



L'intelligence corporelle : une donnée psychologique essentielle

Michelle Rinfret
micrin@hotmail.com

RÉSUMÉ

Depuis la naissance de la psychologie scientifique, l'intelligence cognitive a été une branche d'étude de base. Il a fallu attendre les années 1950 pour parler d'intelligence émotionnelle. Et maintenant, voici qu'il est question d'intelligence corporelle. Qu'est-ce à dire ? L'intelligence corporelle est associée au corps-soma, matière sensible et à la conscience qui habite cette matière sensible. Avec des exemples à l'appui, l'auteure nous introduit à sa méthode de travail en psychothérapie, l'intégration des écoutes somatique et psychologique, qui accorde une place centrale à l'intelligence corporelle. Cette méthode s'insère dans le nouveau champ de recherche et de pratique qu'est la psychologie somatique.

INTRODUCTION

Après 25 ans de recherche solitaire pour concilier mes deux intérêts professionnels, la psychologie, d'une part, et l'éducation somatique, d'autre part, c'est avec soulagement et joie que je découvris, en 1999, que ma façon de travailler s'inscrivait dans un courant nouveau : la psychologie somatique (Johnson et Grand, 1998).

En septembre 2000, dans la *Revue québécoise de psychologie*, sous le titre « Intégration des écoutes somatique et psychologique », j'ai présenté une introduction à l'éducation somatique ainsi que les apports de cette discipline à mon travail psychologique. Plus précisément, j'ai souligné l'apport de Moshe Feldenkrais et Danis Bois, mes deux professeurs en somatique, au processus expérientiel d'Eugene Gendlin, compte tenu que ce dernier est le fondement de ma façon de voir et de pratiquer la psychologie. Dans cet article-ci, je désire faire un pas en avant, en passant du contexte global à des applications plus spécifiques dans le travail psychothérapeutique.



Cet écrit s'articule autour de deux notions : la matière sensible et la conscience dans la matière sensible, lesquelles constituent l'intelligence corporelle. Dans une première partie, matière sensible et conscience sont évoquées à travers un exemple vécu, exemple qui illustre bien l'interaction des aspects psychologiques et somatiques. Deux réflexions suivent cette première partie : la première sur la matière sensible à laquelle la proprioception et le sens kinesthésique nous donnent accès; la deuxième réflexion porte sur la conscience. Des distinctions spécifient la forme de conscience privilégiée en somatique et dans ma pratique professionnelle. Ces notions centrales étant mises en place, nous passons à la troisième partie sur l'intégration des écoutes somatique et psychologique. J'y développe quatre volets : réveiller la matière sensible, traduire la perception sensorielle en langage cognitif et affectif, passer de la parole verbale au langage du corps-soma et inversement afin de permettre l'évolution du processus expérientiel, coordonner l'information ressentie et l'action qui en découle en une boucle rétroactive continue. Des histoires de cas illustrent chacun de ces points.

Commençons par un exemple vécu qui nous prépare à saisir l'interaction de l'intelligence corporelle avec l'univers psychologique.

RETOUR SUR L'ACTION... ET L'INACTION

Les faits

À l'origine, cet article se voulait une suite du Colloque sur la pratique de la psychologie des relations humaines, qui a eu lieu au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, le 4 mai 2002. J'y avais animé un atelier expérientiel ayant le même titre que cet article. Quelques mois plus tard, je commence à rédiger cet écrit. Après deux jours d'efforts infructueux, je crois bien avoir trouvé la porte d'entrée et le fil conducteur. En pleine nuit, – il est une heure trente – je me lève et écris pour ne pas manquer l'opportunité tant souhaitée.

Que s'est-il donc passé entre les deux jours d'insuccès et ce moment d'inspiration ? Et surtout, comment cela s'est-il passé ? Dans l'espoir de « me remettre dedans », gardant un bon souvenir de la présentation faite au colloque, je relis mes notes de conférence. Oui, c'est intéressant, mais... Le temps a passé, ce n'est plus tout à fait ça; il me semble que c'était plus captivant que ce que je lis aujourd'hui. Bon, alors, cherchons une autre voie d'accès. Je ressors les multiples notes prises lors de lectures fort intéressantes,

des lectures au cours desquelles j'entre en dialogue avec les auteurs : citations, réflexions, idées de structure pour un texte éventuel; tout est là, entassé sur de multiples feuilles volantes qui s'entremêlent juste à les regarder, semble-t-il. Je vais même, dans ma bibliothèque, déterrer 11 livres sur la Gestalt, livres que je n'ai pas ouverts depuis des années. Quel plaisir de retrouver ces anciennes amours ! Mais ce n'est pas le temps de flâner ainsi. Il faut être efficace ! Heureusement, j'ai trouvé quelques passages très pertinents pour mon sujet. Je m'installe à l'ordinateur, tente de faire un tout cohérent. Le résultat est cependant pitoyable, non seulement sur papier, mais également dans mon corps. Deux jours d'affilée, j'aboutis avec un mal de tête et un sentiment d'insatisfaction incontournable. « La nuit porte conseil ».

Trois heures plus tard, je suis dans un demi-sommeil. Allongée sur le dos, je ressens une tension intense dans la nuque. Je perçois ma tête déportée vers la gauche. Au niveau des cervicales, une déviation importante me maintient à gauche, comme s'il y avait une menace vers la droite. En même temps, se déroule dans ma tête un discours semblable à celui-ci : « Pour une fille qui veut écrire sur le corps, tu as l'air fin ! Que veux-tu au juste ? Dire ce qu'il y a d'original dans ma manière de travailler. Qu'y a-t-il de spécifique dans ma façon de penser et de pratiquer la psychologie étant donné que, depuis 25 ans, j'ai étudié dans le domaine de la somatique ? » Ma sensation prend le dessus. La sensibilité augmente dans mon crâne, ma nuque et mon trapèze. J'ai l'impression d'avoir tenu à bout de bras ma pensée depuis deux jours. J'aimerais bien retrouver cet espace où ressenti et parole sont accordés. Aussitôt cette parole formulée, une décharge de tension se produit par un sursaut dans mes deux jambes. Ça fait du bien, mais la tension dans la nuque reste intouchée. Peut-être lui appliquer l'un de mes instruments de travail, les axes purs ? Entre la pensée et la sensation, l'acquiescement semble unanime, car aussitôt dit, aussitôt fait. Un mouvement intérieur plus qu'extérieur, presque seulement une intention, ramène mon cou et ma tête davantage vers la gauche. Un léger soulagement, comme le premier ébranlement d'un rouage coincé. Même si le déplacement est minime, je sais qu'il est le premier d'une série. Un minuscule élan pour aller vers la droite. Je profite de ce signal, aussi faible soit-il, pour supporter un mouvement d'exploration vers la droite. L'espace traversé est épais. Qu'est-ce que cette épaisseur ? Toute ma résistance à m'exprimer, à me faire confiance. La sensation d'accumuler les formulations des autres sur de multiples pages de notes est présente en cet instant. « Eux le disent bien mieux que moi ! » D'elle-même, ma tête revient au centre avec une expiration longue et profonde. C'est le repos et, avec lui, un jaillissement d'idées : « Comme lors du colloque, tu as à travailler autant, sinon plus, la forme que le contenu afin que les deux soient accordés. Réfléchir sur mon

action, c'est ça ma porte d'entrée ! » À l'intérieur de moi, au niveau de la poitrine, une sensation de deux portes coulissantes qui se rencontrent en mon centre. Je me sens unifiée et solide, en paix.

Reste à savoir si je me lève ou si je me rendors sur mes lauriers. Douce paresse... Mais non ! L'élan, plus fort, me met debout sur mes pieds : « Si tu penses que tu vas perdre le fruit de tout ce travail ! » En une heure et quart s'est écrite une page et demie. C'est bon ! Mais est-ce acceptable comme début d'article ? Et c'est reparti !

Sommeil profond ininterrompu. Réveil. La lumière bleue à travers mes paupières ressenties comme translucides. Une impression de flottement à travers tout mon corps. Image de nénuphars sur un lac. Mes jambes me semblent longues, mes mains chaudes sur mon ventre, ma tête reposée. Sentiment de « je » derrière « tout ça ». « C'est moi, ça ». Souvenir de la porte d'entrée à mon article, cette nuit; « C'est bon ! ». Continuer sur le même air d'aller. Parler à partir de mon expérience personnelle et professionnelle. Choisir des histoires de cas pertinentes. À partir d'elles, greffer la théorie. Sentiment de solidité et de satisfaction : « Oui, c'est ça, acquiesce une petite voix en moi ». Mon instrument étant accordé, je puis commencer à jouer.

Reprenons ce récit dans une perspective psychologique qui inclut l'expérience corporelle.

Retour sur les faits

Tous les ingrédients de l'univers psychologique sont présents : pensées, images, affects, comportements. De plus, un ingrédient spécifique se manifeste, souvent absent de l'univers psychologique : la matière sensible sous forme de sensations et de mouvements. Le liant entre ces divers niveaux de réalité : la conscience. Dans le récit du début de cet article, le corps interagit avec l'émotion et la pensée. Semblable à une lampe de poche qui se promène sans préférence, uniquement pour découvrir ce qui se présente, la conscience-témoin observe d'abord une tension dans la nuque, suivie de pensées sous forme de jugement, question, réponse. Après quoi, un retour à la sensation encore plus intense ouvre sur une synthèse de la situation globale – « tenir à bout de bras ma pensée » – avec le pressentiment d'une direction plus satisfaisante. Une décharge de tension confirme le changement et apporte un allègement, partiel toutefois. « La tension dans la nuque reste intouchée ». La pensée à l'écoute de la sensation, formule une proposition : utiliser les « axes purs », instrument de travail somatique. S'ensuit « un mouvement intérieur plus qu'extérieur ».

La plupart du temps, le mouvement est défini comme un déplacement dans l'espace. Ici, il est plus que ça; il est aussi une intention, ce point de jonction entre la pensée et la matière sensible qu'est le corps. L'intention est un premier mouvement, subtil, certes, mais tout aussi réel que le mouvement agi. L'intention précède et fonde le mouvement agi. Intention et action déplacent la tête dans le sens du biais initial, vers la gauche, amplifiant le déséquilibre. « Pourquoi amplifier le déséquilibre plutôt que de rétablir directement l'équilibre en allant vers la droite? », diront certaines personnes ? La raison raisonnante et le corps n'ont pas toujours le même point de vue sur le chemin à emprunter. Quoiqu'il en soit, ici, c'est efficace. En effet, le rouage est décoincé. « Un minuscule élan » apparaît dans le corps. Certes, il y a lieu d'être attentive pour recueillir cet élan et l'accompagner. L'élan supporté se traduit en mouvement qui traverse un « espace épais ». Là surgit la résistance et, avec elle, l'émotion retenue : le manque de confiance et la dévalorisation de moi-même dans la comparaison. Cible touchée ! C'est tellement juste que la libération se fait d'elle-même : mouvement de tête et expiration longue et profonde. Il y a lieu de noter la présence de l'image associée à la sensation et à l'émotion : « accumuler les formulations des autres sur de multiples pages de notes ». La libération joint l'efficacité au bien-être : « un jaillissement d'idées » sous-tendu par une solidité paisible. Un premier cycle est complété. Un deuxième cycle s'ouvre aussitôt sur un passage à l'action. L'intensité nécessaire à ce passage de la posture allongée à la posture debout – en pleine nuit, en plus ! – n'origine pas d'une volonté raisonnée qui sert des arguments du style : « Tu as de bonnes idées. Il faut les mettre sur papier pour éviter de les perdre. Plus vite tu te mettras au travail, plus vite ce sera fini ! ». Comme précédemment, c'est la coïncidence dans l'instant de la pensée « Tu pourrais te lever » et le dynamisme ressenti dans le corps qui créent l'intensité et portent le geste à se faire « tout seul », de lui-même : « l'élan qui me met debout sur mes pieds ». L'histoire se termine par une conclusion digne d'un conte de fée : le repos profond de la guerrière et un réveil heureux, nénuphar flottant sur un lac.

L'évolution du processus s'est faite dans l'interaction des ingrédients psychologiques et sensoriels. Maintenant, prenons quelques instants de pause, question de laisser déposer tout ce qui précède; une pause pendant laquelle vous recevez ce qui monte spontanément dans votre pensée, dans votre sensation, dans votre émotion. Si vous ne l'avez déjà fait, il est important de déposer ces feuilles que vous lisez, de vous fermer les yeux et de vous écouter dans vos sensations, émotions et pensées. Cette pause pour vous écouter fait partie intégrante du texte.

Qu'est-ce que le corps intelligent?

Le corps en tant que matière sensible a une capacité de connaissance particulière. Cette capacité est disponible dans tout organisme vivant et non seulement dans l'humain. Il n'est pas nécessaire d'être doté de système nerveux et de cerveaux pour exercer une intelligence. Même l'amibe est intelligente. En effet, dans ses comportements, pour rester en vie, elle démontre les mêmes caractéristiques que l'intelligence plus évoluée de l'humain (Damasio, 1999). En ce sens, jusqu'à un certain point, tous les organismes vivants, y compris les animaux et les plantes, ont une capacité de conscience de l'environnement et d'action intentionnelle à travers leur matière sensible. Pourtant, seul l'humain a une conscience et une intention relativement libres par rapport à la détermination des comportements fixés génétiquement, permettant ainsi à l'apprentissage d'influencer les processus interrelationnels entre conscience, fonction biologique et environnement. De plus, l'humain a la faculté de reconnaître sa propre réalité, de poser son attention sur lui-même, ce qui constitue la définition habituelle de « conscience ». Voyons de plus près ces deux composantes de l'intelligence corporelle chez la personne humaine, à savoir la matière sensible et la conscience.

La matière sensible

La matière sensible est garante de l'intelligence du corps. Le corps, dans toutes ses composantes, perçoit, ressent, sait, discerne, décide. Ce sont là des caractéristiques habituellement réservées à l'intelligence raisonnante, mais non au corps. Pourtant, ce dernier exerce ces compétences dans des conditions qui lui sont spécifiques : dans l'immédiat, sans référence au passé et à l'avenir, dans le concret, sous la forme de sensation et de mouvement, sans utilisation du symbole, et de façon pré-réflexive, sans passer par l'analyse et le discours. C'est une connaissance *avant* la parole, comme le bourgeon qui précède la fleur, un « cogito pré-réflexif » (le terme est de Merleau-Ponty), une « conscience irréfléchie », une « réflexion qui vient du corps par le biais de la perception », une « pensée fondatrice » (Bois, 2001, p. 28). Dans le corps, la proprioception et le sens kinesthésique, ou sens du mouvement, sont des voies d'accès à cette forme de connaissance. Par contre, en psychologie, cette forme d'intelligence est habituellement ignorée et négligée; la psychologie somatique la réintroduit en interaction avec l'intelligence réflexive et l'intelligence émotionnelle.

Traditionnellement, on nomme cinq sens qui perçoivent. Plus récemment, on en a rajouté deux : le proprioceptif et le kinesthésique. La proprioception fut découverte par Sherrington à la fin des années 1890. Grâce à des fuseaux

neuromusculaires, capteurs activés dans les muscles antagonistes, nous ressentons la direction, la vitesse et le point d'arrivée de nos gestes. Concrètement, la proprioception nous permet de porter la fourchette à notre bouche plutôt qu'à notre front ou notre ventre. Elle est aussi responsable du sentiment que cette jambe est « la mienne ». Elle est « l'ancrage organique fondamental de l'identité » (Sherrington cité par Bois, 2001, p.15). Le sens kinesthésique concerne le mouvement. L'histoire du mouvement est liée à celle du cosmos. Qui dit « vie » dit « mouvement ». Qui dit « mouvement », dit « activité qui a une forme, une organisation propre en interaction avec le temps et l'espace ». Alors que la sensibilité concerne le contact réceptif, le moteur a plutôt à voir avec le contact actif. Dans les deux cas, le contact se fait avec un environnement extérieur et intérieur.

Passons maintenant à la deuxième composante de l'intelligence corporelle chez la personne humaine : la conscience ou, plus précisément, l'attention consciente.

Conscience et attention

Le concept « conscience » recouvre différentes formes de connaissance. En éducation somatique, on parle d'*awareness*, une forme de conscience particulière. Pour comprendre, attardons-nous à cinq formes de conscience. Prenons l'exemple d'un même arbre : je dors en-dessous de l'arbre. Je n'ai pas conscience de lui pendant mon sommeil alors que je suis en retrait du temps et de l'espace de la vie éveillée. Dans une deuxième situation, je passe à côté de l'arbre alors que je me rends au travail. Dans l'état d'être éveillée, je puis me rendre compte ou non de l'existence de l'arbre en lui accordant une attention plus ou moins grande. Cette attention de l'état de veille implique une relation au temps et à l'espace. Dans une troisième situation, je regarde l'arbre pour le couper afin d'en faire du bois de chauffage. Mon attention est concentrée sur l'arbre avec des paramètres spécifiques d'observation. À ce moment-ci, je vois certaines caractéristiques de l'arbre (sa hauteur, le nombre de branches, la qualité calorifique du bois, etc.), à l'exclusion d'autres qui ne sont pas pertinentes pour mon objectif. Je puis encore m'asseoir auprès de l'arbre pour le contempler sans aucun a priori, disponible à découvrir l'arbre tel qu'il se présente à moi. Au fur et à mesure du temps qui passe, je vois du rouge, du vert, du jaune avec des tons différents, j'entends le bruissement des feuilles les unes contre les autres ou les feuilles tourbillonnant dans le vent. Ceci requiert une attention floue, diffuse qui capte ce qui surgit. Cette perception est plus vaste, ouverte et disponible à de l'inattendu que la précédente. Comparons l'attention à une lampe de poche intérieure. Dans le cas du bois de chauffage, le faisceau de lumière de la lampe de poche se

déplace en cherchant quelque chose de précis. Dans le second cas, ce sont les objets qui passent devant la lumière qui, elle, est immobile. Perls, le créateur de la psychothérapie gestaltiste, donne le nom d'*awareness* à cette façon de poser l'attention sur une réalité. Une cinquième possibilité s'offre à moi : je puis grimper dans l'arbre en observant comment je fais et ce qui se produit en moi lors de cette action. Ce qui est nouveau, ici, c'est le renversement de la relation entre moi et l'arbre. Non seulement je regarde comment je m'organise pour grimper dans l'arbre, mais encore je ressens l'effet de l'arbre sur moi, le support reçu, l'inclinaison de la pente, la rugosité de l'écorce sur ma peau, par exemple. Cette conscience-connaissance relie soi et l'environnement, l'expérience intérieure et le monde extérieur. Pour Feldenkrais, le terme d'*awareness* – que je traduis par *attention consciente* – désigne cette forme de conscience. L'usage ayant consacré le terme *awareness* même en français, j'utilise indifféremment l'un et l'autre.

Traduisons cette différence entre conscience et attention consciente dans le concret de l'expérience. Imaginez-vous marchant à travers le lieu où vous habitez et comptez les portes. Observez-vous alors que vous comptez. Vous faites possiblement de petits mouvements avec vos yeux, vos lèvres et/ou vos doigts, alors que vous remarquez chaque porte. Dans le passé, quand vous ouvriez ou fermiez une porte, vous étiez, au minimum, éveillé et, probablement, aussi conscient. Tout de suite, avec cet acte de remarquer comment vous fonctionnez, vous êtes *aware*. Se mouvoir, être en contact avec des sensations spécifiques, ressentir et penser sont des fonctions qui ont lieu en même temps. Habituellement, nous portons notre attention seulement sur l'une ou sur l'autre; les mises en situation corporelles, inventées par Feldenkrais et d'autres praticiens des méthodes somatiques, exercent cependant notre attention à se déplacer sur chacune de ces fonctions dans une même situation. Cet *awareness* est indispensable pour apprendre et changer. Ah ! voilà qui nous intéresse au plus haut point en tant que psychologues : « Cet *awareness* est indispensable pour apprendre et pour changer ».

Si vous ne vous êtes pas encore imaginé marchant et comptant les portes de votre lieu d'habitation, faites-le maintenant. En effet, l'habitude de lire s'accompagne souvent de non-*awareness*. De plus, cette expérience concrète ressentie dans votre corps est indispensable pour suivre la cohérence de cet article, qui porte justement sur cette jonction pensée-corps.

Dans votre corps bien concret, quelles sensations se sont manifestées et lesquelles sont encore présentes, par exemple : mouvement dans vos chevilles, déplacement de vos yeux dans la direction de la marche, chatouillement dans un lieu spécifique de votre crâne? Compte tenu de la posture dans laquelle

vous êtes, probablement assise et immobile, comment s'est fait le déplacement dans votre imaginaire? Avez-vous commencé par les portes dans la pièce où vous lisez ou dans la pièce la plus éloignée? Comment avez-vous parcouru la distance jusqu'à la première porte? Dans une mise en situation somatique, les observations sur le mouvement, les sensations, le ressenti et les pensées concernent toujours le geste immédiat qui est exécuté. Dans le témoignage qui ouvre cet article, l'*awareness* concerne un vécu psychologique à la fois affectif et cognitif, un vécu qui se *ressent* dans le présent, même s'il se réfère parfois au passé et au futur. En somatique, l'*awareness* est appliqué aux fonctions biologiques, alors qu'en psychologie somatique, l'*awareness* concerne le vécu psychologique

Pour éclairer l'usage qui en a été fait, précisons maintenant les notions « soma », « éducation somatique » et « psychologie somatique ».

Soma, éducation somatique et psychologie somatique

Corps-soma : le corps réfère à cette réalité anatomique et physiologique qui nous constitue, alors qu'elle est perçue de l'extérieur et analysée en fonction d'un modèle préexistant. Le soma réfère à cette même réalité, telle qu'elle est vécue de l'intérieur. De ces perceptions, l'une à la troisième personne (il, elle), l'autre à la première personne (je), découlent des modes de connaissance sur un même sujet, qui donnent lieu à deux séries distinctes d'informations. Par exemple, quand je suis malade, ce que je ressens est différent de ce qu'analyse le médecin. Les deux descriptions qui en résultent sont valables tout en étant différentes.

Éducation somatique : un courant de recherche sur ce corps-soma est présent depuis le début du 20^e siècle. Sa reconnaissance formelle coïncide avec la parution de la revue *Somatics*, aux États-Unis, en 1979. Cette dénomination, « éducation somatique », regroupe des méthodes variées qui interagissent avec le corps à partir d'un modèle de base articulé autour d'un processus interrelationnel entre la conscience (*awareness*), les fonctions biologiques et l'environnement. Le soma est le corps biologique des fonctions par lesquelles et à travers lesquelles conscience et environnement se rencontrent.

Psychologie somatique : elle réalise la rencontre des deux perspectives somatique et psychologique. La compréhension de la vie somatique sert de base à la compréhension psychologique. C'est un champ nouveau qui émerge. D. H. Johnson, professeur en somatique et I. J. Grand, directeur du programme en psychologie somatique, tous deux au California Institute of Integral Studies à San Francisco, sont les chefs de file pour tenter un rassemblement des recherches

existantes ainsi qu'une ébauche de cadre théorique propre à la psychologie somatique.

Ces précisions étant apportées, nous pouvons maintenant passer à un aperçu de ma façon de travailler en psychologie somatique.

Intégration des écoutes somatique et psychologique

Dans ma façon de travailler, je reconnais que l'intelligence globale de la personne, c'est-à-dire sa capacité de connaître et d'agir en conséquence, s'enracine dans les couches cognitive, affective et sensorielle de l'être humain. Selon les besoins, j'utilise l'une ou l'autre porte d'entrée et, toujours, je vérifie la répercussion sur les autres plans ainsi que l'intégration qui en résulte. D'où le nom de mon approche : intégration des écoutes somatique et psychologique.

Concrètement, les quatre volets suivants résument mon travail : réveiller la matière sensible, traduire la perception sensorielle en langage cognitif et affectif, passer de la parole verbale au langage du corps-soma et inversement afin de permettre l'évolution du processus expérientiel, coordonner l'information ressentie et l'action qui en découle en une boucle rétroactive continue. Le premier point – réveiller la matière sensible – étant un pré-requis, commençons par lui.

Réveiller la matière sensible

Dans mon travail, je favorise les conditions pour réveiller ce qui, faute de stimulation et de présence, demeure endormi, à savoir la capacité perceptive du corps-soma et la conscience particulière inhérente à cette forme de perception. Selon la terminologie de Danis Bois, il s'agit « d'étudier le 'comportement' de la matière dans les moindres actes de notre vie, de repérer les manifestations de cette vie invisible, silencieuse et néanmoins bien réelle, d'apprendre à percevoir ce que Leibniz appelait les *perceptions insensibles, celles qui sont trop petites pour être remarquées* » (2001, p.33). Feldenkrais y faisait référence dans le titre d'un de ses livres : « *The elusive obvious* » (L'évidence fugitive) (1981).

Deux moyens aident à atteindre cet objectif d'éveil : proposer des mises en situation somatiques et référer régulièrement au corps.

Les mises en situation somatiques peuvent être utilisées de deux façons, directement et indirectement. Par « directement », j'entends les mises en

situation telles qu'elles sont enseignées en éducation somatique. Elles mettent en place des conditions facilitantes ainsi que des stratégies afin d'entrer en contact avec la matière sensible et pour développer une relation intime pré-réflexive, sensorielle avec soi-même.

Si je me fie à l'analyse de Campbell (1988), philosophe-mythologue, ce travail d'éveil serait, en lui-même, très fécond d'un point de vue psychologique. Plus la personne ressent l'abondance, la complexité et la subtilité de ses sensations, plus elle se sent vivante et réelle.

Les gens disent que nous cherchons un sens (meaning) pour la vie. Je ne pense pas que ce soit cela que nous cherchions réellement. Je pense que ce que nous cherchons est une expérience d'être vivant-e (being alive), de telle sorte que nos expériences de vie sur le plan purement physique auront des résonances à l'intérieur de notre être et de notre réalité les plus intimes, de sorte que nous sentions dans l'instant présent/ effectivement (actually) le ravissement/l'extase/l'enchantement (rapture) d'être vivant-e (p. 3).

Voici un exemple où j'ai proposé une situation directement inspirée d'une stratégie somatique. Il s'agit de la *différenciation*. Comprenons d'abord cette notion. Il y a différenciation quand deux segments du corps se déplacent dans des orientations différentes ou à des vitesses différentes, tout en conservant l'unité dans la sensation. Cette dernière condition, la sensation unifiante, est indispensable pour parler de différenciation. Par exemple, tournez d'abord le torse et la tête vers la droite (mouvement intégré). Ensuite, tournez le torse vers la droite alors que la tête va vers la gauche dans une unité d'ensemble (différenciation). Terminez avec un mouvement intégré. Quels sont les atouts d'une telle technique? Elle bonifie la sensation par le frottement des plans. Elle déconditionne en créant de nouveaux circuits neurologiques. Elle familiarise avec l'inusité. Plus particulièrement, elle apprivoise à l'unité possible entre les réalités opposées. Il en est ainsi de cette cliente qui conclut à la fin d'un tel exercice : « Au début, j'ai eu peur et je me sentais très mal. J'ai eu l'impression de devenir folle. J'ai pensé à quand je me chicane avec mon mari et qu'il veut que je fasse comme lui pense et que je ne veux pas. Ce qui m'a calmé, c'est quand tu as dit : « Qu'est-ce qui, dans ton corps, fait le lien entre ta tête et ton torse, même s'ils tournent dans des directions contraires? » J'ai instantanément senti ma colonne vertébrale. Toute une agitation est tombée. Tu penses que je peux faire quelque-chose du genre avec mon mari? » Dans ma compréhension de l'être humain, la différenciation est un des instruments les plus puissants qui existent pour dénouer la menace de perte

d'identité devant la différence d'autrui et, dans une seconde étape, pour trouver des solutions créatrices aux conflits surgis des oppositions entre deux parties de soi-même ou entre soi et autrui.

Sans les utiliser telles quelles, je transpose souvent les stratégies somatiques à l'univers de la pensée et de la parole. C'est ce que je veux dire par usage « indirect » des mises en situation somatique. Voici trois exemples tirés de ma pratique psychothérapeutique qui appliquent le point d'appui et la lenteur à la parole.

Exemple 1. Le discours des gens est souvent abondant, passant d'une association à l'autre, sans temps de pause pour absorber et ressentir. Me fiant à mes propres réactions en résonance avec ce genre de discours, – légèrement étourdie, nauséuse, agitée – j'interviens ainsi : « Je vous propose que nous fassions silence quelques instants pour déposer ce que vous venez de dire. »

Au sortir du silence, plusieurs possibilités s'offrent. Ça peut être moi qui prenne la parole en identifiant une piste d'exploration, en résumant le contenu, en nommant le ressenti présent ou encore en interrogeant la personne sur son vécu : « Qu'est-ce qui retient votre attention? Comment vous sentez-vous? ». Ça peut être la personne qui parle d'elle-même.

Exemple 2. Il m'arrive de clore une entrevue en offrant de « déposer ce qui est là ». Le silence permet de ressentir l'ambiance affective et/ou d'entendre une pensée qui exprime le sens de l'entrevue.

Exemple 3. Je redis lentement la partie du discours qui me semble nouvelle, inédite au lieu qu'elle soit noyée dans un flot de paroles. Ainsi, je reprends littéralement cette parole de Solange : « C'est bizarre ce que je vais dire (cette parole est souvent la prémisse de quelque chose d'important annonciateur de changement) : j'utilise mon travail pour empêcher la vie en moi. »

La deuxième façon de réveiller la matière sensible est de référer régulièrement au corps en prêtant une attention particulière au ressenti sensoriel et au mouvement.

Exemple 1. À la suite de l'énoncé d'une situation qui la contrarie, j'invite Gabrielle à passer en revue l'état de son corps : « Promène ton regard intérieur dans les différentes parties de ton corps et constate ce qui est ». Elle observe ceci qu'elle nomme à voix haute : « Mes yeux se ferment dur pour ne pas voir. Ma nuque est raide, en vigilance. Ma physionomie est perplexe : « Vous n'allez pas faire ça? ». Mes cuisses sont vigoureuses, les jambes prêtes

à passer à l'action. Mon torse et mon ventre sont vides ainsi que mes bras. Mes mains sont moites, anxieuses ».

Tout en étant surprise par ces données, Gabrielle se sent apaisée. Même si la situation – extérieure et intérieure, pourrait-on dire – n'est pas réjouissante, l'apaisement se produit à cause de l'accord entre les différents niveaux de l'expérience, corporel, affectif et cognitif. De plus, le contact davantage direct avec l'ensemble de la situation – encore ici, l'ensemble extérieur et intérieur – donne un début de pouvoir pour influencer la situation dans un sens plus favorable.

Exemple 2. Guy se sent confus dans la rédaction d'un rapport qu'il est en train de rédiger : « J'ai écrit dix pages qui me satisfont et maintenant, j'en ai écrit cinq autres aujourd'hui, mais je ne sais pas où ça s'en va, je suis tout perdu ». J'interviens, même si je l'interromps. Je juge nécessaire d'arrêter un flot de paroles dont le rythme est déjà étourdissant, ce qui participe à créer la confusion. Ensuite, je décompose : « Un quelque chose est fait qui est solide : 10 pages. Respirons là-dedans. Cela est du solide sur quoi tu peux te déposer. Respirons trois fois, ensemble. Ressens dans ton corps l'impact de ceci : tu as en mains dix pages qui te satisfont ». Après quelques secondes d'intégration, je poursuis : « Attardons-nous maintenant aux cinq pages écrites aujourd'hui. » Je lui pose quelques questions pour préciser l'état de la situation. Je résume pour contrebalancer l'éparpillement et le foisonnement d'idées qu'il apporte. « Voici des faits (j'énumère). Respirons là-dedans. » Après un temps de pause, je continue : « Il ressort de ce que tu viens de dire que tu cherches la direction pour avancer (le choix du vocabulaire est judicieux : d'un point de vue purement somatique, toute expérience est dirigée vers en avant) dans ton rapport. Tout de suite, tu ne sais pas où aller. Ça aussi c'est un fait. Respirons là-dedans. » Pendant les respirations silencieuses, Guy a une idée qui oriente et organise la suite de son écrit.

Passons au deuxième objectif de mon travail : traduire la perception sensorielle en langage affectif et cognitif.

Traduire la perception sensorielle en langage affectif et cognitif.

Voici un premier exemple d'un point de vue affectif concernant la panique, perçue comme une perte de support. Benoît décrit ainsi son expérience : « Je me réveille en panique, la nuit. La cassette des préoccupations se met en marche. D'abord, je me suis là-dedans, je suis capable de garder une certaine distance et d'observer. Je me parle aussi pour me calmer. Mais, soudainement, je manque la marche ». À l'intérieur de moi, je traduis : « perte de support » et lui demande : « Où, dans ton corps, ressens-tu ça? »

B : « Ici , entre le plexus et le ventre. Le geste de la main droite accompagne la parole.

M : « Garde ta main à cet endroit », ce qui lui procure une présence sécurisante.

Après quelques instants, sa main quitte l'endroit où elle a été déposée, glisse sur sa joue, monte sur son oeil et descend se placer sur sa cuisse. Je décris le trajet de sa main, puis lui propose de reprendre ce geste lentement pour le ressentir. Quand la main est sur son visage, des larmes coulent silencieusement. La main est à nouveau sur sa cuisse.

B : « Une respiration de survie. J'étouffe. »

M : « Mets ta main là où tu te sens étouffer. »

En un geste spontané, Benoît s'embrasse, les bras enlacés autour de son torse, la tête inclinée, déposée sur sa poitrine : un enveloppement qui protège, supporte, console.

Pour travailler la panique, il est aussi possible de favoriser le support dans le contact avec sa charpente osseuse, avec les surfaces immédiates de contact (sol, chaise) ou plus éloignées (murs, plafond).

Après cet exemple, qui se situe au niveau affectif, prenons-en un deuxième où l'information corporelle est transposée au niveau de la pensée.

Benoît dit : « L'autre matin, j'avais dormi deux heures seulement. Je suis allé marcher dans la nature. À mon retour, j'étais énergisé, réconforté. » La marche en forêt est le moyen privilégié de Benoît pour se retrouver. À ce moment-ci, il me semble approprié d'analyser ce qui se passe afin d'ouvrir l'éventail des moyens qui pourraient atteindre le même but ou, possiblement, donner un point de vue nouveau, source de renouvellement, sur un *pattern* de base. Feldenkrais disait : « Il ne s'agit pas d'enlever une habitude, mais d'en instaurer plusieurs afin de rendre plus libre ». Je décris ce qui se passe pour Benoît : « Dehors, tu es dans tes sensations, ouvert à recevoir la présence réconfortante de la nature. Tu es en contact. Ce qui contraste avec toi, seul avec toi-même : en retrait, parti ailleurs, tu ne sais pas où. » Benoît reprend aussitôt : « Fermé. Je suis fermé. Ça me calme que tu me dises ceci. Ça met des mots sur ce qui se passe la nuit ».

Le langage du corps est souvent étranger, comme une culture différente avec un cadre de référence inconnu. Je sers d'interprète en faisant le pont entre des modes de connaissance et d'expression différents. C'est encore mon rôle dans

ce troisième volet de mon travail : passer de la parole verbale au langage du corps et inversement afin de permettre l'évolution du processus expérientiel.

Mettre le verbal et le non-verbal au service du processus expérientiel.

Le changement est lié, entre autres, à l'évolution du processus expérientiel, tel que décrit par Gendlin (1984). Le geste est un *symbole*, au même titre que la parole, moyen usuel de la psychothérapie. En passant de l'un à l'autre, j'enrichis les moyens disponibles pour favoriser le déploiement du processus. De plus, cet aller-retour entre la parole et le ressenti sous-jacent par l'intermédiaire du geste maintient la relation indispensable entre les deux. « La symbolisation sans ressenti est vide. Le ressenti sans symbolisation est aveugle », disait Gendlin. Plusieurs applications en psychothérapie découlent de ce qui vient d'être dit. Voyons quelques exemples.

La parole incarnée. Sans même « faire » quelque chose, il peut suffire d'entendre pleinement, en laissant résonner dans sa propre expérience sensible les mots choisis par le client. Il en est ainsi de Gilberte qui m'accueille à mon retour de vacances : « Pendant votre absence, j'avais perdu appui et direction ». J'entends l'intensité de la détresse passée et le réconfort présent dans le choix des mots « appui » et « direction ». La source première de la peur est le support qui se dérobo. Être désorienté, perdu dans une forêt ou une ville entraîne de la détresse.

Le geste précède, spécifie, contredit, souligne la parole.

Exemple 1. Armande relate une situation problématique au travail : alors qu'elle remplit des papiers les concernant, les clients sont collés contre elle et la regardent. « J'ai besoin d'espace », dit-elle avec ses deux bras qui s'étendent vers l'avant et repoussent. Trois phrases plus loin, elle redit la même chose avec un autre geste : ses deux mains reviennent vers elle. Je note et refais les deux gestes en disant : J'ai besoin d'espace ». À peine ai-je terminé qu'elle refait elle-même les gestes en spécifiant son besoin : « J'ai besoin que les gens soient plus loin, qu'ils aillent s'asseoir sur le banc de l'autre côté de la pièce. J'ai besoin de, moi, m'éloigner, me retirer dans mon bureau ».

Exemple 2. Les poings fermés, les bras à demi levés, Diane dit sur un ton retenu : « Je suis vraiment fière de moi », ce qui est suivi d'un flot de paroles qui diluent l'intensité de la fierté. Je lui propose de reprendre le geste amorcé pour le compléter et l'amplifier. Au fur et à mesure, l'émotion ressentie interagit avec l'expression dans la parole et le geste, jusqu'à un accord, procurant ainsi un état unifiant et apaisant.

Exemple 3. Il m'arrive à moi, la thérapeute, de résumer avec des mots précédemment utilisés par le client. J'y rajoute des gestes absents, ou à peine esquissés, dans le discours du client. « Tu jongles avec les possibles. » Poursuivant le mime de jongler : « Tu gardes ton centre, ton équilibre, tout en vivant le déséquilibre lié à l'incertitude. Loin de te laisser emporté (je mime le déséquilibre soudain et intense) par les circonstances, tu gardes la maîtrise (je reviens au centre et poursuis dans mes mains et mon regard la jonglerie) ».

Cette mobilisation corporelle, en interaction avec la parole, nous fait glisser vers le quatrième et dernier objectif de mon travail : coordonner l'information ressentie et l'action qui en découle en une boucle rétroactive continue.

Coordonner l'information ressentie et l'action qui en découle en une boucle rétroactive continue.

Il a été beaucoup question de la *matière sensible*, ce qui met l'accent sur la dimension du ressenti. Ceci contrebalance le déséquilibre du côté de l'action performante et rapide qui caractérise les comportements dans notre société. Le corps est organisé pour fonctionner aux deux niveaux : ressentir et agir. Maintenant que le ressenti a été replacé dans la description de la réalité, il est temps de compléter, en décrivant l'interaction entre les deux, le sensoriel et le moteur, interaction qui se fait consciemment grâce à la perception que l'on a de l'un et de l'autre. Cela nous conduit à une action ressentie ainsi qu'au ressenti dynamique. Abordons le sujet sous l'angle de la motivation à agir.

En somatique, Feldenkrais fait travailler le geste à partir de la pensée : « Je veux me lever », ou à partir d'un besoin physiologique qui se rend à la conscience : « J'ai soif. Pour aller chercher de l'eau, je dois d'abord me lever, puis marcher jusqu'au robinet, etc. ». Dans des petits mouvements, nous pratiquons de suivre l'intention qui devient geste efficace. Prenons un exemple : ma main est fermée en poing. Je veux l'ouvrir en déroulant mes doigts. Je fais une fois le geste en posant ma conscience sur les sensations qui accompagnent le déploiement des doigts. Je continue à être attentive pendant le retour en un poing fermé. Immobile, je refais le mouvement dans ma pensée *investie dans ma sensation*. Je souligne cet aspect, car il est indispensable. Une visualisation non enracinée dans la sensation favorise la dissociation (dans le sens de déconnexion) entre la pensée et le corps. Dans ce genre d'exercice, la personne développe la continuité, la cohérence et le dynamisme entre la pensée et le corps agissant. De plus, la répétition dans la pensée, plutôt que le passage à l'action, est économique d'énergie.

Transposons ceci au niveau psychologique. Dans le cas où une personne ressent la nécessité d'un changement dans une direction nouvelle, il peut être

utile de faire une première pratique dans le cadre sécurisant de la psychothérapie pour voir l'impact de son comportement sur elle-même et dans l'environnement. Voici un exemple : Maude dit rarement « Non » et, en conséquence, se laisse entraîner dans des situations qu'elle regrette. Cette fois, elle est prête à essayer d'agir ce qu'elle ressent. Prenant une situation spécifique, je la guide pour prendre conscience de chaque étape. Par exemple, elle se sent paralysée quand elle imagine son amie déçue. Je l'aide à entrer dans sa sensation de paralysie. L'association avec une situation où elle a déçu sa mère et l'émotion de tristesse qui s'ensuit lui permet de continuer. Ressentant un élan d'affection pour son amie, elle trouve les mots justes qui véhiculent cet élan : « Je ne peux pas cette fois-ci, mais je te propose de nous rencontrer la semaine prochaine, car j'ai envie de passer du temps avec toi ». Imaginant cette action et l'impact sur son amie, elle se sent soulagée, apaisée et prête à passer à l'action dans la relation avec son amie. Elle éprouve même de la hâte et de la confiance pour expérimenter ce comportement nouveau.

En psychothérapie, je travaille l'intention, qui a sa source aussi bien dans l'affectif, le cognitif ou le corps-soma. Dans les trois cas, j'aide à percevoir l'élan qui est là ainsi qu'à suivre son cheminement à travers les trois niveaux (cognitif, affectif et sensoriel). Ensuite, j'accompagne l'action elle-même dans la dimension de l'*effort*. L'effort concerne la force nécessaire à une action pour qu'elle soit efficace, c'est-à-dire qu'elle atteigne son but. « Le taux de réussite est proportionnel à la quantité d'énergie consacrée à l'action » est une pensée courante dans notre société. Quand on regarde l'effort du point de vue de l'organisme vivant, il est plus exact de penser en terme d'effort *juste*. Qu'est-ce que l'effort juste et de quoi dépend-il? L'effort juste est le rapport équitable entre le but poursuivi et la quantité de ressources dépensée pour l'atteindre. L'effort sera d'autant plus *économique* qu'il tiendra compte de la clarté de l'intention, du repos sur la force de propulsion interne qui allège le travail musculaire et de la globalité de l'organisme. En psychothérapie, cette notion d'effort juste se transpose en celle de *volonté juste*. Je vérifie la résonance dans l'organisme d'une intention qui vient de l'intellect. Inversement, je vérifie la capacité pour la raison d'accepter et de collaborer à une impulsion ressentie sensoriellement et affectivement.

CONCLUSION

Dans la personne humaine, le corps est important, tout autant que la pensée et l'affectif. Ces trois aspects de l'être humain sont des niveaux à la fois différents et unifiés. Mon travail, dans le domaine de l'intégration des écoutes somatique et psychologique, consiste à maximiser la richesse de l'originalité

de chacun ainsi qu'à favoriser le lien qui génère une expérience d'unité de la personne dans son contact avec elle-même et son environnement. Pour entrer en contact avec l'environnement, le corps a cinq sens : la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher. Chacun de ces sens permet un contact à plus ou moins grande distance : par exemple, la vue et l'ouïe permettent un contact plus éloigné que le toucher. Traditionnellement, on dit de ces cinq sens qu'ils sont extéroceptifs, c'est-à-dire tournés vers l'extérieur. Pourtant chacun d'eux peut aussi être tourné vers l'intérieur. Pour découvrir cette possibilité, il est nécessaire de découvrir deux autres sens moins connus : la proprioception et la kinesthésie. La proprioception permet la sensibilité, la kinesthésie met en mouvement. Tous deux, d'une façon privilégiée, donnent accès au sentiment de soi comme être qui existe, vit et connaît. Avec les cinq autres sens, ils permettent la communication entre l'intérieur et l'extérieur, qui deviennent une unité différenciée et intégrée plutôt que deux réalités en opposition. Ce mode de contact travaillé par les gens étudiant la somatique est différent de la perception et de la motricité qui sont définies par la science et la psychologie dite scientifique. La psychologie somatique, quant à elle, favorise la relation et l'interaction entre le corps-soma, la pensée et l'affectif vécus subjectivement. Il y a évidemment bien des façons de comprendre et d'appliquer ce lien entre la somatique et le psychique. Avec exemples à l'appui, je vous ai présenté ma façon de faire.

Bien des contenus restent encore à aborder pour rendre compte des possibilités de cette façon de travailler. Voici quelques-uns des sujets qu'il me tient à cœur d'explorer : les applications de la psychologie somatique en psychologie des relations humaines ; les fondements somatiques de certaines émotions de base, comme la peur, la honte, la tristesse, la joie, la confiance ; le corps en psychologie ; le lien entre corps et créativité.

En conclusion, je partage avec vous cette pensée de Damasio (1999, p. 40), qui exprime le précieux cadeau que je reçois dans cette exploration du corps-soma : « la conscience a été inventée pour que nous puissions ressentir la vie. »

Références

Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement. Essai philosophique*. Paris: Éditions Point d'Appui.

Campbell, J. (1988). *The power of myth*. New York : Double Day.

- Damasio, A.R. (1999). *Le sentiment même de soi. Corps, émotions, conscience*. Paris : Éd. Odile Jacob.
- Feldenkrais, M. (1981). *The elusive obvious*. Cupertino, Calif. : Meta Publications.
- Gendlin, E. T. (1984). *Focusing : Au centre de soi*. Montréal : Le Jour.
- Johnson, D.H., Grand, I.J. (1998). *The body in psychotherapy. inquiries in somatic psychology*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Rinfret, M. (2000). Intégration des écoutes somatique et psychologique dans *Revue québécoise de psychologie*. 21 (2), p. 39-56.k

