps qu'elle ne reconnaissait plus comme sien. À l'évidence, tout changement provoque des transformations dans notre expérience somatique et nécessite des ajustements pour recréer l'équilibre. Toutefois, l'installation à demeure de nouveaux éléments, provenant des dégénérescences causées par la maladie ou par le vieillissement, requiert de prendre conscience de ces changements, afin de faciliter la mise en équilibre de ces nouveaux éléments. Selon Ehrenfried (1896-1994), pour changer il faut connaître et pour connaître il faut sentir, suggérant que cette conscience des changements survenus dépend entre autres de notre capacité à les sentir. Le mouvement GH permettrait possiblement à mes élèves de connaître corporellement ces transformations de manière implicite. Cette connaissance leur ouvrirait la possibilité de créer un nouvel

équilibre construit autour de ces éléments transformés. Dans cette optique, j'ajoute que le travail de symbolisation du ressenti pourrait être un outil efficace pour favoriser l'approfondissement de ces transformations et de leurs conséquences.

Je pense accompagner l'intervention pédagogique mentionnée ci-haut, d'un volet expérientiel. C'est-à-dire de faire sentir d'une manière pragmatique à mes élèves la nature, parfois subtile, des ajustements à considérer pour répondre à une nouvelle réalité somatique. En fait, je prévois leur faire explorer certains mouvements GH, en insistant pour qu'ils inventent des manières autres que celle qui s'invite spontanément à eux. Mon objectif est que les élèves recherchent consciemment les ajustements nécessaires à rendre le mouvement agréable et équilibré. En plus, cette recherche leur éviterait de faire le mouvement mécaniquement. Concrètement, mon intervention leur proposera de jouer avec : l'intensité de l'effort fourni, l'amplitude et le rythme du mouvement, les appuis et les muscles sollicités pour produire le geste. Explorer un mouvement de manières multiples et inventées par eux, permettrait possiblement, à mes élèves qui vivent des changements difficiles, de découvrir, corporellement, que d'autres options s'offrent à eux outre celle du conflit entre le corps physique actuel, diminué et celui d'avant, performant. Le mouvement de la GH ajusté, par l'élève, en fonction de ses limites et de ses possibilités, lui permettrait peut-être, dans sa pratique, d'habiter sa réalité corporelle transformée « sans l'éprouver comme une identité étrangère, inopportune et indéchiffrable » (Shusterman, 2008, p. 152).

En proposant cet exercice à mes élèves, j'espère leur faire sentir deux des conséquences possibles aux ajustements d'un mouvement. Premièrement, les ajustements peuvent rendre le geste équilibré. Deuxièmement, les ajustements favorisent la cohabitation de tous les éléments, anciens et nouveaux, nécessaires à l'exécution du mouvement dans le respect des limites de chaque élément. Par cette intervention pédagogique, je tenterai d'amener mes élèves à réaliser qu'ils ont un pouvoir d'action sur ces ajustements et sur l'émergence de ce ressenti d'équilibre.

Peut-être qu'ainsi la sensation du geste équilibré, sur lequel ils ont agi, fera germer en eux le savoir de l'existence d'un équilibre nouveau et accessible malgré les transformations qu'ils subissent.

Je m'aperçois en relisant la dernière activité pédagogique que je viens de décrire qu'elle me semble conforme à la pédagogie habituelle de l'éducation somatique. Je suis donc surprise qu'elle m'apparaisse innovatrice dans le contexte de la Gymnastique Holistique. Ceci m'amène à questionner ma façon d'enseigner la GH. Le paragraphe qui suit relate les prises de conscience que cette intention d'action pédagogique a produites concernant certains aspects de ma pédagogie.

En effet, la Gymnastique Holistique est une des méthodes d'éducation somatique les plus directive. Son ingéniosité réside, entre autres, dans la multitude de ses micromouvements, réduits à leur plus simple expression. Par exemple, je peux proposer à mes élèves de faire des bascules de bassin en rétroversion : avec ou sans l'appui des pieds ou avec l'appui d'un pied à la fois en alternance, avec l'intention de rapprocher les épines iliaques ou les ischions l'un de l'autre, de creuser l'espace entre le pubis et le nombril, de contracter les sphincters, ou en écrasant une balle placée entre les genoux sans écraser celle placée entre les mollets ou l'inverse ou en écrasant les deux, en plaçant les pieds collés, en canard, de la largeur du bassin, ou avec des balles glissée sous les basses côtes, ou en portant leur attention aux mouvements que la bascule provoque dans les régions des omoplates, du crâne, etc. Une des facettes de l'ingéniosité de la GH, s'inscrit dans ses multiples propositions à faire le mouvement de manières différentes pour que les élèves perçoivent les variations plurielles et subtiles des ressentis proprioceptifs. Les multiples variantes des mouvements que je propose aux apprenants me fait insister sur les ressentis qu'ils perçoivent plutôt que sur la manière dont ils s'y prennent pour produire le mouvement ou sur la nécessité potentielle de le transformer pour le rendre plus adéquat. Ma pédagogie offre, à mes élèves, des façons variées de faire le

mouvement, mais les invite moins à faire usage de leur inventivité pour trouver leur propre manière. Je remarque que mes invitations se limitent souvent à raffiner leur perception du ressenti et qu'elles sont ma façon d'amener mes élèves à vivre consciemment qu'à travers des changements subtils, le vécu se transforme. Cependant, je réalise, avec ma troisième exploration, l'impact potentiel, sur ma pédagogie, d'ajouter à mes invitations l'inventivité de mes élèves. Car elle leur permettrait possiblement d'intégrer qu'ils ont un pouvoir d'action sur la transformation de leur vécu et que les libertés ne se donnent pas, elles se prennent<sup>62</sup>.

#### 5.4 Synthèse des trois explorations.

Mes trois explorations, par le collage, de la symbolique d'un ressenti proprioceptif m'ont permis d'aller au-delà de la sensation perçue de ce ressenti. Elles m'ont donné l'espace et le temps de saisir comment j'étais touchée intimement par les ressentis que j'avais choisis. Les explorations m'ont dévoilé des contenus de vécu sous-jacents au ressenti proprioceptif exploré et les contenus de vécu ont rendu signifiants ces ressentis. Certains signifiants rendent compte d'une interaction entre mes

---

<sup>62</sup> Interventions spontanées : J'ai, dans mes différents groupes, ceux que je nomme mes élèves « pressés ». Peu importe le mouvement que je propose, ils le font vite et me donnent l'impression de le faire de manière mécanique. Malgré mes invitations à ralentir et à respecter leur rythme respiratoire, rien n'y fait, aussi tôt mon invitation passée, ils reprennent de plus belle un rythme effréné. C'est en observant ces gestes « pressés » chez mes participants que je me suis entendue, pour la première fois, utiliser la prise de conscience que j'avais faite de l'impact potentiel de l'utilisation de l'inventivité. J'ai partagé avec mes élèves que, dans le contexte de mes séances : ils pouvaient utiliser leur inventivité en explorant des manières différentes de faire les mouvements GH. J'ai mentionné qu'ils avaient un pouvoir d'action sur l'expérience vécue dans l'exécution des mouvements. J'ai expliqué que l'utilisation de leur inventivité à trouver le geste juste et agréable pour eux, aujourd'hui, était une façon d'intégrer cette capacité dans la vie quotidienne. Je les ai invités à profiter de l'environnement protégé et non compétitif, des séances GH, pour se donner la liberté d'essayer de faire différemment en toute conscience. J'ai suggéré que d'ajuster leur manière de faire en fonction de leurs besoins, dans mes séances, portait le potentiel d'utiliser cette capacité d'ajustement plus tard, dans le feu roulant de leurs activités. Je réalisais que ma prise de conscience m'avait donné des mots habiles à communiquer aux participants que la pratique de la GH va au-delà des mouvements exécutés. J'avais, à travers ma propre expérience, trouvé des mots susceptibles de leur faire comprendre que la GH peut être un outil pour développer leur capacité à utiliser le pouvoir d'action qu'ils ont sur leurs vies.

ressentis proprioceptifs et mon environnement. D'autres inspirent des théorisations et des intentions d'actions pédagogiques. Plus précisément, concernant les théorisations, il semble que les contenus de vécu révélés par mes explorations ont facilité l'incorporation de théories rattachées à la Gymnastique Holistique et à l'éducation somatique. En ce qui a trait aux intentions d'actions, il apparaît que des contenus de vécu issus de différentes étapes de mon processus réflexif ont favorisé le questionnement des stratégies pédagogiques que j'utilise habituellement et la création de stratégies nouvelles. Le chapitre 6 me permettra d'examiner plus en détail ces divers résultats.

## CHAPITRE 6

### DISCUSSION

Le chapitre 6 présente une discussion portant sur les trois résultats principaux ressortant de mes explorations de la symbolique d'un ressenti proprioceptif. Le premier concerne l'interaction synergétique entre le ressenti proprioceptif choisi, la conscience et l'environnement. Les deuxième et troisième concernent respectivement l'incorporation des théories de l'éducation somatique et le questionnement des stratégies pédagogiques. Tous deux ayant été facilités par les contenus de vécu sous-jacents au ressenti proprioceptif. Avant de conclure le chapitre, je fais part de l'intérêt, pour les apprenants et les éducateurs somatiques, à explorer la symbolique de ressentis proprioceptifs et des raisons qui me font privilégier le médium du collage pour le faire.

#### 6.1 L'interaction synergétique

Mon premier résultat porte sur la présence récurrente, dans mes trois explorations, de prises de conscience concernant la maîtrise en danse. En fait, mes explorations de la symbolique ont lié, d'une façon ou d'une autre, les signifiants de mes trois ressentis proprioceptifs à mon projet de maîtrise. J'explique l'insistance de ma conscience, à impliquer ces signifiants, au fait que la maîtrise constitue mon environnement social actuel; ce projet gouverne ma vie depuis plus de deux ans. Cette insistance révèle l'existence d'un va-et-vient interactif entre ma conscience, mes ressentis proprioceptifs et mon projet de maîtrise. Autrement dit, cette réalité témoigne d'une interaction coordonnée entre ma conscience, mon fonctionnement biologique (ressenti proprioceptif) et mon environnement (maîtrise). Ce premier résultat appuie favorablement un des principes fondamentaux de l'éducation somatique : l'interaction synergétique entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement (Hanna, 1989, p.1).

Cette interaction synergétique apparaît aussi entre les étapes de ma modélisation. Ces dernières mettent en évidence que toutes les dimensions impliquées dans le mouvement interagissent les unes avec les autres : la sensation, l'émotion, l'imaginaire et la pensée. En fait, je remarque a posteriori, que l'adaptation que j'ai faite, pour mon projet, de la modélisation de Legault (2009), a servi à montrer ces interactions. Ainsi, le ressenti proprioceptif est la sensation de mon mouvement, le collage et ses évocations en sont l'imaginaire et le dialogue en dévoile souvent l'émotion. Les pensées reliées au ressenti proprioceptif se manifestent à travers les écrits qu'il a suscité : la narration de l'environnement intime, la compréhension, les théorisations et la verbalisation des intentions d'action.

Mes explorations de la symbolique d'un ressenti proprioceptif donnent accès aux autres dimensions impliquées dans mon expérience vécue du ressenti exploré. En ce sens, elles mettent en évidence le rôle de messenger que Thompson (2007) accorde au ressenti proprioceptif. En effet, pour ce philosophe s'intéressant aux sciences cognitives, le ressenti proprioceptif, localisé dans le corps biologique, transmet des messages qui sont interprétés et rendus signifiants par le corps phénoménologique dont le propre est de créer du sens. Dans mes explorations de la symbolique, mon corps vécu (phénoménologique) a rendu signifiants les messages de mes ressentis proprioceptifs, issus du corps vivant (biologique). Dans un même ordre d'idées, les explorations m'ont dévoilé l'éprouvé (Berger, 2009) de mes ressentis proprioceptifs; c'est-à-dire qu'elles m'ont révélé ce que mes ressentis signifiaient dans ma subjectivité. En rendant signifiant mes ressentis proprioceptifs, mon expérience vécue de ces ressentis va au-delà de son aspect passif ; celui limité aux sensations que j'en perçois. Le signifiant m'amène au-delà de cet aspect du vécu puisque j'en saisis ses effets sur moi.

Grâce au processus réflexif qui profite de l'interaction synergétique entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement, j'accomplis, dans mes

explorations, le « travail » proposé par Josso (1991). C'est-à-dire, un travail sur ce qui s'est passé et sur ce qui a été observé, perçu et ressenti. Un travail qui permet à un vécu, dans mon cas un ressenti proprioceptif, d'atteindre le statut d'expérience. Un vécu nécessite, pour devenir expérience, des prises de conscience concernant les divers contenus de vécu sous-jacents au phénomène observé. Gallagher (2011) estime aussi que de parler de son expérience exige de la considérer sous tous ses aspects, il mentionne : « *To say what my experience is, [...] one needs to consider brain, body (lived and biological) and environment (social and physical), and nothing less.* » (p.82). Ces énoncés de Josso (1991) et Gallagher (2011) m'ont suggéré la réponse à ma deuxième sous-question de recherche concernant le type d'expérience révélé par la symbolique du ressenti proprioceptif. En fait, à la lumière des propos de ces auteurs, la symbolique révèle *l'expérience* du ressenti proprioceptif, en ce sens qu'elle encourage la conscientisation et la verbalisation de tous les contenus de vécu sous-jacents à mon ressenti proprioceptif. La symbolique me permet ainsi, de faire le passage du *vécu* de mon ressenti à *l'expérience* de mon ressenti.

Ce premier résultat illustre l'interaction synergétique qui existe entre les différents contenus de vécu participant à mon expérience du ressenti proprioceptif. Mon deuxième résultat m'apparaît découler de cette interaction. Il dévoile que les contenus de vécu révélés par la symbolique de mes ressentis proprioceptifs ont facilité l'incorporation de théories rattachées à la Gymnastique Holistique et à l'éducation somatique. L'interaction synergétique paraît jouer, ici, le rôle d'un fil conducteur. Elle relie les différentes étapes du processus réflexif tout en permettant des allers-retours entre ces étapes. Elle crée une cohérence qui favorise l'enracinement de chacune des étapes du processus réflexif dans l'expérience intime de mon ressenti proprioceptif. Dans la mesure où la maîtrise est mon environnement social, tout ce qui la constitue, incluant mes lectures théoriques et les réflexions qui en découlent, interagit en synergie avec les ressentis proprioceptifs que j'explore.

L'interaction synergétique semble permettre aux théories entourant ma recherche de s'incorporer à mon processus réflexif par les contenus de vécu sous-jacents à mes ressentis proprioceptifs.

## 6.2 L'incorporation de théories.

Paré (1984) mentionne que :

L'on n'enseigne pas avec ce que l'on sait, mais bien avec ce que l'on est. On ne saurait séparer la personne de son travail, surtout en enseignement. Seule une telle connaissance de soi peut transformer graduellement l'enseignant et l'enseignement [...] une telle connaissance n'est accessible que de l'intérieur, par la personne elle-même » (p. 10).

L'auteur fait allusion à l'importance d'une rencontre intime avec soi-même et le potentiel transformateur que cette rencontre peut avoir tant pour soi-même que pour son enseignement. Mes explorations, par leurs caractères intimistes, ont permis cette rencontre transformatrice sur le plan personnel et professionnel. Elles ont rendu, par la symbolique, mon ressenti proprioceptif signifiant pour moi et porteur de sens pour ma pédagogie. C'est dans l'arrimage des réflexions suscitées par l'exploration du ressenti proprioceptif avec certaines théories du champ disciplinaire de l'éducation somatique et de la Gymnastique Holistique que c'est produit la transformation. En fait, la symbolique, comme outil de l'intimité du Sensible, m'a donné accès à un vécu expérientiel de théories appréhendées jusque-là de manière purement intellectuelle. Avec le recul, je réalise que certaines des théories professées<sup>63</sup> (Legault et Paré, 1995) par l'éducation somatique étaient trop abstraites pour être intégrées aisément à mon enseignement. Les contenus de vécu de mes explorations avec la symbolique et le processus réflexif qu'ils ont provoqué, m'ont permis de vivre intimement quelques-unes de ces théories. Dans les paragraphes suivants, je donne quelques exemples où

---

<sup>63</sup> Voir à la section 2.4.1 pour la définition des théories professées.

l'incorporation des théories a été facilité par les contenus de vécu sous-jacents à mon ressenti proprioceptif.

Dans ma première exploration, le collage, en me révélant le signifiant du ressenti m'a fait saisir de manière expérientielle que « l'expérience du corps » tel que l'explique Berger (2009), « est une expérience dans laquelle j'accède à la subjectivité de mon histoire singulière à travers le terreau de ma physiologie corporelle » (p.108). Dans cette exploration, le ressenti proprioceptif de ma gorge me donne accès à la subjectivité de mon histoire. Voici un extrait de ma première exploration déjà présenté à la section 5.1.4, faisant la description du signifiant de ma gorge :

Ma gorge se serre à laisser mes motivations et désirs personnels s'exprimer à travers mon projet de maîtrise, car j'ai l'impression qu'ils m'installent en rebelle par rapport à la Gymnastique Holistique. Ma gorge oppressée répond à ma crainte d'être abandonnée lorsque mes idées divergent.

J'entre en contact, pour la première fois, avec le phénomène que Berger (2009) appelle l'éprouvé<sup>64</sup>. C'est-à-dire la part signifiante de mon ressenti qui raconte comment mon ressenti me concerne, me touche. Cette part donne « accès aux significations émergeant du vécu » (p.53).

Ma deuxième exploration, me révèle que « le corps est une source d'informations pouvant alimenter les processus de la pensée » (p. 88). En fait, dans cette exploration, je prends conscience que mon ressenti proprioceptif est la composante incarnée des incertitudes qui m'habitent au moment de l'exploration. Surtout, mon ressenti proprioceptif m'informe de la teneur singulière de ces incertitudes qui m'agitent, comme l'extrait ci-dessous le dénote :

---

<sup>64</sup> Je rappelle que l'éprouvé se rapporte à une prise de conscience du ressenti qui mène à « extraire des caractéristiques, des composantes [...] pour en cerner les contours ou en comprendre la signification » (Berger, 2009, p.53). Ce concept d'éprouvé permet de mieux saisir ce qui est au-delà du ressenti proprioceptif, car tout en incluant ce ressenti, l'éprouvé concerne également ses effets, dans le sens de qu'est-ce que ce ressenti me fait.

C'est mon ressenti proprioceptif qui m'informe que, sous le seuil de ma conscience, les incertitudes qui m'habitent concernent ma capacité à réaliser adéquatement, par une introspection sensorielle, toutes les étapes de mon processus réflexif<sup>65</sup>.

Dans ma deuxième exploration, je comprends intimement que « les informations issues directement de la conscience du corps physique, dans ses manifestations les plus organiques et par les voies les plus physiologiques » (Berger, 2009, p.108) jouent un rôle important dans la connaissance de soi et de ses émotions.

Dans ma troisième exploration, le ressenti d'un équilibre parfait dans ma ceinture scapulaire, combiné aux évocations du collage, me fait découvrir sous un jour nouveau le concept général de l'équilibre. Plutôt que de penser l'équilibre comme un résultat de l'assemblage d'éléments harmonieux, il m'est apparu comme une cohabitation harmonieuse de constituants pouvant être hétéroclites. Cette compréhension renouvelée, grâce à un ressenti, s'apparente au phénomène que Berger (2009) appelle le fait de connaissance. Dans le vécu du fait de connaissance, « le senti et le pensé s'entrelacent sans qu'il y est prédominance de l'un sur l'autre [...] la pensée s'éprouve de la même façon que le ressenti se pense » (p.58). Le fait de connaissance correspond à connaître corporellement un phénomène, appréhendé jusqu'alors de manière purement intellectuelle, rendant ainsi la connaissance de ce phénomène globale et réelle pour la première fois. Dans mon exploration, la pensée et le ressenti s'imbriquent. L'équilibre parfait ressenti dans ma ceinture scapulaire m'apporte une information qui me fait connaître le concept de l'équilibre d'une manière nouvelle, globale et réelle. Ma nouvelle façon de concevoir l'équilibre à travers l'expérience d'un ressenti met aussi en évidence que « notre ressenti corporel est le terreau perceptuel duquel les idées se développent » (traduction libre, Crawford, 2010, p.183).

---

<sup>65</sup> L'extrait provient de la section 5.2.4.1.

Dans la mesure où je fais l'expérience intime des réalités proposées par les théories entourant l'éducation somatique, ces théories deviennent plus facilement communicables. Elles sont comprises à travers un processus réflexif qui lie ces théories à un ressenti intime, signifiant et intelligible. Mon vécu intime en s'arrimant à des théories professées m'a permis de les connaître et de me les approprier. Je les ai incorporées de manière expérientielle et signifiante. Cet arrimage a entraîné une cohérence possible entre mon vécu intime de la pratique de la GH, certaines des théories professées et mon enseignement. Je peux dès lors, comme pédagogue, trouver les mots pour les communiquer. Au fil de la maîtrise, l'incorporation des théories m'a permis de faire des interventions spontanées dans mes classes. Ces interventions ont été des surprises pour moi. Car je réalisais *in situ*, en m'entendant en classe, qu'une incorporation de ces théories avait eu lieu. Ces interventions spontanées sont devenues possibles, car les propos qu'elles avançaient sont incorporés dans une expérience personnelle et ne sont plus une abstraction. Par exemple, l'intervention spontanée concernant l'image du corps que je décris en note de bas de page, à la section 5.1.4.1 de la première exploration. Cette intervention reflétait mon incorporation des propos de Joly (2006) quant au potentiel transformateur du mouvement sur l'image du corps. Ma propre expérience, d'une conscience renouvelée de ma gorge transformant mon image corporelle, avait rendu intelligible et communicable l'argumentation de l'auteur. De même, l'intervention que je relate, en note de bas de page, à la section 5.3.4.1, au sujet du dualisme posé par Thompson (2007) comme un problème corps-corps. Cette intervention était devenue possible car le concept de l'auteur avait pris tout son sens dans mes rencontres répétées avec la part signifiante de mes ressentis proprioceptifs. Je rappelle que Thompson considère le dualisme comme un problème corps-corps et non corps-esprit, car selon lui, le dualisme oppose le corps vivant (biologique) et le corps vécu (phénoménologique). Comme je l'ai mentionné précédemment, le ressenti proprioceptif envoie des messages du corps vivant au corps vécu et ce dernier rend signifiants les ressentis perçus. Mes explorations de la symbolique m'ont permis de comprendre intimement

la vision du dualisme dont parle Thompson. En outre, ce concept explique selon moi, le problème d'objectivation du ressenti proprioceptif que je rencontre dans mon enseignement de la GH. Car l'expérience du ressenti proprioceptif que je propose, s'attarde trop à la sensation de ce vécu et pas assez à la présence potentielle de signifiants.

Ces interventions se sont faites sans effort et se sont intégrées simplement à mes séances à cause d'un événement quelconque qui suggérait le lien. Parfois, elles ont suscité des échanges avec les apprenants et parfois elles n'ont été que des graines semées pour d'éventuelles récoltes de prises de conscience chez les apprenants. L'évaluation de l'impact de ces interventions va au-delà des propos de ma recherche. Toutefois, j'ai perçu l'intérêt et la curiosité que mes interventions spontanées suscitaient chez les élèves, sans parler du plaisir profond que me procure la capacité à communiquer clairement la richesse sous-jacente à l'apprentissage dans et par le mouvement. Ce plaisir, émanant de me sentir « profondément concernée dans mon intervention » (Legault et Paré, 1995, p.128), ravive mon sentiment de compétence comme pédagogue.

Mon processus réflexif m'a également offert des prises de conscience concernant la valeur implicite que j'accorde au modèle scientifique en recherche. Un modèle qui sous-tend une posture détachée et objective en quête d'une connaissance absolue. Une posture qui fait obstacle à celle, impliquée et subjective, que ma recherche préconise et aux connaissances relatives qu'elle dévoile. La mise en lumière de cette valeur implicite, qui sans conteste prévalait dans ma famille, me rappelle les théories pratiquées dont parlaient Legault et Paré (1995). Distinctes des théories professées mentionnées plus tôt, les théories pratiquées se rapportent à toutes les dimensions de l'expérience humaine. Tacites elles sont « des forces, des valeurs, des conceptions » (p.126) qui échappent à l'enseignant, mais gouvernent sa pratique. Pour Legault et Paré (1995), c'est dans l'analyse que l'enseignant peut cerner et transformer ses

théories pratiquées. Toutefois, pour accéder aux contenus de ces théories, puisqu'elles échappent à la conscience de l'enseignant, la pensée analytique, qui exprime l'intelligible de l'expérience vécue, a besoin du support de la symbolique. Elle assure que le vécu soit enrichi des éléments qui « demeurent sous le seuil de la conscience » (p.132) de l'enseignant et « permet de faire apparaître [...] la théorie pratiquée dans toute sa pureté » (p.132). Mes explorations ont révélé ma difficulté à accorder de la valeur au savoir construit à travers les contenus de l'expérience sensorielle. Cette difficulté est apparente dans mes trois explorations, mais de manière particulièrement explicitée dans la deuxième, comme le démontre les commentaires ci-dessous extraits de cette exploration:

Le dialogue témoigne de la tension provoquée par mes choix méthodologiques pour atteindre un résultat tangible et une production de savoirs. Lorsque mon corps est « sollicité directement comme fournisseur de sens » (Berger, 2009, p.77), je suis confrontée à ma propre participation à une culture de l'objectivité et de la distanciation, par rapport au corps, pour garantir la valeur d'une recherche.

À travers le processus de la maîtrise, la confiance acquise progressivement dans la valeur des savoirs construits sur l'expérience intime, transparait selon moi à l'étape de la verbalisation de mes intentions d'actions pédagogiques. Car chacune d'elles s'enracine dans une expérience intime et signifiante pour moi. L'intention pédagogique que j'imagine, dans la troisième exploration, en m'inspirant de ma compréhension nouvelle du phénomène de l'équilibre, est spécialement représentative pour moi, de cette confiance acquise. Car je fais confiance à un savoir exclusivement construit dans et par mon expérience sensorielle du phénomène de l'équilibre, pour développer une action enseignante. Autrement dit, j'entrevois une action pédagogique exclusivement à partir de mon vécu sensoriel et intime pour valider la pertinence de cette action. Je rappelle que, dans ma troisième exploration, je comprends intimement que l'équilibre est possible indépendamment des constituants hétéroclites qui cohabitent pour le créer. J'entrevois, par cette compréhension

incarnée, le potentiel pédagogique que peut avoir le partage de cette réalité avec les apprenants qui subissent les changements dévastateurs des maladies dégénératives. Différents contenus de vécu ont inspiré mes intentions d'actions et ces dernières ont souvent permis le questionnement de mes stratégies pédagogiques.

### 6.3 Le questionnement des stratégies pédagogiques.

Mon troisième résultat témoigne que des contenus de vécus variés ont inspirés des intentions d'actions pédagogiques. Ces dernières ont favorisé la remise en question de mes stratégies pédagogiques et la création de stratégies nouvelles. En ce sens, ce résultat atteint les objectifs de la pratique réflexive tels que proposés par Schön (1983) et Tardif (2012). C'est-à-dire, que ce résultat indique que j'ai pris une distance face à ma pratique en la verbalisant, en l'objectivant et plus particulièrement, en la questionnant. Il témoigne également que si l'agir n'est pas suffisant pour apporter le perfectionnement de sa pratique enseignante, l'analyse et la réflexion semblent être la clé pour apprendre de sa propre expérience (Legault et Paré, 1995 ; Molina *et al.*, 2010).

Mes explorations s'avèrent riches en stimulations pédagogiques provenant de différentes étapes de mon processus réflexif. Par exemple, l'étape de l'environnement intime m'a suggéré une nouvelle façon de commencer les séances de GH. Plutôt que laisser les participants identifier la région corporelle sur laquelle ils veulent s'attarder en fonction d'un inconfort ressenti (ce qu'ils ont presque toujours tendance à faire), je leur propose d'observer ce qui prend l'avant-scène de leur attention en début de séance. Je les invite à prendre conscience des pensées, des émotions, des images, etc. qui les habitent. Puis, je leur demande d'examiner si ce qui prend l'avant-scène se loge dans une région corporelle spécifique et d'y déposer leurs mains. Cette manière de proposer aux apprenants de choisir une région corporelle porte, selon moi, le potentiel de favoriser des prises de conscience

concernant les liens existants entre les diverses dimensions impliquées dans l'expérience somatique.

Les étapes de la compréhension et des théorisations ont elles aussi inspiré des intentions d'actions. En arrimant mes ressentis à des théories, ces étapes m'ont permis d'imaginer l'intégration à mes séances de propos théoriques incarnés et signifiants. Ce qui s'avère une stratégie nouvelle, pour moi, puisque la présence de propos théoriques dans mes séances de GH est inhabituelle.

L'étape du collage, dans la troisième exploration, par les prises de conscience qu'elle a suscitées, a influencé l'intention d'action pédagogique, concernant l'équilibre, pour les apprenants vivant une maladie dégénérative. Cette intention a mis en lumière l'importance de susciter l'inventivité des apprenants, ce que mes séances faisaient peu. Cette intention m'a fait saisir que l'usage de l'inventivité, dans la quête d'un geste équilibré, invite les apprenants à réaliser qu'ils ont un pouvoir d'action, sur l'ajustement et l'émergence d'un geste adapté à leurs besoins quels qu'ils soient.

Finalement, même la méthode de captation des premières réflexions, qui m'obligeait à parler à voix haute, s'est avérée être une source d'inspiration pour questionner certaines des stratégies pédagogiques utilisées en GH. En fait, la méthode de captation m'a permis d'identifier que les questions ouvertes, habituellement employées dans nos séances, exigent des apprenants une présence aux vécus explicites de l'expérience somatique. Cette présence fait possiblement obstacle à la prise de conscience des contenus implicites qui occupent l'arrière-scène de l'expérience vécue. Au résultat, ceci m'a inspiré l'idée de faire des séances silencieuses dans lesquelles les apprenants n'auraient pas à partager à voix haute leurs expériences vécues comme c'est le cas habituellement dans les séances de GH. De plus, dans ces séances, je limiterais mes interventions à la description du mouvement sans formuler de questions ouvertes comme à l'accoutumée.

Le vocabulaire fait partie intégrante des stratégies pédagogiques. Les contenus de mes diverses verbalisations d'intentions d'actions laissent apparaître des caractéristiques susceptibles d'être appliquées à ce vocabulaire. En ce sens, ces contenus offrent des réponses à ma sous-question de recherche concernant un vocabulaire d'enseignement apte à inviter les apprenants à une variété d'expérience. Une première caractéristique, propose d'inviter les apprenants à exprimer leur vécu du ressenti proprioceptif à l'aide de couleurs, de sons, de formes, d'images ou de mots expressifs d'une émotion ou de pensées se rattachant à ce vécu proprioceptif. Autrement dit, inviter les apprenants à exprimer leur vécu du ressenti en employant des mots issus des autres dimensions impliquées dans le mouvement. Ces expressions, en plus de suggérer des liens entre les diverses dimensions, permettent d'utiliser un langage métaphorique pour décrire le ressenti. Selon Panhofer (2009), le style poétique, l'image et la métaphore favorisent, contrairement à un langage plus littéral, l'expression signifiante de l'expérience incarnée (*embodied*).

La deuxième caractéristique concerne le vocabulaire apte à communiquer des propos théoriques. Ce vocabulaire devrait puiser à même l'expérience intime des propos qu'il communique. Car, comme pédagogue, ce vécu intime signifiant pour soi semble favoriser une communication potentiellement signifiante pour les apprenants. Ceci s'apparente à un résultat obtenu par Panhofer et Payne (2011) dans leur recherche *Languaging the embodied experience*. Pour les auteures un langage incarné (*embodied*) « *need to be linked to a personal, emotive vocabulary* » (p.226). Autrement dit, pour être signifiant pour soi et les autres, le langage incarné doit provenir de l'expérience intime du phénomène abordé. C'est à même cette intimité que s'enracine un vocabulaire vivant et signifiant au potentiel dynamisant pour la pédagogie.

D'autre part, cette recherche de Panhofer et Payne (2011) indique aussi que la verbalisation des contenus non verbaux sous-jacents au phénomène, qu'elles avaient

observé, avait engendré un nouveau vocabulaire apte à communiquer l'expérience dont il était issu. Ce fut également mon expérience dans mon étude. La symbolique a favorisé une immersion renouvelée dans l'expérience incarnée proposée par la GH. Cette immersion, révélatrice de contenus variés est porteuse d'un vocabulaire nouveau et enrichi, susceptible d'inviter les apprenants aux contenus variés dont j'ai fait l'expérience. En ce sens, cela répond à ma question générale de recherche. Car mes explorations d'enseignante réflexive, par la mise en mot qu'elles ont nécessitée, ont élargi le vocabulaire appris de tous les mots expressifs des diverses réalités que j'ai explorées. Ces mots, issus de la verbalisation de mon expérience vécue, s'intègrent progressivement à mon enseignement comme le révèle entre autres, les interventions spontanées décrites au chapitre 5 et certaines de mes intentions d'actions à caractère plus théorique.

L'expérience que la symbolique d'un ressenti proprioceptif m'a fait vivre et les résultats qui ressortent de ce vécu, me font considérer l'intérêt que pourrait avoir une expérience semblable pour les éducateurs somatiques et pour les apprenants. Les paragraphes suivants présentent les considérations qui, selon moi, motivent cet intérêt.

#### 6.4 L'usage de la symbolique pour l'éducateur somatique

L'exploration de la symbolique d'un ressenti proprioceptif permet de rencontrer, sous un autre jour, ce ressenti que l'éducation somatique privilégie pour susciter des prises de conscience. Cette rencontre renouvelée avec ce ressenti donnerait probablement aux éducateurs une expérience incarnée différente et enrichissante de divers aspects influençant leur pédagogie.

Les théories de l'éducation somatique avancent que « chaque action implique, par le mouvement, à la fois la sensation, l'émotion, l'imagination et la pensée. » (Lemonde, 2007, p. 3) et j'observe que de faire l'expérience intime, par mes explorations, de

cette implication, apporte de la lumière sur des réalités qui semblent parfois ésotériques et incommunicables. Ma modélisation, fortement inspirée de Legault (2009), est intégrative de ces divers aspects impliqués dans le mouvement. Elle permet de réfléchir à une action enseignante avec ce qui est à la base de notre enseignement en utilisant tout ce qu'il implique et pas seulement le ressenti proprioceptif. Cette modélisation offre une réflexion qui se nourrit à même l'expérience intime de ce que l'on enseigne. En ce sens, elle est une modélisation qui donne « la capacité à réfléchir sur l'action de manière à s'engager dans un processus d'apprentissage continu » (Schön, cité par Tardif, 2012, p.51).

Les diverses étapes participant au processus réflexif<sup>66</sup> de mes exploration permettent, à travers une expérience intime, l'analyse du ressenti. Cette expérience donne la possibilité de conscientiser et verbaliser des contenus de vécu sous-jacents au ressenti proprioceptif qui restent habituellement non dévoilés et qui, de ce fait, sont difficilement communicables. Ainsi, ce type d'exploration facilite l'accès à certaines des réalités qui sous-tendent la pédagogie de l'éducation somatique et en permet une communication incarnée. Par exemple, faire l'expérience concrète de l'interaction synergétique entre la conscience, le fonctionnement biologique et l'environnement permet d'en parler de manière pragmatique à partir d'une expérience vécue.

Je privilégie le collage, comme outil de symbolisation, car il laisse des traces. Legault (2009), parle de garder à portée de soi la symbolisation non verbale afin de se rappeler le processus réflexif qu'elle a suscité. Depuis que j'ai commencé la maîtrise, tous les collages que j'ai créés m'entourent et chacun continue de m'informer de manière explicite ou non. En fait, comme le propose Butler-Kisber (2008) contrairement à la version définitive d'un texte qui propose une seule interprétation, le collage, parce qu'il est une représentation symbolique, permet des interprétations plurielles. Je remarque aussi que mes collages sont devenus signifiants les uns par

---

<sup>66</sup> Le dialogue avec l'image, compréhension, théorisation etc.

rapport aux autres. Leur cohabitation dévoile une méta histoire de transformations ayant eu lieu, au cours de la maîtrise, dans l'intimité de mon corps vécu. Par exemple, je n'ai pas recours, dans l'imagerie des derniers collages, aux éléments anatomiques pourtant si présents dans les collages du projet pilote et de la première exploration. Selon moi, cela est représentatif d'une façon nouvelle de me vivre. Plus précisément, je dirais que cette absence d'éléments anatomiques raconte que le dualisme entre mon vécu anatomique et mes réalités subjectives a pris fin et que mon vécu du Sensible s'est unifié. Je pourrais évidemment proposer plusieurs interprétations en fonction de divers éléments de mes collages. Toutefois, ce que je constate c'est la richesse inhérente à la représentation symbolique elle-même, car elle ne peut être réduite aux contenus explicites qu'elle révèle. Pareillement à ce que Panhofer (2009) remarque par rapport aux mouvements dansés qu'elle utilise comme représentation symbolique d'un moment signifiant, « *more knowledge or insight has been reached through the process of moving, but without necessarily more verbalisation* » (p.193). La symbolique est un outil de l'intimité qui révèle les rapports incarnés et profonds que la personne entretient avec le phénomène observé. La symbolique, dans mon projet, est une représentation des contenus indicibles sous-jacents à mon ressenti proprioceptif. Certains de ces contenus deviennent explicites, mais d'autres, malgré qu'ils participent à m'informer sur mon expérience, demeurent inexprimables. Selon moi, cette réalité dénote que le travail d'exploration d'un ressenti proprioceptif à l'aide du collage, est presque indispensable pour saisir la variété des contenus de cette expérience. Je pense que la richesse de ses révélations profiterait aux éducateurs somatiques, mais aussi aux apprenants.

#### 6.5 L'usage de la symbolique pour l'apprenant.

Le collage permet, de manière somme toute assez simple, la symbolisation non verbale d'un ressenti proprioceptif. Combiné au dialogue avec l'image, à l'environnement intime et à la compréhension, il favorise l'apparition des multiples

dimensions impliquées dans le mouvement. En plus, il permet de mettre en lumière certains des contenus implicites sous-jacents au ressenti proprioceptif. Selon moi, la symbolique par le collage est irremplaçable, bien qu'il soit possible de développer des stratégies pédagogiques pour réussir cela avec d'autres outils de symbolisation (mouvements, sons, etc.). Le collage, comme trace d'un vécu, permet des retours sur ce vécu symbolisé, il offre, dans le temps, de nouvelles interprétations et d'autres signifiants que les interventions pédagogiques les mieux intentionnées ne sauraient remplacer. Car en présence du collage, l'apprenant pourrait se laisser instruire, sur son expérience vécue du ressenti proprioceptif, par les contenus indicibles de l'expérience que seul le collage lui révèle.

Je n'ai pas encore établi la forme ni la manière de structurer des ateliers proposant un travail avec la symbolique d'un ressenti proprioceptif. J'ai encore à réfléchir sur la pertinence des différentes étapes du processus réflexif pour les apprenants. Cependant, étant donné mon expérience vécue, je crois que je privilégierai, tant pour les apprenants que pour les éducateurs somatiques, que ces ateliers s'échelonnent sur plusieurs semaines. Car un temps minimum est nécessaire pour s'investir réellement dans le processus réflexif et pour que la symbolique dévoile ses contenus. Un certain laps de temps est également essentiel pour percevoir et intégrer les diverses prises de conscience que le processus entraîne et les transformations qu'il peut impliquer.

## CHAPITRE 7

### CONCLUSION

Pendant ma formation au DESS en éducation somatique, j'avais l'habitude, dans mon journal de bord, de faire des collages des régions corporelles que nous étudions. Ces collages m'informaient de ces régions, au-delà de l'anatomie fonctionnelle. Ils me laissaient entrevoir que ce que j'éprouvais dans et par le mouvement dépassait les contenus de vécu explicites de mon expérience somatique. Après quelques années de pratique enseignante, je trouvais que cet univers implicite de mon vécu de la pratique, restait absent de mes communications pédagogiques. La maîtrise a été mon lieu d'exploration de ces contenus difficilement communicables. Avec le recul que me donne la fin de la maîtrise, mon mémoire m'apparaît comme la conceptualisation de cette exploration que j'avais rencontrée de manière intuitive. Mon mémoire m'a permis de construire un savoir expérientiel et théorique de cette intuition. Pour ce faire, j'ai adapté la modélisation de Legault (2009). L'originalité de mon adaptation réside dans son application à un ressenti proprioceptif plutôt qu'à un agir enseignant. Elle se distingue aussi par le jumelage du collage et du dialogue avec l'image. En plus, mon adaptation révèle toutes les dimensions impliquées dans le mouvement et démontre qu'elles interagissent : le ressenti proprioceptif est la sensation de mon mouvement et le collage en est l'imaginaire. Le dialogue dévoile l'émotion. La pensée reliée au mouvement se manifeste à travers toutes les réflexions que le ressenti proprioceptif suscite : la compréhension, les théorisations et la verbalisation des intentions d'action. La modélisation adaptée me permet également de répéter l'exploration de la symbolique d'un ressenti proprioceptif pour éventuellement la proposer à des éducateurs somatiques ou des apprenants.

Ma recherche m'amène à penser que pour intégrer que nous sommes des êtres de nature holistique et incarnée, il faut en faire l'expérience intime au-delà du ressenti

proprioceptif. Plus précisément, il semble que de s'attarder exclusivement à la sensation de ce ressenti ne soit pas garant de l'intégration de ces caractéristiques inhérentes à notre nature. De même, considérer la personne de manière holistique et incarnée, dans notre pédagogie, n'est pas suffisant pour transférer ce savoir aux apprenants. Dès lors, il apparaît important de proposer des stratégies pédagogiques suggérant l'existence de liens entre le ressenti proprioceptif et les différentes dimensions de l'expérience du Sensible pour favoriser cette intégration. Mon premier résultat émerge de ces liens : la présence d'une interaction synergétique entre la conscience, le ressenti proprioceptif choisi et l'environnement. Tandis que mes deuxième et troisième résultats sont des conséquences de ces liens. L'incorporation des théories de l'éducation somatique et le questionnement des stratégies pédagogiques ont été facilités par les contenus de vécu sous-jacents au ressenti proprioceptif. Il ressort de mes résultats que d'avoir un vécu intime des liens existants entre le ressenti proprioceptif et les différentes dimensions de l'expérience du Sensible facilite l'intégration de notre nature holistique et incarnée. En plus, ce vécu intime évite d'objectiver le ressenti proprioceptif, c'est-à-dire de le percevoir comme la finalité de l'expérience proposée par l'éducation somatique.

Mes réflexions me suggèrent également que pour compléter l'expérience sous-jacente au ressenti proprioceptif, il faut éveiller la part signifiante du ressenti ; l'éprouvé. Mais l'éprouvé est parfois à l'arrière-scène de notre expérience somatique et concerne souvent des savoirs non verbaux ou sous le seuil de la conscience. Cependant, certaines stratégies pédagogiques peuvent amener les apprenants à une ouverture aux contenus signifiants de leurs ressentis proprioceptifs. Par exemple, les inviter à exprimer leurs ressentis vécus par des images, des couleurs, des sons, des émotions, des pensées, etc. En plus d'être potentiellement révélatrices de sens pour les apprenants, ces expressions, issues des autres dimensions impliquées dans le mouvement, suggèrent que des liens existent entre le ressenti et ces autres dimensions. Ma recherche indiquent également que communiquer aux apprenants

des propos théoriques soulignant l'existence de liens, est sans doute favorable à une ouverture sur l'éprouvé du ressenti proprioceptif. Toutefois, pour être efficace, les communications doivent puiser leurs vocabulaires à même l'expérience intime qu'elles communiquent. Ce dernier constat témoigne de l'intérêt, pour les éducateurs, à faire l'expérience intime des contenus de vécu sous-jacents au ressenti proprioceptif. L'usage de la symbolique, par le médium du collage, bien qu'il ne soit pas une panacée, semble un outil efficace, pour rencontrer ces contenus de vécu moins facilement accessibles. Cette rencontre favorise une compréhension intime et intelligible des théories qui sous-tendent l'éducation somatique. En plus, elle inspire des stratégies pédagogiques originales, possiblement efficaces à inviter les apprenants à faire l'expérience que le ressenti proprioceptif n'est qu'un des contenus de vécu impliqué dans le mouvement. Ces stratégies pourraient éventuellement faire vivre, aux apprenants, l'expérience de leur nature holistique et incarnée pour qu'ils en aient une compréhension intime et intelligible. D'ailleurs, des recherches ultérieures pourraient évaluer l'impact de ces stratégies pédagogiques sur l'expérience somatique des apprenants. Ces recherches pourraient également tenter d'établir un relevé du vocabulaire pédagogique favorable à susciter une variété d'expérience chez les élèves. De plus, puisque chaque méthode privilégie un vocabulaire pédagogique spécifique, j'envisage l'intérêt d'une recherche impliquant diverses méthodes, pour évaluer l'impact qu'aurait l'utilisation du processus réflexif, utilisé dans ma recherche, pour dépasser les limitations pédagogiques qu'installent inévitablement les différents vocabulaires appris en formation.

## ANNEXE A

Transcription verbatim des premières réflexions et descriptif des mouvements GH.

### **Première exploration :**

Le descriptif des mouvements (D) et le verbatim (V) de la séance:

Mouvement #1 page<sup>67</sup> 40 # 17 et page 77 # 18

(D) Le hamac en lombaire : En DD<sup>68</sup> 3fx<sup>69</sup> A) respirer. Mettre une balle sous chacun des fessiers et une sous le point d'appui de la tête. Se déposer sur les balles et se laisser respirer.

(V) Dans la position du hamac, mes pensées sont occupées à l'idée du rendez-vous avec T et de la déception que mes décisions lui causent. Je suis également encore émue des découvertes que je fais dans la série de textes *La symbolique en analyse de pratique...* Difficile de chercher dans ce que l'on ignore. S. me guide. J'ai des larmes qui coulent toutes seules sans que ma respiration en soit affectée, je n'ai aucun mouvement musculaire associé à l'action de pleurer.

Mouvement #2 page 58 #11

(D) Le masque de beauté. Avec les coudes au sol et les bras, le long du corps, déposer une balle sous la paume de la main. A) Faire rouler la balle jusqu'au bout du majeur et revenir en marchant les doigts. B) Prendre la balle dans la main et installer une flexion à 90 degrés du coude (le chandelier). La paume de la main s'ouvre pour créer un plateau, parallèle au plafond, les doigts sont longs et la balle reste en équilibre dans la

---

<sup>67</sup> Les pages et les numéros correspondent à ceux du répertoire de mouvements de la Gymnastique Holistique au Québec. Ce document est réservé à l'usage exclusif des praticiens et praticiennes en GH.

<sup>68</sup> DD signifie décubitus dorsal c.-à-d. allongé sur le dos.

<sup>69</sup> 3fx signifie la triple flexion à 90 degrés des hanches, genoux et chevilles.

paume. C) Rester en chandelier et tenter, sans changer la position du bras, d'approcher la balle du sol le plus possible en flexion palmaire du poignet. D) Refaire le plateau et le soulever vers le plafond sans le faire.

(V) Je sens une tension se dissiper le long du bord interne de l'omoplate droite. J'ai les poignets engagés musculairement comme si je tenais des sacs lourds au bout des doigts... et l'idée me vient de lâcher les croyances...têtue...ne plus avoir à défendre mon droit à la créativité ni sa valeur...je repense au texte de Legault(2009).

Mouvement #3 page 64 # 96 et page 61 # 58

(D) Les bras en rectangle avec des balles sous les trapèzes supérieurs. A) Faire des cercles au plafond en gardant les bras en rectangle. B) Placer les bras à la verticale dans un triangle avec les mains paume à paume. À l'expiration, étirer un bras vers le plafond en utilisant l'autre bras comme un tuteur. Faire l'étirement en alternant le rôle des bras.

(V) Lorsque j'étire les bras en alternance vers le plafond, l'appui de ma cage thoracique au sol fait monter l'image de la démarche des chameaux dans le désert... et je réalise que j'avais pensé au désert au début de la séance... dans l'enfance j'étais perdue dans un désert rationnel, une enfant créative dans un désert fait de rationalités...

Mouvement #4 page 6 # 24(variante de la position de départ), page 61 # 56 et page 58 # 18 en coude plié.

(D) En DL<sup>70</sup> 3fx : Une brique sous la tête et une balle tactile entre les genoux. Placer 2 ½ ronds entre le sol et les côtes dans l'espace entre l'aisselle et la taille. A) au-delà de la C/S<sup>71</sup>: les bras allongés dans le prolongement des épaules. À l'expiration, le membre supérieur du dessus s'avance au-delà de celui du dessous en gardant la ceinture

<sup>70</sup> DL signifie décubitus latéral.

<sup>71</sup> C/S signifie ceinture scapulaire

pelvienne immobile. B) le bras du dessus monte à la verticale en coude plié. À l'expiration, faire le tire-bouchon. C) Faire A) et B) en alternance en utilisant l'inspiration pour faire la transition des bras.

(V) Il y a de la détente à la base de la gorge. Je sens mon *bénitier* plus grand et plus frais. L'espace entre mes deux clavicules ouvre l'espace de la fourchette sternale. Le poids de ma tête est bien déposé au sol. Je fais le mouvement de soulever de quelques millimètres ma tête du sol et les muscles de la gorge resserrent la région détendue. Je me dis lâche la tête... je suis têtue...je termine la séance avec la jonquille.

Mouvement #5 Page 77 # 20

La jonquille avec bascule de bassin

En DD 3FX. Les doigts s'entrelacent et se déposent sous la tête, tandis que les coudes pointent vers le plafond. À l'expiration, faire une bascule de bassin en appuyant les pieds, en contractant le périnée et le transverse de l'abdomen. En même temps, décoller les doigts du sol et garder la tête déposée dans les mains. Le visage demeure parallèle au plafond, la gorge ouverte et la langue se colle au palais.

(V) Aucun commentaire

### **Deuxième exploration :**

Le descriptif des mouvements (D) et le verbatim (V) de la séance:

Prise de conscience. (D) En DD<sup>72</sup>, sentir sa longueur, sa largeur et ses volumes :

---

<sup>72</sup> DD veut dire décubitus dorsal (c-à-d., allongé à plat dos)

(V) Je ressens de la tension dans les yeux tout autour des orbites, dans les mâchoires et dans l'abdomen entre les deux épines iliaques. Mes membres inférieurs et le bassin sont un escalier plus bas que ma cage thoracique. Cette dernière est plus volumineuse et tonique et cela me donne l'impression que le bas de mon corps est atone. Je suis déposée sur les fessiers et presque pas sur le sacrum, tandis que mon dépôt inter scapulaire a préséance sur celui des omoplates. Je perçois tout mon côté droit plus ouvert que mon côté gauche.

Mouvement #1 / Page 74 #3<sup>73</sup> :

(D) DD 3fx. Brique sous la tête. Massage libre du cou : la nuque (de l'occiput à la 7<sup>e</sup> cervicale), les côtés du cou (de derrière l'oreille sur le temporal à l'acromion) et la gorge (de la mâchoire inférieure aux clavicules).

(V) Ressenti : Je ressens une limitation à tourner la tête vers la droite et j'associe l'inconfort au travail prolongé à l'ordinateur. Les trapèzes supérieurs droit et gauche sont sensibles et le massage est bienfaisant. J'ai spontanément, pendant le massage, une respiration profonde et sonore et l'expiration est libératrice de tensions. J'ajoute un massage des clavicules avec les doigts en fourche.

Effets : Sensations d'ouverture dans les côtés du cou, dans la cage thoracique en face antérieure, au sternum. Le sacrum et les omoplates sont plus déposés et j'ai moins de tension dans l'abdomen.

Réflexion : Je remarque que c'est différent pour moi de m'enregistrer, car de parler à voix haute interfère sur la qualité de mon attention aux sensations.

Mouvement #2 / Page 75 #23 et page 78 #35 :

---

<sup>73</sup> Les pages et numéros sont issus du cahier *Répertoire de mouvements* de la Gymnastique Holistique au Québec, texte inédit à l'usage exclusif des praticiens et praticiennes.

(D) DD 3fx<sup>74</sup>. Massage de l'occiput, sur le rouleau, point par point avec les yeux qui se déplacent de droite à gauche sur chaque point. Rouler la tête sur le rouleau vers la droite, en divisant la tête en 5 points imaginaires, du centre vers l'oreille droite. S'immobiliser sur chaque point et déplacer les yeux latéralement quelquefois avant de passer à l'autre point. Faire un aller et au retour s'immobiliser seulement sur les points nécessaires. plus dans l'abdomen et que les sinus se dégagent. Je travaille trop fort dans la torsion à droite.

Effets : Après le côté droit : La gorge est éveillée et ouverte. Après le côté gauche : Les omoplates et le sacrum sont déposés au sol et l'abdomen est complètement détendu. La gorge semble s'être allongée et une sensation de chaleur dans la région de l'appendice xiphoïde et du plexus attire mon attention.

Réflexion : J'aime faire mes séances de mouvement avec une musique de fond, cette pratique n'est pas typique de la GH<sup>75</sup>, aujourd'hui j'ai mis du John Dowland; *In darkness let me dwell...* Le titre est sombre, mais la musique est douce et méditative. D'avoir à parler, c'est un peu comme guider une classe et j'éprouve de la difficulté à m'abandonner à l'expérience du mouvement et à ses multiples contenus de vécu.

Mouvement #3 / Page 65 #121 :

(D) La bascule de la ceinture scapulaire. DD 3fx. Les mains sur les basses côtes (pouce collé au dos). Enrouler l'épaule, à l'expiration, un côté à la fois; A) en poussant le coude au sol B) en appuyant la main sur les basses côtes C) en tournant la tête du même côté D) en appuyant le pied du même côté. Faire de A à D de l'autre côté. E) Faire les deux côtés ensemble avec A) et B) et l'appui des pieds. Toutefois, les mains

<sup>74</sup> 3fx, signifie la triple flexion à 90 degrés des chevilles, genoux et hanches.

<sup>75</sup> En effet, dans le contexte habituel de la GH, les séances s'expérimentent toujours sans musique.

sur les basses côtes poussent vers 1) le pubis (H/B)<sup>76</sup> 2) vers le sol (A/P)<sup>77</sup> et 3) vers le centre (L/L)<sup>78</sup> donc vers l'intérieure de la cage (taille de guêpe).

(V) Ressenti : L'appui du coude m'aide à enrouler l'épaule. Mes côtes résistent à la pression de ma main contre elles (comme toujours). Je ressens un tiraillement dans l'omoplate gauche quand je regarde mon épaule droite qui s'enroule. Je pousse moins fort contre mes côtes. Lorsque je fais le mouvement complet à droite, mon articulation sacro-iliaque réagit.

Effets : Côté droit plus volumineux, chaleur dans la cage thoracique à droite, plus d'espace respiratoire dans le haut de la cage à droite, sensation circulatoire dans l'aîne, le coude et l'épaule à droite.

Ressenti : Du côté gauche mon cou répond de manière harmonieuse à l'enroulé de l'épaule. Lorsque je fais les deux côtés ensemble : sensation d'ouverture dans la gorge quand je pousse les basses côtes vers le sol. C'est la direction de poussée la plus efficace et la plus agréable pour moi. Quand je fais la poussée vers le centre en taille de guêpe, mes côtes résistent rendant ce mouvement exigeant.

Effets : Ce mouvement renégocie l'installation des organes à l'intérieur de ma cage thoracique. Mon hémibassin droit semble déconnecté de la cage tandis que le côté gauche est relié. L'épaule droite est plus haute et la gauche est plus déposée. Je ne sens pas d'interrelation entre les différentes régions de mon côté droit.

Réflexion : Je me surprends à penser à mon projet et j'ai des doutes quant aux résultats qui en émergeront.

---

<sup>76</sup> H/B signifie Haut - Bas

<sup>77</sup> A/P signifie Antéro - Postérieur

<sup>78</sup> L/L signifie Latéro - Latéral

Mouvement #4 / Page 58 #8 et #9 :

(D) Enroulement d'un membre supérieur à côté de la tête. A) en offrande. DD3fx. Soulever les bras à la verticale et tourner les paumes vers le mur au sommet de la tête puis plier le coude et déposer la paume au sol avec le petit doigt près de l'oreille. Faire chaque bras en alternance et faire les deux ensembles. B) en sauterelle. DD3fx. Soulever les bras à la verticale et tourner les paumes vers le mur au sommet de la tête puis plier le coude et déposer la paume au sol avec le pouce près de l'oreille. Faire chaque bras en alternance et faire les deux ensembles. Autant dans A) que dans B) garder les coudes pointés vers le plafond et ouverts de la largeur des genoux. Au moment de l'appui de la paume au sol, étirer le coude loin de l'épaule (vers le plafond (décoapter)).

Faire le côté gauche.

(V) Ressenti : Présence d'un étirement dans la région des vertèbres cervicales quand j'installe le rouleau. Le mouvement de rouler la tête et de déplacer les yeux latéralement provoque une oppression au sternum tandis que la tension relâche encore

(V) Ressenti : Dans l'offrande, je cherche mes appuis pour pouvoir étirer le coude vers le plafond. Mon coude droit craque et je ne suis pas habile dans ce mouvement.

Réflexion : Je manque de présence et j'observe que je fais le mouvement de manière automatique...je renouvelle ma présence en réinstallant mon attention dans une des sensations provoquées par mon mouvement.

Ressenti : C'est plus facile d'étirer le coude dans la version en sauterelle et je remarque que mon bassin s'installe en aplomb et que j'abaisse la région sternale pour rendre mon mouvement plus efficace. C'est exigeant pour mes poignets.

Effets : Pas de commentaires.

Mouvement #5 / Page 41 #27a) :

(D) Sortir le genou de l'aîne. DD3fx. A) À l'expiration, en gardant le bassin au sol, appuyer le pied au sol pour sortir le genou de l'aîne (étirer le genou vers le plafond dans la continuité de la diagonale imaginaire dessinée par le genou). Faire chaque genou en alternance et faire les deux ensembles. B) Reprendre la position B) du mouvement précédent avec les coudes pour faire genoux et coudes du même côté ensemble en alternant chaque côté. C) Faire les deux coudes et deux genoux ensemble.

(V) Ressenti : Ce mouvement redonne son équilibre à mon articulation sacro-iliaque. Lorsque je fais le mouvement combiné des coudes et des genoux, une complicité entre le bassin et la cage thoracique me permet d'apprécier la connexion musculaire entre les deux régions. C'est exigeant pour mes poignets.

Effets : La région dorsale de ma cage est plus déposée au sol et j'ai plus d'appui sur les fessiers que sur le sacrum. De même, j'ai plus d'appui sur mes omoplates que sur l'espace inter omoplate. Ma courbure lombaire s'est aplanie augmentant la surface de contact de mon dos au sol. J'ai une conscience corporelle claire de la ligne médiane de mon corps de la symphyse pubienne en passant par le sternum, le nez, l'espace entre les sourcils et le front. Je ressens cette division, droite gauche, même dans la cavité buccale.

Mouvement #6 / Page 81 #4 :

(D) La tête sur l'aîle et sous l'aîle. DL3fx. La tête se dépose sur le bras du dessous comme oreiller. Garder le nez parallèle au sol et l'oreille déposée vers l'arrière du bras. A) En gardant la tête parallèle au sol, l'avancer pour amener l'oreille devant le bras. Faire quelquefois en avançant progressivement la tête. B) À l'expiration, avancer puis déposer l'oreille contre le sol et bâiller. Faire avec le bras du dessus :1) sur la hanche 2) devant soi dans le prolongement de l'épaule 3) derrière le dos vis-à-vis

de la taille. Refaire le tout, depuis le début, avec la tête qui se déplace, parallèle au sol, vers l'arrière puis se dépose au sol, etc. (vers l'arrière c'est plus le sommet de la tête qui se dépose au sol). C) faire quelquefois en alternant devant et derrière pour déposer la tête et bâiller.

(V) Ressenti : Ce mouvement est un de mes préférés du répertoire. Dans l'expérimentation d'aujourd'hui, lorsque la tête avance, parallèle au sol, devant le bras en oreiller, je réalise que ce mouvement est une exagération du mouvement inadéquat que je fais fréquemment quand je travaille longtemps à l'ordi; projeter la tête vers l'avant comme un pigeon. Cette posture met les muscles de ma nuque sous tension et écrase mes vertèbres cervicales.

Réflexions : De parler à voix haute, me fait perdre une qualité de présence aux mouvements qui installe un empressement à finir la séance plutôt que d'éprouver le plaisir, silencieux et méditatif, que j'ai habituellement quand je plonge dans l'expérience des mouvements. L'impact de ma méthode de captation des commentaires sur l'expérience vécue me questionne.

Effets : Sensation d'asymétrie prononcée. Le bras qui servait d'oreiller est plus volumineux, les muscles entourant la gorge sont plus présents à droite et j'ai un peu la nausée. Une diagonale se fait présente du cou à gauche vers l'aîne à droite et je ressens une sensation de chaleur et d'ouverture dans l'aîne.

Ressenti : Dans le mouvement sur le côté gauche, je sens, dans le cou à droite, la même limitation que celle que je ressens lors du travail à l'ordinateur. Mon ganglion nécrosé m'agace dans ce mouvement, il m'empêche de déposer ma tête confortablement sur mon bras.

Réflexions : J'ai encore un effort de présence attentive à faire dans ce même mouvement. Toutefois, quand je le fais à gauche, une sensation d'étirement dans

l'aisselle, que je n'avais pas perçue à droite, capte mon attention et devient le tournant dans ma capacité à une présence plus stable dans l'ici-maintenant.

Ressenti : Dans le mouvement de la tête qui recule et tente de se déposer, je sens tout le haut du dos, les cervicales et le crâne pris dans un pain. J'essaie donc de reproduire la mobilité ressentie dans le mouvement vers l'avant. Je sens la présence, chaque côté de ma colonne, de deux masses musculaires solides, puissantes, et hypertoniques, qui se manifestent de l'occiput jusqu'à la partie haute des vertèbres dorsales.

Effets : Ma colonne est bien creuse, mes deux côtés de dos sont en contact avec le sol et ma courbure lombaire est juste. Je retrouve une sensation d'espace dans la nuque et beaucoup de distance entre les oreilles et la pointe des épaules. J'ai la sensation que ma tête et ma gorge ont la même configuration que mes épaules; larges et aplaties.

Réflexions : L'empressement à finir la séance me quitte et je me dépose plus dans l'expérience. Cet exercice, d'avoir à communiquer mon expérience pendant que je la fais, me permet de vivre la difficulté à communiquer, lors d'une séance, des contenus de vécu autres que des ressentis proprioceptifs. Puisque pour communiquer, je dois rester attentive à ce qui peut être communiqué de manière explicite. L'intention d'enregistrer les contenus de mon expérience limite le verbatim du vécu de mon expérience aux contenus explicites et passe sous silence les contenus non-verbaux (je sais ça semble évident mais ça ajoute à la compréhension de mon problème). Mon verbatim se compare aux communications de mes élèves, lors des séances.

Mouvement #7 / Page 52 #1 :

(D) DD3fx. S'étirer en placement avec les membres inférieurs allongés. Déplier le membre inférieur en grenouille, bord externe du pied en contact avec le sol, pour l'allonger. Un côté à la fois en alternance.

(V) Ressenti : pas de commentaire

Effets : pas de commentaire

Réflexions : Je comprends mieux pourquoi les gens restent silencieux, il y a tellement de contenus de vécu au-delà des mots d'où la nécessité d'une médiation (Vermersch, 2006, Legault, 2009) pour nommer ces contenus. Ce qui peut être nommé directement reste souvent au niveau concret d'un ressenti proprioceptif. C'est exceptionnel que le phénomène du fait de connaissance (Berger, 2009) se produise (sensation + sens). Si on a à exprimer verbalement, pendant l'expérience du mouvement, ce qui est à se vivre, beaucoup du vécu reste inexprimé. Et peut-être même que de tenter d'exprimer le contenu de l'expérience, pendant l'expérience, limite l'accès à des contenus plus subtils de l'expérience.

Mouvement #8 / Page 62 #67 :

(D) Les ailes d'ange. DD3fx. Un membre supérieur, en flexion dorsale du poignet, glisse son côté petit doigt au sol et dessine une aile d'ange. Un côté à la fois en alternance. Puis allonger les jambes et garder les bras en ailes d'ange déployées flexion au poignet pour A) étirer le talon de la main vers le mur au sommet de la tête B) étirer les deux talons de mains C) étirer le talon du pied vers le mur face à la plante du pied D) étirer les deux talons de pied. E) étirer les quatre talons.

(V) Ressenti : pas de commentaire

Réflexions : Je repense, pendant le mouvement, à l'enfance et à ce jeu que je faisais, de dessiner dans la neige les ailes d'un ange. Puis, la nouvelle que j'ai entendue ce matin, de l'enlèvement probable d'un petit garçon par ses grands-parents refait surface...

Effets : Après les ailes d'anges et l'étirement des quatre talons : Sensations identiques dans les deux mâchoires de volume plus grand, d'ouverture, de mobilité et de circulation. Beaucoup de réorganisation et de mouvement dans la gorge.

Mouvement #9 / Page 52 #2 :

(D) S'étirer en placement sur un mât. S'asseoir en sirène et placer le bâton au sol en l'appuyant sur le grand trochanter et les côtes. À l'inspiration je me colle sur le bâton et à l'expiration je grimpe les bras sur le bâton pour m'étirer. Donc je profite de l'Inspiration pour coller la cage thoracique sur le bâton et je m'allonge à l'expiration.

Et

Mouvement #10 / Page 52 #5 :

(D) S'asseoir sur une brique les jambes en grenouille et coller le bâton sur le pubis, le sternum et le front. Les mains sont installées sur le bâton et à l'inspiration coller les trois régions sur le « mât » et à l'expiration s'étirer à l'aide des mains. Rester dans l'étirement en gardant les ischions ancrés et balancer de droite à gauche (le petit vent) puis mêmes consignes et faire des cercles sur les ischions (grand vent).

(V) Ressenti : pas de commentaire

Effets : pas de commentaire

Réflexions : Quand je me retrouve dans la position assise, pour ces deux mouvements, je ressens la différence de présence à soi et au monde que provoque le passage de la position couchée à la position assise...c'est comme se réveiller...je n'ai plus le même rapport à la sensation quand je suis assise, la qualité de l'expérience du mouvement est différente, transformée, elle est moins intime.

Terminer par une prise de conscience en DD :

(D) Je m'allonge à nouveau pour sentir les effets des mouvements #9 et #10.

(V) J'ai plus d'espace entre les vertèbres et dans la cage thoracique qui donne de toute la place, aux organes et aux intestins, pour bien s'installer. Mon point d'appui de tête est beaucoup plus bas qu'en début de séance, ma nuque est longue. Il y a de la distance entre les yeux et les paupières et mes yeux sont plus grands que mes orbites...ouverture et espace dans le haut du crâne qui trouve une correspondance avec l'ouverture et l'espace ressenti dans le bassin. Connexion tête et bassin. Comme une impression d'être déposée sur quatre fessiers deux derrière la tête et deux à l'arrière du bassin. Je fais une analogie bassin /intestin et crâne/cerveau...de l'espace s'est créé pour les intestins et le cerveau.

Notes : L'enregistrement me révèle plusieurs soupirs et respirations profondes tout au long de la séance.

### **Troisième exploration :**

Le descriptif des mouvements (D) et le verbatim (V) de la séance:

(D) Prise de conscience générale de son installation au sol.

(V) Ressenti : J'ai le sacrum bien installé au sol et l'espace entre les omoplates également. Je sens ma courbure lombaire particulièrement arquée. Mes mâchoires sont serrées. Je sens comme un poids sur mon sternum et ma gorge est oppressée.

Réflexion : Je suis consciente que c'est ma dernière exploration et cela suscite une certaine fébrilité.

Mouvement 1 / Page 7 # 34, 42 et 43

(D) A) Massage du sternum et des clavicules avec une balle mousse. B) Appuie des mains sur la balle contre le sternum à l'expiration.

(V) Ressenti : La gorge et le sternum oppressés. Les massages provoquent plusieurs soupirs.

Effets : Je sens le retour d'une certaine mobilité dans la cage. Le sternum se soulève et s'abaisse pendant la respiration. Ma courbure lombaire s'est allongée. Mon côté gauche est un escalier plus bas que le côté droit. Je ressens une chaleur au sternum, dans les paumes des mains et sur la face antérieure de mes épaules. Bleu, duvet. J'ai toujours le nœud dans ma gorge et des tensions autour de la bouche. Un état général qui porte un fond de tristesse.

Réflexion : Je n'avais pas prévu faire ce mouvement, mais mes sensations dans la gorge et le sternum m'incitent à commencer par un massage. De faire cet ajout me rappelle le dicton : les libertés ne se donnent pas, elles se prennent. Je suis très présente à mes sensations et d'avoir à parler à voix haute pour m'enregistrer ne me dérange pas du tout.

Mouvement 2 / Page 40 # 1 et ses variations

(D) DD 3FX. Bascule de bassin sans appui des pieds. A) faire monter le pubis et descendre le nombril. B) remonter le bas ventre /les aines vers le nombril. C) creuser l'espace entre le pubis et le nombril et rapprocher les deux épines iliaques.

(V) Ressenti : J'ai besoin de l'appui de ma colonne dorsale (sous le sternum) pour faire mes bascules sans l'appui des pieds. Je sens bien mon sternum qui s'abaisse pour permettre à la colonne en vis-à-vis de se déposer. Cet appui donne de la tonicité à mes bascules et leurs spécificités. Je prends l'appui en haut pour mobiliser en bas.

Effets : Il reste beaucoup de mouvement, après le mouvement, dans le sternum et le thorax. C'est rouge feu orangé, comme des bandes solides, vibratoires et incandescentes. J'ai une sensation de chaleur dans l'abdomen au-dessus du nombril, dans la région du diaphragme, au niveau des attaches diaphragmatiques sternales et costales. Je perçois l'image des piliers, c'est plus une sensation imagée que sentie. Je vois l'installation, la forme du diaphragme et j'amène ma sensation jusqu'aux piliers, mais cette sensation n'est pas concrète comme dans les autres régions.

Mouvement 3 / Page 39 # 17

(D) DD 3FX. Massage des fessiers, niveau pelvitrochantériens sur balles mi-dures. Faire des lemniscates dans les deux directions. A) ordinaire B) imperceptible.

(V) Ressenti : Genou droit : J'entends des soupirs de bien-être dans mon enregistrement. Pendant que je fais le mouvement de manière imperceptible, je perçois très finement la tête du fémur dans la hanche.

Effets : La hanche droite s'est ouverte. Il y a de la chaleur dans le haut de la cuisse. Tout le côté droit ; la hanche, le genou, la cheville et le pied sont plus ouverts qu'à gauche. Le côté droit de mon visage est plus éveillé et l'épaule est plus ouverte. Ma hanche évoque du blanc, des plumes, quelque chose d'aéré et d'aérien.

(V) Ressenti : Genou gauche : J'aime mieux la sensation des huit de haut en bas que de droite à gauche puisque dans les premiers, je sens la participation du haut du corps dans le mouvement. Pendant le mouvement du genou gauche, je perçois une réaction dans des attaches musculaires au pubis. Je sens aussi comment les omoplates sont impliquées dans le mouvement. Ma gorge est chaude et s'ouvre.

Effets : Malgré la chaleur et l'ouverture, j'ai une sensation dans la gorge comme quand tu avales pendant une amygdalite. J'ai un fond triste, la gorge triste. La pointe du

sternum excitée comme avant une tempête. Mon ventre comme un chaudron, une soupe chaude.

Mouvement 4 / Page 78 # 32

(D) DD 3FX. Dans le hamac, deux balles sous les fessiers et une sous la tête. Faire des lemniscates de nez au plafond. A) grands B) imperceptibles.

(V) Ressenti : L'appui inter omoplate au niveau des pointes de l'omoplate est présent. Je manque de symétrie dans mes mouvements. J'ai une balle de tennis sous la tête et je suis trop paresseuse pour me lever et aller chercher une autre softex. Lorsque je fais des huit imperceptibles, je sens distinctement les attaches des trapèzes (?) à l'occiput. L'annonce des gens tués par l'avalanche au Népal refait surface. Je ressens de la chaleur dans la nuque.

Effets : Mes courbures lombaire et cervicale se sont allongées. Je perçois une analogie entre les deux dans leur qualité sentie ; longue et paisible. La couleur bleu pâle me vient à l'esprit, mais vu la chaleur que je ressens, je change pour rose pâle. Réconfort. L'image d'une main chaude entre les omoplates, une main tranquille, qui me supporte. Une émotion de paix m'habite. Je sens l'effet de cette main jusqu'au sternum.

Mouvement 5 / Page 40 # 17 d) avec variante.

(D) DD 3FX. Balles sous les fessiers dans le hamac. Faire des B de B sans appui de pieds. Descendre les côtes vers le bassin et le sternum vers sa colonne.

(V) Ressenti : Quand je fais le mouvement gros et grand, avec plus d'amplitude et plus d'effort, il y a quelque chose qui résiste. Je décide donc d'essayer de le faire plus petit et je pense aux mots de MJG<sup>79</sup>, petit, léger, facile. J'essaie de trouver le plaisir, de me laisser guider par le plaisir. C'est plus facile pour moi de descendre le sternum puis les

---

<sup>79</sup> Marie-Josèphe Guichard (1938-2007), l'héritière des enseignements de Lily Ehrenfried.

côtes vers le bassin. C'est encore plus facile de descendre le sternum, de basculer le bassin et de descendre les côtes vers le sol et le bassin. Ma nuque s'étire.

Effets : Je suis un peu nauséuse.

Mouvement 6 / Page 59 # 31 g) un coude plié

(D) DD 3FX. Mobilité des membres supérieurs avec balles sous les trapèzes supérieurs. Faire des lemniscates de coude au plafond (le bras dans sa verticale se plie au coude et sa main, détendue, se dépose sur le haut du thorax). Laisser la main glisser sur le thorax pendant le mouvement.

(V) Ressenti : En faisant le bras droit, je sens une chaleur dans les oreilles et comme si elle se débouchait.

Effets : Je sens mon épaule droite plus haute et sa rotation interne est plus accentuée comparativement à la gauche.

Réflexion : Je suis encore présente au fait que ce soit ma dernière exploration. Une espèce de fébrilité m'habite et les doutes quant à la validité de l'exercice m'envahissent. Un peu toujours la même chose.

(V) Ressenti : En faisant le bras gauche, je sens qu'une attache musculaire à l'occiput est sollicitée.

Effets : Mes omoplates sont merveilleusement à plat. Mes épaules sont plus hautes et plus présentes. Je sens une ouverture dans le haut du thorax. Comme si cette région était au neutre et plus équilibrée, être, c'est ça qui me vient, être, rien à faire, être, rien à pousser, rien à tirer, être. C'est un ressenti très agréable. Des épaules, tout tient tout seul. Je sais que je suis en appui au sol, mais c'est vraiment une installation parfaite, équilibrée de la ceinture scapulaire. Rien qui tiraille, tout est à sa place. C'est

vraiment la C/S<sup>80</sup>, je sens parfaitement ma C/S : fourchette sternale, clavicules, épaules, omoplates, rhomboïdes et la colonne. Elle est souple, équilibrée, sans tension, c'est très agréable.

Mouvement 7 / Page 38 # 5 c) déplacer en plateau

(D) DD 3FX. Deux balles softex collées sous le sacrum au niveau sacro-iliaque et les mains sur les épines iliaques (pour s'assurer que le bassin reste égal) : déplacer le bassin en plateau (c.-à-d. de droite à gauche) sans chalouper.

(V) Ressenti : Je sens dans le mouvement combien l'appui des pieds est important pour garder le bassin parallèle et les épines iliaques égales l'une par rapport à l'autre. Et l'importance, encore une fois, de l'appui des omoplates (du haut) pour mobiliser le bassin (le bas. Je ressens bien le mouvement entre les deux ceintures, la souplesse de la colonne à bouger latéralement et le bassin dissocié de la cage. Il y a du mouvement dans ma colonne cervicale. Je bâille. J'apprécie le bien-être que m'apportent les micros mouvements.

Effets : pas de commentaires

Mouvement 8 / Page 57 # 6 et Page 38 # 5 c) en plateau les bras hauteur d'épaule.

(D) DD 3FX. Deux balles collées sous le sacrum niveau sacro-iliaque et les bras en croix (c.-à-d. hauteur d'épaule paumes des mains au sol) a) à l'expiration, placer en corridor; flexion des poignets en doigts collés sauf le pouce. b) Déplacer le bassin de droite à gauche sans mouvement des bras, mais observer l'effet du mouvement sur les bras et les omoplates.

(V) Ressenti : Je déplace mon bassin encore en plateau et le mouvement est similaire aux omoplates c.-à-d. il y a un déplacement semblable à celui des pieds. Tandis que

---

<sup>80</sup> C/S : ceinture scapulairee

mon bassin se déplace vers la gauche, mon pied gauche prend appui et mon omoplate gauche se dépose plus. Je déplace mon bassin vers la droite, mon pied droit prend appui et mon omoplate droite se dépose plus. C'était ma mobilité spontanée, mais je décide d'essayer mon bassin se déplace vers la gauche, mon pied gauche prend appui et mon omoplate droite se dépose plus au sol. Puis bassin à droite, pied droit et omoplate gauche. Ça donne quelque chose de plus fluide avec le pied et l'omoplate opposée qui permet un mouvement du bassin plus souple. La souplesse.

Effets : Mon tronc est présent. Il y a de la chaleur aux plantes de pieds, aux paumes de mains, à l'intérieur des cuisses et du bassin. C'est très circulatoire dans mon bas ventre. Je suis déposée sur mes fessiers et ma colonne lombaire et le sacrum sont rentrés. Je suis déposée sur mes omoplates et ma colonne dorsale entre les omoplates est également soulevée vers l'intérieur.

Mouvement 9 / Partie a) : Page 38 # 5 et Page 64 # 110 c). Partie b) : Page 38 # 5 et Page 57 # 6 a).

(D) Même installation que précédemment. a) Le bassin reste stable et les bras s'étirent en alternance comme pour aller chercher quelque chose au bout des doigts un peu trop loin. b) Faire des B de B (sans l'appui des pieds) avec les poignets en flexion dorsale les talons de mains poussent contre un mur imaginaire qui se referme.

(V) Ressenti : J'entends un soupir dans l'enregistrement. Spontanément, j'appuie le pied opposé à l'étirement du bras et je perçois la balle du même côté que le pied. Puis ça change et quand j'étire le bras gauche, j'appuie le pied droit et je sens la présence plus prononcée de la balle à gauche. Et même chose j'étire le bras droit et le pied gauche s'installe plus au sol et la balle à droite est plus présente. Une émotion de tristesse m'envahit puis passe sans se préciser. Puis je pense, facile, ça peut-être facile.

Effets : pas de commentaires.

(V) Ressenti : Dans la partie B) du mouvement, pendant la bascule, le sternum descend vers le sol et la colonne dorsale en vis-à-vis se dépose. Les côtes aussi s'abaissent.

Effets : Je sens toute la région du dos, particulièrement les deux ceintures scapulaire et pelvienne sont très solides. La sensation est analogue dans les deux régions autant pour les deux ailes iliaques (fesses) et les deux omoplates que pour le sacrum et l'espace inter-omoplate. La rotation dans les hanches est symétrique.

Mouvement 10 / Page 29 # 56 avec implication des membres supérieurs.

(D) DL 3FX. a) à l'expire soulever la jambe à l'équerre à hauteur de hanche. b) maintenir la position parallèle au sol pour quelques respirations. c) à l'expire soulever la jambe et le bras parallèle au sol. d) tenir la position pour quelques respirations. e) tout ouvre pour amener les orteils, le genou et le nez pointant vers le plafond. f) la jambe et le bras sont soulevés parallèle au sol et le genou se rapproche du coude. g) dans la position e) rapprocher le genou et le coude l'un de l'autre.

(V) Ressenti : J'éprouve un sifflement au moment où une presque crampe veut s'installer dans la hanche côté sol pendant la partie f) du mouvement.

Effets : J'éprouve une sensation de fatigue dans les muscles de la hanche droite. Mes sacro-iliaques sont déséquilibrées et mes côtés du cou sont éveillés.

(V) Ressenti : Du côté gauche, j'apprécie le massage de la hanche droite provoqué par son contact au sol lors du mouvement d'ouverture. Le rapproché du genou et du coude en parallèle interpelle mon articulation sacro-iliaque et fatigue ma hanche. La sensation de fatigue dans les muscles de ma hanche droite perdure. J'ai des tremblements musculaires dans le bras et la cuisse gauches, dans le rapproché genou/coude pointant vers le plafond.

Effets : Je soupire, rouge épais, dense, pleine, compact. Je perçois une fébrilité musculaire à droite.

Mouvement 11 / Page 52 # 13

(D) PPT DD 3FX. Avec les pieds collés mais en gardant un espace entre les cuisses et les genoux. a) Faire bascule de bassin avec un écarté isométrique des genoux. b) Les membres supérieurs en triangle avec les coudes pliés. Faire un rapproché des coudes à l'expiration. c) Faire a) + en coudes collés à l'expire faire un écarté isométrique des coudes et descendre les côtes vers le bassin et le sternum vers sa colonne.

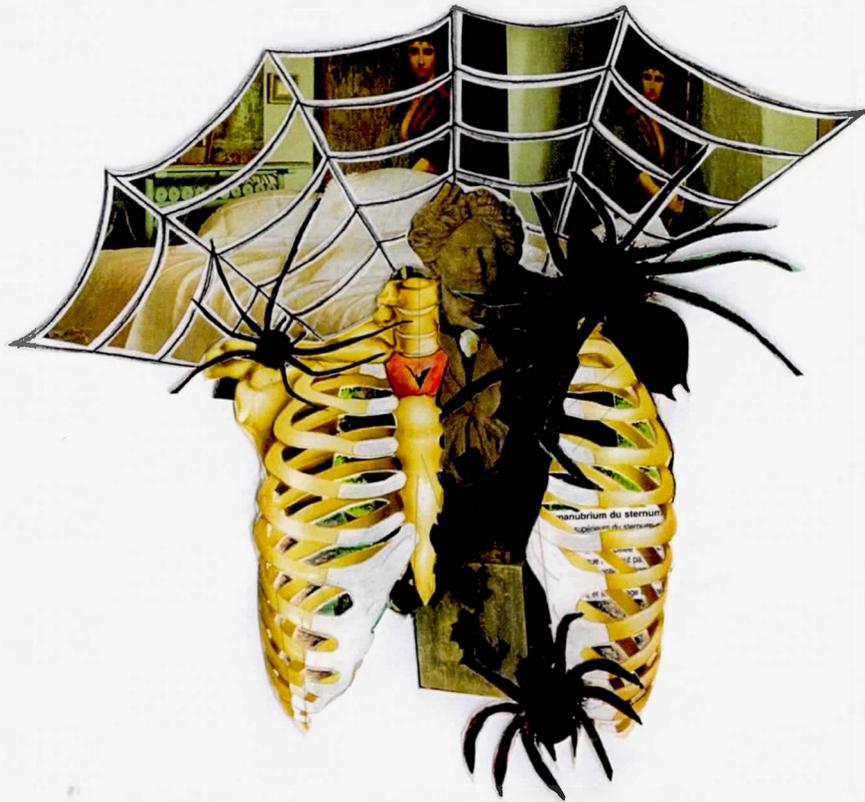
(V) Ressenti : J'entends mes expirations de façon claire dans l'enregistrement.

Effets : Je sens toute la colonne vertébrale renforcée vers le haut, vers l'intérieur du corps. Je suis déposée sur mes omoplates et mes fesses. Mon tronc est étroit et la chaleur irradie le long de mes bras.

ANNEXE B

LES COLLAGES DU PROJET PILOTE

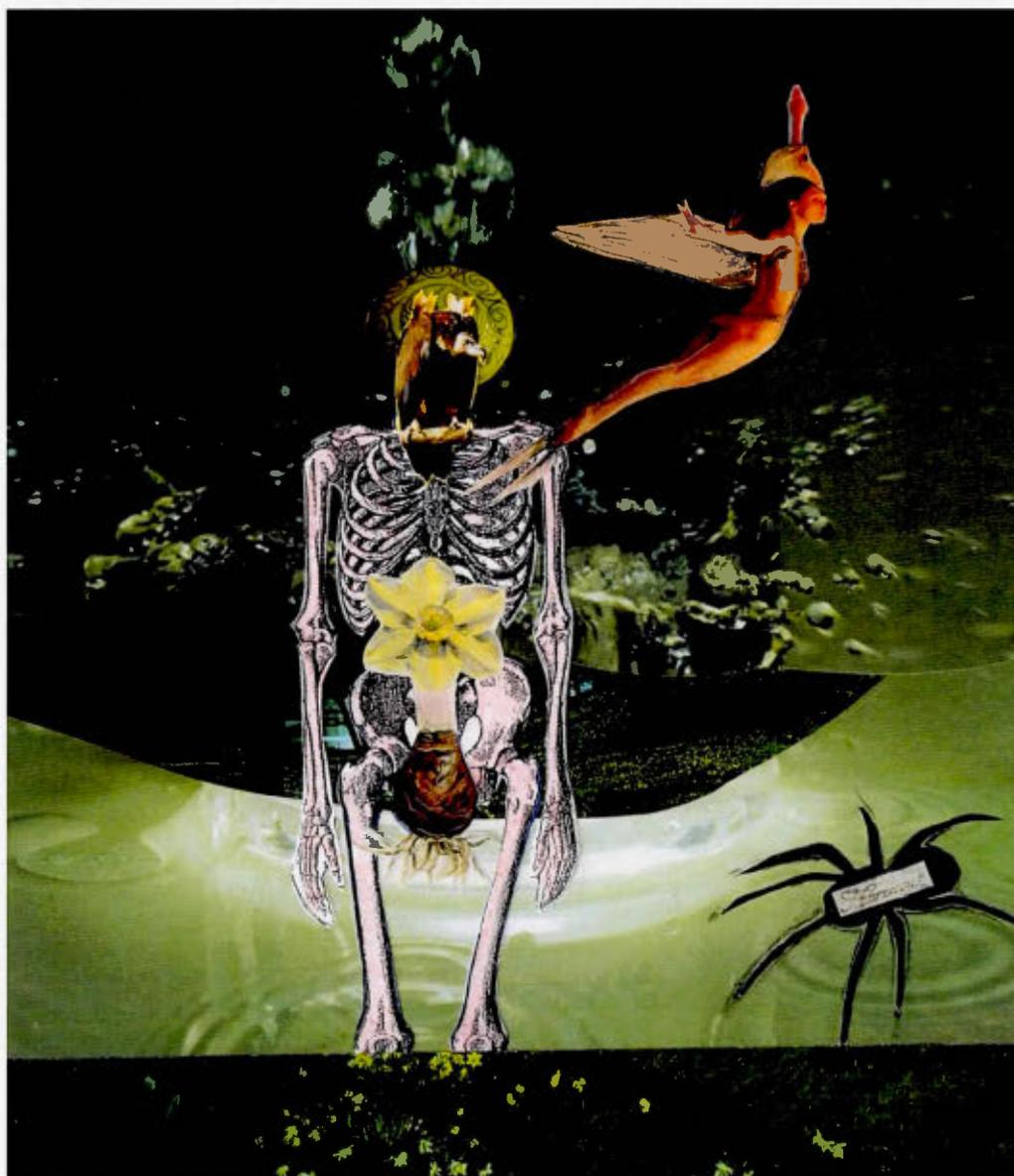
Les araignées



Le creux axillaire



Le vautour



## RÉFÉRENCES

- Anttila, E. (2007). Mind the Body. Unearthing the affiliation between the conscious body and the reflective mind. Dans L. Rouhiainen (dir.), *Ways of Knowing in Dance and Art*. (p.79-99) Yliopistopaino : Finnish Academy and the Arts Council of Finland.
- AEDE, Association des Élèves du Dre Ehrenfried et des praticiens en Gymnastique Holistique. (1991). *Cahiers nos 7-8 : À la mémoire d'Elsa Gindler*. France : A.E.D.E.P.G.H.
- Baribeau, C. (2004). Le journal de bord du chercheur. *Recherches Qualitatives Hors série(2)*, 98-114.
- Berger, È. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation des adultes : étude à partir du modèle somato-psychopédagogique* (thèse de doctorat inédite). Université Paris 8.
- Biedermann, H. (1996). *Encyclopédie des symboles*. Traduit de l'allemand, Françoise Périgaut, Gisèle Marie et Alexandra Tondat. Paris: Le Livre de Poche
- Bois, D. et Bourhis, H. (2010, janvier). La modélisation introspective du Sensible un mode opératoire visant l'enrichissement perceptif, la saisie et la mise en sens de la subjectivité corporelle. *Réciprocités* (4), 6-12.
- Bois, D. (2008, mai). De la faciathérapie à la somato-psychopédagogie : émergence d'une nouvelle discipline. *Réciprocités* (2), 6-18.
- Bois, D. et Austry, D. (2007, novembre). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocité* (1), 1-17.
- 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 inédite). Université de Séville.
- Butler-Kisber, L. (2008). Collage as inquiry. Dans J.-G. Knowles et A.-L. Cole (dir.), *Handbook of the arts in qualitative research : perspectives, methodologies, examples, and issues*. (p.265-276) Los Angeles : Sage Publications

- Crawford, J.-L. (2010). Reflections on Skin. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 2(2), 177-187.
- Calais-Germain, B. (1999). *Anatomie pour le mouvement Tome 1*. France : DesIris
- Damasio, A. (1999). *Le sentiment même de soi, corps, émotion, conscience*. Paris : Odile Jacob.
- Ehrenfried, Lily. (1956). *La Gymnastique Holistique, de l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*. France. Édition Aubier-Montaigne.
- Fuchs, T. (2004). The memory of the body. Retrieved from <http://www.klinikum.uniheidelberg.de/fileadmin/zpm/psychatrie/ppp2004/manuskript/fuchs.pdf>
- Gallagher, S. (2011). Interview with Shaun Gallagher. Part I: From Varela to a different phenomenology. *Avant. The Journal of the Philosophical-Interdisciplinary Vanguard* 2(2), 77-84.
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. New York : Oxford University Press.
- Gendlin, E. (2006). *Focusing, au centre de soi* (1er éd.). Québec : Les éditions de l'homme.
- Gendlin, E.T. (1992). The primacy of the body, not the primacy of perception. Dans *Man and World*, 25(3-4), 341-353.
- Hanna, T. (1989). *La Somatique*. Paris : Inter-éditions.
- Joly, Y. (2006). *Jalons pour une théorie de l'éducation somatique*. Consulté à l'adresse: <http://fr.yvanjoly.com/images/1/15/Theorie-edusom.pdf>
- Joly, Y. (2003). L'éducation somatique : Au-delà du discours des méthodes. *Bulletin de l'association des praticiens de la méthode Feldenkrais de France, hiver 1993*(14), 22-24.
- Josso, C. (1991). L'expérience formatrice, un concept en construction. Dans B. Courtois, G. Pineau (dir.), *La formation expérientielle des adultes*, 191-200. Paris : La Documentation française.

- Legault, M. (2009). Les symbolisations non-verbales en recherche qualitative : Une méthodologie de l'indicible. *Expliciter*, (80) 34-41.
- Legault, M. (2007). La symbolique en analyse de pratique : la présence au vécu de l'action, en cours d'action. *Expliciter*, (70) 1-9.
- Legault, M. (2006). La symbolique en analyse de pratique : Pour une pratique de la présence au vécu de l'action et au vécu de la réflexion (2<sup>e</sup> partie). *Expliciter*, (64) 1-7.
- Legault, M. (2005). La symbolique en analyse de pratique : Pour une pratique de la présence au vécu de l'action et au vécu de la réflexion (1<sup>e</sup> partie). *Expliciter*, (62) 35-44.
- Legault, M. (2004a). La symbolique en analyse de pratique : Modélisation des étapes du retour vers un vécu singulier dans la suite du passage du pré-réfléchi au réfléchi. *Expliciter*, (57) 1-14.
- Legault, M. (2004b). La symbolique en analyse de pratique : La place du futur dans l'analyse au présent d'une situation passée. *Expliciter*, (55) 31-38.
- Legault, M. (2003). La symbolique en analyse de pratique : origine de l'étude sur la symbolique. *Expliciter*, (52) 1-14.
- Legault, M. et Paré, A. (1995). Analyse réflexive, transformations intérieures et pratique professionnelle. Dans F.Serre (dir.), *La pratique, source de recherche et de formation* (numéro thématique). *Cahiers de la recherche en éducation*, 2(1) 123-164.
- Lemondé, G. (2007). *L'influence de la méthode Feldenkrais d'éducation somatique sur la qualité de vie de personnes vivant un problème de santé mentale* (mémoire de maîtrise inédit). Université du Québec à Montréal.
- McNiff, S. (2011). Artistic expressions as primary modes of inquiry. *British Journal of Guidance and Counselling*, 39(5), 385-396.
- McNiff, S. (2008). The Domain. Dans J.-G. Knowles et A.-L. Cole (dir.), *Handbook of the arts in qualitative research : perspectives, methodologies, examples, and issues* (p. 29-40). Los Angeles : Sage Publications

- McNiff, S. (1998). *Art-Based Research*. London & Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers.
- Mc Niff, S. (1992). *Art as Medecine : Creating a therapy of the imagination*. Boston & London : Shambala.
- Molina, E.C., Collin, S., Chaubet, P., et Gervais, C. (2010). Concept de réflexion : un regard critique. *Éducation et francophonie*, (38), 135-154.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (3e éd.). Paris : Armand Colin
- Panhofer, H. et Payne, H. (2011). Languaging the embodied experience. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 6(3), 215-232.
- Panhofer, H. (2009). *New approach to communicate embodied experience in Dance movement Psychotherapy* (thèse de doctorat inédite). University of Hertfordshire, Royaume-Uni.
- Paré, A. (1984). *Le journal instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*. Québec : Centre d'intégration de la personne de Québec Inc.
- Perrenoud, P. (2001). *Mettre la pratique réflexive au centre du projet de formation*. Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation. Université de Genève.
- Petitmengin, C. (2001). *L'expérience intuitive*: Paris : Montréal L'Harmattan.
- Randolet, M. et Watthez, C. (2013). Écrire (sur) ses pratiques : un chemin pour devenir un praticien réflexif. *Québec français*, (170), 80-82.
- Rauhala, L. (2005). Ihmiska "sititys ihmistyössa" [The conception of the human being in working with humans]. Helsinki: Yliopistopaino. Translated by E. Anttila (2007). Mind the body. Unearthing the affiliation between the conscious body and the reflective mind. In L. Rouhiainen. *Ways of knowing in dance and art*. Yliopistopaino: Finnish Academy and the Arts Council of Finland.
- Schön, D.A. (1983). *The Reflective Practitioner*. New York : Basic book.

- Sheets-Johnstone, M. (2010). *Somatic perspectives on Psychotherapy*. 1-7.
- Sheets-Johnstone, M. (1999). *The primacy of movement*. Amsterdam : J. Benjamins.
- Sheets-Johnstone, M. (1992). *Giving the body its due*. Albany : The State University of New York Press.
- Shusterman, R. (2008). *Conscience du corps. Pour une soma-esthétique*. Paris : Édition de L'Éclat.
- Sirois, Lise. (2005, mai). La méthode Ehrenfried. *Le Massager*, p.30.
- St-Arnaud, Y. (1992). *Connaître par l'action*. Montréal : Les presses de l'Université de Montréal
- Tardif, M. (2012). Réflexivité et expérience du travail enseignant : repenser le « praticien réflexif » à la lumière des traditions de la pensée réflexive. Dans M. Tardif, C. Borges et A. Malo (dir.), *Le virage réflexif en éducation Où en sommes-nous 30 ans après Schön?* (p. 47-71). Bruxelles : De Boeck Supérieur.
- Tétreault, L. (2013). *Respirer des pieds à la tête avec la Gymnastique Holistique*. Montréal : Institut international de Gymnastique Holistique.
- Thompson, E. (2007). *Mind in Life : Biology, phenomenology, and the Science of Mind*. Cambridge : Belknap Press
- Toupin, H. (2008). *Le développement ontogénique et phylogénique*. Texte inédit.
- Varela, F., Thompson, E. et Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit, sciences cognitives et expérience humaine*. Paris : Éditions du Seuil
- Vermersch, P., Absil, A. et Deviller, D. (2008). La primauté du corps et non la primauté de la perception : comment le corps connaît la situation et la philosophie. *Expliciter*, (74) 41-47.
- Vermersch, P. (2006). *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.