

## Intervention



# L'émergence spontanée de l'expérience corporelle

Diane-Jocelyne Côté

Number 10-11, 1981

Épidémie de corps

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1190ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Intervention

ISSN

0705-1972 (print)

1923-256X (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Côté, D.-J. (1981). L'émergence spontanée de l'expérience corporelle. *Intervention*, (10-11), 22–23.

## L'émergence spontanée de l'expérience corporelle

Clémence Dubé, psychologue, pratique et fait pratiquer depuis bientôt dix ans l'abandon corporel ou ce qu'on pourrait nommer mieux l'émergence spontanée de l'expérience corporelle, un processus de réflexion mis en forme progressivement à partir des recherches de Aimé Haman. Il ne s'agit pas ici d'un appareil théorique complexe et lourd visant des sujets en crise, mais plutôt d'une thérapie douce. Cette approche relationnelle très lente, facilement accessible, praticable dans un tout autre cadre que la thérapie ou bien découvrable spontanément dans une relation humaine, est en fait une éducation au toucher déssexualisé et déculpabilisé, où le sujet est renvoyé à lui-même en toute dernière instance, puisque c'est lui qui seul peut dire: «Je suis l'expert de mon propre corps». Ils sont maintenant vingt à vingt-cinq thérapeutes à répandre cette approche développée au Québec à travers des rencontres individuelles et des sessions de groupes.

**Manon Lapointe, qui s'adonne aussi à ces expériences, nous fait part de ce qu'elle y cherche, de ce qu'elle y trouve... Il ne faut pas chercher dans son témoignage une description d'un parcours linéaire mais une suite de touches, une série de points, des bribes de discours...**

Clémence et Manon m'ont parlé toutes les deux, chacune ignorant ce que me disait l'autre. Et voilà que maintenant je les remets en présence.

a.j.c.

«Il n'y a pas grand chose d'écrit là-dessus parce que c'est encore beaucoup plus une pratique qu'une théorie. Je parlerai d'abandon corporel. J'étais d'abord que c'est dans

«**Théoriquement, je sais très peu de choses de l'abandon corporel. Et assez curieusement, je n'ai jamais «creusé» le sujet. Comme s'il me suffisait amplement de vivre cette**

**enregistrée de la douleur. À cela, s'accrochent souvent des images, des phantasmes, des souvenirs — inattendus ou refoulés — qui débouchent sur des révélations, des confidences ou encore sur du mystère. Parfois, c'est la déroute. Je pense que l'on reçoit simplement ce qu'il nous est possible de prendre. C'est l'utilisation de notre propre système de protection. Lors d'une séance,**

aucune stimulation extérieure autre que le contact physique, le corps, qui constitue un vaste l'organe de réception, retrouve la parole. Cette réurgence ne se fait pas dans la solitude; elle implique toujours une relation avec une autre personne; que ce soit un thérapeute ou quelqu'un d'autre. L'isolement c'est la coupure d'avec la relation. Et c'est parce que le toucher est le premier langage, la première forme de

**mon bras gauche bougeait dans des mouvements de va-et-vient; ensuite, avec un rythme de plus en plus accéléré. Le mouvement a débouché sur des coups de poing. À cela se sont ajoutés des spasmes, à la hauteur des poumons ressemblant un peu à des hauts-le-coeur. Voilà un cas où je demeure — du moins dans l'immédiat — entière dans l'incompréhension, dans l' inexplicable. Et me laisser dire que mon corps se délie, que tout cela est de la vie, me satisfait à demie. À d'autres sessions, j'ai senti monter des pleurs, des débordements que j'ai une autre fois vite étouffés. Seuls quelques sanglots ont atteint la surface; j'ai encore beaucoup**

relation de l'ensemble de son corps à un autre corps qu'il fait resurgir tant de souvenirs. Alors, si certaines personnes s'emurent si elles ont peur d'être rejointes, si elle retrouvent leur surface vers le dedans, il faut pour qu'elles acceptent d'être touchées, qu'elles aient accès à leur peur, à leur refus de contact. Et ce ne sont pas des pressions de l'extérieur qui peuvent les aider, le retournement ne peut se faire que venant de l'intérieur. Il y a des hommes et des femmes qui ont eu des contacts affectifs douloureux et pour qui c'est difficile de se faire rejoindre par quelqu'un d'autre: ça leur

**de réticence à exprimer ma peine, mes difficultés, ma tristesse devant les autres. Cela ne sort pas ou mal. Comme si ma douleur aurait pour effet de faire fuir les gens; le résultat est le même: je reste seule avec ma**

**les participants en même temps: sentir mon corps recouvert de mains. Je me demande si**

mort, c'est être coupé de soi. Quand on en est coupé, ça agit quand même à l'intérieur de nous, à notre insu. Par exemple, le goût de tuer vient quand on est coupé de soi, si on était en contact avec sa colère, on pourrait être en colère et ne pas tuer. On prendrait le goût de tuer comme étant un mouvement, une pulsion et on n'aurait pas besoin de le faire, de passer à l'acte. Ce qui se passe dans cette pratique corporelle est très différent de ce qui se passe dans le monde médical. Quand on va consulter un médecin, c'est lui le savant qui détermine, qui nomme, qui sait comment guérir cette maladie. Le patient est obligé de s'en remettre au médecin, qui lui explique «après», quand il veut bien. Quand des gens viennent consulter en thérapie, ils ont souvent ce modèle-là en tête; ils demandent qu'on les prenne en charge, qu'on les

**je ne souhaitais pas tout simplement être plus «vivante». De plus, le fait de travailler sans grand vêtement facilite l'exposition,**

change. (Il y a des approches psychologiques qui sont un peu sur ce modèle-là, par exemple, les behavioristes qui ne suppriment que les symptômes). Quand des gens en crise veulent changer, je leur dit qu'il ne faut pas à la bonne adresse. Et c'est très menaçant pour des gens dont l'existence est organisée de façon à ce que les autres prennent les décisions à leur place. C'est une approche dans laquelle on ne vise pas à guérir la personne, ni à la changer, ni même à lui enlever son mal. Ce qui est l'objectif, s'il y en a un, c'est d'aider la personne à être plus en contact avec elle-même. C'est clair que ça va lui faire mal et on va l'aider à ne pas nier sa souffrance. Ce qui est paradoxal, c'est qu'il se produit des changements sans qu'on les cherche: en reconnaissant les tensions et, en les suivant, on peut reconnaître ce qu'elles couvrent, on peut les nommer... Une des choses que j'ai découvertes, à l'intérieur de cette réflexion, c'est qu'à un certain

**permet d'augmenter le contact avec sa peau, l'enveloppe réceptive en quelque sorte, de se recevoir avec le moins de barrière ou le moins de coupure possible. «Me faire de la**

niveau, il arrive un moment où le sexe n'a plus d'importance. Freud et Reich fondaient leur réflexion sur la sexualité alors qu'il peut y avoir un passage à travers le corps qui ne soit pas nécessairement sexualisé ou au moins uniquement sexualisé. Freud et Reich ont eu raison de nommer cette réalité qui ne l'était pas à ce moment-là. Actuellement, on parle beaucoup plus de la sexualité car on y a davantage accès, et ça demeure quelque chose de très important, car on place», «me donner ma place», c'est ce qui ressort actuellement de mes sessions de groupe. Mais c'est comme si je me sens



**étrange expérience. Le fait de s'allonger sur le dos, les membres légèrement écartés, les bras ouverts, donne vite une impression de**

l'ensemble du corps qu'on porte l'expérience de toute sa vie et que c'est par le corps qu'on peut revivre et repenser cette

**vulnérabilité; on s'EXPOSE. On est souvent tenté de s'échapper dans des positions normalement privilégiées, tellement plus rassurantes. Déjà là, se prépare l'abandon à soi.**

expérience. La technique est très simple, on travaille toujours deux par deux; quelqu'un s'allonge, quelqu'un d'autre établit un contact avec lui en lui touchant habituellement la tête: c'est le contact-présence. On demande à la personne allongée de laisser arriver ce qui arrive, de ne rien

**Tout peut arriver, sauf se faire du mal, se blesser ou se détruire. «Ton corps ne peut pas agir contre toi». J'en suis maintenant assurée; il m'est impossible de me nuire. M'abandonner corporellement, c'est**

forcer, de ne rien arrêter volontairement. Et quand on laisse l'organisme à son propre mouvement, sans contrôle cérébrale ou le moins possible, il reprend à son compte toute la

**«m'étendre» avec mon corps, lui faire confiance, le laisser dire, l'écouter parler. Je n'accède jamais à tout ce vécu dans une**

vie qui y est enregistrée. Alors il arrive toutes sortes de choses: des émotions, des mouvements non contrôlés, des sortes de chocs électriques... Des gens rient, pleurent, tremblent ou bien se sentent rien... Si la personne sent du vide, hé bien! du vide c'est quelque chose; quelque chose qu'on fuit d'ailleurs. Je ne fais rien, je ne fais que m'étendre et c'est à partir de

**seule séance, bien sûr, mais invariablement, je le touche en partie. J'ai connu des soubresauts qui ne me disaient rien, des plaines qui m'intriguaient, des cris qui m'apauraient, des parties localisées de mon corps qui m'avaient de leur lourdeur, où était**

rien qu'il se produit quelque chose. Je décide seulement de me mettre dans une position pour recevoir, ce qu'on fait très peu souvent. C'est une position ouverte, paumes vers l'extérieur où on se sent vulnérable et très accessible et là, sans

fait peur. Si certains se retirent complètement, d'autres régressent à l'inverse en touchant beaucoup, en se précipitant presque sur les gens. Le toucher à ce moment-là est autant une coupure que la fuite. Ils ne sont pas là-dedans, ça leur sert à ne pas être là. Et c'est long avant de prendre conscience qu'un geste qui à l'air d'être un contact, n'en est peut-être pas un. Ce qui est spécifique à l'approche de l'abandon corporel, c'est qu'autant dans la Gestaltthérapie que dans la

**détresse. Ce que notre corps a enregistré d'émotions, ce qu'il a pris «à son compte», tout au long des années, est énorme. Il nous a défendu ou protégé de son mieux dans nos pleurs retenus, notre colère étouffée, nos**

bioénergie, dans le Rebirth que dans le cri primal, quelque part dans ces approches-là le thérapeute est un expert: il sait. Par exemple, en bio-énergie, on propose des exercices, il y a quelque chose de provoqué; le thérapeute fait la lecture du corps: il lit, il sait, il dit, alors que dans ce que je fais, je ne suis pas expert; tout ce que je peux faire, c'est de suivre l'organisme de l'autre quand je vois qu'il joue des tours. Ça s'appelle de la psychothérapie parce qu'on n'a pas d'autre nom, parce que ça se fait en psychologie; mais en fait c'est

**peurs inexprimées, nos soumissions répétées. Être touchée physiquement par un(e) partenaire, c'est aussi être touchée dans ma vie. Il m'est déjà arrivé dans un groupe**

une éducation tout simplement. Ou bien je peux dire des choses parce que je les ai lues ou bien, et c'est très différent, je peux les dire parce qu'elles sont mon expérience. Et comme je ne suis pas expert dans le corps de l'autre, l'expert de ton organisme c'est toi, tout ce que je peux être, c'est une sorte d'indicateur, je peux accompagner l'autre, l'aider à comprendre. Quand je parle du corps, je ne parle pas uniquement du corps physique, je parle de tout toi et je ne vois que la surface de ton organisme... Évidemment, on ne travaille par uniquement avec le toucher; on parle aussi et il y a

**d'éprouver le désir d'être touchée par tous**

beaucoup de choses à dire et il y a aussi le fait que c'est parfois la parole de l'autre qui nous donne accès à quelque chose d'encore informulé. Et encore, on ne possède jamais son vécu sans l'exprimer; la symbolisation et l'expression sont excessivement importantes... Plus on peut exprimer vraiment ce qu'on ressent moins on fait de l'acting out, de l'actualisation, de la mise en action des phantasmes. Les gens en thérapie sont dans des conditions où ils peuvent avoir accès à toutes les pulsions, mais y avoir accès ne veut pas dire les mettre en action; on accède progressivement à nos pulsions, on a toute notre vie pour faire cela. Donner place à la colère, la haine, l'affection, c'est être vivant. La

ne peut pas passer à travers un processus personnel de retour à son expérience sans toucher à la sexualité. Mais ce n'est pas le seul élément; ce n'est pas le point central vers

**mieux, plus vraie en atteignant de plus en plus ma propre peau. Je donne plus le choix à mon corps de crier ma colère, de réveiller ma force, de m'organiser avec mes limites.**

lequel tout est organisé; il se pourrait qu'en allant plus loin dans ce processus relationnel, on arrive à nommer des choses de la sexualité qui n'ont pas été dites. On parle beaucoup de sexualité mais (parle) plus du côté technique que du niveau relationnel. On dit le comment et le pourquoi, pourquoi il y a déviation ou difficulté et comment les supprimer, mais il y a très peu de dit sur tout ce qui est la relation. La sexualité n'est pas découverte, elle est à découvrir. On a associé sexualité et corps comme équivalent ou presque

**«C'est faire acte de présence»; c'est d'avantage me «reconnaître». Il y a un an, vous m'auriez demandé si je portais de la colère, et le plus honnêtement du monde, j'aurais répondu «aucunement». Et voilà que je donne des coups de poing sur le matelas...**

alors qu'avoir accès à son corps, à son organisme, c'est beaucoup plus large que d'avoir accès uniquement à sa sexualité. Nous sommes dans une culture où ça sera possi-

**C'est le «non», c'est le «cela suffit», à un étouffement, à une négation de ma vie, à une soumission... C'est redonner la place à cette colère si bien cachée qu'elle était complé-**

ble. Ne pas parler de sexualité était une coupure et en parler comme on en parle, c'est peut-être une coupure aussi car, ne

**tement sortie de ma vie. En pratiquant l'abandon corporel, je me filme de l'intérieur; j'y vois des scènes pour le moins étranges,**

parler que du pourquoi et du comment n'est pas suffisant...»

**dures, repoussantes, attendrissantes, touchantes, mais je suis assurée d'une chose, c'est que c'est mon cinéma-réalité. Et à mesure que le travail progresse, je donne de plus en plus de sens à mon rôle.»**

propos recueillis par Diane-Jocelyne Côté.