

Louise Lapointe, éducatrice somatique en Gymnastique Holistique Ehrenfried
Nancy Couture, Ph.D., professeure en art-thérapie à l'Université du Québec en Abitibi-
Témiscamingue

Avec la collaboration de Lucie Tétreault, pht, formatrice nationale et internationale
agrée en Gymnastique Holistique Ehrenfried

**Quand la Gymnastique Holistique Ehrenfried et l'art-thérapie s'allient pour élargir
la conscience de soi : étude exploratoire**

Rapport de recherche

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

Mars 2023

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX	4
LISTE DES FIGURES	5
1. PROBLÉMATIQUE	11
2. RECENSION DES ÉCRITS	13
3. CADRE THÉORIQUE	18
3.1 <i>L'éducation somatique</i>	18
3.2 <i>La Gymnastique Holistique Ehrenfried (GHE)</i>	20
3.3 <i>L'art-thérapie</i>	25
3.4 <i>La Gestalt-thérapie</i>	27
3.5 <i>GHE et art-thérapie</i>	30
4. MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE	33
4.1 <i>L'argile comme seul médium artistique</i>	33
4.2 <i>La démarche dans son ensemble</i>	35
4.3 <i>Déroulement des rencontres</i>	36
4.4 <i>Analyse des données</i>	37
5. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS	39
5.1 <i>Présentation du processus des participantes</i>	39
5.1.1 Danaé	39
5.1.2 Florence	41
5.1.3 Francesca	43
5.1.4 Rose.....	45
5.1.5 Susie	47
5.1.6 Violette.....	48
5.2 <i>Retour sur la démarche à travers un groupe de discussion focalisée</i>	50
5.2.1 <i>Appréciation de la démarche</i>	51
5.2.2 <i>Ce que les participantes retirent de l'expérience</i>	51
5.2.3 <i>Apport de l'ajout d'un temps de création</i>	52
5.2.4 <i>Liens entre la GHE et l'argile</i>	53
5.2.5 <i>Des suites pour les participantes</i>	53
6. DISCUSSION DES RÉSULTATS	55
6.1 <i>Rappel des questions de la recherche</i>	55
6.2 <i>Impacts de la démarche sur les participantes</i>	56

6.2.1	Une conscience de soi élargie.....	57
6.2.2	La remise en mouvement.....	60
6.2.3	Une homéostasie retrouvée.....	63
6.2.4	Le plaisir redécouvert.....	64
6.3	<i>Ce que les créations en argile révèlent.....</i>	67
6.4	<i>Conditions facilitantes pour l'ensemble de la démarche.....</i>	73
6.4.1	Le climat.....	73
6.4.2	Le groupe.....	74
6.4.3	L'attitude de départ.....	75
6.4.4	Le rythme.....	75
6.4.5	La respiration.....	76
6.4.6	Le vocabulaire.....	77
6.4.7	L'accompagnement.....	77
6.5	<i>Impacts sur ma pratique d'éducatrice somatique en GHE.....</i>	79
6.6	<i>Impacts sur ma pratique d'art-thérapeute.....</i>	83
CONCLUSION.....		88

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 Principes et effets attendus de la GHE	24
Tableau 2 Comparaison entre Gestalt-thérapie et GHE	31
Tableau 3 Rôles et qualités requises chez les intervenants en Gestalt-thérapie et en GHE	32
Tableau 4 Résumé des effets de la démarche	66

LISTE DES FIGURES

Figure 1 Symbole de l'Indalo	23
Figure 2 Apports de la démarche en mots-clés	54
Figure 3 Sculpture de Danaé à la séance 4	68
Figure 4 Sculptures de Rose à la séance 5	68
Figure 5 Sculpture de Violette à la séance 7	69
Figure 6 Sculpture de Susie à la séance 2	70
Figure 7 Sculpture de Florence à la séance 6	71
Figure 8 Sculpture de Francesca à la séance 6	72

Ce n'est pas une approche « Gestalt ET travail corporel », mais une attention continue, pleinement intégrée, à l'expérience corporelle comme partie prenante du dialogue en Gestalt-thérapie.

Gregory et Robine, 2004

PRÉFACE

Physiothérapeute de formation, j'ai toujours été intéressée par les relations humaines. Dans les années 80, dans un esprit de perfectionnement, j'ai suivi une formation de 200 heures en Gestalt sur une durée de deux ans (1984-1986). En 1990, j'ai complété un perfectionnement en Gymnastique Holistique Ehrenfried (GHE), que j'ai ajouté à ma pratique en Rééducation Posturale Globale. Depuis ma retraite de la physiothérapie, en décembre 2016, je continue d'enseigner la GHE. En 2018-2019, j'ai complété un microprogramme en art-thérapie à l'Université du Québec en Abitibi Témiscamingue (UQAT). Dans le cours *L'approche gestaltiste en art-thérapie*, j'ai constaté beaucoup de similitudes entre les approches de GHE et de Gestalt. Cela a suscité mon intérêt, surtout en découvrant que Laura Perls (l'une des membres fondateurs de la Gestalt-thérapie) et Elsa Gindler (à l'origine de la GHE) avaient été deux amies très proches.

J'ai alors décidé de mettre en parallèle les caractéristiques de chacune des approches et d'observer leur complémentarité. Ma question était de savoir de quelle façon ou en quoi la GHE peut conduire à des prises de conscience qui vont bien au-delà des sensations strictement physiques.

Pour donner corps à une expérimentation, j'ai pensé proposer aux participantes de faire un projet créatif, tout de suite après la séance de GHE. J'ai suggéré l'argile car c'est un médium que je connais pour l'avoir exploré depuis plusieurs années avec des projets de sculpture. Mon travail avec l'argile m'a souvent permis d'établir des liens entre mon propre vécu et ce que je créais. Il a donc été naturel que je propose ce médium. Cette démarche conjointe, GHE et art-thérapie, permettrait peut-être de faire ressortir des éléments du vécu de la personne, en donnant ainsi l'occasion d'approfondir la prise de conscience émotive sous-jacente aux ressentis physiques.

J'ai d'abord rejoint Lucie Tétreault, directrice de l'Institut International de Gymnastique Holistique (IIGH) et formatrice agréée en GHE, pour m'assurer de sa collaboration. Puis j'ai discuté avec Nancy Couture, enseignante du cours *L'approche gestaltiste en art-thérapie* à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) de la pertinence de faire un projet de recherche avec elle. Devant son enthousiasme, nous avons entrepris les démarches auprès du Comité d'éthique de la recherche (CER) de l'UQAT qui nous a octroyé un certificat d'approbation éthique nous permettant d'entreprendre la recherche

dans le respect des règles éthiques inhérentes à la recherche scientifique. C'est donc dans ce cadre que ce projet de recherche a pris forme.

Merci à Lucie Tétreault et Nancy Couture de leur précieuse collaboration. Mes remerciements vont également aux participantes de mes groupes de GHE qui ont accepté de s'engager avec nous dans cette aventure. La complicité qui nous a toutes réunies a permis d'effectuer cette recherche en toute convivialité.

Louise Lapointe, éducatrice somatique en Gymnastique Holistique Ehrenfried

INTRODUCTION

Cette recherche dont l'expérience et ses conclusions sont relatées dans le présent rapport est née au carrefour de deux pratiques qui peuvent sembler, en apparence, appartenir à des univers théoriques et pratiques éloignés : l'éducation somatique et l'art-thérapie. En effet, l'éducation somatique, et plus spécifiquement la Gymnastique Holistique Ehrenfried, est une pratique orientée vers le corps et le développement de la conscience corporelle, dans une perspective de mieux-être, d'abord physique. Quant à l'art-thérapie, il s'agit d'une approche utilisée dans le cadre de démarches de développement personnel, d'interventions psychosociales ou de psychothérapie et qui fait appel à des médiums artistiques.

Ce désir de se faire rencontrer ces deux univers a pris naissance dans une intuition que le corps, l'esprit et le monde émotionnel sont étroitement interreliés. Malgré le fait que la science ait confirmé cette hypothèse (Levine, 2019; van der Kolk, 1996; Scaer, 2001), force est d'admettre que l'intervention psychosociale, et en particulier les approches psychothérapeutiques, intègrent peu la perspective du corps dans les modalités d'intervention. De plus, les neurosciences nous apprennent que le cerveau enregistre des mémoires implicites auxquelles le corps donne directement accès (Cozolino, 2016; LeDoux, 2015). C'est ce que l'on constate notamment chez les victimes souffrant d'un trouble de stress post-traumatique. L'art-thérapie d'inspiration gestaltiste adhère à ces idées et se déploie dans cette perspective où le travail thérapeutique fait appel au corps (Hamel, 2014).

La Gymnastique Holistique Ehrenfried (GHE) est une approche en éducation somatique dans laquelle l'éducateur somatique propose des expérimentations favorisant la détente, la mobilité, la souplesse, la tonicité, tout en étant attentif aux comportements individuels qui permettent à chacun de devenir ce qu'il est. Sans en être un objectif explicite, il a toutefois été observé que cette approche sur la prise de conscience corporelle peut provoquer des émotions qui surviennent durant ou après la séance.

Il nous semble donc intéressant et pertinent d'étudier si et comment la GHE favorise la conscience de soi globale. Plus concrètement cette présente recherche souhaite répondre à ces questions : La GHE, cette méthode d'éducation somatique, favorise-t-elle une conscience de soi, qui va au-delà des sensations strictement physiques? Une séance d'art-thérapie en groupe, suivant la GHE, permettrait-elle d'intégrer une plus

grande conscience de soi? Et cette conscience de soi peut-elle se dévoiler dans une création artistique en argile?

Les liens entre la Gestalt-thérapie et la GHE ont déjà été étudiés mais leur articulation à la pratique de l'art-thérapie est à parfaire et sera développée dans cette recherche. Cette étude exploratoire permettra de mieux comprendre aux plans théoriques et cliniques comment fonctionne l'art-thérapie lorsqu'elle est soutenue par une approche en éducation somatique. De plus, s'il s'avère effectivement que la GHE favorise un ressenti qui dépasse la conscience corporelle, elle devient alors une approche intéressante à intégrer à l'art-thérapie. En somme, la recherche pourrait ainsi encourager la collaboration entre les approches psychologiques et les approches somatiques.

Ce rapport se décline en six chapitres. Dans un premier temps, une brève présentation de la problématique sera faite, suivie d'une recension des écrits présentant l'état actuel des connaissances sur les effets de l'art-thérapie, de l'éducation somatique et de la GHE. Par la suite, le cadre théorique présentera l'éducation somatique, la GHE, la Gestalt-thérapie et l'art-thérapie gestaltiste. Puis, la méthodologie de la recherche qui a été mise en œuvre sera décrite. Les résultats seront ensuite présentés et feront l'objet d'une discussion dans un dernier chapitre. Puis suivra la conclusion.

1. PROBLÉMATIQUE

Il est d'usage commun de dire que nous vivons dans une société où la performance et l'efficacité sont des valeurs qui dictent nos actions et organisent notre quotidien. Or, les conséquences d'une application rigide de ces valeurs sur la santé physique et mentale sont importantes : anxiété de performance dans les milieux d'éducation supérieure (CAPRES, 2018), taux d'absentéisme et de présentéisme au travail dont la première cause est la santé mentale (INSPQ, 2021), etc. L'absentéisme consiste en une absence du travail pour des raisons diverses tandis que le présentéisme est « le fait répété pour un employé d'être au travail, et ce, malgré des symptômes de maladie qui devraient normalement le contraindre à s'absenter » (Centre patronal SST, 2020, n.d.). Au Québec, on estime le taux d'absentéisme à 7% en 2018 (Foucher, 2019). Une étude effectuée par Aboagye et ses collaborateurs (2019) révèle que le présentéisme pourrait être à la source d'un épisode d'épuisement professionnel et entraîner éventuellement l'absentéisme. Ces mêmes auteurs rapportent que le présentéisme est associé à un faible bien-être psychologique, qui s'installe tout au long d'une pratique de maintien au travail alors que des problèmes de santé sont présents.

Ce très bref portrait soulève des questions importantes, qui semblent liées à un contexte moderne où le travail, associé, à tort ou à raison, à des valeurs de performance et d'efficacité, prend une place démesurée dans la perception de soi de sorte qu'une part importante des travailleurs et travailleuses se présentent au travail alors qu'ils et elles n'ont pas la santé suffisante pour le faire. Il apparaît par ailleurs que cette dynamique se transpose à d'autres sphères de la vie, qu'elles soient domestiques, familiales, ou autres. En effet, la pression à être un bon parent, un bon partenaire de vie, et celle qui valorise de s'engager dans des activités diverses pour être zen et en forme, émerge en abondance des médias de masse. Elle tend à nous convaincre que nous devons atteindre ces standards pour être une « bonne » personne. Or, on en vient à le croire et à s'imposer des exigences qui ne tiennent plus compte de nos propres limites, mais plutôt des résultats à atteindre dont les standards sont imposés par l'extérieur.

Ainsi, le corps est vécu comme étant une embûche, un boulet que l'on doit traîner, qui nous ralentit et nous empêche d'atteindre ces standards. Comme le rappelle Fortin (2008), citant Johnson (1983), « l'exercice du pouvoir au sein du discours social

occidental dominant s'observe par une déconnexion sensorielle imposée par une idée fantasmée du corps idéal, souvent loin du corps vécu » (p. 119).

L'être humain est bien bousculé dans notre monde actuel de performance. Le retour à soi-même est un incontournable pour rester serein face aux changements qui s'imposent tout au long de nos vies. Les approches en éducation somatique sont alors des outils pertinents pour cet éveil sur soi, car elles invitent « à développer une forme d'écologie de soi et un rapport équilibré à soi-même » (Jay, 2014, p. 27).

Le mode de vie actuel engendre des problèmes de santé physique et mentale qui entraînent des répercussions au travail, bien entendu, mais également sur la qualité de vie et dans les relations interpersonnelles. Il est alors permis de se questionner sur les façons de rétablir un certain équilibre dans la vie quotidienne. En ce sens, les approches d'éducation somatique proposent des pistes intéressantes. Comme le mentionne Guimond (1999),

Au plan philosophique et éthique, leur apport est immense. Ce ne sont pas des exercices qu'elles proposent, mais une relation nouvelle à soi et aux autres : apprendre à sentir ce que l'on fait, à savoir ce que l'on sent, ne plus se considérer comme un objet, mais comme la créatrice de sa propre vie. Cela peut avoir un impact énorme sur notre vie quotidienne, au travail, comme dans nos relations interpersonnelles. (p.18)

Les avancées, dans les connaissances en neurosciences, faites dans les dernières décennies ont permis de mieux comprendre comment un travail de développement de la conscience pouvait soutenir un bien-être physique et mental. En effet, la méditation de la pleine conscience (MBSR), inspirée des traditions spirituelles orientales et reprise par la troisième vague des thérapies cognitivo-comportementales, a fait l'objet de nombreuses études. Ces dernières révèlent son efficacité pour réduire le stress et certains symptômes associés à diverses maladies physiques ou troubles de la santé mentale (Kabat-Zinn, 2009; Segal, Williams et Teasdale, 2006). Toutefois, cette approche est basée sur le cognitif et s'attarde principalement à la transformation des états mentaux. Peu d'études se sont penchées sur les effets d'une intégration d'une approche corporelle dans une démarche thérapeutique. Et pourtant! Des pratiques de mouvement en lenteur (yoga, tai chi, etc.) ou des approches en éducation somatique sont présentées comme pouvant contribuer à favoriser un mieux-être. Le prochain chapitre rendra compte des résultats d'une recension des écrits sur le sujet.

2. RECENSION DES ÉCRITS

Tel que mentionné précédemment, la recherche scientifique s'est peu attardée aux effets thérapeutiques des approches qui tiennent compte à la fois du corps et de l'esprit. Ces approches sont pourtant nombreuses, tel que le mentionne l'Organisation mondiale de la Santé :

L'OMS définit les pratiques complémentaires de santé par les pratiques psycho-corporelles (PPC) ainsi que des pratiques issues de médecines traditionnelles d'autres pays. Les pratiques psycho-corporelles peuvent être définies comme l'ensemble des approches psychothérapeutiques partant du corps, ou se servant du corps comme médiation, et plus largement comme des méthodes impliquant un travail corporel à visée psychothérapeutique, prophylactique et préventive (méditation, yoga, hypnose, Qi-Gong, relaxation...). (Célestin-Lhopiteau, 2015, p.13)

Ces dernières se déploient dans la perspective de favoriser une santé intégrative et recherchent l'équilibre et l'épanouissement de la vie dans toutes ses dimensions (corporelle, affective, intellectuelle, spirituelle, etc.) (Célestin-Lhopiteau, 2015). Elles ont en commun plusieurs principes, notamment la réduction de la tension psychique par l'apprentissage de la détente musculaire, la concentration sur les sensations, l'éducation à la sensorialité, le développement d'un état d'attention, un travail sur la relation au monde (Dupuis, 2021).

Dans les dernières années, des chercheurs se sont intéressés aux effets psychothérapeutiques du yoga, une approche qui est parfois jumelée à la méditation de la pleine conscience (MBSR). De façon générale, les études révèlent que le yoga est une approche qui peut contribuer au soulagement des symptômes reliés à la dépression et à l'anxiété (Cramer, Anheyer, Lauche et Dobos, 2017; Cramer, Lauche, Langhorst et Dobos, 2013) ainsi qu'à d'autres troubles de la santé mentale. De plus, cette approche est sécuritaire et favorise d'autres changements en parallèle, par exemple un plus grand confort physique. Cependant, ces études présentent de nombreuses lacunes méthodologiques et la recherche sur l'efficacité de cette approche psychocorporelle est à parfaire.

Il en est de même pour la recherche sur les approches en éducation somatique, qui rejoignent plus spécifiquement nos intérêts. Outre quelques études sur les effets de la thérapie par la danse avec la méthode *Body-Mind Centering* (Leste et Rust, 1995; Heber, 1993) qui datent de plus de 20 ans, la recherche sur les approches en éducation

somatique et la santé demeure pratiquement inexistante. Déjà en 1994, Joly en soulignait les lacunes et les expliquait notamment par le fait que la subjectivité est au cœur des processus d'éducation somatique et qu'elle ne peut être étudiée par des protocoles expérimentaux.

Néanmoins, à travers un devis mixte, Lemonde (2007) s'est penché sur les effets de la méthode Feldenkrais sur la qualité de vie des personnes ayant un trouble de la santé mentale. Sa recherche étudiait les effets d'une démarche avec cette méthode, mise en œuvre auprès d'un groupe de 6 personnes ayant toutes des problèmes de santé mentale et des troubles d'ordre physique (hypertension, diabète, obésité, etc.). L'étude mène à la conclusion que l'approche a permis une amélioration significative de la qualité de vie de tous les participants et ce, dans la plupart des sphères étudiées. Il est intéressant de souligner également que

Les domaines de vie où la vitesse d'amélioration a été la plus rapide sont répartis dans l'ensemble des domaines de vie et ne se limitent pas au corps. L'éducation somatique influence d'autres domaines que l'aspect physique même si, à première vue, il s'agit d'un atelier comprenant uniquement des exercices physiques. (Lemonde, 2007, p. 122)

À travers ces propos, l'auteur valide la vision holistique de ces approches qui mènent à une transformation qui va au-delà du corps.

Dans une perspective plus près de nos intérêts de recherche, dans le cadre d'une maîtrise en danse, Toupin (2015) a étudié les contenus implicites de la Gymnastique Holistique Ehrenfried. En fait, c'est à travers des collages qu'elle a exploré la symbolique des ressentis proprioceptifs issus de son expérience somatique. Elle rapporte avoir vécu trois explorations différentes ayant mené à la création de collages avec lesquels elle a entrepris un dialogue pour en faire émerger un sens. L'autrice conclut à l'importance et à la pertinence d'explorer la symbolique des ressentis proprioceptifs, à la fois pour les participants aux ateliers de GHE et pour les éducateurs somatiques. Elle ajoute de façon éloquente 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. (p.138-139)

En somme, la recherche sur les approches psychocorporelles est en développement, se concentrant surtout sur certaines méthodes, notamment le yoga et la méditation de la pleine conscience (MBSR). C'est du moins le cas dans le vaste domaine de la psychologie. Cependant, l'état actuel des connaissances permet d'avancer que cette grande famille d'approches offre des perspectives prometteuses pour favoriser le bien-être de populations rencontrant diverses adversités, qu'elles soient au niveau physique ou psychologique.

Quant à l'art-thérapie, il s'agit aussi d'un champ de la recherche qui est en croissance. Cette approche s'inscrit dans les démarches d'accompagnement thérapeutique. Hamel (2021) a développé un champ spécifique à la pratique de l'art-thérapie, qu'elle a nommé l'art-thérapie somatique. Ce travail art-thérapeutique favorise l'accès au *soma* (la perception interne de la réalité du corps) à l'aide des médiums artistiques (Hamel, 2021). Cette approche s'inspire grandement de l'art-thérapie gestaltiste qui sera définie et expliquée dans le chapitre suivant.

Considérée comme étant une approche alternative utilisée dans le traitement et le soin de personnes souffrant de diverses maladies ou de douleurs persistantes, l'art-thérapie entre dans la famille des approches psychocorporelles (Célestin-Lhopiteau, 2015). On peut le concevoir de deux façons. D'une part, l'art-thérapie somatique travaille à rétablir le contact avec les ressentis corporels afin d'en faire émerger du sens menant à un rétablissement de la santé, physique et mentale (Hamel, 2021). D'autre part, une démarche en art-thérapie implique de faire une création artistique, ce qui passe nécessairement par l'engagement du corps qui est mobilisé par les médiums artistiques et stimulé sur le plan sensoriel (Elbrecht et Antcliff, 2014).

La recherche sur les effets de l'art-thérapie se développe peu à peu. Angheluta et Lee (2011) ont effectué une revue des écrits scientifiques sur les effets de l'art-thérapie auprès de personnes souffrant de douleurs persistantes. Il en ressort que les études rapportent une diminution des symptômes physiques. Mais il semble que les effets sont davantage perceptibles au niveau de la santé mentale : diminution de l'anxiété et des symptômes dépressifs; efficacité plus grande des stratégies de régulation émotionnelle; amélioration des affects.

Quelques recherches ont étudié les effets d'une approche qui combine l'art-thérapie et les thérapies cognitivo-comportementales, en particulier la thérapie par l'acceptation et

l'engagement (ACT). C'est le cas notamment pour Czamanski-Cohen et ses collaborateurs (2014) qui ont mené une étude auprès de femmes vivant avec divers problèmes de santé entraînant des douleurs, de l'anxiété et des symptômes dépressifs. Les résultats de la recherche font état d'une amélioration significative sur le plan psychologique. Les auteurs expliquent ces résultats par l'apaisement physique que procure le processus de création artistique et par le fait qu'il favorise l'*empowerment* des personnes qui s'y engagent.

Couture et ses collaboratrices (2023) ont également effectué une étude qualitative jumelant l'art-thérapie et l'ACT. Cette recherche menée auprès d'un groupe de femmes souffrant de fibromyalgie a permis de mettre en lumière l'importance de l'engagement dans un processus de création pour se recentrer sur soi-même et être davantage à l'écoute de ses propres limites. De plus, les résultats suggèrent une amélioration de l'humeur, un rapport inédit et pacifié à la maladie et une diminution des douleurs physiques ressenties pendant et à la suite des ateliers.

L'art-thérapie a également été développée pour traiter les personnes vivant avec un état de stress post-traumatique. C'est d'ailleurs sur ce sujet que portent les travaux de Hamel (2021). L'autrice a développé et appliqué des outils art-thérapeutiques s'adressant spécifiquement à cette clientèle. À l'aide de multiples études de cas, elle démontre que l'art-thérapie favorise le rétablissement par la prise de conscience des sources des douleurs persistantes et la transformation des images internes et métaphoriques; par des catharsis libératrices d'une charge émotionnelle provoquant certains inconforts physiques; par la transformation du rapport à soi-même entraînée par le travail avec les images.

Elbrecht et Antcliff (2014) rapportent aussi l'expérience du *Clay Field* (terrain d'argile) en art-thérapie s'adressant aux personnes ayant vécu un trauma. Il s'agit d'un carré de bois dans lequel est déposé de l'argile. L'art-thérapeute guide ensuite la personne dans son contact avec l'argile. Les autrices présentent une étude de cas qui permet de constater que l'argile devient un objet transitionnel qui favorise la prise de conscience de la présence du trauma (qui peut avoir été retenu dans la mémoire implicite) et le rétablissement de la réponse aux besoins de base de la personne. Elles rapportent ceci :

At all times there is a motor impulse which gives way to a growing awareness of her internal and external senses. The Clay Field allows her to first trust her motor impulse, to find her own rhythm and then step by step her own needs are fulfilled. Through the bottom-up approach discovers her unique sensory awareness, including her feelings, and leads to new cognitive insights and an opening to rewrite her life script. (p. 26)

En somme, la recherche sur l'art-thérapie est toute aussi prometteuse que la recherche plus générale sur les approches somatiques et psychocorporelles. Plusieurs angles sont d'ailleurs à envisager afin de mieux définir ces approches, de mieux comprendre comment elles fonctionnent, quels en sont les effets et, finalement, comment mieux encadrer la formation des professionnels à leur utilisation.

3. CADRE THÉORIQUE

Mettant en œuvre deux perspectives différentes, il s'avère pertinent de les introduire dans ce cadre conceptuel. Dans un premier temps, l'éducation somatique sera présentée, suivie de la Gymnastique Holistique Ehrenfried (GHE). Par la suite, l'art-thérapie sera abordée de manière générale, puis en exposant ses influences venant de la Gestalt-thérapie et finalement, comment cela se traduit dans la pratique de l'art-thérapie.

3.1 L'éducation somatique

Actuellement, l'éducation somation est un terme souvent utilisé mais parfois mal compris. Nous essayerons ici de bien le définir afin d'en saisir un peu mieux les nuances.

La notion de soma se rapporte à l'expérience du corps, tel qu'il est vécu de l'intérieur avec une perception au « je ». L'éducation somatique est le champ disciplinaire qui rassemble des méthodes orientées vers l'apprentissage de la conscience du corps vécu en mouvement dans l'environnement (Joly, 2003). La Gymnastique Holistique Ehrenfried, la méthode Feldenkrais, la technique Alexander, le *Body-Mind Centering*, pour n'en nommer que quelques-unes, en font partie. Ces approches sont connues et reconnues autant en Europe que dans les Amériques.

Dans notre culture actuelle, la personne et son corps sont souvent abordés comme une machine dont les rouages fonctionnent à l'image d'une mécanique plus ou moins bien rodée. Les Jeux Olympiques, entre autres, nous montrent des athlètes dont les limites musculaires et articulaires sont repoussées au-delà de ce qu'on aurait pensé possible. Les entraînements rigoureux sont valorisés de toutes parts, encourageant les uns et les autres à améliorer leur condition physique.

Or, l'éducation somatique aborde la personne sous un aspect très différent. Il s'agit davantage de se voir comme « un tout vivant et en mouvement qui se sent et se ressent, qui apprend et réapprend » (Joly, 1997, p. 2). Elle s'intéresse à l'apprentissage des processus d'interaction entre conscience, mouvement et environnement.

La pédagogie des séances en éducation somatique vise à réduire la vitesse et les efforts dans l'exploration des mouvements afin d'être en mesure de se donner les

moyens de ressentir ce qui se passe dans son corps tout en désamorçant une certaine fébrilité qui nous habite le plus souvent dans notre monde de performance. Cette façon d'aborder les expérimentations contribue à prévenir, parfois même soulager certaines douleurs ou tensions.

L'éducation somatique n'est pas une thérapie. Elle se veut plutôt un outil d'éducation et de prévention. En éveillant la conscience corporelle, elle permet à la personne de développer des comportements physiques plus adéquats afin de diminuer les tensions musculaires et les raideurs articulaires, de mieux gérer le stress, de prévenir les chutes et les rechutes tout en se réappropriant sa propre façon de bouger pour être fonctionnel. Elle favorise la responsabilisation de la personne et l'accompagne dans sa démarche d'autonomie face à la panoplie de traitements qui lui sont offerts.

Les stratégies pédagogiques de l'éducation somatique, bien que variant un peu d'une approche à l'autre, ont des points communs qui les rassemblent sous la même bannière : la lenteur du mouvement est mise de l'avant afin d'avoir une meilleure conscience de celui-ci; le respect de la douleur, voire même de l'inconfort, est un incontournable; l'accent est mis sur l'observation des sensations et sur le ressenti; les mouvements proposés font parfois appel à l'imagination afin de les contextualiser dans le quotidien; l'attention est sur le processus et non sur le résultat; le mouvement se vit dans l'effort minimal; le but est l'exploration et non la performance; l'observation se manifeste dans le non-jugement; le tout se fait dans un très grand respect de la personne.

En apprenant ainsi son fonctionnement musculo-ostéo-articulaire optimal, la personne, dans une séance en éducation somatique, prend conscience de son comportement et de ce qui se passe en elle afin de mieux prévenir des blessures et soulager des malaises qui surviennent lors de certains efforts. L'éducation somatique devient donc une belle approche de connaissance de soi dans la prévention et la gestion de stress. Cette approche d'auto-observation met en œuvre notre témoin intérieur et permet parfois d'avoir accès à des mémoires implicites. Il n'y a qu'un pas à franchir pour penser à l'influence de l'éducation somatique sur les relations interpersonnelles, résultat d'une prise de conscience élargie (Joly et Gillain, 2004).

C'est depuis 1995 qu'existe au Québec le Regroupement pour l'éducation somatique (RES). Sa mission est de favoriser la collaboration et le partage entre les professionnels de l'éducation somatique, faire connaître et reconnaître la profession d'éducateur somatique dans la société, devenir une référence en santé et supporter le développement de la profession. C'est un champ disciplinaire en pleine expansion à l'heure où les gens veulent développer davantage d'autonomie face à leur santé. Une collaboration accrue entre les différentes approches médicales et paramédicales permettrait sans doute d'optimiser les résultats d'interventions médicales.

3.2 La Gymnastique Holistique Ehrenfried (GHE)

Aborder la Gymnastique Holistique Ehrenfried (GHE) c'est tout d'abord remonter dans le temps. En effet, il est intéressant de souligner que la GHE est la pionnière des approches en éducation somatique. Le tout origine de François Delsarte (1811-1871). Ce dernier, acteur de profession, est très intéressé par le mouvement, la respiration et leurs liens et développe une approche corporelle. Elsa Gindler (1885-1961) est une adepte de sa pédagogie du mouvement qui dépasse la mécanique pure et qui se veut l'expression de la personnalité. Elle se détache de tout ce qui est imitation et renforcement soutenu. Elle développe sa propre conception à savoir que « la finalité de tout exercice corporel est dans la connaissance des conditions fondamentales nécessaires à l'équilibre organique, à l'ouverture d'esprit et à la réceptivité intellectuelle » (AEDE, 1991, p. 100). Calme, attention, intériorité, respect de soi sont les valeurs qu'elle met de l'avant dans ses séances. « Relaxation ne doit pas être confondu avec mollesse, inactivité ou indolence... relaxation signifie être consciemment capable d'être calme à l'intérieur de soi... » (AEDE, 1991, p. 77). C'est une tout autre façon de penser qu'elle met de l'avant.

C'est auprès d'Elsa Gindler que Lily Ehrenfried (1896-1994) se forme à cette méthode. Médecin d'avant-garde, elle s'occupe même de planification familiale à cette époque, c'est tout dire. D'origine juive, elle doit s'enfuir en France devant la répression allemande. Privée du droit d'y pratiquer la médecine, elle trouve un emploi à l'école de kinésithérapie de Boris Dolto et y enseigne l'anatomie. Elle poursuit aussi sa pratique avec l'approche d'Elsa Gindler. Dans cette lignée, elle priorise la partie thérapeutique avec la conscience du corps. Son expérience et son sens de l'observation l'amènent à déduire que : « Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice qui

collabore à remettre instantanément tout à sa place dès qu'on lui en donne la moindre possibilité » (Ehrenfried, 1956, p.16). Son enseignement va en ce sens : recherche du bon placement des structures, de l'équilibre, du tonus juste, sur une respiration consciente, et ce, dans son environnement.

En France, Marie-Josèphe Guichard (1938-2007) s'inscrit aux cours de Lily Ehrenfried à la suite d'une fracture de clavicule non consolidée et douloureuse. Séduite et enthousiaste des bons résultats obtenus, elle approfondit l'approche, puis poursuit la démarche de former des praticiens, praticiennes en l'enseignant en Europe, au Brésil et au Québec. C'est à elle que l'on doit la création d'un programme de formation plus rigoureux ainsi que la fondation d'une association professionnelle. Lise Sirois et Lucie Tétreault sont les deux formatrices québécoises qui ont été formées par Mme Guichard. Actuellement, c'est Lucie Tétreault qui continue de transmettre cet enseignement au sein de l'Institut International de Gymnastique Holistique (IIGH).

Mais qu'en est-il donc dans les faits de la Gymnastique Holistique Ehrenfried ? La GHE est une approche somatique qui s'appuie sur l'éveil proprioceptif et sur des fondements anatomiques et physiologiques neuro-musculo-squelettiques visant à optimiser le fonctionnement de la personne dans sa globalité, son aspect holistique. Rappelons que la proprioception est cette perception de la position du corps en mouvement dans l'espace ainsi que la sensibilité à sa condition physiologique.

En GHE, nous parlons de mouvements ou d'expériences plutôt que d'exercices, ce qui reflète davantage l'essence même de cette approche qui est la conscience de soi. Les interventions, basées sur l'apprentissage de la conscience corporelle, reposent sur quatre lignes directrices : la respiration, fluide, consciente et adaptative selon les situations de vie; l'équilibre des différentes structures corporelles; la tonicité musculaire appropriée et équilibrée entre détente, souplesse et force; et finalement, le comportement dans cet apprentissage à trouver la meilleure attitude possible pour soi.

Cette pédagogie, dans son ensemble, favorise ainsi l'intégration de ces différentes notions afin que la personne se responsabilise dans ses tâches quotidiennes et dans son environnement ainsi que dans sa recherche à se maintenir en santé et en équilibre.

La GHE privilégie les séances en petits groupes, « chacun apprenant des autres par le biais de mots qui font écho à sa propre expérience, dans un climat de confiance, de calme, de non-jugement et d'authenticité » (Sirois, 2016, p.18-19). Balles, coussins, bâtons etc... servent de points de repère pour augmenter la proprioception, la détente et le relâchement musculaire.

L'insistance étant sur le ressenti, et sachant qu'il y a plusieurs façons d'être en mouvement, il n'y a donc pas de modèle à suivre. En amenant la personne à devenir sensible à ce qui se passe en elle, à percevoir son comportement, cette dernière peut avoir accès à de la détente ou à de la tonicité. La démarche ainsi proposée met l'accent sur le processus lors de l'exécution des mouvements et non sur la performance avec un but à atteindre. La finalité ne réside pas dans la totalité du mouvement mais bien dans l'exécution de celui-ci. Petit, léger, facile répétait souvent Mme Guichard. « Petit » car le mouvement proposé se veut d'abord de petite amplitude, « léger » c'est-à-dire en respectant la douleur et « facile », afin d'induire un sentiment de sécurité, de confiance en soi et de plaisir. Douceur, lenteur, attention aident à aborder le mouvement avec sérénité en permettant de s'adapter à ce qui est demandé. La connaissance de soi et de sa façon de se comporter permet de mettre en œuvre ce constat d'Ehrenfried : « on ne peut changer que ce que l'on connaît » (1956, p.21). Apprendre à ressentir et à connaître sont d'ailleurs les points essentiels de cette approche.

Lorsque nous proposons un mouvement à partir d'un endroit du corps, nous attirons rapidement l'attention sur les différentes réactions présentes dans l'ensemble du corps. Nous interpellons la personne sur sa respiration, son orientation dans l'espace, sa vitesse d'exécution, son aisance à faire le mouvement et s'il y a des inconforts ou douleurs liés à l'exécution de ce mouvement.

Les expérimentations sont guidées par la voix dans un langage descriptif et imagé le plus possible, tout en faisant référence bien souvent à des activités du quotidien. L'éducatrice somatique en GHE, en posant des questions ouvertes, amène alors la personne à ressentir et à percevoir ce qui se passe en elle. Cela éveille la curiosité de découvrir le « comment » du mouvement demandé. Ce dernier se fait le plus souvent, d'un côté à la fois, en privilégiant d'abord le côté le plus sain. Après avoir apprivoisé le geste lors d'une première exécution, l'expérience acquise permet une facilitation du mouvement de l'autre côté. Cela permet aussi à la personne de constater les différences

entre les deux côtés de son corps et d'en tirer des pistes de compréhension de son comportement et de sa condition. Cette reconnaissance de sa façon d'être en mouvement, devient une sorte de langage permettant d'entrer en relation avec soi et avec les autres par et avec le mouvement.

La personne apprend progressivement à faire confiance à ses propres sensations et cela à son rythme. Elle peut ainsi transposer ses acquis dans son quotidien et cela dans le plus grand respect de sa condition et de son état d'être. La respiration est aussi toujours en arrière-plan de cette gymnastique. D'ailleurs, comme l'analyse Tétrault (2013), les liens entre les différents diaphragmes du corps humain démontrent bien la globalité anatomique de la respiration. Sa recherche l'amène à conclure que la GHE permet de « respirer des pieds à la tête ». Rendre la personne consciente de ses réactions respiratoires et de ses mécanismes l'entraîne aussi dans l'étroite interdépendance du physique et du psychisme. La GHE permet ainsi de nombreuses prises de conscience qui peuvent aussi avoir des effets sur les pensées et les émotions de la personne. Holistique vient du mot grec *holos* qui veut dire entier, complet; le corps humain étant un tout non divisible tant au niveau physique qu'émotif. C'est pourquoi nous parlons ici de gymnastique « holistique ».

L'image qui le symbolise est l'Indalo (voir Figure 1). L'interprétation qu'en font les éducateurs somatiques en GHE est celle de l'être humain solide sur ses pieds, en équilibre sur sa base et les bras au-dessus de la tête formant un arc réunissant ciel et terre. Son attitude est celle de l'équilibre et de la force. Plusieurs interprétations sont possibles mais en GHE, cela signifie de considérer la personne dans sa globalité, dans tous ses aspects de l'être humain (AEDE; 1999).

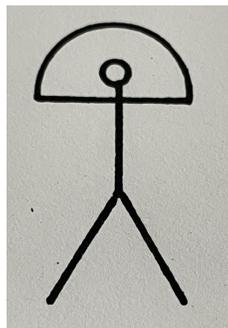


Figure 1
Symbole de l'Indalo
 Source : AEDE, 1999.

Les principes et les effets attendus de la GHE sont résumés au tableau 1.

Actuellement, ceux et celles qui enseignent la Gymnastique Holistique Ehrenfried œuvrent dans l'ensemble du Québec et sont groupés dans une association faisant partie du Regroupement pour l'éducation somatique (RES). La formation professionnelle à cette approche se fait par l'Institut International de Gymnastique Holistique dirigé par Lucie Tétréault, physiothérapeute, directrice et formatrice nationale et internationale agréée en Gymnastique Holistique Ehrenfried.

Tableau 1
Principes et effets de la GHE

La GHE est un outil d'éducation qui...	La GHE est un outil de prévention qui...	La GHE est un outil thérapeutique qui...
<p>... favorise la prise de conscience et la connaissance de soi par l'apprentissage du mouvement</p> <p>...raffine la proprioception statique et dynamique</p> <p>...développe la concentration et l'attention</p> <p>...vise l'intégration des apprentissages au quotidien</p> <p>...priorise l'utilisation juste de la musculature</p> <p>...propose une posture plus adaptée pour les activités de la vie quotidienne</p> <p>...confirme que le corps a besoin d'un entretien régulier</p>	<p>...prévient les blessures par un meilleur usage de soi</p> <p>...prévient la détérioration des structures en maintenant un placement juste grâce à la souplesse, la mobilité et la force</p> <p>...prévient certaines limites liées au vieillissement</p> <p>...maintient les acquis fonctionnels</p> <p>...favorise l'autonomie</p>	<p>...permet d'obtenir le rendement fonctionnel optimal</p> <p>...soulage les douleurs, les raideurs et les tensions</p> <p>...récupère, restaure, développe et accroît les fonctionnements des différents systèmes</p> <p>...favorise une meilleure gestion des tensions liées au stress</p> <p>...améliore la posture</p> <p>...rétablit l'équilibre</p> <p>...régularise les fonctions physiologiques</p> <p>...bonifie la santé</p>

Source : Tableau adapté d'un collectif d'éducatrices somatiques en GHE, sous la direction de Sirois (2016)

3.3 L'art-thérapie

L'Association des art-thérapeutes du Québec (AATQ) définit l'art-thérapie comme étant « une démarche d'accompagnement thérapeutique qui utilise les matériaux artistiques, le processus créatif, l'image et le dialogue, et vise l'expression de soi, la conscience de soi, et/ou le changement de la personne qui consulte » (AATQ, 2023). Il est difficile de déterminer précisément à quel moment l'art-thérapie est née parce qu'elle a émergé de différentes expériences et perspectives théoriques. En effet, c'est depuis que l'humain existe qu'il utilise les arts (visuels, dramatiques, de la danse, etc.) pour s'exprimer et se guérir. Il faut remonter au 18^e siècle pour voir des liens théoriques entre l'art et la psychologie (Vick, 2003). Mais c'est autour des années 1950 que l'on recourt concrètement aux arts dans une perspective thérapeutique (Granier, 2011). On reconnaît à Freud l'initiative d'expliquer en quoi l'art peut être utilisé en psychothérapie alors qu'il observe que les œuvres d'art sont construites comme les rêves, les mythes et les contes et donnent donc accès à l'inconscient. À sa suite, Carl G. Jung développe plus concrètement des outils encore utilisés en art-thérapie. Pour lui, le processus artistique personnel devient un moyen de prise en charge personnelle de sa guérison. Il développe une théorie selon laquelle le mandala agit tel une représentation du Soi, de la personne dans son entièreté. Le champ de la psychanalyse pave la voie au développement de l'art-thérapie en tant qu'approche psychothérapeutique. À titre d'exemple, Winnicott (1971) développe le *squiggle*, un jeu de dessin à deux, qu'il applique avec des enfants afin d'accéder à leur univers intérieur.

En parallèle, le milieu des artistes et celui de l'éducation des arts observent également que les personnes qui créent atteignent un niveau de guérison psychique ou de mieux-être significatif. C'est à Adrian Hill, artiste et éducateur, que l'on doit le terme « art-thérapie » en 1942 (Lecourt et Lubart, 2020).

L'art-thérapie fait son entrée officielle dans la société nord-américaine vers les années 1930. C'est d'abord aux États-Unis qu'elle est introduite par Margaret Naumburg, psychologue, éducatrice, enseignante et artiste. Cette dernière développe une perspective psychothérapeutique de l'art-thérapie, dans laquelle elle accorde moins d'importance au processus artistique qu'à l'image comme une projection de l'inconscient. Pour Naumburg, le matériel inconscient s'exprime par les symboles davantage qu'avec les mots, mais elle ajoute que l'image associée à l'expression

verbale favorise un processus d'intégration et de guérison. La pensée de cette autrice se confronte à celle d'Édith Kramer, une artiste travaillant auprès d'enfants et d'adolescents, que l'on associe davantage au courant de « l'art comme thérapie ». Pour elle, le processus artistique permet de reproduire les expériences douloureuses de la vie et de les résoudre d'une manière pacifiée. À la suite de Naumburg et de Kramer, Elinor Ulman a tenté un rapprochement entre ces deux écoles de pensée. Selon cette artiste et psychanalyste, l'art et la thérapie forment une seule et même expérience et l'approche doit s'adapter à chaque personne.

Depuis, la discipline ne cesse de se développer en intégrant concepts théoriques et méthodes d'intervention provenant de différents courants artistiques et psychologiques. Ainsi, il est question d'art-thérapie d'approche jungienne ou gestaltiste ou encore d'orientation psychodynamique. Au Québec, Johanne Hamel a développé l'art-thérapie somatique, ce champ que nous avons décrit précédemment.

Dans le cas de la présente recherche, nous avons choisi d'orienter l'intervention art-thérapeutique vers la perspective gestaltiste. Janie Rhyne semble avoir été la première art-thérapeute à faire des liens entre l'art-thérapie et la Gestalt-thérapie en publiant son ouvrage *The Gestalt Art Experience* (1984). Elle y relate essentiellement avoir développé sa pratique en mettant l'accent sur le processus de création davantage que sur le résultat final (la production visuelle). Ainsi, elle encourage ses clients à ressentir ce qui se passe et à observer leurs comportements pendant leur processus pour les lire comme des reflets de leur univers intérieur. En ses mots, elle explique que « ... the art experience could be a primary, direct, conscious mode of acting out that often integrated fantasy and reality into actuality immediately and constructively » (1996, p.7).

Rhinehart et Engelhorn (1992) ont développé le concept de la pré-image qu'elles ont mise en œuvre dans leur pratique conjointe de l'art-thérapie. Il s'agit en fait de s'attarder à ce qui compose une image (la ligne, la forme, la couleur, le mouvement) et non à l'image comme telle, pour sa signification. Par exemple, alors qu'une personne annonce son intention de façonner avec l'argile une forme concrète, disons un dragon, les art-thérapeutes vont s'attarder à comment elle travaille la terre : en appuyant fortement ou pas, en prenant une quantité de terre plus ou moins grande, en utilisant les outils ou pas, en se tenant assise sur le bout de sa chaise ou encore debout, etc. Bref, la façon

selon laquelle une personne va s'exprimer avec les médiums artistiques révèle une multitude d'informations sur ce qui se passe en elle.

De ces informations émerge une *gestalt*, une figure ou une forme. En art-thérapie gestaltiste, c'est avec cette *gestalt* que l'on travaille. Ainsi, on proposera de changer de position, on invitera à amplifier une forme qui se fait particulièrement discrète ou à gérer des parties de l'œuvre qui ont été rejetées, etc. L'objectif de ces propositions est d'amener la personne à expérimenter d'autres façons de s'exprimer, voire d'exister, pour découvrir des aspects d'elle qu'elle ignore ou qu'elle bannit, pour démystifier certaines peurs, attitudes et comportements et pour mieux se comprendre.

Afin de permettre aux lecteurs de mieux saisir les concepts auxquels nous faisons référence, il s'impose de présenter de manière générale la Gestalt-thérapie.

3.4 La Gestalt-thérapie

On reconnaît à Friedrich Perls (1893-1970) la paternité de la Gestalt-thérapie. Psychanalyste allemand ayant immigré aux États-Unis, c'est dans les années 1940 qu'il commence à élaborer sa théorie. La psychologie, comme bien d'autres disciplines, connaît à cette époque une grande effervescence. Perls s'est donc inspiré de diverses philosophies, théories et pratiques pour développer son approche, notamment les traditions spirituelles orientales, la psychodynamique et la phénoménologie. La Gestalt-thérapie est reconnue comme étant une approche humaniste, basée sur l'expérience et l'expérimentation.

Il importe de nommer que Perls a été soutenu par un groupe de psychiatres et de théoriciens pour développer la théorie entourant la pratique de la Gestalt-thérapie. Par exemple, tel que mentionné d'entrée de jeu dans ce rapport, l'épouse de Perls, Laura, de son nom d'origine, Lore Polsner (1905-1990), contribue au développement de la théorie et à la formation de praticiens en Gestalt-thérapie. Avec Paul Goodman (1911-1972), elle articule les fondements théoriques de la Gestalt-thérapie et systématise son application clinique.

Il est intéressant de souligner ici que non seulement Laura Perls mais aussi Fritz Perls ont été influencés par l'approche de Gindler. Gregory et Robine (2004) ont relevé de multiples occasions où l'un ou l'autre des Perls ont travaillé soit avec Gindler elle-même

ou avec de ses élèves : à Berlin avec Elsa Gindler, à New-York avec Carole Speads et Charlotte Silver. Laura a même suivi des séances avec Elsa pendant quelques années. Elle en retire une façon différente de pratiquer la psychanalyse. « Le style de Laura constituait une manière intégrée de travailler dans laquelle les participants étaient invités à porter leur attention sur leur expérience corporelle... » (Gregory et Robine, 2004, p.12). Comme en GHE, Laura Perls propose à sa clientèle non pas d'améliorer leur respiration, mais d'en prendre conscience, de noter les interruptions de contact lors des séances. Fritz Perls lui-même recommandait cette approche de l'école de Gindler (Gregory et Robine, 2004). D'ailleurs, en Gestalt-thérapie et en GHE, il y a un langage commun pour amener une prise de conscience globalisante. Voici quelques exemples de comment Carole Speads s'adressait à ses groupes pendant les séances de GHE : « De quoi êtes-vous conscients maintenant? Soyez curieux des détails de ce que vous êtes en train de sentir. Soyez intéressé pas seulement par ce que vous faites, mais par la façon dont vous le faites. Laissez le changement se faire de lui-même » (Gregory et Robine, 2004, p. 13). On ne peut qu'en conclure que « le travail de conscience corporelle, en particulier celui qui était développé et enseigné par Elsa Gindler à Berlin dans les années vingt et trente, constitue une partie importante de l'arrière-plan à partir duquel Fritz et Laura Perls ont développé la Gestalt-thérapie » (Gregory et Robine, 2004, p.16).

Sur le plan théorique, la Gestalt-thérapie repose sur trois postulats. Le premier postulat est celui de la *gestalt* comme telle. L'individu aborde une situation ou un phénomène en reliant les faits, les comportements, les perceptions, les émotions, pour leur donner du sens. Par exemple, lorsqu'on entre dans un endroit bondé de personnes, nous percevons ce qui s'y passe en fonction de nos intérêts et de nos besoins : si je cherche une personne en particulier, je balayerai la salle du regard jusqu'à ce que mon œil soit attiré par des indices que j'associe à la personne recherchée; si j'ai faim, je trouverai rapidement l'endroit où je pourrai me nourrir; etc. Le deuxième postulat est celui de l'homéostasie, qui stipule que l'être humain cherche constamment à se maintenir en santé et en équilibre. Ainsi, dès qu'un besoin émerge, la personne se mobilise pour y répondre. Finalement, le troisième postulat est celui de la perspective holistique de l'être humain. Cela signifie que nos actes et nos pensées sont constitués de la même substance et que l'on doit donc leur accorder la même importance.

Le terme *gestalt* est un mot allemand qui signifie forme, figure, structure. Il réfère à cette idée qu'une image globale vaut plus que la somme de ses parties; elle prend un sens différent lorsqu'elle est perçue dans son entièreté. Mais à cela s'ajoute aussi l'idée de la sécurité et du réconfort que procure une image connue, une image que le cerveau arrive à détecter et à comprendre. Ainsi, la *gestalt* est une forme qui se détache d'un fond diffus et c'est à partir de ce moment-là que le sens lui est attribué.

Transposé à la psychologie, ce fond, duquel émerge une forme, est l'histoire de la personne, son bagage culturel et socio-affectif. La *gestalt* représente le besoin le plus pressant, celui qui mobilise son attention et son énergie dans l'instant présent. Ainsi, le travail gestaltiste en thérapie est d'amener la personne à « compléter ses *gestalts* », c'est-à-dire à identifier ses besoins, pour ensuite y répondre le plus complètement possible. C'est à travers le « cycle de contact » que la personne vit la réponse à ses besoins; d'abord en en prenant conscience, puis en se mobilisant pour y répondre et, finalement, en intégrant cette réponse afin de pouvoir s'ouvrir à un nouveau cycle. Selon cette perspective, les blessures surgissent lorsque le cycle de contact est interrompu ou reste inachevé dans des contextes particuliers : « la survenue brutale d'un événement traumatique, la succession de ces événements ou encore l'immersion continue dans un environnement défaillant... » (Masquelier et Masquelier, 2019, p.74). Ces événements influent l'expérience et provoquent ce que Perls (2003) appelle des névroses. Ainsi, les personnes vont éprouver des hésitations dans leurs cycles de contact ou vont même l'interrompre elles-mêmes afin d'éviter de revivre une situation douloureuse. Delisle (1993) mentionne que

Le thérapeute gestaltiste est formé à reconnaître cette propension à une interruption particulière, à la repérer, à lui permettre d'être en figure à la fois pour lui et le client. Il intervient de façon à en démonter les mécanismes et à restaurer la fluidité et la continuité dans le cycle d'expériences. (p.31)

Cela nous amène au concept d'ajustement créateur, cette capacité à faire face aux interruptions du cycle de contact avec flexibilité et créativité (Delisle, 1993).

Sur le plan clinique, la Gestalt-thérapie poursuit principalement ces objectifs : favoriser l'*awareness* (la conscience au sens d'être présent à ce qui se passe dans le moment présent et non au sens psychodynamique du terme) qui passe par l'écoute des sensations et des émotions; élargir le répertoire des comportements de la personne; l'inviter à apprendre par l'expérimentation; lui permettre de développer une nouvelle

conception d'elle-même; et développer son pouvoir sur sa vie. Ainsi, une démarche en Gestalt-thérapie accorde une très grande importance à ce qui est nommé verbalement mais aussi au langage corporel qui exprime parfois autre chose que ce qui est dit avec les mots. La personne apprend à être à l'écoute de ses ressentis corporels, qui sont des indices plus fidèles de ses besoins. L'espace thérapeutique devient un lieu d'expérimentation, où peuvent se jouer différentes façons d'être et d'interagir avec son environnement : « À la patiente recherche de causes hypothétiques passées des troubles, Perls substitue la recherche expérimentale de solutions: ne pas « savoir pourquoi » mais « expérimenter comment » par d'éventuelles mises en action métaphoriques » (Ginger, cité dans Higy-Lang et Gellman, 2008, p. 69). Conséquemment, en Gestalt-thérapie, la personne thérapeute est nécessairement impliquée car elle fait partie de cet environnement avec lequel la personne apprend à être autrement.

3.5 GHE et art-thérapie

Ce parcours des univers théoriques qui ont guidé notre recherche nous amène à étudier les liens théoriques et pratiques qui se tissent entre la Gymnastique Holistique Ehrenfried et l'art-thérapie gestaltiste. Le tableau 2 les présente sommairement. Rappelons d'abord que les deux approches favorisent la conscience de soi, une conscience dans le sens d'une attention soutenue à ce qui se présente en soi et à l'extérieur de soi et une posture d'accueil, de non-jugement et de curiosité envers ce contenu. De la même façon, ce qui se passe dans le moment présent, *ici et maintenant*, est fondamental tant en art-thérapie qu'en GHE. On ne se préoccupe pas de ce qu'il y avait avant, ni de ce qui viendra ensuite car seul ce qui existe maintenant est réel. C'est aussi uniquement sur cet instant que nous avons du pouvoir et que nous pouvons expérimenter une transformation. D'ailleurs, l'expérience ou l'expérimentation se retrouve autant au cœur de la GHE que de l'art-thérapie; elle est valorisée et encouragée parce qu'elle est source de connaissance et de transformation. Les deux approches favorisent ainsi la reprise du pouvoir sur sa vie par une plus grande conscience des besoins et des limites mais aussi par un désir grandissant d'en tenir compte et d'y répondre par des manières encore inédites et découvertes par l'expérience. Finalement, il est convenu que ces approches favorisent une transformation en profondeur.

Tableau 2
Comparaison entre Gestalt-thérapie et GHE

Gestalt-thérapie : approche psychothérapeutique	Gymnastique Holistique Ehrenfried : approche d'éducation somatique axée sur le mouvement
<i>Favorisent la conscience de soi</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ L'expérimentation vécue est une source de connaissance de soi ○ La manière d'être en thérapie est un miroir de comment on est dans la vie ○ Une invitation à constater les faits plutôt qu'à les interpréter et à les vivre, les ressentir plutôt que de les juger ou de vouloir qu'ils soient autrement ○ Le corps parle au-delà de la parole 	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'expérimentation vécue est une source de connaissance de soi ○ La manière d'être face aux propositions de mouvement est un miroir de comment on est dans la vie ○ Une invitation à constater les sensations et les limites du corps plutôt qu'à les interpréter et à les vivre, les ressentir plutôt que de les juger ou de vouloir qu'elles soient autrement ○ Le corps parle au-delà de la parole
<i>Valorisent l'expérience</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Une approche thérapeutique invitant de manière créative à expérimenter de nouvelles façons d'être ○ L'élargissement du répertoire de comportements de la personne ○ L'apprentissage vient par l'expérience ○ La découverte par l'expérience 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Une approche somatique invitant la personne à expérimenter des façons d'être en mouvement sans modèle à suivre ○ L'élargissement du répertoire de comportements en mouvement de la personne ○ L'apprentissage vient par l'expérience ○ La découverte par l'expérience
<i>S'intéressent à ce qui se passe ici et maintenant</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ L'<i>awareness</i> (attention/conscience) est focalisé dans l'ici et maintenant ○ La personne est invitée à être à l'écoute de son ressenti (corporel, émotif, cognitif) dans le moment présent 	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'<i>awareness</i> (attention/conscience) est focalisé sur ce qui se passe dans l'ici et maintenant ○ La personne est invitée à être à l'écoute de son ressenti somatique dans le moment présent
<i>Favorisent le pouvoir d'agir</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ La personne choisit sa propre façon d'agir parmi celles qu'elle aura expérimentées et elle se l'approprie ○ Reprise du pouvoir sur ses actes, maintenant plus conscients 	<ul style="list-style-type: none"> ○ La personne choisit sa propre façon d'être en mouvement parmi celles qu'elle aura expérimentées et elle se l'approprie ○ Reprise du pouvoir sur sa fonctionnalité maintenant plus consciente

<i>Amènent une transformation</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Déconstruction des vieux patterns ○ Une ouverture et une fluidité de l'esprit plus grandes ○ Le contact avec soi est plus important 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Déconstruction des automatismes ○ Une ouverture et une fluidité du corps plus grandes ○ Le contact avec soi est plus important

Ce portrait comparatif permet également de percevoir la proximité dans les qualités et prédispositions requises pour les accompagnantes qui guident les personnes avec le soutien de l'une ou l'autre de ces approches. C'est pourquoi il est intéressant d'avoir jumelé ces deux approches si près l'une de l'autre. Dans cette recherche, la posture de curiosité, d'accueil et de non-jugement a été adoptée autant par l'art-thérapeute que par l'éducatrice somatique en GHE. Le tableau 3 présente les liens de parenté entre la pratique de l'éducateur somatique et celle du thérapeute en Gestalt-thérapie.

Tableau 3
Rôles et qualités requises chez les intervenants en Gestalt-thérapie et en GHE

<i>Le rôle des intervenants</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Invite la personne à regarder l'image et à être à l'écoute de son ressenti dans le moment présent ○ Invite la personne à maintenir son attention sur le corps et les sensations proprioceptives pendant la création ○ Relève et reflète les gestalts dans l'image sans les interpréter pour la personne ○ Guide la personne à expérimenter le réel avec les médiums artistiques ○ Cherche à rendre la personne autonome, responsable et consciente de ses choix 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Invite la personne à être à l'écoute de son ressenti au moment où elle exécute les consignes de mouvement ○ Invite la personne à maintenir son attention sur le corps et les sensations proprioceptives durant le mouvement ○ Observe, relève ce qu'il voit dans l'exécution du mouvement et reflète les ressentis partagés sans les interpréter ○ Guide la personne à expérimenter le réel avec les mouvements de GHE ○ Cherche à rendre la personne autonome, responsable et consciente
<i>Les qualités requises chez les intervenants</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Une excellente qualité de présence ○ Le respect du rythme de la personne ○ Une ouverture et une posture exploratrice ○ Une ouverture et une conscience de ses propres projections 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Une excellente qualité de présence ○ Le respect du rythme de la personne ○ Une ouverture et une posture exploratrice ○ Une ouverture et une conscience de ses propres projections

4. MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE

La recherche a pris la forme d'une démarche de groupe jumelant la GHE et l'art-thérapie. Pour diverses raisons théoriques et pratiques, nous avons opté pour n'offrir qu'un seul médium artistique, celui de l'argile.

4.1 *L'argile comme seul médium artistique*

L'argile offre de nombreuses possibilités. Modeler la terre est ludique. La terre peut être coupée, étirée, battue ou encore caressée, réunie, pétrie. Pendant le façonnage, une forme se détache nécessairement du bloc de terre. Cette forme peut être surprenante et mener la personne qui la voit émerger à des possibilités infinies d'interprétation. Ainsi, l'aspect final n'est pas nécessairement choisi par l'artiste ou créé intentionnellement mais il est toujours évocateur de son univers intérieur. Il ne s'agit pas ici de créer une sculpture des plus esthétiques, mais bien de laisser s'exprimer ce qui surgira spontanément du bloc d'argile à la suite d'une expérimentation d'une approche somatique, la GHE. Durant la période de modelage, nous serons attentives à stimuler le plaisir de créer plutôt que de chercher à faire un bel objet. Il est important de soutenir les participantes afin qu'elles ne se laissent pas envahir par un possible sentiment d'échec ou de découragement puisqu'elles n'ont pas l'habitude de ce moyen d'expression. De même, il est important aussi d'encourager leur curiosité à voir ce qui émergerait de la terre et à se centrer sur ce que cela leur fait vivre tant dans le corps qu'au niveau émotif et cognitif.

Nous avons choisi l'argile notamment car avec ce médium, il n'y a pas d'intermédiaire, pinceau, crayon ou autre, entre la personne, sa main et la création. Nous touchons l'argile, mais nous sommes aussi touchés par elle. La main et l'argile sont dans le prolongement l'une de l'autre, dans un contact direct entre la peau et la matière. Avec l'argile, les mains sont le premier outil pour effectuer un modelage, mais aussi le corps entier participe pour la stabilité, la mobilité et la force.

Le travail de création avec l'argile peut aussi amener la personne dans une forme de régression : qui ne se souvient pas d'avoir joué, enfant, dans la terre ou avec la « plasticine »? La grosseur de la sculpture, le thème choisi, la finition un peu bâclée ou au contraire peaufinée à l'excès, et ainsi de suite, nous en apprennent beaucoup sur la personne qui modèle la pièce d'argile. La distance, que favorise l'objet créé, lui permet

de préserver son intégrité et de nous dire ce qu'elle veut bien, de ce qui ressortira de l'expérience (Hamel, 2014).

Parce qu'elle ne peut entièrement être contrôlée, l'argile, tout comme la GHE, met en lumière la façon d'être en relation avec soi-même, avec son environnement et avec les autres. La GHE s'intéresse au processus de la personne pour lui permettre d'arriver à faire un geste; ce n'est pas de réussir à aller plus haut, plus loin, mais bien la façon dont on s'y prend pour être en mouvement qui nous intéresse.

Travailler la terre peut aussi faire naître un dialogue intérieur provoquant une transformation. Comme tout acte de création, le travail avec l'argile amène à entrer en soi, à se créer une bulle dans laquelle on peut plonger en toute sécurité. Cet espace est très souvent vécu avec une certaine distance face aux douleurs et sensations physiques désagréables parce qu'il amène la personne à focaliser son attention sur ce qu'elle fait, pouvant lui procurer un bien-être et une détente profonde (Couture et *al.*, 2023). La mise en objet en trois dimensions avec l'argile pourra-t-elle permettre aux participantes de mettre non seulement une image mais peut-être même des mots sur des tensions physiques exprimées qui peuvent leur apparaître, dans un premier temps, dénuées de sens? Ce travail combiné (GHE et argile) pourrait-il être libérateur en menant à la conscience des aspects de soi encore inconnus ou négligés ?

Ces questionnements nous ont amenées à formuler plus précisément ces questions de recherche :

- La GHE, cette méthode d'éducation somatique, favorise-t-elle une conscience de soi, qui va au-delà des sensations strictement physiques?
- Une séance d'art-thérapie en groupe, suivant la GHE, permettrait-elle d'intégrer une plus grande conscience de soi?
- Et cette conscience de soi peut-elle se dévoiler dans une création artistique en argile?

En GHE, les mouvements proposés relèvent d'un engagement corporel global. De même, le travail avec l'argile est indissociable de cette rencontre de toute la personne avec la matière. La forme modelée surgit du développement progressif des interactions entre la participante et l'argile, entre l'évolution de sa pensée et le geste posé. Cette

similitude constitue un engrenage positif favorable à cette exploration de soi. Dans le climat de confiance créé pour cette expérimentation, la conciliation GHE et création d'argile constitue alors un espace de cheminement où grâce au processus créatif, projection et symbolisation sont possibles.

4.2 La démarche dans son ensemble

L'expérimentation totale s'est échelonnée sur une période de neuf semaines à raison d'une rencontre par semaine. Les huit premières semaines comportaient cinq étapes d'une durée totale approximative de deux heures quarante-cinq chacune: À l'arrivée, auto-évaluation initiale, séance de GHE, réévaluation de sa condition, modelage avec l'argile et partage. Les séances de GHE se déroulaient dans un local adapté à du travail corporel, où l'éclairage était tamisé, la température confortable, un local suffisamment grand pour offrir à chaque participante un espace d'intimité. Le modelage avec l'argile se déroulait dans une autre pièce, plus propice à ce type d'activité. La neuvième rencontre d'une durée de deux heures a permis de faire un bilan de l'expérience avec les participantes. Un journal de bord a été offert aux participantes afin de leur permettre de consigner réflexions et constatations qui pouvaient surgir tout au long des neuf semaines et ce dernier est resté à la discrétion des participantes et n'a pas été recueilli.

L'expérimentation s'est tenue du 14 avril 2022 au 9 juin 2022 dans les locaux d'un collège à Montréal. Le recrutement s'est fait dans la semaine du 7 mars 2022, dans un bassin de personnes vivant ou ayant déjà vécu une démarche de GHE. Deux envois courriels ont précisé l'objet de la recherche. Par la suite, une annonce plus descriptive du projet de recherche et de ses implications a été envoyée par courriel aux personnes qui se sont montrées intéressées.

À noter que les critères de sélection étaient ouverts quant à l'âge et au genre. Les volontaires à participer à la recherche devaient être adultes et avoir déjà vécu une expérience de GHE, afin de nous permettre d'observer si la création artistique qui suit les expérimentations apporte un nouveau regard aux participants sur leur condition. Les gens intéressés à faire partie de la recherche n'avaient pas à avoir d'habiletés artistiques mais devaient être volontaires à explorer le médium de l'argile.

La co-chercheuse praticienne en GHE a rencontré chacune des participantes par visioconférence pour remplir avec elles le formulaire d'évaluation de leur condition de santé et s'assurer qu'il n'y avait pas de contre-indication à une pratique de GHE et à l'ensemble de l'expérimentation. Un nom d'emprunt a été choisi par chacune afin de préserver son anonymat. L'annexe A présente ce formulaire ainsi que le profil des participantes.

Au départ, huit personnes ont été recrutées pour participer à la recherche. Or la situation d'aggravation de la pandémie au Québec, à ce moment, a occasionné le retrait de deux personnes. Nous avons quand même décidé de procéder à la recherche en imposant le port du masque pour tous, en demandant à chaque participante d'utiliser son propre matériel pour la GHE et en observant à la lettre les recommandations du gouvernement.

4.3 Déroulement des rencontres

Chaque rencontre s'est déroulée selon le même protocole :

Accueil (10 minutes)

À l'arrivée, les participantes complètent la grille d'auto-évaluation (voir Annexe B). Puis, l'éducatrice somatique en GHE les accueille pour s'assurer qu'aucune condition n'est à risque cette journée-là.

Séance de Gymnastique Holistique Ehrenfried (GHE) (60 minutes)

Chaque séance de GHE avait un thème particulier en lien avec les activités de la vie quotidienne et respectait les différents objectifs de la GHE soit : Détendre, mobiliser, assouplir, étirer, placer, tonifier, structurer. Le matériel utilisé dans les séances de GHE, les abréviations pour guider les expérimentations ainsi que la description détaillée des séances se retrouvent à l'annexe C.

Après la séance de GHE (10 minutes)

Chaque participante réévalue sa condition sur la même grille d'auto-évaluation qu'au début. Cette grille d'auto-évaluation est recueillie par les chercheuses.

Démarche artistique avec l'argile (environ 30 minutes)

Après s'être installée dans un nouveau local, les participantes sont conviées à faire, avec de l'argile, le modelage d'un élément, d'une forme, d'un objet qui

survient et qui est inspiré par le vécu de la séance de GHE qu'elles viennent de vivre. Les participantes peuvent repartir avec leur œuvre. Sinon, cette dernière est détruite et l'argile conservée pour la prochaine rencontre. Une photo des œuvres est prise puis est envoyée par courriel aux participantes quelques jours plus tard.

Partage en grand groupe (environ 45 minutes)

Ce partage animé par les co-chercheuses est guidé autour des questions suivantes présentées en deux blocs :

- De quoi votre sculpture vous parle-t-elle? Qu'est-ce qui vous plaît dans cette œuvre? Qu'est-ce qui vous surprend dans cette œuvre?
- Qu'est-ce qui vous reste de l'exercice du modelage? Quel moment ou intervention a suscité en vous une prise de conscience sur un plan autre que strictement physique? Et finalement, comment repartez-vous?

À tour de rôle, les participantes présentent leur sculpture et le sens qu'elles leur donnent. Les échanges sont enregistrés et ré-écoutés par les chercheuses pour des fins d'analyse.

Hamel (2014) souligne l'importance d'offrir aux participantes la sécurité nécessaire à l'exploration de soi et au partage de leur expérience. Plusieurs éléments ont été mis en place pour favoriser ce cadre sécuritaire : engagement des participantes à respecter la confidentialité des propos échangés; silence et échanges à voix basse encouragés pendant les séances de GHE et le temps de création; aucun commentaire critique sur la qualité des productions; etc.

Une neuvième rencontre s'est tenue sous la forme d'un groupe de discussion focalisée afin de recueillir les perceptions de l'expérience vécue par les participantes. Les questions soumises sont présentées à l'annexe D. Les propos échangés ont été enregistrés sur support audio et retranscrits pour des fins d'analyse.

4.4 Analyse des données

Nous avons analysé les résultats des auto-évaluations de chacune des participantes en portant attention aux commentaires partagés à la suite de chaque séance de GHE.

Nous pouvions ainsi comparer comment elles arrivaient et comment elles repartaient, autant au niveau physique qu'émotif. Nous étions attentives aux corrélations entre le ressenti après la GHE noté à la grille d'auto-évaluation, ce qui était partagé en fin de séance et ce qui ressortait dans la création en argile. Les réponses aux questions du partage après le temps de création nous ont permis de saisir ce que leur production dévoilait d'elles.

Une analyse qualitative de l'ensemble des données recueillies a été effectuée selon la méthode d'analyse thématique proposée par Paillé et Mucchielli (2012) qui se décline en trois grandes étapes: le repérage, le regroupement et l'examen discursif des thèmes présents dans l'ensemble des données recueillies. Le repérage et le regroupement se sont faits de manière itérative dès les premières séances. De nombreuses relectures de tout le corpus ont permis de raffiner ces étapes de l'analyse afin d'éviter des redondances mais également de ne pas laisser des thèmes importants dans l'angle mort. Les données ont aussi été mises en relation les unes avec les autres. Finalement, les thèmes retenus ont fait l'objet d'un examen attentif. Ces thèmes nous semblaient particulièrement pertinents en regard de nos questions de recherche et reviennent dans la discussion des résultats.

5. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Ce chapitre présente les processus vécus par chacune des participantes, en relatant leur vécu lors de chaque séance, vu à travers les grilles d'auto-évaluation ainsi que leurs productions en argile et ce qu'elles en ont dit lors de l'échange qui concluait chacune des séances. Chaque présentation se termine par une relecture des enjeux physiques et émotifs rencontrés par la participante en question.

Les propos échangés lors de la rencontre de retour sur la démarche sont ensuite présentés dans la deuxième section, nous permettant de prendre un recul face à l'expérience et d'en faire ressortir ce que chaque participante en a retiré.

Rappelons qu'au total, six femmes ont participé à la recherche et une seule d'entre elles s'est absentée pour la huitième rencontre seulement. Les participantes étaient âgées entre 59 et 70 ans et avaient déjà participé à des séances de GHE. En général, elles arrivaient toutes avec des problèmes de santé entraînant des douleurs physiques plus ou moins importantes.

5.1 Présentation du processus des participantes

Les présentations se déclinent par ordre alphabétique des prénoms d'emprunt que chaque participante s'est choisi. Afin de faciliter la lecture, certains mots qui nous semblaient particulièrement significatifs sont en caractère gras. Par ailleurs, lorsque le texte rapporte les propos de la participante, il est écrit en italique.

5.1.1 Danaé

Danaé arrive le plus souvent fatiguée et avec des douleurs. Le travail avec l'argile l'étonne fréquemment et elle redit plus d'une fois combien le **groupe** est soutenant.

À la séance 1, un écart est observé entre le bien-être général qu'elle dit ressentir après la GHE et ce que sa sculpture lui révèle. Elle décrit son personnage d'argile comme étant *picoté de points de douleurs*. C'est une **prise de conscience** qui la ramène à sa condition. Elle dit : *j'ai mis tout mon désir de fonctionner malgré la douleur*. Elle repart de la rencontre dans l'**espoir** et la **gratitude**.

En séance 2, une adéquation est observée entre ce qu'elle vit en GHE et ce qui se passe avec l'argile. Elle dit : *j'ai appris des choses sur moi, entre autres, que je suis trop sévère avec moi-même*. Son constat est qu'elle prend du **pouvoir** sur sa vie en pratiquant la GHE et la création en argile. Elle repart de la rencontre avec l'intention d'être plus attentive à elle-même.

À la séance 3, elle arrive comme *une boule de douleur* mais se dit plus dégagée, plus ouverte après la GHE. Sa sculpture représente une muraille avec des pas japonais *pour inviter à y entrer*. Elle est contente d'elle disant qu'elle est **fière** de s'être respectée. C'est une séance charnière dans laquelle elle commence à mettre le **focus** sur ce qu'elle a plutôt que sur ce qu'elle a perdu. Elle dit avoir de la difficulté à retrouver son estime d'elle-même. Elle dit ressentir le soutien du **groupe** et remercie tout le monde.

La séance 4 l'amène dans une posture de **lâcher-prise**. Elle a fait une sculpture dans laquelle les éléments s'appuient les uns sur les autres. Elle fait un parallèle entre l'utilisation d'outils pour sculpter et sa capacité à demander de l'aide. Elle dit se sentir en même temps avec plus de **solidité** et de **légèreté**, comme dans sa sculpture aérienne. Elle se rend compte d'une évolution autant avec la GHE qu'avec l'argile.

La séance 5 la confirme dans l'**espoir** et la **reconnaissance** que la GHE est bien une approche qui lui convient. Elle a noté beaucoup de soulagement dès le début de la rencontre en GHE. En argile, elle sculpte ce qu'elle nomme un roi fou aux moustaches de Dali. Elle dit s'être amusée dans le **respect** de ses limites. Elle est confiante d'aller mieux avec la GHE qu'elle dit intégrer désormais au quotidien. Étant moins souffrante, elle est plus positive et reconnaissante, ce qui l'amène dans le **plaisir**.

À la séance 6, elle se permet d'exprimer sa **colère** et s'ensuit un partage sur la difficulté de demander de l'aide. Elle repart avec le sentiment de reprendre du **pouvoir** sur sa vie. Avec l'argile, elle fait un arbre mort avec beaucoup de repousses sur son tronc. Elle dit avoir accordé beaucoup d'importance à faire des racines fortes. Dans le partage à la suite de la création avec l'argile, elle se met en colère face à son attitude de **non-respect** de ses limites physiques dans sa vie personnelle. Elle dit prendre **conscience** de la **colère** qu'elle retourne contre elle. Plusieurs réflexions sont exprimées autour de la notion d'aide : demander de l'aide, accepter de se faire aider... Elle se dit bien

décidée à reprendre du **pouvoir** sur sa vie. La GHE et l'argile sont donc en corrélation directe. Elle repart encouragée par le **partage** avec le **groupe**.

À la séance 7, Danaé arrive de **bonne humeur** disant accepter mieux ses limites. La création avec l'argile fait voir une sculpture pleine de cœurs qui est *supportée par une colonne vertébrale*. Elle dit avoir pris la motte de terre qu'on lui a remise *pour la transformer*. Elle se dit contente d'avoir pris le temps de s'occuper d'elle. Elle manifeste de nouveau beaucoup de **gratitude** envers le **groupe**.

La séance 8 l'amène dans du découragement : colère, renoncement, impuissance, fatigue... En GHE elle se disait aussi très vulnérable, douloureuse, fatiguée de se sentir limitée. Mais le partage avec le groupe est aidant et lui fait prendre conscience qu'elle s'est *mal entourée* en général, dans sa vie. Cette séance a été significative pour elle. Elle repart avec le désir d'y remédier et continue avec un **espoir** d'amélioration puisqu'elle constate qu'elle a moins de douleurs à chaque séance.

Dans ce processus, Danaé a été confrontée à ses douleurs incapacitantes qui l'amènent dans des limites qu'elle rencontre au quotidien. La démarche lui a permis de prendre **conscience** et d'exprimer son **ressenti émotif** face à sa situation, d'abord de la peine puis de la colère. Ce passage a pavé la voie à une **intégration** de sa situation pour une meilleure **acceptation**. Cela lui a aussi permis de reprendre du **pouvoir** tant sur ses douleurs que sur ses choix relationnels et ses activités. En conclusion, Danaé se dit triste de quitter; elle s'est sentie très soutenue par le groupe et les intervenantes et exprime de la **gratitude**. Elle retient de garder **espoir**, de respecter ses **limites** et de continuer à prendre soin d'elle par la GHE et d'autres activités artistiques.

5.1.2 Florence

Curieuse, joyeuse, équilibrée, en harmonie, en gratitude, calme sont les mots pour exprimer les émotions qui l'animent à l'arrivée. Pour Florence, les séances en GHE font souvent ressortir des inconforts voire des douleurs alors qu'elle se décrit plutôt bien à l'arrivée. Ses créations en argile sont fréquemment en lien direct avec le thème proposé en GHE.

A la séance 1, elle est moins bien après la GHE mais est dans le **plaisir** avec l'argile, matière qu'elle connaît et apprécie. Elle constate l'importance de **se poser** après la séance de GHE pour mieux intégrer l'expérience.

En séance 2, elle se dit fatiguée après la GHE et a plus d'inconfort dorsal. En argile, elle fait une tête de *personnage fatigué, qui a envie de dormir*. Elle exprime ne pas avoir d'intention de création pour l'argile car de cette façon *pas de déception, juste de l'accueil*.

La séance 3 semble être un point tournant, car elle a des qualificatifs positifs après la GHE, se disant plus dégagée. Elle se positionne aussi par rapport au groupe en écrivant : *je me sens différente des autres*, mais sans élaborer. Elle constate l'importance des étirements pour elle et sa sculpture (balai, torchon, seau...) est directement en lien avec le thème de la séance du jour soit le ménage du printemps. L'argile semble lui faire du bien car elle manifeste encore éprouver du **plaisir** à la manipuler.

La séance 4 amène une certaine **gaieté**. Le thème de muscler les fesses lui inspire de faire la sculpture d'une femme avec de grosses fesses *sans souci de l'apparence de son corps*. Elle repart avec **légèreté** alors qu'elle était arrivée à la course, un peu en retard. Il y a quand même plus de corrélation entre son ressenti après la GHE et la création d'argile.

À la séance 5, elle arrive moins bien, même **anxieuse** mais se retrouve dans une sensation de **légèreté**, après la GHE. Elle façonne une série de petites mains. Elle est encore dans le **plaisir** avec l'argile même s'il reste des douleurs au cou et au haut du dos.

À la séance 6, elle est fatiguée après la GHE et a plus de **douleurs**. Le thème était : une invitation à danser. Elle fait un danseur et est surprise qu'il ait *l'air souffrant et heureux quand même*. Elle **s'ouvre** un peu plus en partageant au groupe la lourdeur de l'accompagnement de sa mère qui est en grande perte d'autonomie. Elle se dit frappée par les gens en perte d'autonomie qui sourient malgré tout. Elle a aidé son danseur à mieux tenir en y ajoutant un bâton pour le supporter.

La séance 7 fait voir une sculpture en torsade en rappel dit-elle des **étirements** en torsion qui lui font du bien en GHE. Elle ajoute que cela lui fait **prendre conscience** du fonctionnement de sa colonne vertébrale.

Elle s'absente pour la rencontre 8, pour des raisons personnelles.

Au cours de la démarche, Florence a peu verbalisé des enjeux personnels, sinon sa difficulté à entendre la souffrance des autres et le sentiment qu'elles étaient peu soutenues. Ses créations étaient souvent en lien avec les thèmes des séances. En conclusion, pour elle la séance de GHE est suffisante. C'est un moment de **calme**, de **recentrage** sans avoir à performer. La longueur totale de chacune des rencontres (trois heures) était source de stress. Son choix aurait été d'aller se reposer après la GHE, plutôt que de poursuivre avec la création en argile. Elle semble toutefois avoir éprouvé du **plaisir** dans les moments de création.

5.1.3 Francesca

Francesca est la participante qui a exprimé dès la première rencontre qu'elle pressentait qu'il allait se passer quelque chose au-delà du mouvement. Elle dit ressentir *cette recherche comme une suite de **découvertes***. En ce qui a trait à la création avec l'argile, Francesca explique qu'elle n'avait pas vraiment d'idée préconçue pour sa création. Dans plusieurs rencontres (1-2-3-5), elle s'est laissée porter en illustrant des paysages de ses voyages. Pour elle, quelques rencontres ont été particulièrement significatives, mais surtout au moment où elle recevait les photos de ses œuvres. C'est alors qu'elle percevait autrement ce qu'elle avait créé et que des **prises de conscience** émergeaient.

À la première séance, elle arrive **tendue**, fébrile mais la GHE la détend. Une douleur éprouvée en cours de GHE lui rappelle sa mère mais elle note qu'elle s'est coupée de son ressenti pour faire sa sculpture. Elle est cependant impressionnée de constater combien sa **sculpture parle d'elle**. Cette dernière évoque un voyage et elle nous partage que pour elle, le voyage permet de s'évader du quotidien.

A la deuxième séance elle exprime à nouveau que *ce qui se passe va au-delà de l'argile*. Elle fait ce qu'elle appelle un **cercle d'amitié** dans lequel les statues se donnent la main.

La séance 3 est importante alors qu'il se passe beaucoup de choses autour de la GHE : **ambivalence**, **tristesse**, **gratitude**, meilleure **circulation**, plus de **souplesse**... Elle constate que le contexte d'art-thérapie avec l'argile lui permet de **se laisser aller**.

À la séance 4, elle se dit **énergique**, satisfaite, contente de la séance en GHE, et a une pensée pour sa mère décédée il y a tout juste un an. Elle exprime qu'il y a **des liens** entre mouvement, argile et conscience. Ainsi, la roue produite en argile ressemble à un mandala qui lui rappelle le mouvement de vélo fait en GHE.

C'est à partir de la séance 5 que son ressenti corporel se raffine davantage après la GHE. Elle dit : *je suis épatée de voir que ce que j'avais espéré se produit, à savoir que ce qui semble banal au départ prend beaucoup de signification par la suite*. Elle se questionne sur sa sculpture (un bateau avec des personnages) qui dit-elle est *peut-être le présage de quelque chose...Un embarquement? Un nouveau départ?* Elle ne le sait pas... Elle ramène avoir pris **conscience** durant la semaine que son œuvre de la semaine précédente (le mandala) représentait son intention de départ, mais qu'elle l'avait occultée lors de sa fabrication avec l'argile. Ce n'est qu'en observant la photo, par la suite, que le tout est revenu à sa conscience.

À la séance 6, elle précise à la suite de la GHE qu'il y a des différences entre son côté droit et son côté gauche. Elle dit que le mouvement l'amène dans du **lâcher-prise** alors que l'argile l'amène dans plus de **focus**. Elle dégage de sa sculpture une structure de *poisson* qu'elle voit avec deux visages, et ramène cette dernière à la maison.

La séance 7 est importante. Elle arrive **tendue** et inquiète mais **soulagée** par la GHE. Elle nous explique son processus et les **prises de conscience** qui ont émergé à la suite de la réception de la photo de sa pièce d'argile. En effet, la structure de poisson a été vue comme une bouche criant ses douleurs et lui rappelant la souffrance de sa mère en fin de vie. Cette forme ayant deux côtés, l'autre évoquait pour elle un autre moment de l'agonie de sa mère, alors qu'elle était figée dans une posture grabataire. Après un moment de perturbation et de réflexion, elle dit : *c'est l'inconscient qui a parlé*. Cela l'a incitée à faire un **rituel** de deuil de sa mère.

À la séance 8, elle arrive plus calme et elle dit : *la GHE m'amène dans plus de **dégagement**, plus d'amplitude et de satisfaction*. La demande est précise cette fois

avec l'argile, invitant à modeler un corps humain, les yeux fermés. Lorsqu'elle ouvre les yeux, c'est la représentation de son père qu'elle voit. Elle l'interprète comme une étape dans le deuil de son père, qu'elle travaille à son insu. Elle note que c'est la **respiration** qui l'aide le plus lorsqu'elle a des inconforts physiques ou émotifs.

Pour Francesca, il est devenu évident qu'elle avait vécu un travail du deuil de ses parents. La GHE l'amenait dans une **ouverture** qui a permis par la suite un **travail de l'inconscient** dans l'argile, faisant émerger la *gestalt* du deuil de ses parents. Elle conclut en disant que *la GHE et l'argile sont dans une grande continuité*. Elle dit aussi: *Les deux permettent de s'exprimer, d'extérioriser quelque chose qui parle de soi. La GHE amène plus d'espace, de centration puis l'argile amène dans une autre énergie qui crée encore plus d'ouverture.*

5.1.4 Rose

Rose ressort toujours **soulagée de ses douleurs** physiques suites aux séances en GHE. Les mots autres que strictement physiques qui ressortent après les séances sont : de bonne humeur, en paix, énergisée, satisfaite, fière d'elle, et **espoir**, espoir, espoir...

À la suite de la création lors de la rencontre 1, c'est encore le mot **espoir** qui revient. Elle dit constater ne pas être seule et insiste sur l'importance de la **respiration** autant en GHE qu'en création avec l'argile. Sa sculpture, une chaîne de montagnes, l'amène dans des **souvenirs**.

À la séance 2, sa sculpture parle de sa **recherche d'équilibre**. Elle est même émue lorsqu'elle en parle. L'indication de porter son regard à l'horizon, en GHE, l'amène dans une réflexion sur son propre horizon de vie. C'est une séance charnière pour elle qu'elle traduit avec des commentaires comme : *je dois accepter mes limites, je veux retrouver mon équilibre, c'est important de se « grounder », l'argile ouvre mes horizons, je veux devenir une meilleure personne.*

À la séance 3, elle arrive de **bonne humeur**, est soulagée par la GHE et fabrique un genre de *paradis terrestre*. Son constat est : *avoir l'humilité de me laisser aider*. Elle se dit heureuse d'être en GHE et est touchée par l'**entraide** qui existe dans le groupe.

Lors de la séance 4, elle constate que la GHE l'aide à avoir un équilibre corporel et que tout passe par la **respiration**. La création de feuilles avec l'argile l'amène à dire l'importance de **respecter ses limites**. Les mots **fière** et **espoir** reviennent autant en GHE qu'avec l'argile.

La séance 5 présente une congruence entre la GHE et la création. Elle est **énergisée**, dans le **plaisir**, dans **l'espoir** ici aussi. Elle fait en argile, une empreinte de main et de pied à partir de ses propres membres : *ma base, mon roc*, dit-elle. Elle reconnaît : *je me sens libre et sans jugement sur le produit fini*, ce qui la conforte et la met davantage en contact avec son processus. Elle nomme que cette séance aura été significative pour elle, notamment parce qu'à partir de celle-ci, elle s'est mise à créer des personnages.

La séance 6 ramène les mots **respiration** et **espoir**. Très soulagée par la GHE, elle fabrique des danseuses avec l'argile, inspirée par le thème de la danse de la séance de GHE. Ici aussi, elle se dit très **fière** de ses réalisations avec l'argile.

À la séance 7, elle se dit plus concentrée et sa fatigue disparue après la GHE. Elle fait deux personnages sur des bases solides. À la suite de la création avec l'argile, elle exprime : *je reconnais mes **limites** et j'apprends à dire oui à de l'**aide***. Clin d'œil aussi à la séance 2 : elle se dit *étonnée d'avoir fait un personnage qui regarde à l'horizon*.

La séance 8 se conclut dans le **plaisir**, elle dit : *je pourrais léviter, presque flotter; j'ai aimé faire un corps même si c'était difficile de garder les yeux fermés*.

Pour Rose, la démarche a permis une plus grande **connexion à soi**, ce qui a entraîné une plus grande **conscience** de l'importance de la **respiration** et du **respect de ses limites**. **Espoir** et **plaisir** ont fait partie de son expérience. En outre, comme elle l'a mentionné à quelques reprises, la démarche l'a menée vers une plus grande **ouverture**, envers la vie en général mais également dans ses relations. Finalement, elle a su s'accueillir en tant que novice en argile et a développé un intérêt grandissant pour ce médium. Elle conclut : *l'argile prolonge mon temps d'**intériorité**, intériorité obtenue avec la GHE d'abord*.

5.1.5 Susie

Susie arrive dans cette recherche en faisant confiance à l'approche et à l'accompagnement qu'elle recevra mais anticipe de se découvrir dans sa vulnérabilité.

La séance 1 en GHE ne lui enlève pas ses inconforts physiques et l'amène même dans de la **tristesse** et de l'**anxiété**. Elle est très **émotive** en travaillant l'argile et dit : *ma sculpture, une grotte avec des rebords de protection, représente bien ce que je vis*. Elle reconnaît la lourdeur de ce qu'elle vit et voit le tout comme un défi à relever. Elle repart de cette rencontre avec un profond **désir de se découvrir** et de *trouver le bonheur*.

Dans la séance 2, elle se dit **confiante** et ressort plus détendue après la GHE. En argile : *je mets une partie de l'argile de côté pour m'enlever du poids*, dit-elle. Elle fait un personnage qui a des bretelles pour s'équilibrer, un chapeau pour se protéger et qui est équipé de paniers pour y mettre le *trop plein*. C'est sa propre description de sa création. Elle dit que son *corps parle beaucoup* et que *la GHE fait ressortir les malaises* lui faisant constater que parfois elle en fait trop. Elle insiste sur cette dernière directive de la GHE qu'elle s'approprie : *ne pas en faire trop*. Elle repart avec l'intention d'être plus à l'**écoute** de son corps.

À la suite de la séance 3, elle est **déçue** d'avoir encore ses douleurs. Elle se rend compte qu'elle avait des **attentes**. Sa sculpture est une fleur dont chaque pétale avait une signification : *je voudrais que ce soit simple mais non, ce n'est pas comme ça*. Cependant, elle est très contente du résultat et partage : *je suis dure avec moi-même, j'ai de la difficulté à apprécier le bon pour moi*.

À la séance 4, elle est encore **anxieuse** et en douleur après la GHE. Sa sculpture représente un genre de masque de **colère**. Elle se dit même *enragée de constater qu'il y a toujours quelque chose qui ne va pas*. Elle s'aperçoit qu'elle doit accepter de mettre ses **limites** et que *la vie est difficile*. Après avoir exprimé sa colère, son cou est moins raide et elle dit repartir avec **légèreté**. Il est à noter que l'art-thérapeute lui a offert du soutien individuel à la fin de cette rencontre.

En séance 5, elle est plus calme au départ, bien qu'elle vive beaucoup d'agitation autour d'elle, liée à un décès dans son entourage. Elle fait un dauphin qui lui parle de douceur, puis elle y ajoute un aileron qui lui fait penser à un requin. L'argile a fait surgir autre

chose que du calme : une **dualité douceur-combat**. Elle reconnaît que : *ma sculpture montre ma situation entre prendre ma place et accepter les tensions que ça peut apporter*. Elle a mal au ventre et repart avec beaucoup d'émotions.

A la séance 6, elle constate un mieux-être physique mais elle ressent encore beaucoup **d'anxiété** et dit se sentir plus **vulnérable**. Avec l'argile, elle fait un chemin, une montagne, des marches, des crevasses, un pont, le tout exprimant pour elle que la vie est une route parsemée de différentes embûches. Elle a aussi fait des personnages et un poteau pour les supporter. Elle nomme avoir **pris conscience**, *avec mon cœur*, de sa finitude et que l'important, ce n'est pas d'atteindre un but mais de marcher sur son chemin. Elle ajoute qu'elle a besoin d'appui et son mal de ventre diminue significativement après cette prise de conscience.

La séance 7 lui fait prendre conscience de corrélation entre le physique et l'émotif : elle a beaucoup **d'attentes** envers la GHE mais se questionne si elle a vraiment été à l'écoute de son corps durant la séance. En argile, elle a décidé de faire un musicien avec un violon d'abord, qui a évolué vers la contrebasse qui était plus facile à faire en argile. Elle a **respecté ses limites** en argile, ce qu'elle avait eu de la difficulté à faire en GHE.

La séance 8 amène un corollaire entre la GHE et la création. Dans les deux cas, elle est **confortable**. Son personnage a un pied trop vers l'intérieur et elle choisit de ne pas le replacer en disant : *la vie n'est pas parfaite mais je l'accepte*. Elle repart bien.

Tout au long du processus, Susie a exprimé beaucoup de souffrances, tant physiques que psychologiques, sous-jacentes à ses nombreuses **attentes**. Au début de la démarche, son discours était chargé émotionnellement. Puis, peu à peu, ses propos ont été teintés de **calme** et d'**ouverture** vers l'**acceptation** que la vie est parfois difficile, ce qui l'a amenée à percevoir et à recevoir aussi ce qui était bon pour elle. En conclusion, Susie exprime qu'elle repart gagnante de l'ensemble de l'expérience. Elle a fait beaucoup de **prises de conscience** et se dit **reconnaissante** aussi de l'accompagnement qu'elle a reçu tout au long de la démarche.

5.1.6 Violette

Violette est plutôt discrète pour exprimer verbalement ses ressentis. Dans les

questionnaires d'auto-évaluation, elle les écrit mais les verbalise avec retenue lors des partages. Elle se dit plus centrée après la GHE malgré qu'elle soit souvent dans une exacerbation de ses symptômes physiques. Elle confie à l'éducatrice somatique qu'elle vit beaucoup d'inquiétudes familiales.

À la séance 1, elle nous partage le constat, à la suite de sa sculpture (un tout petit bol façonné avec minutie), qu'elle est *très rationnelle et dans le contrôle*. Elle souligne aussi : *trop de détente en GHE m'amène dans ma vulnérabilité*. Elle parle alors de dualité entre ces deux aspects d'elle (contrôle-rationnel et vulnérabilité). *À nous deux*, dit-elle. Une inscription gravée sous le petit bol exprime son côté caché. Elle arrive **triste** et le demeure tout au long de la rencontre. Elle dit : *Peu importe ce qu'on fait, on se retrouve toujours face à soi-même*.

Dans la séance 2, elle se dit **stressée** au début, craint d'avoir mal, parle de contrôle du bassin et termine la séance plus souffrante dans son corps. Avec l'argile, elle fait une petite boîte avec un couvercle muni d'une poignée pour l'ouvrir, *avec autorisation* précise-t-elle. Elle parle de sa *peur du mouvement, peur de se tromper, de ne pas bien suivre la directive en GHE*; alors elle constate qu'elle est toujours dans le **contrôle**. Beaucoup de corrélation argile et GHE.

À la séance 3, elle arrive préoccupée et la séance l'amène dans encore plus de **vulnérabilité**. Dans son auto-évaluation, elle écrit son besoin de se faire consoler. Elle se dit même moins heureuse d'être à la séance et ses symptômes empirent à la fin de la GHE. Elle se dit **agressée** par la phrase : *merciez-vous d'être ici en GHE*. Elle explique que si elle accepte de se le dire, cela la met en **colère**. Avec l'argile, elle fait un squelette en pièces détachées représentant la finalité, la mort. Cependant, à la suite du partage, elle note que **l'espoir** est dans le mouvement et dans la création. Elle repart touchée et **remercie** pour la qualité des échanges. Cette séance se passe difficilement mais se termine sur une note positive après le partage. Elle dira d'ailleurs que cette séance aura été particulièrement significative pour elle. Elle a rapporté chez elle les pièces de son squelette et raconte l'avoir reconstruit à quelques reprises.

À la séance 4, Violette **n'a pas de mots** pour exprimer son ressenti, ni en GHE ni avec l'argile. Elle dit qu'elle ne s'est pas amusée et a fait une femme liquéfiée qui se dilue dans la mer. Corollaire entre GHE et argile, elle n'est pas bien dans les deux cas.

La séance 5 montre plus de corrélation entre son attitude à l'arrivée en GHE, **disponible**, et ce qu'elle fait avec l'argile : *une main ouverte qui accueille et qui offre*. Elle reproduit avec l'argile l'idée d'une main qu'elle a vue dans un **rêve** fait durant la semaine. Le rêve l'a mise en contact avec son besoin mais elle **n'a pas les mots** pour l'exprimer. Elle parle de sa **peur**, de sa **résistance**, de son **découragement** et elle reconnaît que la main est solide et pourrait l'aider, la reconforter.

À la séance 6, elle ne va **pas bien**, ni avant, ni après la GHE et ni vraiment après l'argile. Elle écrit qu'elle sent son corps tout en morceaux. Par la suite elle fait un mur de pierre, avec de petites pièces d'argile. Elle parle ensuite de métiers traditionnels, de la planète et des enjeux environnementaux pour décrire sa sculpture, mais encore ici **ne parle pas** d'elle directement, ni de son ressenti comme tel.

La séance 7 amène une amélioration de sa condition : *heureuse, plus forte, plus détendue* sont ses mots, avant et après la GHE et sa sculpture, une arche, parle de **solidité** et d'**équilibre**. Cependant, elle **n'a rien à dire** à la fin pour exprimer comment elle repart.

La séance 8 se passe bien autant en GHE qu'avec l'argile. Elle est calme, centrée, **mieux** dans son corps. Elle a des habiletés pour prendre part aux commentaires des unes avec les autres mais **ne partage pas** son ressenti sur son propre cheminement. Elle repart encore cette fois, en n'ayant rien à ajouter pour elle-même.

Le parcours de Violette fait état d'un travail d'**accueil** et d'**acceptation** de soi-même, de sa propre vulnérabilité. Au cours de la démarche, elle a dépassé ses contraintes de performance introjectées. Elle n'a toutefois pas saisi l'espace de parole dans le groupe pour s'exprimer sur son expérience personnelle mais peut-être l'a-t-elle fait à travers les autres. L'expression dans l'argile suggère l'acquisition d'une plus grande solidité, physique et psychologique. En conclusion, la phrase énoncée par Violette lors de la séance 1 est évocatrice de tout son processus: *peu importe le chemin qu'on prend, ça nous ramène toujours à soi*.

5.2 Retour sur la démarche à travers un groupe de discussion focalisée

Lors de la neuvième semaine de la démarche, une dernière rencontre a permis de recueillir les impressions et les réflexions des participantes sur leur expérience des huit

semaines précédentes. Un canevas d'entrevue (voir Annexe D) leur a été envoyé quelques jours avant afin de leur permettre de se préparer. La rencontre a duré plus de deux heures et a couvert l'ensemble des sujets que nous souhaitions aborder. Nous reprenons ici l'essentiel des propos échangés, en subdivisant le texte en fonction des thèmes abordés.

5.2.1 Appréciation de la démarche

De façon majoritaire, les participantes ont grandement apprécié l'expérience et peu d'entre elles ont des critiques à adresser. Florence a trouvé l'horaire difficile, les rencontres étant trop longues pour elle, occasionnant du stress et de la fatigue. Toutes les autres participantes ont apprécié l'horaire et le rythme des séances. Certaines ont dit avoir aimé connaître les thèmes à l'avance, ce qui n'est cependant pas le cas pour Susie, qui aimait l'effet de surprise.

Florence et Violette ont mentionné qu'elles auraient apprécié qu'il y ait plus d'interventions faites auprès des participantes qui exprimaient leurs souffrances lors des échanges. Cependant, Susie et Danaé ont nommé s'être senties accompagnées lorsqu'elles s'exprimaient avec émotion, autant par les intervenantes que par les autres participantes.

5.2.2 Ce que les participantes retirent de l'expérience

L'expérience fut enrichissante pour l'ensemble du groupe. Pour certaines, c'est d'abord au niveau physique que leur état s'est amélioré, parfois même de façon palpable, comme le mentionne Susie. Pour Florence, c'est de son besoin de repos dont elle a pris conscience.

Pour une majorité des participantes, l'expérience a mené à des changements au niveau psychologique tels que des prises de conscience, une reprise de contact avec soi-même ou encore un espace intérieur retrouvé. Pour Francesca, le travail de deuil est le résultat de ce qu'elle nomme comme étant une remise en mouvement à la suite d'une période de stagnation. Rose dit avoir vécu de belles rencontres thérapeutiques avec elle-même et avoir amélioré son estime d'elle-même. Dans ce sens, chacune nomme à sa façon avoir développé une plus grande conscience d'elle-même. Par exemple, Violette dit avoir vécu une *ouverture à une autre couche de conscience*. En somme, elles semblent

avoir vécu une reprise de pouvoir sur leur vie, sur leurs douleurs et leurs états d'âme. Danaé dira même avoir découvert sa liberté, voire son côté rebelle.

Par ailleurs, plusieurs ont parlé de l'apport bénéfique du groupe. C'est le cas notamment pour Susie et Rose qui nomment s'être reconnues dans les histoires des autres participantes, ce qui leur a permis de cheminer davantage.

5.2.3 Apport de l'ajout d'un temps de création

Rappelons d'abord que toutes les participantes avaient déjà expérimenté la GHE. Pour la plupart d'entre elles, l'ajout d'un temps de création a été bénéfique. Pour certaines, ce sont les liens qu'elles ont fait entre leur expérience en GHE et celle vécue lors de la création, qui ont favorisé une prise de conscience ou un renforcement de ce qui était travaillé. Par exemple, Francesca nomme avoir ressenti une *grande continuité* entre les deux, qu'elle était plus centrée après la séance de GHE et transportait cette énergie dans la création, ce qui créait pour elle une plus grande ouverture. Rose le nomme aussi dans ses mots : *le temps avec l'argile prolonge mon temps d'intériorité avec moi-même*. Susie a aussi perçu ce lien : *ça s'intègre dans le corps, puis ça ressort après*. Danaé la rejoint en nommant que ce n'était pas important pour elle de savoir ce qu'elle allait façonner dans l'argile. Ce qui était important, c'était de partir du corps, du ressenti. Les prises de conscience viennent ensuite.

Ces propos de Rose sur l'argile sont particulièrement intéressants :

Ce n'était pas un devoir, ou que j'ai senti que je devais avoir un projet fini... même pas! Mais le jeu m'a amenée à voir un cycle. Et ce cycle commence à jouer avec l'argile, puis recherche du mouvement, moment crucial, pour continuer avec autre chose après. Donc pour moi, il y a un « avant » et un « après ». Parce que j'ai pris l'argile d'une façon très ludique. Le jeu représentait un défi, qui aurait pu me déstabiliser. Mais comme je ne me sentais pas jugée ni en attente d'un résultat quelconque, j'arrivais à un résultat.

Pour Violette, ce passage de la GHE à l'argile a été vécu plus difficilement. Après les séances de GHE, elle recherchait plutôt la solitude. Mais elle exprime s'être laissée aller au plaisir de toucher la terre et finalement, le temps de création lui permettait de sortir de l'impasse dans laquelle la plongeait la GHE. Quant à Florence, c'est la verbalisation qui suivait la création en argile qu'elle n'a pas appréciée. Pour elle, c'était difficile de partager son vécu mais surtout de recevoir le contenu exprimé par les autres participantes. Ces partages, elle les a reçus comme une *cérébralisation du vécu*, ce

dont elle n'avait pas envie.

5.2.4 Liens entre la GHE et l'argile

Le principal lien entre la GHE et l'argile que font les participantes est celui du corps. Le façonnement de l'argile est un acte physique qui demande un engagement et une énergie corporelle. L'argile est aussi un médium tactile, que l'on travaille directement avec les doigts, les mains. Pour Susie, c'était hautement significatif : *l'argile nous amène à notre profondeur, à notre vie*. Quant à Rose, les deux sont des médiums de communication, des moyens pour obtenir un résultat (soulagement, renforcement, souplesse) avec le corps, en commençant par mieux le connaître. En effet, ses explorations en GHE ont trouvé une résonance dans les créations de personnages ou encore dans la forme du pied et de la main qu'elle a imprimés dans l'argile. Les propos de Francesca font d'ailleurs écho à ce que propose Rose : *les deux permettent de s'exprimer, d'extérioriser quelque chose qui parle de soi*.

Dans un sens un peu différent, Violette évoque plutôt le concept d'enracinement pour illustrer les liens entre l'argile et la GHE. *L'argile, c'est la terre sur laquelle on repose*. En GHE, l'enracinement se trouve dans la respiration. Dans les deux expériences, il y a une invitation à s'enraciner, à se connecter à soi-même et à ce qui nous entoure.

5.2.5 Des suites pour les participantes

Il est intéressant de voir que chaque participante avait une réponse fluide à cette question, comme si la capacité d'affirmation d'un chemin qui s'ouvre devant elle était accessible aisément. Chacune dans leurs mots, elles ont exprimé le désir de prendre du temps pour elles. Pour certaines, c'est de continuer à intégrer la GHE dans leur quotidien; pour d'autres, c'est de s'engager dans des activités artistiques ou art-thérapeutiques; pour d'autres encore, c'est le besoin de repos.

Le changement, ou l'ouverture du regard posé sur soi, crée de l'espace pour se dire et pour se permettre d'exister aussi pour soi-même. Dans ses mots, Rose évoque avec éloquence cette ouverture bienveillante envers soi-même : *Je me suis aimée moi-même d'avoir dit « oui » à quelque chose que je n'avais jamais fait*. Elle parle ici de l'argile. Mais il est permis d'avancer que cela pourrait éventuellement être transposé à d'autres types d'activités ou d'engagements.

L'ensemble des propos recueillis sera discuté au prochain chapitre. Le schéma suivant présente en mots-clés les différents apports des deux approches mises en œuvre dans la démarche. La grosseur des caractères représente l'importance et la récurrence de ces mots qui apparaissent dans la présentation précédente des résultats.



Figure 2
Apports de la démarche en mots-clés

6. DISCUSSION DES RÉSULTATS

Dans ce dernier chapitre, les questions de la recherche seront d'abord rappelées et quelques éléments de réponse seront formulés à partir des données recueillies et de l'analyse qui en a été faite. Ces conclusions se déclinent en deux sections : les impacts de la démarche sur les participantes puis, ce que les sculptures en argile nous révèlent. Nous avons aussi jugé pertinent de dresser la liste des conditions qui ont favorisé la réussite de l'expérience, à la lumière des propos des participantes et de nos perceptions. Puis, nous partagerons nos réflexions sur comment l'expérience a transformé notre pratique, comme éducatrice somatique en GHE pour Louise Lapointe, et comme art-thérapeute pour Nancy Couture.

6.1 Rappel des questions de la recherche

Dans la pratique de la GHE, une grande importance est accordée à l'observation et à la prise de conscience de ce qui se passe dans le corps lors des différentes propositions de mouvements. Les questions ouvertes posées tout au long des séances permettent aux participantes de situer un peu mieux, dans leur corps, où se manifestent les mouvements comme tels, les tensions, les respirations fluides ou pas, les inconforts, parfois même les douleurs. À l'occasion, des émotions semblent être présentes : une larme essuyée, une grimace contenue, un soupir inattendu... En général, à la suite des séances, les gens nous disent se sentir plus ouverts, plus grands, plus solides, plus reposés, mais rarement il est discuté des émotions que peut soulever la pratique de la GHE. En tant qu'éducateurs somatiques, nous attirons moins l'attention sur les réactions émotives qui surgissent durant et après les séances.

Or, le corps s'exprime et exprime, avec ses propres codes, l'univers intérieur de la personne. Il est une magnifique source d'informations pouvant alimenter les pensées et les émotions. Le dos voûté, les bras croisés, une figure souriante, les crispations aux mâchoires, les douleurs aux dos, etc... sont autant de façons d'extérioriser le ressenti de la personne. Ehrenfried (1956) avance même qu'en transformant des attitudes corporelles, par la GHE, « on assouplit le mécanisme psychique correspondant » (p. 122). D'ailleurs, son livre s'intitule : *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*.

Nous avons donc voulu explorer dans cette recherche l'aspect psychologique inhérent à ce travail corporel, en tentant de trouver réponse à ces questions :

- La GHE, cette méthode d'éducation somatique, favorise-t-elle une conscience de soi qui va au-delà des sensations strictement physiques?
- Une séance d'art-thérapie en groupe, suivant la GHE, permettrait-elle d'intégrer une plus grande conscience de soi?
- Et cette conscience de soi peut-elle se dévoiler dans une création artistique en argile?

Plusieurs éléments de réponse nous sont apparus dans les données que nous avons recueillies tout au long de l'expérience. En premier lieu, le résultat de leur analyse semble confirmer que la GHE peut susciter une ouverture de la conscience qui s'exprime dans une création en argile avec encore plus d'ouverture. Mais d'autres effets de la démarche ont pu être identifiés et il nous semble pertinent de les décrire dans le présent chapitre. Par ailleurs, la réflexion menée tout au long de la démarche et pendant l'analyse des données nous a menées à clarifier qu'il ne nous est pas possible, la plupart du temps, d'attribuer les effets de la démarche distinctement à la GHE ou à la création avec l'argile. Autrement dit, l'expérience était globale et il semble que ce qui se passait au moment de la création était étroitement relié à l'ouverture favorisée par la GHE. Ce lien était parfois évident, mais l'analyse fine des données nous montre qu'il était parfois implicite ou se déployant dans une telle subtilité que ce n'est qu'avec un regard aiguisé qu'on a pu le constater.

6.2 Impacts de la démarche sur les participantes

La première de nos questions de recherche formule un intérêt pour les prises de conscience et les émotions qui peuvent être suscitées par une démarche en GHE. L'analyse attentive des questionnaires d'auto-évaluation avant et après les séances de GHE le démontre déjà, en partie, dans les exemples fournis dans la section précédente.

De plus, les sculptures en argile et les propos échangés en groupe à la suite de la création suggèrent aussi que des prises de conscience ont été encore plus en profondeur pour la plupart des participantes et ont permis le plus souvent un mouvement intérieur. La mise en relation de ces deux sources de données apporte des informations des plus pertinentes qui ont alimenté nos réflexions tout au long de la recherche. Ainsi, l'expérience complétée et l'analyse des données qui ont été recueillies nous ont menées

à formuler quatre principaux impacts de la démarche : une conscience de soi élargie, la remise en mouvement, une homéostasie retrouvée, le plaisir redécouvert.

6.2.1 Une conscience de soi élargie

En GHE, les propositions de mouvements sont toujours suivies de questions ouvertes sur les nuances d'exécution : Comment la respiration se modifie ? Qu'est-ce qui se contracte? Qu'est-ce qui s'étire? Jusqu'où sentez-vous le mouvement? Et ainsi de suite. En art-thérapie, les propositions sont ouvertes aussi et une pleine liberté est offerte aux participantes des ateliers afin qu'elles créent en fonction de leurs élans intérieurs et de leur intuition plutôt qu'en réponse à un résultat attendu. Ces dernières sont donc invitées à se connecter à leur ressenti et à créer, avec les médiums artistiques, une image ou une forme qui la représente. Dans les deux cas, l'attention est portée sur le ressenti et non sur la perfection du geste ou encore son résultat.

Une première réflexion s'impose d'emblée. Nous étions à la recherche de prises de conscience suscitées par la démarche. Celles-ci ont surgi pour la plupart des participantes, à différents moments de l'expérience. Ainsi, du contenu inconscient, au sens psychodynamique du terme, a émergé à la fois lors des séances de GHE, pendant le processus de création et aussi dans les sculptures : Francesca prend conscience du travail de deuil qui n'est pas complété; Violette se rend compte que son besoin de contrôle a des impacts sur son état physique; etc. Mais ce qui ressort également, c'est une conscience de soi élargie, une présence attentive à soi-même qui se développe au fil des séances. Rose le mentionne clairement lorsqu'elle parle d'une introspection qui se fait plus importante d'une semaine à l'autre. Susie perçoit comment son rapport à la vie influence son quotidien et ses états d'âme. Cette perspective réfère davantage au concept d'*awareness* développé en Gestalt-thérapie que Masquelier et Masquelier (2019) définissent comme étant « ce retour à l'expérience corporelle, en rendant conscient et explicitant avec des mots la saisie immédiate et implicite que nous avons de nous et des choses » (p. 17).

En ce sens, nous pouvons avancer que la démarche étudiée a favorisé une conscience de soi élargie. Cela s'est traduit par une conscience plus grande du corps, des émotions présentes ou encore des façons de fonctionner avec soi-même et les autres.

À la fin de l'expérience, Rose partage que son regard sur le corps a changé et elle dit textuellement : *pour faire il faut connaître*, reprenant ainsi, sans le savoir, les paroles d'Ehrenfried (1956). Rose nomme aussi qu'elle fait *de l'introspection* tous les jours depuis qu'elle participe à la recherche. Elle confirme que dorénavant, c'est la conscience qui est son guide dans ce qu'elle vit, qu'elle regarde tout différemment et qu'elle a plus d'ouverture en général. Ainsi, la compréhension du fonctionnement de son corps développée à travers les séances de GHE a inspiré quelques-unes de ses sculptures en argile. Cette expérience a suscité chez cette participante l'élargissement de la conscience corporelle, l'amenant à cultiver une présence attentive à son expérience, telle qu'elle la ressent à travers son corps.

Mise en contact avec un inconfort lors de l'une des premières séances de GHE, Francesca se remémore les douleurs que sa mère a vécues en fin de vie. Cette participante dit s'être coupée de ce ressenti émotif avant de faire sa sculpture, mais la suite de la recherche montre qu'elle a fait toute une démarche de deuil que l'on peut percevoir à travers ses sculptures en argile et ce qu'elle en a dit. Elle a constaté percevoir des liens entre *le mouvement qui ouvre et la création d'argile qui ouvre encore plus* et qui permet des prises de conscience inattendues. Ainsi, à la séance 8, la proposition de mouvements pour s'ancrer, suivie de la consigne de modeler un corps les yeux fermés, amène Francesca dans le souvenir de son père décédé récemment. Il est alors possible d'avancer que le travail en mouvement accompagné ensuite d'une création l'a amenée à faire une prise de conscience du deuil encore actif en elle.

Susie nous partage que les séances en GHE la centrent et lui apportent du calme. Elle constate qu'au travers les propositions de mouvements en GHE, le corps lui parle en faisant ressortir des malaises. Elle s'approprie la directive en GHE de ne pas en faire trop et repart avec l'intention d'être plus à l'écoute de son corps. À la suite de la création avec l'argile, Susie revient sur cette idée en exprimant reconnaître être dure et exigeante envers elle-même. La démarche de GHE combinée à l'argile lui permet de faire un pas dans la reconnaissance de ses façons d'être avec elle-même, ce qui l'amène à une plus grande acceptation de ses limites et du caractère parfois difficile de la vie.

Tous ces éprouvés issus de la recherche suggèrent que la démarche a favorisé un élargissement de la conscience de soi et que cette conscience a pris sa source dans

l'expérience corporelle, que ce soit lors des séances de GHE ou encore lors des moments de création avec l'argile. Cela rejoint les propos de certains auteurs qui se sont penchés sur les liens entre le corps et l'esprit (LeDoux, 2000; Levine, 2019; van der Kolk, 2018). Leurs recherches s'appuient sur les neurosciences, qui indiquent notamment que ce que l'esprit imagine, le corps le ressent au même moment. Van der Kolk (2018) précise aussi que « Les recherches en neurosciences montrent que le seul moyen de changer ce que l'on éprouve est de prendre conscience de son expérience *intérieure* et de pactiser un peu avec elle » (c'est l'auteur qui souligne; p. 280). Ses propos sont aussi appuyés par LeDoux (2000) qui explique que le développement de la conscience de soi est un chemin privilégié pour avoir accès au cerveau émotionnel et donc à une conscience élargie de ce qui se passe en soi.

Dans le même sens, les données peuvent être lues à travers les principes de l'art-thérapie. Selon cette approche, l'accès aux ressentis corporels devient une voie d'accès au contenu inconscient qui s'est logé dans la mémoire implicite, celle qui « s'exprime autrement qu'avec des mots » (Hamel, 2008, p.9). Cette mémoire peut se traduire par des apprentissages d'habiletés motrices, comme la capacité de rouler à vélo par exemple. Mais elle peut aussi prendre la forme de conditionnements émotionnels, qui ne se construisent pas à travers un processus d'analyse cognitive mais ressortent plutôt de réactions spontanées du corps, conduites par l'amygdale, cette structure neurologique du cerveau qui régule nos actions comportementales face à des émotions comme la peur et l'anxiété. Le circuit de la peur en est un bon exemple (Hamel, 2008). Ainsi, ces mémoires logent dans le corps et déterminent, en partie, sa façon de réagir selon les contextes. En prendre conscience permet, jusqu'à un certain point, de les transformer ou de les intégrer dans une conscience élargie de soi.

Ce lien entre corps et esprit est également fondamental en éducation somatique et en Gestalt-thérapie, et ces approches considèrent avec autant d'importance le lien de la personne avec son environnement. L'accès de la personne à son expérience avec ce qui l'entoure passe notamment par une conscience corporelle.

Sans cette conscience nous ne pouvons plus nous orienter de façon adéquate dans notre rapport aux autres et au monde. Quand l'autorégulation est trop perturbée, alors apparaissent des signes, des manifestations sous des formes très variées et le corps est le lieu privilégié de ces phénomènes. (Masquelier et Masquelier, 2019, p.174)

La prise de conscience de son ressenti amène la personne à répondre à son besoin ou du moins à en être consciente. Rinfret (2000) précise que

les émotions, pensées et croyances associées aux apprentissages sont enregistrées dans le système nerveux et les muscles en même temps, comme un tout, d'où la nécessité de prendre conscience de notre fonctionnement sensorimoteur et de dissoudre les schémas musculaires et posturaux inadéquats en fournissant des schémas de substitution plus satisfaisants et efficaces. (p.46)

En permettant plus de présence à soi par le rythme lent et les silences durant les séances, la GHE permet notamment de constater que la façon dont on agit avec le corps est un reflet de notre rapport à soi. De même, la manière d'approcher l'argile ou de la manier renvoie la personne à sa façon d'interagir avec elle-même et ce qui l'entoure. L'œuvre ainsi créée symbolise cette perception de soi et de son environnement et donne forme à ce qui est présent dans l'immédiat, la *gestalt*. Il semble alors que ces formes d'expériences, qui s'enracinent dans le corps, soit par le mouvement ou par l'intuition, tendent à élargir la conscience de la personne qui les vit.

6.2.2 La remise en mouvement

Cet élargissement de la conscience de soi acquis par les participantes tout au long de l'expérience s'est accompagné d'une remise en mouvement pour certaines, voire d'une nouvelle mise en mouvement pour d'autres. Tel que mentionné dans la section précédente, les prises de conscience ouvrent la porte aux changements vers un mieux-être. Dans les processus que nous avons observés, ces changements se traduisent notamment par une remise en mouvement.

Danaé affirme avoir intégré la GHE dans son quotidien. Violette constate son *ouverture à une autre couche de conscience* et ajoute que l'expérience entière lui a permis de retrouver la vie en elle. Elle nous partage que c'est justement *parce qu'il y a de la vie, que je peux agir*. Finalement, Violette affirme que pour elle, l'espoir est dans le mouvement et la créativité.

Ces exemples rappellent que le mouvement est au cœur de la GHE. Il en est de même pour l'argile, un médium qui nécessite un engagement corporel. Ces mouvements proposés aux participantes semblent avoir été intégrés et réappropriés. Mais l'analyse des données nous amène à percevoir un autre type de mouvement, un mouvement intérieur, l'impression que quelque chose en elles a « bougé », autant dans leurs

perceptions d'elles-mêmes et de leur environnement que dans l'expression de leurs états et élans intérieurs. Ainsi, Rose regarde à l'horizon pour se projeter plus loin, avec ouverture. Susie s'affirme et annonce voir la vie avec plus de confiance alors qu'elle avait plutôt adopté une posture passive face à sa vie et qu'elle nourrissait des attentes qui pouvaient être peu réalistes. Francesca a entrepris un travail de deuil après avoir traversé une période de stagnation mais elle nomme aussi avoir vécu un mouvement intérieur dans le changement d'attitude face à ce deuil.

Cette reprise du mouvement, corporel ou psychique, pourrait être associée à une forme de reprise de pouvoir. Quelques participantes le nomment d'ailleurs ainsi. Il est possible de relier ces observations avec des concepts de la Gestalt-thérapie. Tout d'abord, rappelons que selon cette approche, les problèmes surviennent lorsque le cycle de contact est interrompu, c'est-à-dire lorsque la réponse aux besoins ne survient pas ou demeure incomplète. Cela peut arriver à l'initiation d'un nouveau cycle de contact, lorsque la personne n'est pas consciente de ses besoins, ce qui est illustré dans la section précédente. Mais il est également possible que ce soit au cours d'un cycle de contact, par exemple au moment de nommer le besoin ou encore d'intégrer sa réponse, qu'il y ait interruption (Zinker, 1981). Nous retrouvons les mêmes éléments dans l'expérience des approches somatiques.

Il est intéressant de souligner que certaines participantes ont exprimé ressentir de la colère, envers elles-mêmes ou envers d'autres personnes, et que ce moment semble avoir été charnière dans leur processus. Danaé a exprimé être en colère contre elle-même de ne pas avoir davantage respecté ses limites dans différents engagements personnels et familiaux. Susie relate avoir vécu beaucoup de colère envers une personne proche d'elle et avoir été surprise par l'intensité avec laquelle elle l'a exprimée. D'autres participantes se reconnaissent aussi dans leur colère. Cela nous ramène à Perls (2003), qui parlait d'une saine agressivité qui signifie, au sens étymologique du terme, « aller vers ». La colère peut alors devenir un moteur, un « agent de croissance », pour cette mise en action : « L'agressivité saine, reliée à la puissance de la personne et s'exprimant dans le respect du cadre, est nécessaire pour vivre. [...] La gestalt-thérapie réhabilite l'agressivité comme force de vie, la distinguant de la violence destructrice » (Masquelier et Masquelier, 2019, p. 201). Nous avançons l'hypothèse que Danaé représente symboliquement cette reprise du mouvement lorsqu'elle façonne un

mur avec des pas japonais, comme une invitation à y entrer, une invitation à avancer, à « aller vers ».

Par ailleurs, cette reprise du mouvement intérieur suggère une prise de responsabilité face à sa vie, principe cher à la Gestalt-thérapie. Zinker (1981) écrivait : « Je suis le seul propriétaire de ce que je vis. [...] Personne ne me fait faire ce que je fais » (p. 94). En d'autres mots, reconnaître et prendre ses responsabilités face à sa vie, comme le fait Danaé lorsqu'elle exprime sa colère envers elle-même de ne pas avoir respecté ses limites. Prendre cette responsabilité, c'est se mettre en position de choisir, c'est assumer où l'on en est maintenant et reprendre son pouvoir sur ce qui advient. Lorsqu'en GHE on invite à trouver sa propre limite et à la respecter, on offre une occasion à la personne de reprendre ce pouvoir car elle seule est non seulement l'experte de son corps mais aussi la seule à déterminer les gestes qu'elle posera. Lorsqu'en art-thérapie on invite la personne à se laisser interpeller par l'image qu'elle fait apparaître par les médiums artistiques ou à s'exprimer sans se censurer, on lui offre aussi cette occasion. Il semble que certaines participantes aient su éprouver cette expérience et la transposer dans leur vie, dans leurs relations avec elles-mêmes et avec leur entourage. Ainsi, ces prises de conscience et le développement d'une présence attentive ont peut-être initié un mouvement intérieur vers un mieux-être.

Il nous importe de souligner également l'importance que l'espoir a pris dans le processus de plusieurs participantes. La plupart des séances de GHE qui ont été vécues ont amené les participantes à ressentir une amélioration de leur condition physique : plus souple, plus ouverte, plus étirée, moins de douleurs, mieux-être global, plus d'espace, dégagement sont des expressions employées pour répondre au questionnaire d'évaluation après la séance de GHE. En outre, le thème de l'espoir a été évoqué à maintes reprises par plus d'une participante. En effet, il semble bien que la GHE, en plus de donner de l'énergie et du bien-être, apporte de l'espoir à la personne qui la pratique. La psychologie positive apporte un éclairage sur l'importance de cette valeur dans le bien-être psychologique : « L'optimisme et l'espoir entraînent une meilleure résistance à la dépression lorsque des événements négatifs frappent l'individu, de meilleures performances au travail, en particulier dans les emplois difficiles, ainsi qu'une meilleure santé physique » (Seligman, 2011, p. 183).

À partir de ces conclusions de l'effet de remise en mouvement, il est possible d'avancer que la démarche a permis aux participantes de retrouver une certaine homéostasie, autant sur le plan physique que psychique.

6.2.3 Une homéostasie retrouvée

Ce thème de l'homéostasie se retrouve sous le vocable de tendance ordonnatrice en GHE. En faisant explorer aux participantes des mouvements en conscience, dans le respect de la physiologie des structures ostéo-musculo-squelettiques, ceci entraîne l'adoption d'une attitude plus équilibrée et harmonieuse dans sa globalité. Nous leur permettons ainsi d'élargir leur façon d'être en mouvement, d'être fonctionnelles et d'être possiblement moins dans l'inconfort. Ehrenfried (1956) l'avait bien identifié : « Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice qui collabore à remettre instantanément tout à sa place dès qu'on lui en donne la moindre possibilité » (p.16). Les observations d'Ehrenfried trouvent particulièrement écho chez Danaé, Rose et Violette. Cela suggère un comportement de collaboration avec son corps, qui part d'une écoute attentive de ses messages, entraîne un plus grand respect de ses limites, et qui, conséquemment, mène à faire des choix et à adopter des comportements qui réduisent les douleurs. Par un meilleur équilibre et une écoute attentive à leurs signaux corporels, les participantes apprennent à retrouver une façon de bouger plus respectueuse de leur condition.

Le processus de Danaé représente bien cette tendance ordonnatrice du corps à retrouver une capacité de demeurer dans l'action. Les séances de GHE et ses créations dans l'argile l'ont amenée tour à tour à vivre le deuil de ses capacités anciennes et à accepter les limites que lui impose son corps avec des douleurs persistantes. Cette acceptation de sa réalité a ouvert la possibilité pour elle de reprendre des activités artistiques qu'elle croyait ne plus pouvoir revivre, tout en respectant et en faisant la paix avec le fait que son degré d'implication change.

Ainsi, nous avançons que le travail corporel guidé par la GHE ouvre des avenues de mieux-être parce qu'il offre à la personne des occasions de se connecter à ses limites mais aussi à ses forces qui cherchent constamment à rétablir un équilibre au profit de son accomplissement. La tendance ordonnatrice du corps est aussi à l'œuvre pour la personne dans sa globalité. Et lorsque le corps retrouve un équilibre, s'ouvre un espace

chez elle afin d'orienter son énergie vers ce qui la fait vibrer, vers ce qui la nourrit dans toutes ses dimensions.

Cette idée trouve écho en Gestalt-thérapie dans le concept d'ajustement créateur. Ce dernier est défini par Masquelier et Masquelier (2019) comme étant un « processus de changement face à l'environnement permettant la croissance » (p. 305). Sans ajustement créateur, la personne ne peut se développer et s'accomplir car elle demeure prise dans des « ajustements conservateurs », des patterns répétés sans fondement ni connexion au ressenti. Ainsi, face à une situation connue ou inconnue, l'ajustement créateur permet d'expérimenter des manières inédites de réagir, d'être en relation, d'exister. Nous avançons que la création avec l'argile a aussi suscité des ajustements créateurs chez les participantes qui faisaient face à un médium peu ou pas connu, qui leur révélait des parties d'elles-mêmes dont elles ignoraient parfois l'existence. L'expérience concrète de ces nouvelles manières d'être et d'agir semble avoir permis de retrouver un équilibre, plus ancré dans les besoins et les ressentis des participantes, libérant ainsi un espace plus confortable, plus agréable.

6.2.4 Le plaisir redécouvert

En GHE, on favorise le plaisir, le jeu, modulant ainsi la notion de performance et d'effort. Florence a noté plus d'une fois qu'elle avait hâte de connaître le thème de la séance, ce qui la mettait dans une posture de légèreté et d'amusement. Plusieurs des mouvements suggérés étaient en rapport avec une activité connue, soit le ménage du printemps, jouer à la pétanque, recevoir une invitation à danser, etc. Ehrenfried (1956) dit d'ailleurs qu'il « est important de donner un sens, un but au geste que nous proposons en GHE » (p. 42-43). Violette a été fière de s'abandonner à danser lors de la séance 7. Bouger dans le plaisir et la non-douleur favorise l'acquisition de nouveaux patrons de mouvements. « Le travail opère à partir de la sensation de mieux-être » (Ehrenfried, 1956, p. 13). En travaillant un côté à la fois, en commençant par le côté le moins douloureux, le plaisir de l'acquis motive à reprendre le mouvement de l'autre côté, sans crainte. La personne est mise en confiance dès le départ.

Apprendre et expérimenter dans le plaisir et la douceur désamorce aussi la contrainte d'aller à tout prix le plus loin possible. Cela amène les personnes à reconnaître leur

propre marge de manœuvre, ce qui favorise le maintien de la fonction plutôt que de favoriser un effort qui dépasse parfois leurs limites et entraîne plutôt un désagrément.

Le plaisir vient aussi du fait du bien-être ressenti en fin de séance. Les gestes posés dans un confort retrouvé procurent une sensation agréable qui donne le goût d'y revenir. C'est la clé pour maintenir les modifications de comportement car ils sont colorés d'une notion positive. Le changement est d'ailleurs bien plus agréable quand il se fait spontanément après une prise de conscience plutôt que dans l'obligation du « faire » qui est imposé de l'extérieur.

De la même façon, le travail artistique s'accompagne d'un sentiment de plaisir et doit demeurer d'abord ludique, même en art-thérapie. Ainsi, la consigne donnée était simple et invitait à la détente et au plaisir, éliminant toute pression à la performance et toute restriction qui aurait pu provoquer une tension non nécessaire. À plusieurs reprises, nous avons donc observé que les participantes créaient dans le plaisir, attentives à faire émerger une forme qui, parfois, les surprenait pour toutes sortes de raisons.

En somme, les résultats de la recherche nous permettent d'avancer que la GHE, lorsqu'elle est suivie d'une séance de création avec l'argile, favorise un élargissement de la conscience de soi, par une plus grande présence attentive à soi dans le présent et par des prises de conscience entraînant des changements. Les résultats suggèrent également que cet élargissement de la conscience provoque une mise en mouvement vers des choix et des engagements favorables au mieux-être ainsi qu'un mouvement intérieur qui transforme les perceptions de soi et de l'environnement. Les données révèlent aussi que ces changements amènent une plus grande homéostasie. Par ailleurs, le plaisir semble être un élément essentiel qui fait surface pendant le processus mais qui est également transposé dans la vie quotidienne des participantes.

La prochaine section fait état des observations, dans les œuvres, des relations possibles entre la GHE et la création avec l'argile. Mais avant, le tableau 4 résume les effets énoncés précédemment.

Tableau 4
Résumé des effets de la démarche

Effets de la démarche	GHE	Argile
Conscience de soi élargie	<ul style="list-style-type: none"> ○ Attention portée sur le ressenti et non la performance ○ Prise de conscience corporelle plus grande ○ Introspection, connexion avec son ressenti ○ Insistance sur la présence à soi 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Attention portée sur le processus et non sur le résultat ○ Liens forme et inconscient ○ Introspection dans le partage à la suite de la création ○ Présence à soi avec son ressenti ○ La connexion au corps donne accès au contenu inconscient ○ Apparition de gestalt
Remise en mouvement	<ul style="list-style-type: none"> ○ Engagement corporel différent ○ Reprise de pouvoir sur ses douleurs ○ Prise de responsabilité face à sa vie ○ Regard différent sur son fonctionnement envers son corps 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Engagement dans des projets personnels ○ Reprise de pouvoir sur ses attitudes ○ Prise de responsabilité face à sa vie ○ Expression de ses émotions ○ Acceptation de ce qui est, du caractère difficile de la vie
Homéostasie retrouvée	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tendance ordonnatrice ○ Attitude plus harmonieuse et équilibrée ○ Plus grand respect de sa condition générale ○ Plus grande conscience de ses limites et de ses forces 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ajustement créateur permettant la conscience de ses besoins et la réponse satisfaisante ○ Libération émotionnelle ○ Plus grande conscience de ses limites et de ses forces
Plaisir redécouvert	<ul style="list-style-type: none"> ○ Notion de jeu, de plaisir ○ Petit-Léger-Facile ○ Bien-être en fin de séance 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Notion de plaisir ○ Curiosité, ouverture ○ Accueil et découverte ○ Bien-être après la création

6.3 Ce que les créations en argile révèlent

Dans le cadre de ce rapport, il n'est pas possible ni pertinent de présenter chacune des sculptures qui ont été façonnées pendant la démarche. Nous en avons donc sélectionné quelques-unes seulement, celles qui soutiennent particulièrement bien nos propos et nos hypothèses.

La présentation des résultats, au chapitre précédent, souligne à plusieurs reprises lorsqu'une concordance était observée entre ce qui se passait dans la séance de GHE pour la participante et son expérience avec l'argile, appuyée par ce qu'elle en a dit. Nous l'avons également relevé lorsqu'il semblait plutôt y avoir un décalage entre ces deux expérimentations.

Dans certains cas, le lien est plus évident et la sculpture nous permet d'avancer que la création était inspirée de la séance de GHE. Dans d'autres expérimentations, la relation entre ce qui s'est passé en GHE puis dans la création en argile est moins évidente et seule une interprétation fine de l'ensemble de la démarche peut nous permettre d'avancer des hypothèses sur les liens à faire entre les deux. Les exemples suivants illustrent ces observations.

Pour Danaé, la quatrième séance de GHE l'amène dans une posture de lâcher-prise. Elle raconte que pendant qu'elle façonnait l'argile, elle a senti la « créativité arriver ». Elle a suivi l'idée de créer une sphère avec des lanières se soutenant les unes les autres. Elle ressentait sa sculpture (voir Figure 3) comme étant aérienne, légère et était surprise de constater qu'elle tenait malgré ces caractéristiques. Il faut rappeler que l'argile est une matière dense et lourde, ce qui explique l'effet de surprise vécu par la participante. À un moment du processus, Danaé utilise, pour la première fois, les outils mis à sa disposition pour travailler l'argile. Elle prend alors conscience que ces outils lui sont utiles et elle s'ouvre à l'idée qu'elle pourrait demander de l'aide pour les tâches quotidiennes qu'elle a de la difficulté à accomplir seule.

Par ailleurs, Danaé se rend à l'évidence *qu'on ne fait pas ce qu'on veut avec l'argile*. Cela contribue à sa posture de lâcher-prise, qui a émergé en GHE, et qu'elle commence alors à transposer à sa vie en général. À la fin de cette rencontre, Danaé nomme se sentir à la fois plus solide et légère, ce qui est en concordance avec la perception de sa sculpture.



Figure 3
Sculpture de Danaé à la séance 4

Lors de la cinquième rencontre, au moment de la création, Rose a vu son pied et s'est dit que c'était sa base, son roc. Cela suggère un contact avec le corps qui a perduré à la suite de la séance de GHE. Elle a donc fait des plaques avec l'argile, dans lesquelles elle a imprimé sa main et son propre pied, en les déposant sur la plaque et en découpant tout autour (voir Figure 4). Cela lui a procuré du plaisir. Elle a aussi vécu une expérience sensorielle en ressentant, avec son pied, le froid et la texture de l'argile. Elle raconte s'être sentie libre et ne pas avoir porté de jugement sur le produit fini, accordant davantage d'importance au processus. De plus, c'est à partir de ce moment qu'elle choisit de façonner des personnages, dans un désir de mieux connaître le corps.



Figure 4
Sculptures de Rose à la séance 5

Pour Violette, son expérience de la séance 7 est assez éloquente pour évoquer les liens étroits entre la GHE et la création. Après la séance de GHE, Violette se sent plus détendue, un peu plus forte émotivement et plus *ramassée*, comme elle l'écrit elle-même. En création, elle façonne une arche (voir Figure 5), qu'elle associe à une architecture parfaite pour l'équilibre et la solidité. Elle se dit surprise par la ressemblance de sa sculpture avec des jambes et un bassin qui soutiennent la structure.



Figure 5
Sculpture de Violette à la séance 7

Ces exemples suggèrent que la création en argile a favorisé l'intégration de ce qui s'est produit lors de la séance de GHE qui précédait. Une façon de symboliser l'expérience, de la rendre plus concrète afin de créer une empreinte sensorielle et visuelle dans le corps. Rinfret (2000) parle plutôt de confirmation, pour soi-même, d'une voie à suivre :

Fonder son action sur cette expérience. Le passage du ressenti à l'action n'est pas toujours évident. Comment le faciliter? Par des points de repère qui confirment, avant même de passer à l'action, la justesse, l'aisance et l'efficacité de cette action. Ces points de repère sont spécifiques à chaque personne. Il s'agit donc de les identifier pour soi-même. (p.52)

Les propos échangés par les participantes tout au long de la démarche laissent entendre que ce qui se passait lors des rencontres, se concrétisait autrement dans leur quotidien, dans leurs choix, dans leurs perspectives. Nous avançons l'hypothèse que les œuvres, et les photos qui étaient prises et leur étaient envoyées par la suite, devenaient des points de repère facilitant ce passage à l'action.

Susie vit aussi quelque chose d'intéressant lors de la deuxième rencontre. Elle arrive à la séance avec un peu d'anxiété mais contente d'être là. À la fin de la GHE, elle se dit plus calme et ressentir moins de douleur qu'à l'arrivée. Pendant le travail avec l'argile, Susie ferme les yeux à l'occasion pour être à l'écoute de son ressenti. Elle va mettre de côté beaucoup d'argile avec l'intention de retirer ce qu'elle nomme être symboliquement de *la crotte* dont elle ne veut plus dans sa vie. Intentionnellement, elle s'allège. Elle protège, avec un chapeau, son personnage (voir Figure 6), déjà bien ancré dans le sol. Puis, elle lui ajoute, soutenu par deux courroies, un panier dans lequel elle dit *déverser le trop-plein*.



Figure 6
Sculpture de Susie à la séance 2

À la fin de la rencontre, Susie partage que son corps lui parle beaucoup pendant les séances de GHE, comme si les malaises ressortaient pour lui rappeler de *ne pas en faire trop*. Cela suggère que ce qui ressort pour Susie à travers son corps, en GHE, elle s'en départit ensuite symboliquement avec l'argile. Elle repart avec l'intention annoncée d'être plus à l'écoute de son corps.

Inspirée par un spectacle vu dans les jours précédant la sixième rencontre et par le thème de cette dernière – une invitation à danser, Florence façonne un danseur en patins à roulettes (voir Figure 7). Elle dit qu'il a l'air souffrant mais heureux quand même.

En le regardant, elle prend conscience qu'il aurait eu besoin de plus de volume au niveau du tronc pour pouvoir tenir sans le bâton qu'elle lui a ajouté pour le faire tenir debout. C'est à cette rencontre seulement que Florence partage des difficultés dans sa vie personnelle, en tant que proche aidante de sa mère qui est en perte d'autonomie. Elle dit avoir beaucoup d'estime pour les gens, en perte d'autonomie, qui *continuent de sourire malgré tout*.



Figure 7
Sculpture de Florence à la séance 6

Ces deux derniers exemples suggèrent qu'un travail intégrateur est à l'œuvre, de manière plus ou moins consciente. Le corps se révèle à travers des métaphores et la psyché emprunte des symboles du quotidien (un panier, un danseur) pour signifier ce qui est présent pour la personne, ce qui demande à être « soigné ». Ainsi, les créations en argile permettent de faire émerger une *gestalt*, une forme qui émerge, liée au corps, traduisant les enjeux émotifs et relationnels présents pour la personne.

Le dernier exemple choisi pour illustrer l'ensemble du travail qui s'opère à la fois en GHE et dans les créations en argile est celui de Francesca. Nous avons déjà nommé que cette participante a vécu un travail de deuil tout au long de la démarche. Sans relater chacune des séances, nous mettons ici en lumière ce qui s'est passé pour elle à la sixième rencontre, mais dont la signification ne s'est révélée qu'après la réception des photos de sa création, quelques jours plus tard. Francesca a d'abord identifié avoir été soulagée par la séance de GHE, qui l'a amenée à acquérir plus d'espace dans son corps, à lâcher les résistances ressenties à l'intérieur. Elle dit s'être sentie encore mieux

après la création, qui l'a aidée à avoir plus de *focus*. Elle se laisse guider par la motte d'argile reçue et aperçoit, dégagé par la matière qu'elle a retirée, un poisson qu'elle dépose près de sa sculpture, en guise de protection (voir Figure 8). Elle mentionne explicitement que c'est parce qu'elle a fait autre chose que le poisson est apparu. Elle constate à ce moment qu'il a deux visages, mais n'en dit pas plus. Lors de la rencontre de la semaine suivante, Francesca mentionne avoir reçu avec beaucoup de violence les photos de cette œuvre. Son poisson, criant d'un côté, et, de l'autre, agonisant (selon ses mots), la ramenait aux derniers moments de vie de sa mère. Elle exprime même qu'elle a songé à abandonner la démarche à tel point sa souffrance était alors immense. Mais elle s'est ouverte à ces images en disant qu'elle devait les apprivoiser, que c'est son inconscient qui s'était exprimé. Elle est revenue au groupe avec ce besoin de raconter son expérience et de parler de son deuil non complété.



Figure 8
Sculpture de Francesca à la séance 6

Cette dernière expérience fait état notamment de l'importance de ne pas chercher à contrôler le processus ni à précipiter les interprétations des œuvres. Francesca a perçu, au moment de la création, les deux visages de ce « poisson » qui a émergé de l'argile et qu'elle a mis de côté, respectant l'effet de surprise ressenti à sa vue. Qu'est-ce qui a motivé ce geste? Une part de mystère demeure. Mais nous avançons l'hypothèse que la séance de GHE précédente a favorisé une ouverture permettant l'accueil de ce qui est, de ce qui s'est présenté à Francesca. Elle a aussi respecté son rythme, percevant d'abord, intuitivement, que ce symbole portait deux significations. Puis, à la vue des photos, une autre couche d'inconscient s'est levée, lui permettant d'associer l'image à sa mère dans un moment extrêmement difficile pour elle mais aussi pour Francesca. À

son rythme toujours, elle a apprivoisé ces images, se laissant traverser par la souffrance. L'accueil, l'acceptation, pour être vécus et intégrés, nécessitent de l'espace et du temps.

Pouvons-nous penser que la GHE et la création avec l'argile offrent cet espace et ce temps, à la fois extérieurement et intérieurement? L'expérience de Francesca le suggère fortement. Encore une fois, citons Rinfret (2000) qui propose un éclairage intéressant à cette expérience en rappelant « la fonction de l'émotion qui est de mettre en mouvement afin de rétablir un équilibre rompu par un événement intérieur ou extérieur. Le cycle complet de l'émotion inclut le ressenti et le passage à l'action » (p. 52). Le ressenti et le passage à l'action, c'est ce que nous avons étudié dans cette expérience. Un ressenti corporel favorisé par une séance de GHE qui permet d'adopter une posture d'écoute attentive de ce qui se passe intérieurement. Un passage à l'action dans une création en argile, venant concrétiser ou symboliser ce ressenti, tout en révélant un chemin à suivre pour être en concordance avec ce qui se passe intérieurement et favoriser une énergie nouvelle, le rétablissement du *flow*. Rappelons que Csikszentmihalyi (2006) définit le *flow* comme un état d'activation optimale dans lequel le sujet est complètement immergé dans l'activité.

6.4 Conditions facilitantes pour l'ensemble de la démarche

L'expérience étudiée étant assez novatrice et inédite, nous avons jugé pertinent d'en ressortir des bases qui nous sont apparues facilitantes afin de permettre à d'autres éducateurs et thérapeutes de la reproduire dans les meilleures conditions possibles.

6.4.1 Le climat

Le climat dans lequel les séances de GHE se passent en est un d'accueil, de calme et de respect. Il en est de même pour l'art-thérapie. Au point de départ, il va de soi qu'il est primordial d'établir ce climat de respect et de confiance, non seulement envers les intervenantes, mais aussi des participantes entre elles. Il est permis de penser que les conditions créées pour cette recherche ont favorisé un lien de confiance et un climat de sécurité. Il est aussi possible d'avancer que l'entrevue initiale avec chacune des participantes et l'évaluation sommaire de leur condition physique ont favorisé la création de ce rapport qui a facilité l'expression des émotions. Lorsque l'éducatrice somatique passe de l'une à l'autre au début de la rencontre pour demander comment elles se

sentent en arrivant, cela permet aussi de créer un sentiment de considération et de sécurité.

Il est pertinent de rappeler que les participantes à qui l'invitation à prendre part à la recherche a été transmise, connaissaient déjà la GHE pour en avoir fait avec la co-chercheuse éducatrice somatique. Cela suggère que le lien de confiance avec elle était déjà établi. En outre, quelques participantes se connaissaient un peu pour avoir fait des séances de GHE dans le même groupe. Ceci a favorisé la création du lien groupal. Dès la première séance, Rose l'exprime en disant se sentir en confiance.

En GHE, la plupart du temps, les participantes ne se voient pas nécessairement puisqu'elles sont allongées. L'élément de comparaison influence donc peu leur expérience. C'est dans la partie de la création en argile qu'il a fallu être plus vigilantes. Les participantes étant relativement proches les unes des autres, il a fallu instaurer un cadre sécuritaire les invitant à ne pas critiquer leurs œuvres ni celles de leurs compagnes mais surtout à ne pas se comparer aux autres pendant le processus. Notre attention à l'encadrement au moment du partage a aussi été important afin que les participantes ne prennent pas l'attitude de dévaloriser leur œuvre au profit de celle des autres. Nous leur avons souvent rappelé qu'elles étaient invitées à parler d'elles et que, lorsqu'elles s'exprimaient sur le processus ou l'œuvre d'une autre, qu'elles soient conscientes qu'elles parlaient d'elles-mêmes ou que leurs propos pouvaient toucher des sensibilités. Ainsi, c'est avec confiance et abandon que chacune a pu s'exprimer dans un esprit de non-jugement.

6.4.2 Le groupe

Le choix de vivre cette recherche avec un petit groupe s'est imposé d'emblée car c'est ainsi que le travail en GHE et en art-thérapie se fait. Les participantes habituées à cette façon de faire se sont engagées avec enthousiasme. À la séance 3, Violette remercie le groupe pour le partage et la qualité des échanges et Rose exprime qu'elle est touchée par l'entraide du groupe. Lors de la rencontre finale de partage, Susie note que cette recherche a été pour elle un apprentissage de vie où elle se reconnaît dans l'histoire des autres et que la résonance en elle du discours des autres augmente sa satisfaction et sa reconnaissance. Déjà lors de la troisième rencontre, au partage qui a fait suite à la

création avec l'argile, Danaé note l'importance du support et du lien de confiance entre les participantes.

Mme Ehrenfried (1970) privilégiait cette façon de faire, ayant constaté qu'en groupe, chacun arrive plus ou moins à oublier ses problèmes personnels au profit de l'attention qu'il porte sur l'ensemble des gens. Cela a été confirmé dans l'expérience vécue. Participer à un groupe met aussi une distance avec sa propre souffrance, normalisant ainsi les situations ou à tout le moins les dédramatisant. Le travail collectif permet en même temps d'apprendre des réactions des autres. Ainsi, si une personne constate tout haut qu'elle ressent une tension dans la mâchoire au moment d'un mouvement, les autres seront tentées de valider si elles aussi ressentent ou non cette contraction et pourront ainsi réagir. Partage, solidarité, ouverture sont favorisés. Le groupe normalise les réactions tout en préservant l'individualité de chacune. Chaque personne est unique et se manifeste différemment à tout point de vue.

L'importance du groupe s'est aussi révélée dans le partage à la suite de la période de création avec l'argile. Une certaine forme de soutien des unes avec les autres s'est exprimé. Tantôt l'une renchérisait le commentaire d'une autre ou apportait une constatation personnelle ou une idée de solution.

6.4.3 L'attitude de départ

L'inscription à cette démarche, GHE et argile, témoigne aussi d'une ouverture et d'une recherche des participantes de vouloir dépasser la seule pratique du mouvement et de s'inscrire dans une démarche de mieux-être. Danaé exprime à la deuxième séance qu'elle apprend beaucoup sur elle autant avec la GHE qu'avec l'argile. Rose, de son côté, affirme à la première séance qu'elle a besoin d'un défi, dans sa vie, et que c'est ce que cette recherche lui offre. Francesca dit pressentir dès la première séance qu'il va se passer quelque chose car elle est impressionnée de constater jusqu'à quel point sa sculpture parle d'elle. Susie partage dès le début son désir profond de se découvrir de plus en plus et de trouver du bonheur au travers tout ça.

6.4.4 Le rythme

Il a été observé qu'un rythme lent favorise l'intériorité, l'introspection. Les séances en GHE, menées dans cet esprit, semblent concluantes. Toutes les participantes disent se

sentir plus calmes à la suite d'une séance ou l'autre de la GHE. Rose écrit se sentir *plus détendue* et avec *plus d'énergie*. Elle dit même : *quand je fais les choses lentement, ça va mieux*. Ralentir et tolérer le ralentissement est tout un art à développer car nos agendas sont le plus souvent remplis et les soi-disant obligations nous poussent à en faire toujours plus et souvent plus rapidement. Alors la lenteur est à apprivoiser, surtout dans l'attitude de conscience du moment présent.

On peut penser aussi que les silences qui s'intercalent entre les propositions de mouvements ou pendant la création permettent cette rentrée en soi. Ceci peut favoriser la montée d'une émotion ou tout au moins d'un ressenti qui peut se préciser. L'effort minimal demandé en GHE est suivi d'un petit nombre de répétitions, encore là pour explorer et non performer; s'ouvrir à autre chose sans se brusquer. Les silences deviennent parfois pleins de sens.

En GHE, détendre d'abord est essentiel pour avoir accès à soi. Inutile de chercher à forcer un corps déjà sous la tension et le stress de nos vies. Alors les séances débutent par des respirations et des mouvements qui vont favoriser la détente. Viennent ensuite les autres expérimentations en souplesse, en tonicité et en placement, en vue de mettre en mouvement les zones négligées, raccourcies ou endolories.

6.4.5 La respiration

En GHE, la respiration est un axe fondamental. Si elle est plus libre, plus fluide, le comportement respiratoire est allégé. Ce dernier facilite la tendance ordonnatrice qui collabore aux mieux-être. D'ailleurs, la respiration est au cœur de plusieurs commentaires qui ont été soulevés. Ainsi Rose note, dès la première séance, l'importance de la respiration car dit-elle, *j'oublie que j'ai mal quand je respire*. En séance 4 elle constate que tout passe par la respiration et qu'elle s'en sert pour retrouver des mouvements qu'elle ne se croyait plus capable de faire. Susie dit qu'elle respire mieux et se sent *ouverte avec plus d'énergie* à la suite de la séance 7. Lors de la séance 8, Francesca confie que c'est la respiration qui l'aide le plus lorsqu'elle a des inconforts. Ces constats vont aussi dans le sens de Ehrenfried (1956) : « L'être humain vaut ce que vaut son mode respiratoire » (p.19). Elle ajoute : « L'expérience de retrouver son souffle est très certainement celle qui démontre le mieux l'étroite interdépendance du physique et du psychisme » (p.79).

Il ne s'agit pas de respirer selon un modèle mais de prendre conscience de notre façon de respirer et dans quelles circonstances on modifie notre respiration. Le blocage respiratoire peut indiquer une tension, un malaise, un mal-être qui peut soulever une prise de conscience sur autre chose. L'identifier, le reconnaître permet de reprendre du pouvoir sur la fluidité de son souffle.

6.4.6 Le vocabulaire

Le choix des mots, lors des propositions de mouvements, a une importance parfois plus grande qu'on peut le soupçonner. Ainsi, lors de la consigne d'avoir le regard à l'horizon lors du positionnement de la tête, Rose confie qu'elle s'est mise à penser à son propre horizon de vie. Ce terme a amené chez elle une résonnance qui est allée bien au-delà du sens strictement lié à l'anatomie, un sens qui l'a menée à se percevoir dans le futur et, d'une certaine façon, à ressentir du pouvoir personnel face à cette projection. Ainsi peut-il en être lorsqu'on parle du périnée, de la langue, de l'abdomen et de régions qui peuvent être chargées émotivement pour toutes sortes de raisons personnelles. La délicatesse avec laquelle on aborde ces mots et ces régions est de mise en tout temps. Le même mouvement, la même directive ne sont pas vécus de la même façon par chacune. Le même mouvement, la même directive ne sont pas vécus de la même façon par chacune. L'expérience et le ressenti sont personnels, uniques et appartiennent à la personne qui les vit. Le reconnaître permet à l'éducateur somatique de rester vigilant dans la façon de gérer les séances. Il est intéressant aussi de proposer des images positives dans notre vocabulaire. Il est reconnu que les mots frappent l'imaginaire. Mieux vaut reconnaître qu'il y a une « amélioration » plutôt que « moins de douleur ». De plus, certains mots peuvent aussi être porteurs de jugement et résonner différemment selon l'éducation, l'origine ethnique, les valeurs personnelles.

6.4.7 L'accompagnement

L'éducateur somatique en GHE se doit d'être à l'écoute des membres du groupe et d'avoir la souplesse de modifier la séance au besoin pour les respecter. L'attention et l'adaptation sont des qualités à développer. Lors de la séance 5, malgré le thème « invitation à danser », certains mouvements debout sont apparus inopportuns en regard de la condition que les participantes présentaient cette journée-là. Accepter de modifier une séance en cours de route fait partie du jeu.

Les participantes sont amenées à être attentives à leur seuil d'inconfort et de douleur. La vigilance de l'éducateur somatique à cet égard est importante car en général, il y a malgré tout une tendance au dépassement, à la performance qui peut aller dans le sens contraire de ce qu'on cherche en GHE. Préciser une consigne, la nuancer, proposer une pause sont alors les bienvenus.

Règle générale, le toucher n'est habituellement pas de mise en GHE. Ce sont les accessoires qui offrent le reflet somatique apportant une prise de conscience directement sur les tissus musculaires. Cependant, ceci peut arriver dans certaines circonstances, comme de replacer une balle pour éviter qu'elle n'irrite la personne. Mais c'est plutôt en dernier recours.

La qualité de présence de l'éducateur somatique doit se ressentir aussi lors de débordements émotifs, de douleurs ou d'incompréhension de mouvement. Son attitude de respect et d'accompagnement peut faire la différence chez une participante fragilisée à ce moment. Sa délicatesse d'intervention fait foi de son expertise qui est toujours à améliorer.

En art-thérapie, la qualité de présence de l'art-thérapeute est tout aussi nécessaire afin de s'assurer que chaque participante est assez confortable et se sent en sécurité pour explorer son univers intérieur avec les médiums artistiques. De même, l'art-thérapeute doit être à l'écoute afin de voir émerger des émotions cathartiques ou difficiles chez une participante et lui offrir le soutien dont elle aura besoin pour accueillir l'émotion sans en être submergée.

Cette présence a cependant été discrète lors des moments de création et des partages qui ont suivi. Tel que mentionné précédemment, deux participantes auraient souhaité que davantage d'interventions de soutien verbal soient faites par l'art-thérapeute. Sauf dans de rares occasions, les interventions étaient sommaires afin notamment de permettre au groupe de jouer son rôle de soutien auprès des participantes en besoin. Par ailleurs, les intervenantes se sont gardées d'émettre leurs hypothèses interprétatives sur les œuvres afin de ne pas obstruer le processus que chaque participante vivait à son rythme. Cela suppose de tolérer un certain inconfort, le sien et celui des participantes qui avaient du mal à entendre la souffrance de leurs collègues. Mais il semble que cela a favorisé le développement de la dynamique de groupe et

permis que les participantes entrent davantage en relation avec leurs propres ressources.

6.5 Impacts sur ma pratique d'éducatrice somatique en GHE

Ce travail de recherche m'a amenée plusieurs éléments de réflexion sur mon rôle et ma pratique d'éducatrice somatique en GHE.

Le sens même de l'éducation est la mise en œuvre des moyens propres à assurer le développement d'êtres humains. Or, c'est souvent la recherche d'un mieux-être qui amène la clientèle en GHE. En travaillant avec les personnes à partir de leurs sensations corporelles, la notion de douleur arrive souvent. Les propositions de mouvements donnent des outils pour apprendre à mieux vivre avec la douleur, à ne pas la fuir, mais plutôt à l'apprivoiser, la comprendre, la soulager et acquérir de meilleures habitudes de vie, afin de fonctionner le mieux possible dans leur quotidien. Danaé a partagé sa déception, voire son découragement à se voir si souffrante dans son corps. Mais progressivement au fil des séances elle dit accepter mieux sa condition et est reconnaissante d'avoir des mouvements à faire pour prendre soin d'elle. Elle m'apprend à faire confiance au processus... même si le résultat prend parfois un certain temps à s'installer.

Comme les effets du vieillissement se font sentir graduellement sur les structures du corps, la cure de jeunesse se fait plutôt dans l'attitude et la prise de pouvoir sur les façons de bouger. Notre pédagogie et notre habileté à mener les séances peuvent influencer la compréhension et l'acceptation des participantes sur leur condition. Florence l'exprime bien lorsqu'elle fait en argile, une structure en torsion et qu'elle fait des liens avec les mouvements d'étirements du tronc explorés dans la séance de GHE.

Le terme éducation comporte aussi l'intérêt d'apprendre aux participantes à nommer par leur nom, les régions douloureuses. Mettre une balle au trapèze... Mais où est-il ce trapèze? Avoir une douleur au dos... mais c'est grand le dos! Est-ce les lombaires? La région du sacrum? À chaque fois que j'ai sorti les livres d'anatomie, j'ai reçu de la reconnaissance. Donner des outils pour mieux saisir notre condition aide à se prendre en main et à se réapproprier une confiance en soi face à ce qui nous arrive. Ça devient alors plus concret et accessible. Comprendre les choses, les reconnaître nous fait reprendre du pouvoir sur soi. Dans cet esprit, m'est venue l'idée de partager avec

l'ensemble des participantes en GHE les phrases de Mme Ehrenfried, de Perls, de Jung et autres qui sont source d'inspiration et de réflexion dans ce travail de connaissance de soi. Cela pourrait se faire lors de l'invitation à la rencontre hebdomadaire ou encore en début de séance lorsque les gens se déposent en arrivant ou au contraire, au moment de leur départ, après la séance. Ceci reste à réfléchir. Connaître les origines de l'approche en éducation somatique, sa pédagogie ainsi que la mécanique corporelle, peuvent permettre d'aider les participantes à s'approprier davantage leur démarche, à comprendre leurs comportements et à les modifier pour optimiser leur confort. C'est aussi un élément stimulant pour nous, éducatrices somatiques, de constamment rester à l'affût de chercher des façons, des mots, des exemples dans les écrits de nos « maîtres » pour alimenter cet aspect de notre enseignement.

Dans le cadre de cette recherche, l'apport d'une grille d'auto-évaluation, en posant directement les questions du ressenti et des émotions vécues, avant et après la séance de GHE, a fait ressortir des éléments fort intéressants et non négligeables. Les réponses obtenues mettent en évidence les retombées émotives des séances et confirment des liens entre les deux expériences : GHE et création avec l'argile. Lors des séances hebdomadaires en GHE, il est fréquent que les participantes expriment un mieux-être physique, de la reconnaissance pour les bienfaits apportés par la séance qu'elles viennent de vivre. Ainsi chacune des participantes a apporté un enrichissement à ma pratique de la GHE dans le partage de son vécu. J'en retiens de nouvelles pistes de réflexion qui vont me permettre de bonifier ma pratique.

Danaé, me montre la puissance de la pratique de la GHE auprès de personnes avec des douleurs persistantes récurrentes. Nourrir la confiance, redonner de l'espoir et du pouvoir sur leur santé globale, même si on ne peut pas tout soulager, demeurent des éléments importants. Recueillir ces témoignages démontre l'importance de l'accueil et du respect envers ces personnes qui nous confient ce qu'elles ont de plus précieux : elles-mêmes. Ceci me donne l'élan de poursuivre le plus longtemps possible cette pratique de la GHE.

Avec Florence, je retiens l'importance du plaisir dans les apprentissages. De plus elle dit qu'elle a toujours hâte de connaître le thème de la semaine. Trouver du plaisir dans les séances, d'une semaine à l'autre, fidélise les participantes. C'est aussi motivant pour l'éducatrice somatique dans son choix de mouvements. C'est la première fois que

J'explorais cette idée d'enligner les séances sur un sujet plus particulier, traité bien sûr dans l'ensemble des axes de la GHE. Je constate que cette façon de faire peut être stimulante à l'occasion. Rose dit aussi que l'argile était pour elle plus un jeu que du travail et que même si elle ne réussissait pas à faire ce qu'elle voulait, elle acceptait ses limites. Ce respect d'elle-même la rendait fière. Les notions de plaisir et de jeu semblent donc dédramatiser les limites de chacune et jouer dans le respect et l'acceptation de leur condition. Ceci reste donc intéressant à explorer davantage. De plus, ce qui a été appris dans le ressenti et qui a été agréable reste au fil du temps. Notre pratique nous démontre aussi qu'au retour des congés prolongés, les participantes aux groupes de GHE restent avec des acquis. Le goût d'être bien, d'être en mouvement sans douleur ou tout au moins avec peu de douleur facilite les intégrations des apprentissages au quotidien et donne le goût de se réinvestir semaine après semaine.

Florence m'apprend aussi à être plus attentive aux personnes qui préfèrent s'abstenir de partager leurs ressentis émotifs. Elle attire mon attention de ne pas faire trop de mouvements durant les séances car parfois la participante arrive déjà fatiguée et veut plus du repos, se déposer, se recevoir dans ses ressentis tout simplement, sans toutefois le manifester clairement. Ce n'est qu'à la neuvième rencontre qu'elle a partagé son point de vue. De plus, je le constate, la lenteur est un défi non seulement pour les participantes mais aussi pour l'éducatrice somatique. L'écoute attentive de soi et celle du groupe restent des éléments essentiels d'une bonne gestion de l'enseignement de la GHE.

La réaction de Francesca m'amène dans l'humilité. D'ailleurs, Ehrenfried (1970) disait : « Ne soyez jamais orgueilleux de votre savoir-faire, plutôt fier de ce qui vous a été confié, en vue de pouvoir aider d'autres » (p.130). Force est de constater qu'avec la GHE, il y a des réactions inattendues qui se produisent. L'éducatrice somatique n'a pas de pouvoir ni de contrôle sur les réactions des participantes dans ce qu'elles vivent. Notre engagement est de les guider, de les accompagner, de les supporter, sans attente, sans induire d'aucune façon les ressentis. Accueil et ouverture face à ce qui va se passer sont des attitudes à développer et à maintenir tout en conservant un environnement sécuritaire et sans jugement.

Par ailleurs, les commentaires partagés m'invitent aussi à limiter le nombre des participants dans les groupes. S'il y a eu autant de partage de leur intimité, c'est sans doute aussi parce que le groupe était petit et dans un climat de confiance.

Rose attire mon attention sur l'importance de favoriser au départ des expérimentations qui vont permettre un relâchement. La détente se fait à partir du corps mais joue aussi sur un apaisement de l'esprit qui permet une ouverture à un autre niveau de conscience. À cela s'ajoute le choix des mots. L'emploi d'un mot qui peut sembler anodin, au départ, peut générer des prises de conscience qui permettent d'aller vraiment plus loin dans un cheminement personnel. Ainsi Rose dit que le mot horizon, employé pour encourager le bon port de tête avec le regard à l'horizontal, a entraîné pour elle toute une réflexion sur son propre horizon de vie. L'introspection qui en découle est d'une grande richesse.

Avec Suzie, je retiens d'encourager les participantes à se respecter encore plus dans ce rapport avec leur corps et ne pas en faire trop. Les mots d'encouragement et de respect de ses limites deviennent essentiels dans le support au groupe, même si on a parfois l'impression de se répéter. Aussi, la GHE, en permettant plus de présence à soi par le rythme et les silences durant les séances, permet de constater que l'attitude avec laquelle elles explorent les propositions de mouvements, est la même que celle avec laquelle elles agissent dans leur quotidien. Susie dit : *je suis dure avec moi dans ma vie comme je l'ai été durant la séance de GHE*. Permettre de nommer le ressenti est important. Une fois dit, le chemin se fait vers plus de conscience. Nommer les choses redonne du pouvoir afin que la personne puisse décider de ses propres besoins. Reconnaître ses limites, accepter ses limites et mettre ses limites, ce sont trois aspects aussi importants l'un que l'autre qui n'arrivent pas nécessairement en même temps dans le cheminement de la personne. Ce respect du rythme de la personne est essentiel à intégrer dans ma pratique.

Violette attire mon attention sur le fait de vérifier plus attentivement la condition dans laquelle chacune repart après les séances. Le non-dit est peut-être présent plus souvent qu'on pense et il peut y avoir un malaise pour certaines de dire qu'elles sont moins bien quand plusieurs se disent soulagées. Le questionnaire rempli après la GHE témoigne bien de cet aspect chez Violette. Alors qu'elle ne l'exprime pas tout haut, elle note : *cou plus fragile, un peu de sciatique, un peu nauséuse*. Et dans la section quelle émotion je vis : *stressée, plus vulnérable, découragée, en colère, envie de pleurer...* mais pas un

mot partagé verbalement. Alors, oui, rester vigilante pour chacune et les encourager à nous partager leurs commentaires par écrit à la suite de la séance. Ainsi nous pourrions être encore plus à l'écoute et surtout, nous aurons l'heure juste. Les habiletés à prendre soin de l'émotion quand elle se présente ou est partagée demeurent à développer pour rester dans un accompagnement privilégié, sans tomber dans de la psychothérapie.

Je retiens aussi de l'ensemble de l'expérience, l'importance de répéter les consignes, comme dans tout enseignement, encore et encore, dans les mêmes mots ou dans des formulations différentes. Malgré l'aisance apparente à explorer les mouvements, de nouveaux éléments de conscience peuvent survenir, à la suite d'un mot ou d'un ressenti qui se révèle. Refaire un même mouvement, mais avec un vocabulaire différent, avec un regard nouveau, un enchaînement différent, permet de l'intégrer progressivement dans de nouvelles consciences. Certains mots sont plus signifiants pour les uns que pour les autres.

De mon côté, la combinaison de la GHE avec l'art-thérapie m'amène à reconnaître la richesse d'une telle interdisciplinarité. Des propositions d'écriture, de collages et/ou de dessin ou encore, de création en tout genre pourraient même être faites à la suite d'une séance de GHE sans qu'il y ait nécessairement un suivi. Si l'idée convient à une participante sur une base personnelle, cela peut enrichir son expérience d'une façon encore plus globale. La limite est celle que nous nous donnons, dans le plus grand respect des participants.

6.6 Impacts sur ma pratique d'art-thérapeute

Cette démarche m'a particulièrement interpellée en tant qu'art-thérapeute parce qu'elle a concrétisé l'intuition que le temps accordé à la descente dans le corps favorise l'ouverture de la psyché ainsi qu'un accès plus direct au contenu inconscient.

Dans ma pratique en art-thérapie, il m'arrive régulièrement de commencer une rencontre de groupe par un temps de méditation de quelques minutes. J'ai déjà observé que cela permettait une connexion à soi qui oriente ensuite le travail art-thérapeutique vers une plus grande proximité avec ce qui est en présence dans le moment pour la personne. Mais la démarche vécue dans le cadre de cette recherche confirme que ce temps alloué à une prise de contact corporelle, à une connexion aux ressentis et à l'expérience intérieure n'est pas « accessoire », au contraire. Il fait partie du processus et en est déterminant. Cela signifie pour moi de prévoir davantage de temps, en début de

rencontre, pour inclure des exercices de respiration, des mouvements doux et lents et de la méditation de l'ordre du scan corporel. Au besoin, cela veut dire aussi d'accroître le temps alloué à la rencontre dans sa totalité. Il me vient aussi l'idée de présenter cet espace-temps comme faisant partie intégralement de la démarche d'art-thérapie et non pas comme un préalable ou une préparation à la thérapie, comme c'est souvent perçu par les participants et, possiblement, envisagé par les art-thérapeutes. Car dans cet espace-temps se trouvent peut-être des clés de reconnexion avec soi, d'*awareness*, que la personne pourra s'approprier au quotidien afin de se « voir aller » et d'être plus à l'affût de ses besoins, désirs, limites, etc.

Par ailleurs, dans ma pratique en art-thérapie, j'oriente peu le choix des médiums, privilégiant plutôt un accès à une multitude de choix de matériel artistique afin de ne pas influencer l'expérience et l'intuition de la personne ou du groupe que j'accompagne. Cependant, l'expérience vécue m'a permis de constater qu'une limitation des médiums artistiques peut être aussi une formule intéressante à plusieurs égards. Par exemple, cela permet de se familiariser avec un médium en particulier, de l'investir, de développer ses habiletés, etc. ce qui peut être favorable à un processus fluide et qui demeure centré plutôt qu'un processus distrait par une multitude de choix de médiums. Par ailleurs, l'expérience étudiée a fait croître pour moi l'intérêt que représente l'argile dans une démarche art-thérapeutique pour les nombreuses raisons évoquées dans les sections précédentes. Ceci va cependant à l'encontre d'un principe en art-thérapie selon lequel les médiums ont des impacts psychologiques et qu'il est souvent pertinent d'en proposer un changement selon les objectifs thérapeutiques poursuivis et l'évolution du cheminement de la personne. D'autres recherches et explorations de ces possibilités pourraient éclairer le choix des médiums dans une démarche art-thérapeutique de groupe.

De manière plus spécifique, chaque participante a également mis en lumière des aspects de ma pratique en art-thérapie et soulevé des questions fort intéressantes. Ayant un intérêt pour la gérontologie et les effets de l'art-thérapie auprès des personnes âgées et vieillissantes, j'ai été particulièrement interpellée par la démarche vécue par Danaé et par Francesca. Chacune à leur façon, elles ont vécu un travail de deuil. Pour Danaé, c'est le deuil de ses capacités qui a été traversé, accompagné d'une pacification de son histoire de vie, l'amenant à envisager la suite de sa vie avec ouverture, accueil

et, d'une certaine façon, enthousiasme. C'est un défi rencontré par la plupart des personnes âgées.

Dans le cas de Francesca, c'est le deuil non complété de ses parents qu'elle a transcendé. Un deuil auquel, plus on vieillit, plus on risque d'être confronté. Mais c'est aussi en tant que proche aidante que Francesca a rejoint mes préoccupations de clinicienne. Ces processus de deuil, qui n'étaient pas conscients et qui, de toute évidence, n'ont pas été choisis par les participantes, nous rappellent toute l'importance du fait de croire au processus. *Trust the process !* Une phrase que l'on doit à McNiff (1998) et que l'on répète constamment en art-thérapie. Et pourtant ! Cela me ramène à un commentaire émis par Florence à l'effet qu'elle aurait aimé que j'intervienne davantage pour soutenir les participantes qui exprimaient leurs difficultés avec beaucoup d'émotions. Or, je crois que trop intervenir peut bloquer le processus. Cette expérience vient confirmer pour moi la posture de retrait et d'intervention minimaliste dans laquelle je m'installe, de plus en plus d'ailleurs.

Un autre élément que révèle pour moi cette expérience est la subtilité des messages dont les œuvres produites sont porteuses. Par exemple, Florence ne se doute pas que le danseur qu'elle érige aura besoin d'un tuteur et que cet objet l'aidera à prendre conscience de ce qui manque à son propre corps pour être en mesure d'atteindre un plus grand équilibre et un mieux-être. Plus tard, c'est en façonnant une colonne vertébrale qu'elle comprendra comment son dos, et ce qui y est rattaché, fonctionne. J'ignore encore ce que cela signifie sur le plan psychique pour elle, mais je ne peux m'empêcher de faire un lien avec sa difficulté à soutenir le discours émotif de ses collègues lors des échanges. Ceci m'amène à confirmer aussi l'importance de ne pas imposer d'interprétation hâtive sur les œuvres produites par les personnes que l'on accompagne, afin de ne pas les enfermer dans une vision restreinte de ce qu'elles sont ou de ce qu'elles vivent. Cela me rappelle que même si, en apparence, les œuvres ne semblent pas démontrer un travail psychologique, ce dernier se fait dans l'invisible et la personne reçoit, consciemment ou pas, les messages que son inconscient veut lui livrer par ses productions visuelles.

Quant à Rose, sa démarche a été pour moi des plus inspirantes. Ses propos et son processus me rappellent qu'il ne faut pas sous-estimer l'impact du plaisir pendant la création art-thérapeutique. Il appelle le non-jugement, l'indulgence et la bienveillance

envers soi-même et ouvre les valves pour aller à la rencontre de soi dans l'accueil et le respect de ses limites. Et le plaisir invite à y revenir, semaine après semaine et, peut-être encore plus important, à l'intégrer au quotidien, ce que Rose a fait en s'offrant des cours de céramique à la fin de la démarche.

Violette m'a beaucoup touchée par la délicatesse avec laquelle elle a approché sa vulnérabilité et par son authenticité envers le groupe. Que m'apprend-elle sur ma pratique en art-thérapie? Qu'il faut respecter le rythme, ne pas bousculer le processus comme on ne tire pas sur les fleurs pour qu'elles poussent. Je pense aussi que Violette a joué, dans le groupe, un rôle qu'il est bon de valoriser. Par son authenticité, elle a confronté des participantes sur leurs contradictions et l'écart qu'elle percevait entre ce qui se disait et comment c'était dit. Par exemple, lorsque des histoires lui faisaient vivre de la colère, elle le reflétait. J'imagine qu'elle vivait donc un peu sa colère par procuration. Mais sa posture dans le groupe me rappelle que dans ce contexte, notre rôle est encore plus en retrait. Qu'une intervention par une participante qui partage la réalité vécue par toutes et qui n'a pas un statut de professionnelle ou d'experte dans le groupe est peut-être plus pertinente et aura une portée plus grande que celle que l'intervenante pourrait faire.

Finalement, Susie m'a impressionnée par sa résilience et la profondeur du processus qu'elle a vécu. Je suis intervenue individuellement avec elle, une seule fois, parce que j'ai jugé qu'elle avait besoin d'une écoute attentive et que je n'étais pas certaine qu'elle trouvait réponse à son besoin dans le groupe à ce moment-là. À la suite de cette brève intervention individuelle, j'ai senti que Susie se vivait dans le groupe avec plus de réciprocité. Mais ce qui me semble le plus marquant dans son parcours, c'est comment le processus de création en lui-même lui a permis de prendre conscience de ses propres dynamiques, de leurs impacts sur elle mais surtout de sa responsabilité face à sa vie. À un moment, c'est en choisissant de créer un symbole différent qu'elle prend conscience qu'elle a le pouvoir de simplifier les choses; à un autre c'est en façonnant une rose avec beaucoup de pétales qu'elle expérimente, intérieurement, que les difficultés font partie de la vie mais que la vie n'est pas uniquement difficile. Cela m'amène à porter encore plus d'attention à ce qui se passe dans le processus mais aussi à inviter les participants, avec plus d'insistance, à tourner leur regard vers ce que leur fait vivre leur processus de création.

En tout dernier lieu, je tiens à revenir sur le travail interdisciplinaire que nous avons vécu. Car c'est de cela dont il s'agit. Je n'aurais bien entendu pas pu animer les séances de GHE puisque je n'en ai pas les compétences, ni la formation. Je cumule cependant quelques années de pratique de yoga, qui, bien que différente de la GHE, s'y apparente à quelques égards; je connais sommairement le vocabulaire lié au corps et je sais ce qu'apportent physiquement des mouvements lents et en conscience.

Ma collègue n'est pas non plus art-thérapeute même si elle a complété un microprogramme de deuxième cycle en art-thérapie. Elle a cependant participé à l'animation des échanges qui suivaient les temps de création et j'étais présente lors des séances de GHE. En ce sens, nous faisons une bonne équipe parce que nous étions sensibles à l'univers professionnel l'une de l'autre, en connaissant et respectant les grandes lignes des façons de faire propres à la pratique de l'autre. Cela me semble être une condition préalable à un travail interdisciplinaire. Cela dit, je peux avancer que j'ai parfois été interpellée par le retour de Louise sur les œuvres des participantes, qu'elle percevait à travers ses filtres d'éducatrice somatique. Par exemple, elle a été surprise par le fait que quelques participantes, jusqu'à la toute fin, créent des sculptures à plat, considérant que la GHE se pratique dans différentes positions dans l'espace et que le tonus est au cœur de cette pratique. Ainsi, je ne peux que témoigner de la richesse de la mise en commun de nos expertises et sensibilités afin d'élargir le spectre de ce qui est couvert dans une telle démarche. Cela m'amène à envisager de développer des projets et offres de services en partenariat avec des professionnels qui appartiennent à d'autres disciplines, en particulier celles qui ont trait au corps en mouvement. Cela m'ouvre aussi davantage au recours à d'autres modalités artistiques, en particulier la thérapie par la danse et le mouvement, afin d'engager le corps et la conscience des ressentis corporels pour un meilleur accès au contenu psychique inconscient.

En somme, je ressors de cette expérience confiante dans la pertinence de prendre en considération le corps, notamment en accordant du temps significatif pour favoriser la connexion à l'expérience somatique. J'en ressors aussi plus sensible à plusieurs principes de l'art-thérapie, que la connexion au corps met en valeur. Et j'aimerais conclure en soulevant cette question : afin d'être davantage à l'écoute d'elle-même et conséquemment d'être en état de syntonie avec les personnes qu'elle accompagne, l'art-thérapeute gagnerait-elle aussi à participer à ces « activités » de connexion à son expérience somatique qu'elle proposerait à ses clients en début de rencontre?

CONCLUSION

La santé peut être définie comme un état d'équilibre harmonieux entre le bon fonctionnement physique, émotif et spirituel. La GHE permet à la personne de faire un bout de chemin dans cette recherche d'équilibre, en lui permettant de s'approprier tous les aspects d'elle-même. L'art-thérapie favorise aussi cette homéostasie. Mais ce que nous démontre cette recherche, c'est que le jumelage de ces deux approches est prometteur et favorise l'atteinte de cet objectif de manière efficace.

La méthodologie qualitative a permis de saisir en profondeur l'expérience des participantes, ce qui s'avère un choix judicieux pour un projet pilote. Il apparaît malgré tout important d'attirer l'attention sur les biais et limites de cette recherche. Tout d'abord, les participantes connaissaient l'approche de GHE. Elles sont entrées dans le processus en toute confiance sachant au départ ce qui les attendait au point de vue corporel. Dans un autre contexte, les participantes auraient pu craindre les retombées physiques d'un tel travail. Ce qui n'a pas été le cas. De plus, ayant suivi des séances de GHE avec l'éducatrice en GHE, le lien de confiance était déjà présent. Ne restait qu'à établir un bon contact avec l'art-thérapeute, ce qui a été très facile. À cause de ce lien privilégié, il y a eu certainement un facteur de désirabilité sociale qui a pu influencer les résultats.

Les éducateurs somatiques proviennent de différents milieux professionnels (domaine de la santé, milieu de la danse, etc.). Cette identité professionnelle préalable teinte la façon de pratiquer l'éducation somatique. Les séances étudiées dans le cadre de cette recherche ont été guidées par une éducatrice somatique qui a été physiothérapeute, ce qui a influencé la façon de faire et constitue un biais.

Les séances de GHE ne pourraient être reprises comme telles dans une autre recherche similaire car elles jouent sur la créativité et l'adaptation aux besoins des participants et ce, au moment de la séance. De même, les productions en argile ayant teinté les échanges du groupe, cette expérience demeure unique.

La recherche s'est échelonnée sur huit séances de GHE suivie d'une création en argile et d'un partage et finalement, une dernière rencontre bilan. Ceci reste quand même un petit nombre de rencontres pour prétendre généraliser les résultats. Point positif cependant, le taux de participation a été excellent : il n'y a eu qu'une seule absence

dans tout l'ensemble du processus. Dans le même sens, il n'y avait que six participantes, ce qui ne permet pas non plus de généraliser les résultats.

Finalement, notre posture épistémologique nous ayant menées à adopter des stratégies qualitatives représente aussi un biais, d'autant plus que nous avons joué le double rôle d'être à la fois chercheuses et animatrices de la démarche. Toutefois, nous avons déjoué ce biais en nous liant à notre collaboratrice externe, Lucie Tétreault, qui a posé un regard plus neutre sur l'analyse des données recueillies.

Espoir, lâcher-prise, équilibre, prise de conscience, limites, gratitude, pouvoir, contrôle, acceptation, apprentissage, prendre soin, énergie, calme, centration, vulnérabilité, découragement, rationnel, colère, respirer...sont des mots qui sont revenus souvent dans le partage des unes avec les autres. Physique et psychologique font tellement partie d'une seule et même entité qu'il est intéressant de relever que les expressions appartiennent autant au vocabulaire des éducateurs somatiques qu'à celui des art-thérapeutes.

Louise a pris l'initiative de contacter les participantes et de leur demander ce qui leur restait de leur expérience de recherche après six mois.

Danaé dit profiter encore de l'introspection soulevée par la recherche. C'est la rencontre avec le groupe qui a été et qui reste des plus significatives. Elle garde même des contacts avec une autre des participantes. Elle constate que partager est important et l'aide à aller de l'avant. Même après six mois, elle garde en mémoire des phrases échangées dans le groupe et pratique la GHE sur une base quotidienne. C'est un des outils qui lui fait le plus de bien autant physiquement que moralement.

Florence, quant à elle, a pris une pause de la GHE, à la suite de la recherche. Elle privilégie maintenant des cours de cardio plein air qui lui permettent de bouger tout en étant à l'écoute de son rythme. Elle mentionne à nouveau avoir trouvé difficile certains partages émotifs qui avaient lieu à la suite de la création en argile.

Francesca de son côté, est partie en voyage pour deux mois. La démarche de deuil faite durant la période de la recherche lui a permis de partir en toute liberté, dégagée de l'inquiétude de ses parents malades.

Rose partage que son regard sur le monde a changé. Elle observe davantage les gens qui l'entourent, avec un regard de bienveillance, pour elle aussi. Par ailleurs, elle a décidé d'acheter de la pâte à modeler et d'en faire avec ses petits-enfants. C'est un moment de création et de partage avec eux qu'elle s'offre régulièrement depuis son expérience. Elle a gardé quelques-unes des sculptures qu'elle a faites au printemps et les a mises dans un lieu « protégé » où tous ne peuvent les voir. Elles restent précieuses pour elle.

Susie apprécie que depuis la recherche, son mal de cou n'est plus revenu. Elle a gardé en souvenir la sculpture du dauphin avec l'aileron de requin qui représentait la dualité douceur et affirmation de soi, voire colère. Elle se sent maintenant plus à l'aise de gérer ces deux aspects d'elle.

Violette a fait un rituel le jour de son anniversaire. Elle sentait qu'elle n'avait plus besoin de garder ses sculptures. Elle les a mises dans l'eau de la rivière près de chez elle. Elle a alors constaté que la plupart ont rapidement coulé au fond et se sont désintégrées, sauf la dernière qui représentait la solidité et la force. Elle en conclut que, pour elle, les défenses, barrières et protections que représentaient les premières sont fragiles alors que ce qui reste le plus longtemps, c'est la solidité « intérieure » que l'on développe.

On constate donc que la transformation des habitudes de mouvement et les apprentissages faits à la suite de la GHE permettent à la personne de mieux gérer ses inconforts, de prendre du pouvoir sur elle-même et peuvent même jouer sur ses attitudes émotionnelles. De même, le temps de création en argile a permis d'intégrer ces apprentissages et de donner une profondeur aux changements. Il est aussi permis de penser que, dans sa globalité, l'expérience a favorisé une plus grande connexion à soi. Cela ouvre tout un pan de possibilités pour se responsabiliser face à sa vie. En effet, en ayant défriché des chemins pour se relier à soi, à ses besoins et à ses manques mais aussi à ses forces et ses ressources, la personne peut développer d'autres visions et perspectives sur sa vie et se mettre en action, solide de ses nouvelles découvertes à travers ses expérimentations.

Il nous apparaît indéniable, maintenant, que le corps retient des mémoires qui surgissent lorsqu'on leur en donne la possibilité. Et le recouvrement de ces mémoires, qu'elles soient explicites ou implicites, permet à la personne de reprendre son

mouvement intérieur ou, dit autrement, d'achever un cycle de contact afin de créer de l'espace pour en laisser émerger de nouveaux.

La GHE demeure un outil précieux non seulement dans la découverte et la perception des ressentis mais aussi dans l'acquisition de moyens pour prendre soin de soi, à tous points de vue, dans un espace de respect de soi et de bienveillance. Par d'autres chemins, l'art-thérapie favorise aussi ce contact avec des ressentis et offre une avenue pour prendre soin de soi. La richesse de notre étude, c'est qu'elle met en lumière les effets multipliés de ces deux approches lorsqu'elles sont mises en œuvre au sein d'une même démarche. Il serait intéressant, voire pertinent, de reprendre cette démarche de recherche dans d'autres contextes, par exemple avec un groupe de participants plus jeunes ou une clientèle particulière (fibromyalgie, étudiants universitaires, réadaptation, etc.).

Nous ne pouvons conclure sans dire quelques mots sur notre expérience en tant que professionnelles. Nous convenons toutes les deux que notre rencontre dans cette expérience nous a permis d'intervenir dans une perspective interdisciplinaire qui a été un franc succès. Il est facile d'identifier quelques conditions gagnantes à ce partenariat : le respect mutuel de notre expertise propre et la confiance dans l'approche de l'autre; l'ouverture à une perception différente sur l'expérience; la conviction dans la possibilité d'un enrichissement pour les participantes; le potentiel de mixité des deux approches; l'audace chez l'une et l'autre de tenter l'expérience.

Il nous apparaît opportun de mentionner que ces conditions doivent le plus possible être réunies afin de favoriser la réussite d'une telle expérience. Mais nous croyons, à la lumière de ce que nous avons vécu, que c'est une voie d'avenir. Car la personne dans sa globalité est un être unique et complexe et l'appel à deux univers cliniques et théoriques ne peut que nous offrir un maximum de chances de la rejoindre là où elle se trouve, avec ses enjeux, ses résistances mais aussi avec ses clés de mieux-être. Pourquoi alors se priver de l'expertise de l'autre?

ANNEXE A : FORMULAIRE D'ÉVALUATION DE LA CONDITION DE SANTÉ ET PROFIL DES PARTICIPANTES

Nom :

Date de naissance :

Afin d'optimiser les conditions et ne pas vous occasionner de préjudices lors des expérimentations *La conscience de soi issue d'une approche en éducation somatique, la Gymnastique Holistique Ehrenfried (GHE), vue à travers l'argile: étude de cas exploratoire*, j'ai besoin de mettre à jour vos antécédents et votre état de santé actuel. Attirez mon attention sur ce qui fait ou a déjà fait problème :

Respiration :

Région cervicale :

Région dorsale et inter- scapulaire :

Région lombaire et sacro-iliaque :

Épaules :

Hanches :

Genoux :

Pieds-Chevilles :

Problème postural (scoliose ou autre) :

Présentement, avez-vous des douleurs? Dans quelle région?

Prenez-vous une médication et pour quoi?

Avez-vous déjà eu des fractures, entorses, chirurgies, accidents à noter?

Y aurait-il autre chose de pertinent qu'il serait bon que je sache ?

Merci de votre collaboration,

Louise Lapointe, Éducatrice somatique en GHE

PROFIL DES PARTICIPANTES

Elles ont toutes entre 59 et 70 ans et font de la GHE depuis de nombreuses années. Elles ne sont pas dans une situation de grandes douleurs physiques qui les obligeraient à cesser toute activité physique. Douleurs présentes dans différentes conditions de niveau faible à modéré.

Respiration : courte, difficile, haute, facilement bloquée pour toutes

Région cervicale : Tendances aux étourdissements
Pincements discaux
Tensions musculaires
Arthrose

Région dorsale et interscapulaire : Tensions musculaires

Région lombaire et sacro-iliaque : Plusieurs ont des douleurs lombaires, hernies discales avec ou sans sciatgie

Épaules : Mobilité réduite pour quelques-unes et prothèse totale pour une

Hanche : Inconfort pour la plupart et prothèse totale pour une

Genoux : Arthrose sévère et douleurs variables

Problème postural : Plus défini pour quelques participantes; hyperlordose lombaire, bosse de bison, scoliose et hyper-flexibilité

ANNEXE B : GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION**Prénom :****Date :****Avant la séance****Après la séance**

Comment je me sens :	Comment je me sens :
Quelle(s) émotion(s) je vis :	Quelle(s) émotion(s) je vis :
Qu'est-ce que je ressens physiquement?	Qu'est-ce que je ressens physiquement?
Autre	Autre

ANNEXE C : DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES SÉANCES

Liste du matériel requis pour l'une ou l'autre des séances :

Baguette de bois d'environ 30 cm
 Balle ferme d'environ 3-4 cm de diamètre, pour mettre sous le pied
 Balles mousse (6) entre 5 et 10 cm
 Boudin de sarrasin d'environ 1 mètre,
 Brique de bois de 6x15x30 cm
 Courroie pour entourer les genoux
 Coussin de la longueur entre genoux et chevilles
 Demi-ronds de piscine (2) d'environ 75 cm
 Tabouret

Liste des abréviations courantes et des expressions utilisées durant les séances:

- * **Assis** : Assis sur un tabouret, pieds au sol, alignés avec les ischions d'une largeur de pied, mains posées sur les cuisses. (Séance 5)
- * **Ballerine** : M.S.* montés au-dessus de la tête, les coudes légèrement fléchis, les majeurs des doigts se touchant. (Séance 8)
- * **Bas de soie** : En DD* ramener un genou sur soi, placer les 2 mains près de la cheville et les glisser le long du membre inférieur en allongeant ce dernier vers le plafond, comme si on enfilait un bas de soie. (Séance 6)
- * **Chandelier** : Membres supérieurs écartés à 90°, à la hauteur des épaules, coudes fléchis à 90°, avant-bras à la verticale, dirigés vers le plafond. (Séance 1-6)
- * **DD** : Décubitus dorsal c'est-à-dire couché sur le dos
- * **DD 3 Fx*** : Décubitus dorsal, flexion (Fx) des hanches, des genoux et des chevilles, pieds à plat au sol, alignés avec les ischions d'une largeur de pied.
- * **D** : Droite et * **G** : Gauche
- * **DL** : Décubitus latéral, c'est-à-dire couché sur le côté avec les 2 membres supérieurs allongés devant à la hauteur des épaules, les mains paumes à paumes, les membres inférieurs avec des 90° aux hanches, aux genoux et aux chevilles et la tête reposant sur la brique.
- * **Essuie-glace** : Mouvement d'oscillation de droite à gauche et de gauche à droite. (Séance 1-6)

* **Grenouille** : Couché sur le dos, les membres inférieurs en ouverture des hanches, pieds en bord externe, au sol, groupés plante contre plante. En **demi-grenouille**, un seul côté est en ouverture, le pied en appui sur le côté de l'autre pied. (Séance 2-7)

* **Horloge du sacrum** : Couché sur le dos, genoux sur soi, mains en bride tenant les genoux, imprimer un mouvement de rotation des deux genoux groupés comme si on marquait les heures d'une horloge « ronde », le 12 côté tête, le 6 côté pieds, le 3 à gauche et le 9 à droite de la personne couchée. (Séance 1)

* **Ischions** : Os du bassin sur lesquels repose le poids du corps assis.

* **M.I.** : Membres inférieurs * **M.S.** : Membres supérieurs

* **Mollet** : Muscles postérieurs de la jambe.

* **Oiseau sur la branche*** : Debout, déplacement latéral sur le demi rond de piscine placé au niveau des arches plantaires. (Séance 8)

* **Pont** : Au départ, **DD 3 Fx***, pieds au sol, bascule du bassin, levée des fessiers. (Séance 1-5-8)

* **Port de tête** : Façon de tenir sa tête

* **PPTL** : Appui des **Pieds**, contraction du **Périnée**, contraction du **Transverse** de l'abdomen et poussée de la **Langue** dans le palais.

* **Rectangle des M.S.*** : Main D* sur le coude G* et main G* sur le coude D* (Séance 1-3-8)

* **R.E.** : **Rotation Externe** * **R.I.** : **Rotation Interne**

* **Ronds d'épaule** : Roulement du bout de l'épaule se dirigeant vers l'avant, vers le haut, vers l'arrière, et vers le bas ou à l'inverse, vers le bas, vers l'arrière, vers le haut, puis vers l'avant. (Séance 5)

* **Servir les canapés** : Membres supérieurs fléchis à 90°, avant-bras parallèles au sol, paumes de mains tournées vers le plafond. (Séance 2)

* **Trapèze** : Muscle occupant l'espace entre la tête, les épaules, le haut et le milieu du dos.

Séance1 : La conscience de soi

Cette première séance permet de donner aux participantes une première image d'elles, en conscience, tout en évaluant leur mobilité et leur tonus musculaire.

Elle permet aussi de prendre conscience, entre autres, qu'on a une tête, un cou, des épaules, des membres supérieurs, une cage thoracique, une colonne vertébrale, un bassin, des membres inférieurs etc...

Propositions de mouvements	Questionnements
<p>1. DD*, M.I.* libres, se poser.</p> <p>A) Mains sur le visage, doigts sur le front, se mettre dans sa bulle en respirant simplement. Se rendre disponible, aborder avec curiosité les propositions de mouvement.</p> <p>B) Du bout des doigts des deux mains : masser le front, du centre vers les tempes... prenez contact avec les oreilles, en faire le contour, les pincer légèrement... puis les doigts à la mâchoire, pouces sous le maxillaire inférieur, descendre les doigts vers le centre du menton...refaire quelquefois.</p> <p>C) Osciller la tête de D* à G* pour observer la mobilité du cou.</p> <p>D) Revenir dans la conscience de la respiration.</p>	<p>Comment arrivez-vous aujourd'hui ? Comment est votre respiration?</p> <p>Comment se vit ce contact avec le visage? Quelle est la température de la figure?</p> <p>Quelle est la mobilité du cou? Avec ou sans inconforts?</p> <p>Comment est votre respiration à la fin de cette exploration?</p>
<p>2. DD 3 Fx*, boudin de sarrasin placé sous la tête et la colonne vertébrale dans le sens de la longueur.</p> <p>A) Amener un M.S.* vers le mur de tête et l'autre vers le mur des pieds pour constater leur mobilité aujourd'hui.</p> <p>B) Les 2 M.S.* à la verticale, dirigés vers le plafond, les amener en même temps vers le mur de tête puis vers le mur des pieds.</p>	<p>Comment sentez-vous votre colonne vertébrale sur le boudin? Où sont les sensibilités?</p> <p>Comment se vit la respiration?</p> <p>Quelle respiration avez-vous choisi pour le jeu des M.S.* puis faites l'inverse. Avez-vous une préférence et si oui, laquelle?</p>

<p>C) Les 2 M.S.* à la verticale, les ouvrir en croix et les ramener vers le plafond.</p> <p>D) Refaire la série A-B-C, les 2 pieds collés.</p>	<p>Observez ce qui se passe dans le dos selon le mouvement.</p> <p>Voyez l'équilibre quand les 2 pieds sont collés.</p>
<p>3. DD*, genoux sur soi tenus par les mains; horloge du sacrum*.</p> <p>A) Dans le sens des aiguilles d'une montre.</p> <p>B) Dans le sens anti-horaire.</p>	<p>De quel côté ça tourne mieux? Qu'est-ce qui joue aussi dans ces rotations? Comment se vit la respiration?</p>
<p>4. DD 3 Fx*, mettre 2 balles sous les trapèzes*, et 2 aux basses côtes. Mettre les M.S.* en rectangle*.</p> <p>A) Pression accentuée sur les 2 balles de trapèze* par un mouvement des M.S.*.</p> <p>B) Pression sur les 2 balles de basses côtes.</p> <p>C) Pression sur la balle au trapèze* D* et sur celle aux basses côtes à D*.</p> <p>D) Pression + sur la balle au trapèze* G* et sur celle des basses côtes G*, le tout en mobilisant les M.S.* de différentes façons.</p>	<p>Observez le jeu dans le cou, dans le bassin, aux pieds.</p> <p>Quel est votre choix de respiration selon l'exploration du mouvement : A, B, C, D ?</p> <p>Variez le temps respiratoire.</p>
<p>5. DL* un ballon placé entre les genoux et une balle entre les 2 mains.</p> <p>A) Faire marcher vos doigts de la main du dessus sur la balle pour l'éloigner de vous et la ramener entre les mains, en laissant la tête rouler vers le sol.</p> <p>B) Changer d'angle avec le M.S.* du dessus en allant rouler la balle au sol, dans un angle de 45° puis de 120°.</p>	<p>Dans l'avancé de la main, comment se vit la tête, le haut du dos, la cage thoracique?</p> <p>Quel temps respiratoire utilisez-vous pour faire cet avancé?</p> <p>Qu'arrive-t-il quand on change d'angle?</p>

<p>6. DD* un M.I.* allongé, l'autre fléchi, pieds à plat, M.S.* le long du corps.</p> <p>A) Essuie-glace* du M.I.* allongé.</p> <p>B) Lever le M.I.* allongé à la hauteur du genou de l'autre M.I.*</p> <p>C) Vouloir lever le M.I.* allongé, sans le faire.</p> <p>D) Mettre une main en flexion dorsale de poignet et faire un essuie-glace* de la main puis de l'ensemble du M.S.*</p>	<p>Que fait le bassin, dans l'essuie-glace* du M.I.* et quand on lève ce M.I.*? Où se situe l'effort?</p> <p>Comment est-ce différent quand on veut mais qu'on ne fait pas le mouvement?</p> <p>Que peut-on dire de notre synchronisation M.I.*-M.S.*?</p>
<p>7. DD 3 Fx*.</p> <p>A) Pont* avec un PPTL*.</p> <p>B) Pont* avec les M.S.* en chandelier*.</p>	<p>Des pieds à la tête, voir vos observations.</p>
<p>8. Retour à soi.</p>	<p>Voyez votre état d'esprit, ce que vous avez aimé ou moins, Y a-t-il des inconforts?</p>

Les objectifs de la séance et les axes de la GHE sont respectés :

Respiration : # 1 surtout et tous les autres

Équilibre D-G : # 3-4-5 davantage

Détente- tonicité-: # 2-6-7

Comportement : tous, dans la réflexion sur le processus du mouvement et comment on l'aborde.

Séance 2 : La tête sur les épaules

Cette séance vise à organiser un beau **port de tête*** conforme aux lois anatomiques. Il se bâtit à partir des pieds bien ancrés, des genoux et hanches bien organisés, un tronc (dos) bien aligné et dans sa solidité, un bassin bien placé, des abdominaux toniques, des épaules détendues...tout ceci permettant alors une tête bien posée sur un cou libéré.

***Le port de tête** : Debout, **de face**, la tête doit se trouver avec un regard à l'horizon, posée droite sur le cou, sans inclinaison, un fil à plomb séparant le visage en deux, passant par le sternum, le nombril, le pubis, tombant entre les 2 pieds parallèles, alignés avec les ischions d'une largeur de pied; **de côté**, le fil à plomb passe par le lobe de l'oreille, le bout de l'épaule, le grand trochanter (couture latérale du pantalon, haut de la cuisse), par le côté du genou, et tombe sur la malléole externe (le petit os qui ressort de la cheville, en externe).

Propositions de mouvements	Questionnements
<p>1. Debout, placer une brique* entre le mur et les talons, fesses et haut du dos au mur, poids sur les 2 pieds légèrement écartés,</p> <p>A) Évaluation de ses repères au mur.</p> <p>B) Respirer en conscience.</p>	<p>Comment est votre respiration?</p> <p>Qu'est-ce qui touche ou pas au mur? Quelle est la distance tête-mur?</p> <p>Où tombent les M.S.* ? Quelle est la mobilité du cou ?</p>
<p>2. Debout, pieds légèrement écartés, travail d'un pied à la fois.</p> <p>A) Faire un appui dans l'axe gros orteil-talon, puis dans l'axe petit orteil-talon.</p> <p>B) Mettre une baguette dans l'axe talon-2^{ème} orteil. Varier le poids entre ces 3 points : gros orteil, petit orteil, talon.</p> <p>C) Faire l'autre pied.</p>	<p>Après avoir travaillé un pied, comparez l'équilibre, la stabilité.</p> <p>Vérifiez les effets sur la mobilité du cou et sur le port de tête.</p>
<p>3. Debout, les 2 plantes de pieds posés sur un demi-rond de piscine.</p> <p>A) Chercher à mettre en même temps le bout des orteils et les talons au sol.</p>	<p>Qu'en est-il de votre équilibre? Et la voûte plantaire, que devient-elle?</p>

<p>B) Fléchir un peu les genoux en les mettant bien parallèles l'un avec l'autre, le milieu de la rotule aligné avec le 2^{ième} orteil, tout en gardant le dos bien long, dans l'axe, le regard à l'horizon.</p>	<p>Où trouvez-vous la force de plier et déplier les genoux?</p> <p>Portez attention à votre respiration en faisant ce travail.</p> <p>Allez vérifier les effets sur la mobilité du cou et sur le port de tête.</p>
<p>4. DD 3 Fx* pieds collés.</p> <p>A) À l'inspiration, ouvrir un M.I.* en demi-grenouille*. Le laisser ouvert pour quelques respirations puis l'allonger progressivement. Le ramener en flexion sur une expiration et reprendre la demi-grenouille* quelques fois avec les yeux qui accompagnent l'ouverture et la fermeture.</p> <p>B) Faire de l'autre côté.</p> <p>C) Terminer en faisant la grenouille* complète puis allongez les M.I.* lentement en maintenant l'ouverture des hanches le plus longtemps possible.</p>	<p>Comment s'est fait l'ouverture du M.I.*?</p> <p>Qu'est-ce qui se vit dans le bassin ?</p> <p>Qu'arrive-t-il avec les abdos?</p> <p>Amenez le pubis vers le nez par une petite bascule de bassin lors de la grenouille complète.</p> <p>Que dire de l'ouverture égale ou non des 2 M.I.* en grenouille* ?</p>
<p>5. DL* ballon entre les 2 genoux si désiré.</p> <p>A) M.S.* du dessus dirigé vers le plafond à la verticale, main dans l'axe du M.S.* qui agit comme le miroir d'un périscope (doigts collés).</p> <p>B) Faire de l'autre côté.</p>	<p>Comment y arrivez-vous ?</p> <p>Où se passe le mouvement?</p> <p>Qu'arrive-t-il à la respiration?</p> <p>Quelle direction est la plus exigeante? Et de quel côté?</p>
<p>6. DD 3 Fx*, pieds collés, couché sur les demi-ronds de piscine collés l'un sur l'autre faisant en sorte que la colonne vertébrale arrive au milieu, tête posée sur la brique.</p> <p>A) Mains aux tempes, coudes dirigés vers le plafond, ouvrir les 2 coudes et les refermer soit sur l'inspir, soit sur l'expir.</p>	<p>Comment sentez-vous votre équilibre sur les demi-ronds? Au niveau du bassin ? Des épaules ?</p> <p>Quelle est la fluidité de la respiration?</p> <p>Comment le dos vit le jeu des M.S.* et celui des M.I.* , sur les demi -ronds?</p>

<p>B) Dans l'alternance des coudes, l'un allant vers le sol et l'autre restant dirigé vers le plafond.</p> <p>C) Mains aux tempes, M.S.* et M.I.* en grenouille* qui s'ouvrent et se ferment en même temps.</p> <p>D) En alternance.</p> <p>E) Se tourner sur un côté, demi-ronds enlevés, revenir sur le dos, genoux fléchis.</p>	<p>Comment se passent les jeux d'ouverture-fermeture en alternance?</p> <p>Comment vous ressentez-vous après avoir enlevé les demi-ronds ?</p>
<p>7. DD 3 Fx*, pieds collés, M.S.* le long du corps, mettre une courroie autour des cuisses-genoux, coudes fléchis à 90°, avant-bras parallèles, paumes de mains qui se regardent.</p> <p>A) Vouloir ouvrir les genoux et la courroie limite le mouvement.</p> <p>B) Vouloir ouvrir les avant-bras mais incapable..., dans l'idée de vouloir faire le geste mais sans le faire.</p>	<p>Où prenez-vous votre force au niveau des membres inférieurs ? Supérieurs?</p> <p>Observez le travail des muscles du périnée et des abdominaux. Observez ce qui arrive aux omoplates et au bassin.</p>
<p>8. Debout, pieds dans l'axe du 2^{ème} orteil, M.I.* alignés, bassin fixe, servir les canapés* sur une respiration fluide, langue en appui au palais, le tout avec dignité et un port de tête altier.</p>	<p>Gardez une vigilance aux abdos et périnée. Comment sentez-vous votre port de tête quand vous vous référez au thème de la séance : La tête sur les épaules ?</p>

Les objectifs de la séance et les axes de la GHE sont respectés:

Respiration : # 1 surtout et tous les autres dans l'accompagnement des mouvements.

Équilibre D-G : # 2-3-4-5-6-7-8 davantage

Détente-tonicité : # 3-6-7-8

Comportement : tous, dans la réflexion sur le processus du mouvement, comment on l'aborde.

Séance 3 : Ménage du printemps

Cette séance veut s'assurer de réveiller toute la musculature du corps tant en souplesse qu'en force afin de pouvoir travailler dans différentes positions.

D'abord se déposer, se centrer pour se donner la disponibilité de se mettre en action par la suite. Puis venir chercher le centre qui va nous stabiliser dans tout le reste. Ensuite dégager la ceinture scapulaire et la ceinture pelvienne. Nous avons ensuite choisi de travailler en position plus tonique, assise, pour s'assurer d'une bonne force des membres inférieurs et des abdominaux et finalement, développer l'équilibre et la conscience du tonus debout.

Propositions de mouvements	Questionnements
<p>1. DD * M.I.* et M.S.* allongés.</p> <p>A) Prendre le temps de bailler, de se déposer, de faire le vide, de se rendre disponible, de tester à l'arrivée, la mobilité du cou de D* à G* et vice-versa.</p> <p>B) Poser une main ouverte sur le front; faire bouger la tête de D* à G* (main D* sur tempe G* qui amène la tête à D* et le pouce D* sur la tempe D* ramène la tête au centre). Inspirer dans un sens et expirer dans l'autre.</p> <p>C) Faire suivre les yeux dans la même direction que la tête.</p>	<p>Observez la mobilité du cou à l'arrivée.</p> <p>Expirez les préoccupations loin de soi pour se retrouver dans le moment présent de la séance.</p> <p>Prenez soin de vous avec bienveillance.</p> <p>Comment est la mobilité du cou à la fin de ce mouvement ?</p>
<p>2.DD 3 Fx*, se poser sur 6 balles : 2 aux trapèzes*supérieurs, 2 aux basses côtes, 2 aux basses fesses.</p> <p>A) Chercher à placer le poids également sur les 6 balles, M. S.* le long du corps, dos de mains au sol.</p> <p>B) Sur l'expir, presser les pieds au sol, faire une bascule arrière du bassin et à l'inspir, retour sur les 6 balles.</p> <p>C) Sur l'inspir, faire une bascule avant du bassin de façon à mettre plus de poids sur les balles sous les fesses.</p>	<p>Observez la façon dont vous vous y prenez.</p> <p>Observez le passage au niveau des basses côtes.</p> <p>Observez la mobilité du cou, durant les différentes explorations.</p>

<p>D) M.S.*parallèles dirigés vers le plafond, faire une pression du pied D* au sol alors que le bras D* se dirige vers le plafond et en diagonale vers la G* et la tête et les yeux s'orientent un peu vers la G*.</p> <p>E) Faire une pression du pied G* au sol alors que le M.S.* G* se dirige vers le plafond et la tête et les yeux vers la D*.</p> <p>F) Enlever les 6 balles en commençant par celles des trapèzes, puis celles des basses côtes et finalement celles des fesses.</p>	<p>Lorsque les balles sont enlevées, observez le contact du corps au sol.</p> <p>Comment se mobilise la tête à la fin de cette expérimentation?</p>
<p>3. DL* long coussin entre les genoux et les chevilles, M.S.* du dessus levé vers le plafond, paume de main parallèle au mur devant soi.</p> <p>A) L'amener vers le mur de tête puis vers le mur des pieds, comme si on faisait le lavage du mur devant soi (inspirer dans un sens et expirer dans l'autre).</p> <p>B) M.S.* du dessus au repos, écraser le coussin entre les 2 genoux puis en alternance, écraser le coussin entre les 2 chevilles en variant la respiration.</p>	<p>Quelle est l'amplitude du M.S.* côté du mur de tête puis du côté pieds ?</p> <p>Changez le temps de respiration selon le mouvement et voyez si ça change quelque chose pour vous. Quand on écrase le coussin, comment réagit le bassin? Le tronc? La mâchoire?</p>
<p>4. Assis au sol, sur la brique, M.I.* allongés, M.S.* en rectangle* devant soi.</p> <p>A) Tout en maintenant les mains en place, chercher à les rapprocher des coudes sur un temps respiratoire.</p> <p>B) Chercher à éloigner les mains des coudes sur un autre temps respiratoire.</p>	<p>Qu'est-ce qui travaille? Où se prend la force?</p> <p>Qu'arrive-t-il avec les omoplates? À l'aide de quoi le dos se redresse-t-il? Quel temps respiratoire choisissez-vous?</p>
<p>5. Assis au sol, un M.I.* fléchi, pied à plat au sol, avec les 2 mains sous la cuisse et l'autre M.I.* allongé.</p> <p>A) Amener la cuisse sur l'abdomen et en arrondissant le dos, tête vers le genou et en creusant l'abdomen, s'allonger sur le</p>	<p>Qu'est-ce qui nous aide à nous allonger vertèbre par vertèbre? Qu'en est-il de la force des cuisses, des abdos ?</p>

<p>dos vertèbre par vertèbre.</p> <p>B) Se rasseoir en utilisant le mouvement inverse, soit d'éloigner la cuisse de l'abdomen, mains encore sous cette cuisse, se relevant assis vertèbre par vertèbre.</p> <p>C) Faire ensuite de l'autre côté.</p>	<p>A la fin de l'expérimentation du premier côté, restez assis et voyez la différence. Comment vous sentez-vous à la fin de cette séquence de mouvement.</p>
<p>6. DD*, M.I.* allongés et un peu écartés, pieds tirés vers le nez, M.S.* un peu écartés, poignets fléchis avec les doigts dirigés vers le plafond, nuque longue.</p> <p>A) Repousser les talons des mains et des pieds sur l'expir, tout en maintenant une légère bascule arrière du bassin.</p> <p>B) Revenir M.S.* et M.I.* dans l'axe du corps et observer.</p>	<p>Où ça étire?</p> <p>Comment ça respire?</p> <p>Comment ça se vit dans le tronc?</p>
<p>7. Debout pieds et M.I.* alignés:</p> <p>A) Déplacer le poids du corps légèrement à G* puis vers l'avant, à D* et vers l'arrière comme si on dessinait le pourtour des pieds, dans un sens et dans l'autre.</p> <p>B) Faire un pas avant, le M.I.* avant est fléchi, le M.I.* arrière est allongé, talon au sol pour bien étirer le mollet*, le M.S.* monté vers le haut et l'avant, du même côté que le M.I.* arrière et suivre du regard.</p> <p>C) Faire de l'autre côté.</p>	<p>Comment respirez-vous?</p> <p>Observez les micros ajustements des pieds et de l'équilibre.</p> <p>Quel est le côté le plus facile pour garder l'équilibre? M.I.*D* à l'avant ou M.I.*G* en avant?</p>
<p>8. Debout, prendre conscience de votre verticalité, de votre tonus en expirant avec PPTL*.</p>	<p>Comment se retrouve-t-on ?</p> <p>Quel est votre état de fatigue lorsque le travail est un peu plus exigeant?</p> <p>Vous sentez vous prêtes à faire votre ménage du printemps?</p>

Les objectifs de la séance et les axes de la GHE sont respectés:

Respiration : # 1 surtout et les autres dans l'accompagnement de la respiration.

Équilibre D-G : # 2-3-6-8

Détente-tonicité : # 4-5-6-7

Comportement : tous.

Séance 4 : Taille de guêpe et fesses de fer

C'est avec l'esprit de la GHE que nous nous intéressons dans cette séance à s'assurer d'un bon tonus du tronc (abdos et fesses) pour minimiser les risques de blessures lors des activités printanières et estivales de jardinage, vélo, natation et autres sports.

Le titre de cette séance se veut un peu un pied de nez au contenu des stéréotypes des revues féminines, en particulier, qui dès le printemps venu, incitent les femmes à suivre des programmes pour avoir des corps soi-disant parfaits... Mais qu'en est-il de la perfection corporelle? Quelles sont nos vraies valeurs?

Propositions de mouvements	Questionnements
<p>1. DD* M.S.* le long du corps, genoux fléchis, pieds à plat ou jambes allongées selon votre confort.</p> <p>A) Respiration consciente et expiration avec les lettres A I et Chchch.</p> <p>B) Refaire avec les M.S.* dirigés vers le plafond, puis vers le mur de tête ou encore vers le mur des pieds.</p>	<p>Observez les sensations dans le thorax, le ventre, dans le périnée, selon les lettres proposées... selon aussi la position des M.S.*</p>
<p>2. DD 3 Fx* 2 balles sous les fesses.</p> <p>A) Au rythme de la respiration, osciller les genoux de D* à G*, tête dans l'axe.</p> <p>B) Enlever les balles et incliner les genoux plus loin, <u>lentement</u> en tournant la tête et les yeux vers le côté opposé à l'inclinaison des M.I.*.</p> <p>C) Faire B en écartant un peu les M.S.*.</p>	<p>Comment réagissent chevilles et pieds? Ils aiment ou pas ? Voyez où l'étirement se passe. Que fait la mâchoire? Quand on va plus loin avec l'inclinaison des genoux, observez les omoplates et ce que fait la tête spontanément. Voyez les côtés du tronc, les basses côtes et la cage thoracique. Comment se gère la respiration?</p>
<p>3. DD*, un M.I.* allongé, l'autre fléchi, pied à plat, mains sur le bassin</p> <p>A) Serrer une fesse seulement en alternance.</p> <p>B) Serrer les 2 fesses sur l'expiration.</p>	<p>Arrivez-vous à dissocier les 2 fesses? Laquelle répond mieux à la directive? Côté du M.I.* fléchi? Allongé? Que fait la mâchoire? Et le bassin? Qu'est-ce qui se serre aussi?</p>

<p>4. DL*</p> <p>A) Lever légèrement le M.I.* du dessus et l'amener vers le mur arrière et vers le mur avant sans fléchir le genou.</p> <p>B) Mettre le pied du dessus à plat sur le côté du genou du dessous.</p> <p>C) Main du dessus à la tempe, coude vers le plafond, faire un balancement avant-arrière du coude en alternance avec le genou.</p> <p>D) Faire la séquence de l'autre côté.</p>	<p>Observer l'engagement de la fesse en A)</p> <p>Quelle est l'aisance dans l'ensemble ? Voyez ce que dit la respiration... Et la mâchoire?</p> <p>Quelle est la mobilité de tout le M.I.* en comparaison D-G ?</p> <p>Quand il y a une consigne exigeante, comment réagissez-vous?</p> <p>Y a-t-il un côté plus facile?</p>
<p>5. DD 3 Fx*, le boudin de sarrasin installé sous toute la colonne dans sa longueur.</p> <p>A) M.S.* à la verticale, mains paumes à paumes, amener les M.S.* vers le mur de tête puis vers les genoux.</p> <p>B) Faire A avec les pieds collés.</p> <p>C) M.S.* le long du corps, paumes vers le plafond. Sur une expiration, ramener un M.I.* sur soi, genou fléchi puis sur une autre expiration, ramener l'autre, en prenant soin de bien stabiliser avec les abdos.</p> <p>D) Sur une expiration, ramener un pied au sol puis l'autre.</p> <p>E) Refaire l'ensemble C et D.</p>	<p>Comment tenez-vous en équilibre sur le boudin ?</p> <p>Quelle différence observez-vous entre le mouvement pieds espacés ou pieds collés?</p> <p>Que dire de la mâchoire?</p> <p>Où allez-vous chercher votre stabilité?</p> <p>Comment se comportent les abdominaux?</p> <p>Évaluez votre sensation après avoir enlevé le boudin.</p>
<p>6. Assis au sol, les deux M.I.* allongés, les 2 M.S.* montés devant à l'horizontal.</p> <p>A) Avancer un M.I.* puis l'autre pour se déplacer vers l'avant</p> <p>B) Se déplacer vers l'arrière, par le recul des M.I.* en alternance.</p>	<p>Comment ça se passe?</p> <p>Où est l'exigence?</p> <p>Que faites-vous avec votre respiration?</p> <p>Que faites-vous avec les M.S.* quand un M.I. avance?</p>

<p>7. Assis au sol adossé à un mur, un M.I.* fléchi, l'autre allongé avec une balle sous le genou, pied fléchi vers soi.</p> <p>A) Écraser la balle.</p> <p>B) M.I.* allongés, sans balle, sur l'expir, tout en se grandissant, se détacher du mur.</p> <p>C) Faire A de l'autre côté.</p>	<p>Comment qualifier votre force de M.I.*?</p> <p>Que dire de votre capacité globale de vous détacher du mur ?</p> <p>Est-ce plus facile d'un côté ? Avez-vous une hypothèse pourquoi?</p>
<p>8. Se relever lentement à partir de la position assise au sol en se tournant pour se mettre à 4 pattes, s'étirer le dos en descendant un peu les fesses vers les talons et en creusant le ventre pour garder le tonus des abdos, M.S.* allongés devant soi au sol, puis se relever, mains au sol, fesses en l'air le corps plié en deux complètement, puis à l'aide des abdos et des mains sur les cuisses, redresser le dos et se retrouver debout.</p>	<p>Faites le tout lentement en prenant bien conscience de chaque étape.</p> <p>Comment se passe pour vous cette séquence de se relever?</p> <p>Rester dans la conscience des abdos tout au long du mouvement.</p>
<p>9. Debout pieds légèrement écartés, M.S.* le long du corps, paumes des mains tournées vers l'avant, omoplates basses, une ficelle imaginaire nous tirant vers le haut, le regard à l'horizon, serrer les 2 fesses avec PPTL.</p>	<p>Est-ce plus facile de serrer les fesses debout ou couché sur le dos?</p> <p>Quelle est la sensation des abdos debout?</p> <p>Et la taille? Et les fesses?</p> <p>Et la solidité du tronc?</p> <p>Taille de guêpe? Fesses de fer?</p>

Les objectifs de la séance et les axes de la GHE sont respectés :

Respiration : # 1 surtout et les autres dans l'accompagnement dirigé de la respiration avec les mouvements

Équilibre D-G : # 2-3-4-5-9

Détente-tonicité : # 2-3-4-5-6-7-8-9

Comportement : tous, car dans une séance aussi tonique que celle-ci, apprendre à vivre les séances dans le respect de ses limites, avec une lenteur d'exécution et dans la conscience de sa respiration, reste un défi qui doit toujours demeurer en arrière-plan.

Séance 5 : Jouer à la pétanque

Cette séance veut préparer la personne à faire une activité physique qui exige de la concentration, une bonne mobilité et tonicité du cou et des bras, du bassin et des jambes et enfin de l'équilibre. Dans le respect de la pédagogie de la GHE, il est toujours intéressant de recadrer les mouvements en lien avec des activités de la vie quotidienne. Nous avons choisi ici le jeu de pétanque pour imaginer le tout car c'est une activité connue et accessible pour tous.

Propositions de mouvements	Questionnements
<p>1. Debout, pieds légèrement écartés, M.S.* le long du corps, une petite balle ferme sous le pied,</p> <p>A) Masser le pied dans ses axes (talon-petit orteil-; talon-gros orteil; gros orteil-petit orteil)</p> <p>B) Faire de l'autre côté.</p>	<p>Comment respirez-vous en débutant cette séance?</p> <p>Comment est la solidité sur les pieds? Sur l'ensemble des M.I.*?</p>
<p>2. Assis*, une main sur le thorax et l'autre sur l'abdomen, les mains accompagnant le mouvement respiratoire.</p> <p>A) Se centrer sur sa respiration.</p> <p>B) Passer la langue à l'intérieur des joues, puis entre les lèvres et les dents de la mâchoire du haut et du bas.</p> <p>C) Faire un sourire prononcé, lèvres bien étirées vers les oreilles sur quelques respirations.</p>	<p>Où se passe votre respiration?</p> <p>Vérifiez ce qui se passe dans le cou quand vous massez ainsi l'intérieur de la bouche.</p> <p>Vérifiez votre mobilité de tête et de cou.</p> <p>Qu'est-ce que le sourire ajoute?</p>
<p>3. Assis*,</p> <p>A) En inspirant, relever la tête pour aller voir l'angle mur-plafond. À l'expiration, baisser la tête pour aller voir en direction mur-sol. Refaire 3-4 fois.</p> <p>B) Placer les M.S.* le long du corps, faire des ronds d'épaules *, les 2 épaules à la fois, en même temps.</p>	<p>Comment s'accommode le bas du dos à l'inspiration, puis à l'expiration ?</p> <p>Quel est l'impact des mouvements d'épaules sur le cou et les omoplates?</p>

<p>C) Refaire les ronds d'épaules*, dans l'alternance.</p> <p>D) Balancer les M.S.* l'un vers l'avant et le haut l'autre vers le bas et l'arrière.</p> <p>E) Accompagner le balancier du M.S.* avec le mouvement de la tête vers l'avant et le haut puis vers le bas et l'arrière, comme si on se préparait à lancer une balle de pétanque.</p>	<p>Comment vivez-vous cette mobilité?</p> <p>Comment réagit le tronc dans l'ensemble?</p>
<p>4. Assis*</p> <p>A) Monter un M.S.* à la hauteur des épaules, plier le coude, l'avant-bras et la paume de la main regardant le sol. Sur l'expir, déplier ce coude en dirigeant ce M.S.* vers l'arrière, en gardant la tête au centre, le ramener sur l'inspiration, ceci 4-5x.</p> <p>B) Faire A en suivant la main de la tête et des yeux.</p> <p>C) Laisser le tronc accompagner le mouvement de B.</p> <p>D) Faire C en faisant au sol une pression du pied opposé au M.S.* qui travaille.</p> <p>E) Faire de l'autre côté.</p>	<p>Vérifiez la mobilité du cou après avoir fait un seul côté.</p> <p>Qu'est-ce que la pression du pied au sol ajoute ?</p> <p>Vérifiez à la fin la mobilité du cou.</p>
<p>5. Assis*, dos de mains sur les cuisses, avec le 5^{ème} doigt dans le pli de l'aîne.</p> <p>A) Fermer la penture des hanches, en écrasant les mains et se lever debout.</p> <p>B) Se rasseoir lentement en fermant encore la penture des hanches. Faire quelques fois.</p> <p>C) Se plier aux hanches en se penchant vers l'avant, dégager les fesses de la chaise, en conservant les genoux pliés et aller toucher le sol du bout des doigts,</p>	<p>Qu'est-ce qui travaille lorsqu'on se lève et se rasseoit ?</p> <p>Que font le cou et la tête?</p>

<p>comme pour aller ramasser une boule de pétanque.</p> <p>D) Rester ainsi quelques secondes en respirant et en laissant le dos s'étirer sur toute sa longueur.</p> <p>E) Puis, aller à quatre pattes pour finalement se coucher sur le dos.</p>	<p>Est-ce une bonne façon de passer de la position assise à la position couchée sur le dos, en profitant de la transition pour étirer le dos ?</p>
<p>6. DD 3 Fx* paumes vers le plafond.</p> <p>A) Sur l'expir, faire un pont* en insistant sur PPTL*.</p> <p>B) Refaire le pont* avec les M.S.* dirigés vers le plafond, mains paumes à paumes.</p>	<p>Comment réagit le cou à la levée des fesses?</p> <p>Avez-vous conservé la bascule de bassin tout au long de la levée des fesses?</p>
<p>7. DD 3 Fx*, un ballon entre les 2 genoux, une balle dans chaque main.</p> <p>A) Serrer les 2 balles sur l'expir.</p> <p>B) Monter les 2 M.S.* vers le plafond, les 2 balles une au-dessus de l'autre et presser les mains sur les balles autant dans la partie paumes que dans la partie doigts et varier dans l'alternance paumes, doigts.</p> <p>C) Comme en B mais les coudes fléchis.</p> <p>D) Faire C en serrant en même temps le ballon entre les genoux.</p> <p>E) Ajouter un PPTL*.</p>	<p>Notez les différences de jeux musculaires selon la position des M.S.*.</p> <p>Observez la différence dans la force des doigts et celle des mains.</p> <p>Que fait la mâchoire tout au long ?</p> <p>Comment se vit ce mouvement des pieds à la tête?</p>
<p>8. Debout pieds parallèles, M.S.* le long du corps.</p> <p>A) Faire un pas avant et balancer les M.S.* en alternance en permettant une petite flexion des genoux, au rythme du balancement.</p>	<p>Quel côté est le plus facile?</p> <p>Comment respirez-vous dans l'action ?</p>

<p>B) Ajouter un jeu de poignet plier-déplier comme si vous lanciez une boule de pétanque (la tenir et la lancer) tout en s'ajustant à la mobilité du tronc.</p> <p>C) Inverser le pas et refaire.</p>	<p>Observer le changement du corps lorsque la consigne cible davantage le geste (lancer une boule de pétanque)</p> <p>Que fait le cou lorsqu'on balance ainsi les M.S.*?</p> <p>Comment réagit le bas du dos?</p>
<p>9. Revenir debout, pieds parallèles, se recentrer et s'évaluer.</p>	<p>Si on réussit à faire le tout avec aisance, jouer à la pétanque sera un jeu d'enfant.</p>

Les objectifs de la séance et les axes de la GHE sont respectés :

Respiration : # 2 davantage et les autres dans l'accompagnement dirigé de la respiration avec les mouvements

Équilibre D-G : # 1-2-3-4-7-8

Détente-tonicité : # 4-6-7

Comportement : surtout dans les références à l'activité proposée, jouer à la pétanque #3-5-7 ainsi que dans l'exploration des changements de position en conscience # 5.

Séance 6 : Une invitation à danser

Cette séance suggère qu'on vient d'avoir une invitation pour aller danser. Excitation, réjouissance sont au rendez-vous. Mais...d'abord s'y préparer. Respirer et détendre la figure pour se faire belle, mettre nos bas de soirée, dégager, assouplir et tonifier tout notre corps pour faciliter nos mouvements, réveiller nos jambes, préparer nos pieds, revoir nos pas de danse en travaillant l'équilibre et le rythme. Un peu de tout en fait...

Propositions de mouvements	Questionnements
<p>1. DD* Mains étalées devant le visage, doigts en direction des cheveux.</p> <p>A) Respirer, en conscience.</p> <p>B) Détendre le visage en glissant les doigts de chaque côté comme si on voulait enlever toutes les rides et les tensions.</p>	<p>Dans un moment d'excitation comme lors d'une bonne nouvelle, comment est votre respiration?</p> <p>Comment respirez-vous avec les mains sur le visage?</p> <p>Après cette première proposition, revoyez à nouveau votre respiration.</p>
<p>2. DD 3 Fx * une balle dans une main.</p> <p>A) Faire rouler la balle sur le sol avec le bout des doigts puis la diriger vers le mur des pieds et la ramener dans la paume.</p> <p>B) Garder la balle dans la main, plier le coude à 90° et présenter la balle vers le plafond, avec un poignet plié, les doigts dirigés vers le mur de tête.</p> <p>C) Pivoter la main en tournant les doigts vers le mur de pied puis vers le mur de tête.</p> <p>D) Faire de l'autre côté.</p>	<p>Vérifiez la mobilité du cou avant cette expérimentation.</p> <p>Quelle observation pouvez-vous faire du visage?</p> <p>Qu'est devenue votre respiration?</p> <p>Quelle exigence avez-vous rencontrée? Vérifiez la mobilité du cou après cette expérimentation.</p>
<p>3. DD 3 Fx* mains à plat au sol.</p> <p>A) Faire un essuie-glace avec un pied, idem pour la main du même côté.</p> <p>B) Allonger le M.I.* de ce côté, plante de pied et paume de main parallèles au mur des pieds, faire des essuie-glaces avec le</p>	<p>Quelle région du pied travaille le plus pour répondre à la demande ? Est-ce plus à D* ou à G*?</p> <p>Qu'arrive-t-il à la mâchoire lors de ces mouvements ?</p>

<p>ped et la main.</p> <p>C) Faire de l'autre côté.</p>	<p>Qu'apporte de plus le fait d'appuyer fermement pieds et mains au sol comme en A plutôt que de faire le mouvement libre comme en B?</p> <p>Que vous apporte ce travail après avoir fait un seul côté?</p>
<p>4. DD*, un M.I.* en 3 Fx* sur l'abdomen.</p> <p>A) Faire le bas de soie * de ce côté.</p> <p>B) Allonger ce M.I.* au sol, pied tiré vers soi et l'écraser dans le sol en cherchant à ouvrir le pli de l'aine de ce côté.</p> <p>C) Faire de l'autre côté.</p>	<p>Dans le mouvement du bas de soie* observez les interactions au cou...dans votre respiration...dans le haut du dos...</p> <p>Observez la différence entre les 2 côtés après avoir fait A et B d'un seul côté.</p>
<p>5. DL*</p> <p>A) Inspirer en amenant le M.S.* du dessus à la verticale.</p> <p>B) En gardant la tête fixe, sur l'expir, dégager ce M.S.* vers le mur arrière dans le prolongement de celui au sol. Respirer quelques fois en le laissant à l'arrière.</p> <p>C) A l'inspir, ramener le M.S.* à la verticale, puis mains, paume à paume.</p> <p>D) Retour sur le dos.</p> <p>E) Faire de l'autre côté.</p> <p>F) Retour sur le dos.</p>	<p>Qu'est-ce qui se passe au fur et à mesure des respirations alors que le M.S.* est en direction du mur arrière?</p> <p>Comment le sol vous accueille-t-il lors du retour sur le dos?</p> <p>Constatez les différences quand vous le faites de l'autre côté (cou, épaule, thorax, dos, respiration).</p> <p>Comment le sol vous accueille-t-il lors du retour sur le dos après les 2 côtés?</p>
<p>6. DD*, chandelier*.</p> <p>A) Tête dans l'axe, amener un avant-bras avec la paume de main vers le sol (RI) alors que l'autre avant-bras dirige son dos</p>	<p>Que dire de l'amplitude du mouvement des avant-bras lorsque la tête est fixe?</p>

<p>de main vers le sol (RE).</p> <p>B) Faire la RI* et la RE* en alternance et laisser les yeux et la tête accompagner le mouvement de la RE*.</p> <p>C) Placer les 2 avant-bras en RE et ajouter l'appui des pieds, bascule du bassin avec PPTL*.</p>	<p>Que dire de l'amplitude du mouvement des avant-bras lorsque la tête suit le mouvement? Comparez vos deux côtés.</p> <p>Que dire de l'amplitude du mouvement en RE* lorsque vous faites C.</p>
<p>7. Debout, M.S.* le long du corps, dans la conscience d'être bien posé sur les 2 pieds.</p> <p>A) Pointer un pied devant, de côté, puis derrière et ramener ce pied en position de départ.</p> <p>B) Faire de l'autre côté.</p> <p>C) Se déplacer de côté en plaçant le pied G* à D* du pied D* en passant par l'avant puis ramener le pied D* à D du pied G*.</p> <p>D) Poursuivre en passant le pied G* par l'arrière se retrouvant à D* du pied D* et le pied D* va venir à D* du pied G*.</p> <p>E) Alternier en passant un pied tantôt par l'avant, tantôt par l'arrière et varier le rythme.</p>	<p>En C et D comment réagit le bassin?</p> <p>Voyez ce qui se passe quand vous laissez le bassin libre ou lorsque vous le maintenez fixe, nombril regardant le mur devant.</p> <p>Comment est votre équilibre et respirez-vous lorsque vous êtes emporté par les directives ou par le rythme des mouvements?</p>
<p>8. Debout, se centrer, retrouver sa verticalité, respirer en faisant un PPTL*.</p>	<p>Êtes-vous prêtes à aller danser?</p>

Les objectifs de la séance et les axes de la GHE sont respectés :

Respiration : # 1-8 surtout et les autres dans l'accompagnement dirigé de la respiration avec les mouvements

Équilibre D-G : # 2-3-4-5-6-7

Détente-tonicité : # 2-3-4-8

Comportement : tous

Séance 7 : Je sais où je m'en vais, je prends soin de moi

Sous le thème "je prends soin de moi", cette séance est bâtie à partir des expérimentations choisies par chacune des 6 participantes. Nous leur avons demandé d'identifier un besoin qu'elles auraient et qu'elles aimeraient qui soit travaillé. Puis de se rappeler une proposition d'un mouvement qu'elles ont aimé, qui leur a fait du bien et finalement, pour quelle raison elles ont choisi ce mouvement (détente? tonicité? assouplissement? autre?). Nous avons ensuite choisi l'ordre, les liens et les enchaînements qui constituent la séance actuelle.

Florence le # 1 pour les jeux de respiration

Rose le # 2 pour la mobilité des hanches

Suzie le # 3 pour le dégagement du haut et milieu du dos

Danaé a inspiré le # 4 pour la mobilité des épaules

Violette le # 5 pour le bas du dos

Francesca le # 6 pour la stabilité

J'ai ajouté le # 7 afin de mettre un peu de tonicité et de structure dans la séance.

Propositions de mouvements	Questionnements
<p>1. DD 3 Fx*, mains sur le ventre.</p> <p>A) Expiration avec le son A dans différentes tonalités, puis le son I puis le Chchch.</p> <p>B) Pousser la langue dans la joue D* tête et yeux dans l'axe.</p> <p>C) Pousser la langue dans la joue D* avec les yeux qui regardent à D*.</p> <p>D) Puis, amener à D* la langue, les yeux, et la tête.</p> <p>E) Faire à G*.</p>	<p>Observez la mobilité du cou au départ.</p> <p>Notez la réaction dans la bouche, la gorge, le ventre et le périnée selon les lettres prononcées.</p> <p>Notez les nuances de mouvements dans le cou et la mâchoire lors du jeu de la langue dans la bouche.</p> <p>Vérifiez la mobilité du cou à la fin.</p>
<p>2. DD 3 Fx*</p> <p>A) Ouvrir un M.I.*en demi-grenouille* et refermer quelques fois.</p>	

<p>5. DD* M.I.* montés à 90° sur un mur, fesses collées au mur.</p> <p>A) Respirer et tirer les orteils vers soi, puis les pointer (jeux de chevilles), selon la possibilité de chacune.</p> <p>B) Sur l'expir, chercher à décoller les 2 M.I.* du mur.</p> <p>C) Écarter et rapprocher les M.I.* en les glissant sur le mur.</p>	<p>Que constatez-vous de la raideur des M.I.*?</p> <p>Qu'est-ce qui travaille lorsque vous décollez les M.I.* du mur?</p> <p>Qu'est-ce qui travaille lorsque vous écartez-rapprochez les M.I.* du mur?</p>
<p>6. DD* sur un boudin de sarrasin au niveau de la colonne, pieds distants de la largeur du bassin, M.S.* à hauteur d'épaules.</p> <p>A) Sur l'expir, ramener un genou vers le ventre et le maintenir.</p> <p>B) Sur l'expir, ramener l'autre genou en maintenant le bas du dos sur le boudin.</p> <p>C) Sur l'expir, descendre un pied au sol puis descendre l'autre.</p> <p>D) Refaire la séquence A, B, C.</p>	<p>Où allez-vous chercher votre stabilité?</p> <p>Qu'est-ce qui est le plus exigeant?</p> <p>Comment vous sentez-vous après avoir enlevé le boudin?</p>
<p>7. DD* genoux fléchis, un ballon entre les 2 genoux et une balle entre les 2 mains.</p> <p>A) À l'expir, écraser le ballon entre les 2 genoux puis celui entre les 2 mains en même temps.</p> <p>B) Faire en alternance mains et genoux.</p> <p>C) Ajouter une courroie autour des 2 genoux et des 2 mains et vouloir écarter genoux et mains mais les courroies limitent le mouvement.</p>	<p>Observez comment se comportent le bassin, les omoplates et le tronc selon les mouvements demandés.</p> <p>Quelle exigence ce jeu de combinaison demande-t-elle?</p> <p>Prenez conscience de ce qui se passe dans le dos.</p>

8. DD* se retrouver dans sa respiration et se réévaluer.	Avez-vous l'impression d'avoir pris soin de vous? Avez-vous fait un bon choix de mouvements ?
--	---

Les objectifs de la séance et les axes de la GHE sont respectés :

Respiration : # 1 et tous les autres dans l'attention portée à la respiration

Équilibre D-G : # 2-3-4

Détente-tonicité : # 5-6-7 Comportement : tous

Séance 8 : L'Indalo

Cette séance est la dernière de ce projet de recherche. Elle se veut globalisante tout en permettant aux participantes de vivre la position de l'Indalo (voir Figure 1, p. 23) qui symbolise le travail de la GHE. L'attitude de l'Indalo est celle de l'équilibre et de la force représentant l'être humain, solide sur ses pieds, en équilibre sur sa base et les bras au-dessus de la tête démontrant leur mobilité.

Propositions de mouvements	Questionnements
<p>1. Observation de sa posture debout dos au mur, talons distants du mur de 10 cm. M.S.* le long du corps, regard à l'horizon, fesses touchant au mur. Évaluer la distance tête-mur et l'orientation du visage.</p>	<p>Vérifiez ce qui touche au mur et la distance entre l'arrière de la tête et le mur. Vérifiez où se posent les mains, spontanément. Qu'arrive-t-il au bas du dos ?</p>
<p>2. Debout, M.S.* le long du corps. Pieds posés sur 2 demi-ronds de piscine placés au sol, parallèles et distants de la largeur des ischions*.</p> <p>A) En respirant, déporter légèrement le poids du corps tantôt sur un pied tantôt sur l'autre pour arriver à s'équilibrer sur les 2 pieds.</p> <p>B) Pieds posés sur un demi-rond de piscine placé au sol, perpendiculaire au corps, orteils d'un côté et talon de l'autre, se déplacer de D* à G* (oiseau sur la branche *)</p>	<p>Où se porte votre regard lorsque vous modifiez le poids sur les demi-ronds?</p> <p>Observez l'équilibre debout sur les 2 pieds après ce travail.</p>
<p>3. DD 3 Fx*</p> <p>A) Observer sa respiration et compter les temps inspiratoires et expiratoires.</p> <p>B) Appuyer les pieds au sol et observer l'impact sur le bas du dos à l'expiration, en ajoutant l'appui de la langue au palais.</p> <p>C) Mains aux basses côtes, diriger les basses côtes vers le bassin en expirant.</p>	<p>Combien de temps comptez-vous à l'inspir, puis à l'expir?</p> <p>Qu'est-ce que l'appui de la langue ajoute?</p>

<p>D) Jouer dans l'alternance B et C avec différentes ouvertures de bouche.</p>	<p>Dans l'alternance, qu'observez-vous?</p>
<p>4. DD 3 Fx*, 2 balles sous les fesses, 2 balles aux basses côtes et 2 aux trapèzes*.</p> <p>A) Mettre les M.S.* en rectangle*, faire des huit dans l'espace.</p> <p>B) Amener les rectangles* vers le front puis vers le ventre.</p> <p>C) Enlever les balles.</p>	<p>Observez comment le poids sur les balles varie selon la position des bras.</p> <p>Comment vous sentez-vous après avoir enlevé les balles?</p>
<p>5. DD 3 Fx*; un M.S.* au sol écarté à hauteur d'épaule avec une balle dans la main et l'autre M.S.* à la verticale.</p> <p>A) Regard et tête vont suivre la balle qu'on va aller porter dans la main du M.S.* à la verticale puis descendre ce M.S.* vers le sol, autour de 90° d'écartement alors que l'autre M.S.* reste vers le plafond.</p> <p>B) Poursuivre ainsi en changeant la balle de main et en la suivant du regard et de la tête.</p>	<p>Que vous fait vivre ce travail de coordination ?</p>
<p>6. DD 3 Fx* M.S.* au sol, écartés à hauteur d'épaule, paumes de mains vers le plafond.</p> <p>A) À l'expir, faire un pont* avec PPTL*.</p> <p>B) Vouloir mais sans le faire, remonter les M.S.* vers le plafond, en plaquant les omoplates au sol.</p> <p>C) A+B+ PPTL*.</p>	<p>Comment le fait d'engendrer l'effort sans faire le mouvement peut-il encourager un renforcement?</p>
<p>7. Debout, pieds légèrement écartés, M.S.*allongés de chaque côté du corps.</p>	

<p>A) Pointer un pied, orteils devant, tout en montant les 2 M.S.* devant, les majeurs, se rejoignant.</p> <p>B) Pointer ce pied de côté avec le gros orteil en ouvrant les M.S.* de côté.</p> <p>C) Pointer les orteils vers le mur arrière en montant les M.S.* en ballerine*.</p> <p>D) Retour à la position de départ.</p> <p>E) Changer de côté.</p>	<p>Comment est votre équilibre aujourd'hui? Quelle est votre respiration?</p> <p>Que dire de la stabilité et de la tonicité du tronc ?</p> <p>Comment est votre coordination aujourd'hui?</p>
<p>8. Debout pieds écartés de la largeur du bassin, M.S.* écartés, bout des doigts se rejoignant au-dessus de la tête, tête dans l'axe, le regard à l'horizon.</p> <p>A) Respirer dans cette position en imaginant une ficelle qui vous allonge, (pieds plantés dans le souvenir des demi-ronds, respiration fluide, tronc solide, regard à l'horizon).</p>	<p>Vous vous retrouvez dans la position de l'Indalo.</p> <p>Quelle exigence rencontrez-vous en tenant cette position?</p> <p>Comment réagissent les omoplates? Quelle est la longueur du cou?</p>
<p>9. Retour dos au mur pour revalider la posture, talons distants du mur de 10 cm. M.S.* le long du corps, regard à l'horizon, fesses touchant au mur.</p>	<p>Réévaluer la distance tête-mur et l'orientation du visage.</p> <p>Comment vous sentez-vous? Quel est le résultat en regard de la séance d'aujourd'hui?</p>

Les objectifs de la séance et les axes de la GHE sont respectés :

Respiration : #3

Équilibre D-G : # 2-5-6

Détente-tonicité : # 4

Comportement : # 1-7-8

ANNEXE D : CANEVAS D'ENTRETIEN DU GROUPE DE DISCUSSION FOCALISÉE

1. Qu'est-ce que vous retirez de cette expérience des 8 semaines ?
2. Qu'est-ce que vous avez aimé dans cette expérience?

Qu'est-ce que vous avez moins aimé?
3. Y a-t-il une séance qui a été plus significative pour vous?
4. Si vous aviez un changement à apporter pour bonifier l'expérience, qu'est-ce que ce serait?
5. Vous êtes habituées à vivre une séance de GHE depuis un bon moment. Qu'est-ce que le fait d'y ajouter un temps de création avec l'argile a apporté de différent à l'expérience? Comment l'expliquez-vous?
6. Quels liens pouvez-vous faire entre la GHE et l'argile?
7. Quels changements avez-vous observés chez vous entre avant l'expérimentation et maintenant? Et à quoi attribuez-vous ces changements?
8. Que vous a apporté l'interaction des intervenantes et des autres participantes?
9. Est-ce que le fait d'avoir une observatrice extérieure dans les séances de GHE vous a dérangées?
10. Comment voyez-vous la suite des choses, pour vous, à la suite de ce qui s'est passé dans cette expérience?

LISTE DES RÉFÉRENCES

- Aboagye, E., Björklund, C., Gustafsson, K., Hagberg, J., Aronsson, G., Marklund, S., Leineweber, C. et Bergström, G. (2019). Exhaustion and impaired work performance in the workplace. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 61(11), 438-444.
- Aginski, A. (1994). *Sur le chemin de la détente*. Guy Trédaniel.
- Angheluta, A.-M. et Lee, B. K. (2011). « Art therapy for Chronic pain: Applications and future directions. », *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, 45(2), 112-131.
- Association des art-thérapeutes du Québec (2023). *À propos de l'art-thérapie*. <https://aatq.org/lart-therapie/a-propos-de-lart-therapie/>
- Association des élèves de Dr Ehrenfried et des praticiens en Gymnastique Holistique (1999). *Cahiers 1-2 Dr L. Ehrenfried, Historique et fondements*. A.E.D.E.P.G.H.
- Association des élèves de Dr Ehrenfried et des praticiens en Gymnastique Holistique (1991). *Cahiers 7-8 À la mémoire d'Elsa Gindler*. A.E.D.E.P.G.H.
- Brun, M., Ieghers, C. et van Caeyseele, A. (2011). Atelier thérapeutique argile. Création, destruction et trace. *Cliniques*, 1(1), 158-174.
- Célestin-Lhopiteau, I. (dir.) (2015). *Soigner par les pratiques psycho-corporelles. Pour une santé intégrative*. Dunod.
- Centre patronal SST (2020). *Les niveaux d'absentéisme et de présentéisme : des indicateurs de la santé organisationnelle des entreprises*. <https://www.centrepatronalsst.qc.ca/publications/infos-sst-bonjour/reclamations-et-suivi-d-accidents/les-niveaux-d-absenteisme-et-de-presenteisme-des-indicateurs-de-la-sante-organisationnelle-des-entreprises/>
- Consortium d'animation sur la persévérance et la réussite en enseignement supérieur (CAPRES) (2018). *Qu'est-ce que l'anxiété de performance? Notion clé* [https://www.capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires-2/quest-ce-que-lanxiete-de-performance-notion-cle/#:~:text=peur%2C%20stress%20et%20malaise%20%C3%A9lev%C3%A9s,%C3%A9valuation%20\(Langlois%2C%202017\)](https://www.capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires-2/quest-ce-que-lanxiete-de-performance-notion-cle/#:~:text=peur%2C%20stress%20et%20malaise%20%C3%A9lev%C3%A9s,%C3%A9valuation%20(Langlois%2C%202017).).
- Couture, N., Dupuis, E. et Paquin, J. (2023). Une expérience intégrative d'art-thérapie et de thérapie par l'acceptation et l'engagement auprès d'un groupe de femmes atteintes de fibromyalgie. Dans L. Pelletier et J. Lambert (dir.), *L'art-thérapie auprès des groupes. Réflexions théoriques et développements cliniques*. (p. 29-53). Presses de l'Université du Québec.
- Cozolino, L. (2016). *Why therapy works. Using our minds to change our brains*. W.W. Norton and Company.
- Cramer, H., Anheyer, D., Lauche, R. et Dobos, G. (2017). A systematic review of yoga for major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 15(213), 70-77.

- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J. et Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and anxiety*, 30(11), 1068-1083.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *La créativité : psychologie de la découverte et de l'invention*. Robert Lafond.
- Czamanski-Cohen, J., Sarid, O., Huss, E., Ifergane, A., Niego, L. et Cwikel, J. (2014). « CB-ART—The use of a hybrid cognitive behavioral and art based protocol for treating pain and symptoms accompanying coping with chronic illness. », *The Arts in Psychotherapy*, vol. 41, n° 4, p. 320-328.
- Delisle, G. (1993). *Les troubles de la personnalité. Perspective gestaltiste*. Du Reflet.
- Dupuis, G. (2021). *Yoga, pleine conscience et psychothérapie : le corps a ses raisons*. Notes de cours. Ordre des psychologues du Québec.
- Ehrenfried, L. (1970). *Aide-Mémoire*. Texte inédit.
- Ehrenfried, L. (1956). *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*. Aubier Montaigne.
- Elbrecht, C. et Antcliff, L.R. (2014). Being touched through touch. Trauma treatment through haptic perception at the clay field: a sensorimotor art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 19(1), 19-30.
- Fortin, S. (2008). *Danse et santé : du corps intime au corps social*. Presses de l'Université du Québec.
- Foucher, R. (2019). Intervenir sur l'absence au travail pour améliorer la santé des individus et de l'organisation : une approche contingente basée sur des résultats de recherche. *Humain et organisation*, 5(2), 33-42.
- Fournier-Plouffe, M. (2019). Réduire l'anxiété de performance au collégial. Deux leviers d'action pour les professeurs. *Pédagogie collégiale*, 32(2), 3-9.
- Granier, F. (2011). Art-thérapie. *Annales médico-psychologiques*, 169, 680-684.
- Gregory, S. et Robine J.M. (2004) : Elsa Gindler: Une ancêtre oubliée de la Gestalt-thérapie. *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 15(1), 9-17.
- Guimond, O. (1999). L'éducation somatique: un changement de paradigme. *Sans préjudice.... Pour la santé des femmes*, (18), 5-6.
- Hamel, J. (2021). *Somatic art therapy. Alleviating pain and trauma through art*. Routledge.
- Hamel, J. (2014). *L'art-thérapie somatique*. Québec-Livres.
- Hamel, J. (2008). *Les neurosciences et l'art-thérapie*.
- Hamel, J., Labrèche, J. (dir.) (2015). *Art-thérapie, Mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs*. Larousse.
- Heber, L. (1993). Dance movement: a therapeutic program for psychiatric clients. *Perspective Psychiatric Care*, 29(2), 22-29.

- Higy-Lang, C. & Gellman, C. (2008). *La Gestalt-thérapie expliquée à tous*. Paris, France: Eyrolles.
- Institut national de santé publique (INSPQ) (2021). *Indicateur « Absentéisme maladie et présentéisme »*. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/sante-travail/risques-psychosociaux/1b_absenteisme_maladie_presenteisme.pdf
- Jay, L. (2014). Pratiques somatiques et écologie corporelle. *Sociétés*, 3(125), 103-115.
- Johnson, D.H. (1983). *Body. Recovering Our Sensual Wisdom*. North Atlantic Books.
- Joly, Y. (2003). *L'éducation somatique : au-delà du discours des méthodes*. https://www.feldenkrais.ch/medien/2017/01/joly_education-somatique.pdf
- Joly, Y. (1997) *L'éducation somatique? Qu'est-ce que c'est?* Texte inédit.
- Joly, Y. (1994). La recherche et la pratique du corps vécu. Un point de vue, par la méthode Feldenkrais d'éducation somatique. *Revue de l'Association pour la recherche qualitative*, (12), 87-99.
- Joly, Y. et Guillain, C. (2004). *L'éducation somatique : une profession en émergence et un atout dans le domaine de la santé et du travail*. Regroupement pour l'éducation somatique.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. De Boeck.
- LeDoux, J. E. (2015). *Anxious: The modern mind in the age of anxiety*. One World.
- LeDoux, J.E. (2000). Emotion circuits in the Brain, *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155-184.
- Lemondé, G. (2007). *L'influence de la méthode Feldenkrais d'éducation somatique sur la qualité de vie de personnes vivant avec un problème de santé mentale*. [Mémoire de maîtrise]. Université du Québec à Montréal.
- Leste, A. et Rust, J. (1995). Effects of dance on anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, (12), 19-25.
- Levine, P.A. (2019). *Réveiller le tigre. Guérir le traumatisme*. Interéditions.
- Masquelier, C. et Masquelier, G. (2019). *Le grand livre de la gestalt*. Eyrolles.
- McNiff, S. (1998). *Trust the process. An artist's guide to letting go*. Shambhala.
- Paré, M. (2015). Les processus corporels : mouvements de contact gestaltiste. *Gestalt*, 2(47), 55-65.
- Pelletier, E. (2021, 10 octobre). Les problèmes de santé mentale, cause numéro 1 de l'absentéisme au travail. *Le Soleil*. <https://www.lesoleil.com/2021/10/10/les-problemes-de-sante-mentale-cause-numero-un-de-labsenteisme-au-travail-d389d19c1920235b8fadbc4f49007ddf>
- Perls, F. (2003). *Manuel de Gestalt-thérapie. La Gestalt : un nouveau regard sur l'homme*. Éditions sociales françaises.

- Rhinehart, L. et Engelhorn, P. (1992). Pre-image considerations as a therapeutic process, *The Arts in Psychotherapy*, 9, 55-63.
- Rhyne, J. (1984). *Gestalt art experience*. Brooks/Cole.
- Rinfret, M. (2000). Intégration des écoutes psychologique et somatique. *Revue québécoise de psychologie*, 21(1), 39-56.
- Scaer, R. C. (2001). *The body bears the burden. Trauma, dissociation, and disease*. The Haworth Medical Press.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.Gg. et Teasdale, J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. De Boeck.
- Seligman, M. (2011). *Vivre la psychologie positive. Comment être heureux au quotidien*. Pocket.
- Sirois, L. (2016). *La voie du corps*. Le parloir.
- Sirois, L. (dir.) (2016). Bases du paradigme Gymnastique Holistique. *Spécial Indalo: La Gymnastique Holistique au Québec, Marie-Josèphe Guichard (1938-2007)*. AEDEPGH-Q.
- Tétreault, L. (2013). *Respirer des pieds à la tête avec la Gymnastique Holistique*. Institut International de Gymnastique Holistique.
- Toupin, H. (2015). *La symbolique des ressentis proprioceptifs révélée par le collage : une exploration des contenus de l'expérience somatique vécue en Gymnastique Holistique*. [Mémoire de maîtrise]. Université du Québec à Montréal.
- Van der Kolk, B. (2018). *Le corps n'oublie rien*. Albin Michel.
- Vick, Randy M. (2003). A Brief History of Art Therapy. Dans Cathy A. Malchiodi (dir.), *Handbook of Art Therapy*. (p. 5-16). Guilford.
- Winnicott, D.W. (1971). *La consultation thérapeutique et l'enfant*. Gallimard.
- Zinker, J. (1981). *Se créer par la Gestalt* (A. Dolbec, G. Goulet, trad.). L'Homme. (Ouvrage original publié en 1977).