



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales
Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

**La confiance immanente dans
l'épreuve du cancer**
Démarche autobiographique

Ghislaine Bothuyne

Porto, 2010



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales
Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

**La confiance immanente dans
l'épreuve du cancer**
Démarche autobiographique

Directeur: Prof. Docteur Danis Bois

Ghislaine Bothuyne

Porto, 2010

Mémoire de master en psychopédagogie perceptive de l'Université
Fernando Pessoa de Porto

Abstract

La confiance immanente dans l'épreuve du cancer

Démarche autobiographique

Ghislaine Bothuyne

Cette recherche a pour but de mettre en évidence une nouvelle nature de confiance à médiation corporelle. C'est à partir d'un récit autobiographique d'une expérience de maladie du cancer vécue au sein du Sensible qu'une analyse qualitative sera effectuée sur le mode du Sensible. Il en sera ainsi dégagé les apports spécifiques et novateurs de la somato-psychopédagogie dans l'accompagnement oncologique et dans la préservation de la confiance pour traverser cette épreuve. Ce mémoire ouvre quelques pistes de réflexion sur l'intérêt de l'approche corporelle Sensible dans la prise en charge des personnes souffrant de la maladie du cancer, approche qui dévoile également une dimension existentielle dans le parcours de la maladie et du soin.

Mots clés : Corps Sensible • Approche somato-psychopédagogique • Confiance • Démarche autobiographique • Maladie du cancer

Dissertação de Mestrado em Psicopedagogia perceptiva Universidade Fernando Pessoa de Porto

Resumo

A confiança imanente na prova do cancro

Percurso auto-biográfico

Ghislaine Bothuyne

Esta investigação tem como objectivo colocar em evidência uma nova natureza de confiança através da mediação corporal. É a partir de uma narrativa autobiográfica de uma experiência da doença de cancro vivenciada em contacto com o Sensível que uma análise qualitativa será efectuada sobre o modo do Sensível. Serão assim identificadas as contribuições específicas e inovadoras da somato-psicopedagogia no acompanhamento oncológico e na preservação da confiança para atravessar esta prova. Esta dissertação abre algumas pistas de reflexão sobre o interesse da abordagem corporal Sensível no acompanhamento das pessoas que sofrem da doença do cancro, abordagem que revela igualmente uma dimensão existencial no percurso da doença e da cura.

Palavras-chaves : Corpo Sensível • Abordagem somato-psicopedagogia • Confiança •
Percurso auto-biográfico • Doença do cancro

A Ghislain Bothuyne, mon père qui nous a quitté beaucoup trop tôt.

Je lui dédie ce travail tout au long duquel sa présence s'est manifestée. Nous nous sommes retrouvés ainsi au cœur de ma corporalité. Je peux désormais considérer son départ sous un nouveau jour, d'un cœur apaisé.

Remerciements

A Danis Bois,

Créateur et chercheur sans qui nous n'aurions pu accéder à cette vie Sensible,

A l'homme qui m'a accompagnée dans cette épreuve du cancer, qui m'a reconnectée à la vraie Vie et qui m'a soutenue dans l'invisible comme dans le visible,

A l'enseignant dont la méthode m'a ouvert la voie d'une reconstruction avec un précieux retour à moi-même et à ma vie intérieure,

Au directeur de recherche pour son intérêt et son implication dans mon projet, pour ses encouragements et sa confiance tout comme sa rigueur et son exigence, pour sa tolérance vis-à-vis de mes résistances et pour m'avoir aidée à amener ce projet de recherche au-delà de ma propre histoire,

C'est pour moi, ici, l'opportunité de lui témoigner ma profonde gratitude pour m'avoir permis d'être celle que je suis aujourd'hui.

Merci Danis pour tout cela...

A Marc Humpich,

Il a été mon premier professeur. Ses encouragements m'ont permis de surmonter les difficultés de mes premiers pas dans la méthode. Je ne peux oublier cette aide précieuse et déterminante dans une période difficile de ma vie.

Je le remercie également pour chacune de ses interventions dont la pertinence n'a eu d'égale que sa douceur. Merci de ta présence Marc...

A Marie-Christine Josso,

Qui m'a fait bénéficier de sa longue expérience dans ce domaine des histoires de vie où je me suis aventurée. Je la remercie pour sa grande disponibilité, son éclairage personnel, son accompagnement ponctuel mais très précieux et ses appréciations encourageantes.

A Nadine,

Pour sa présence dans mon retour à la vie,

Pour son fidèle accompagnement pendant toutes ces années depuis mon cancer,

Pour sa compétence, sa discrétion et la relation d'amitié qu'elle m'a offerte.

A Eve,

Pour sa capacité à rendre accessible à tous ce qui ne l'est pas, pour sa ténacité, sa disponibilité

Pour ce lien d'amitié authentique qui, chemin faisant, nous rapproche silencieusement mais réellement...

A tous les professeurs qui sont intervenus sur le chemin de ma transformation lors de ma formation initiale et de ma formation universitaire. Je les remercie chaleureusement de leur spécificité et du rapport singulier que j'ai eu avec chacun d'eux.

A Michel,

Mon compagnon de l'arrière-scène de cette aventure. Pour son accompagnement thérapeutique généreusement offert, pour sa présence réconfortante lors de mes peurs et mes peines, pour sa réflexion qui a guidé la mienne dans les moments critiques, pour sa main et son soutien dans une expérience fondamentale et déterminante du Sensible.

Pour cette amitié qui nous permet de partager les instants joyeux autant que les moments douloureux et pour la richesse de nos partages.

A Marie-Hélène,

Ma sœur de cœur du Sensible. Bien qu'ayant des fonctionnements complètement opposés, nous nous sommes toujours retrouvées côte à côte sur cette même route du master, nous portant l'une l'autre, à tour de rôle, dans nos creux de vague respectifs. Rires et larmes nous ont réunies. Cette aventure au sein du Sensible a été une expérience inoubliable.

A Marianne,

Que le master m'a fait découvrir davantage et ce, pour ma plus grande joie. Son cœur est aussi grand que son esprit est foisonnant. Son pétilllement, sa joie et son amitié me sont chers.

Toutes trois nous avons fait une équipe de choc... merci à Michel de nous avoir si patiemment reçues chez lui.

A Véro,

Mon amie de toujours de par les épreuves que nous avons partagées ensemble.

Merci de cet accompagnement au long cours durant ce master, mais aussi pour ce point d'appui et ce soutien permanents, cette confiance partagée et cette amitié solide et infaillible.

A tous les collègues de promotion 2007-2010, pour la forte motivation qui nous a animés et rapprochés, en particulier Jacques, Carole, Martine, Françoise et Mathilde et d'autres...

A mes patients qui m'ont encouragée et qui ont accepté une moins grande disponibilité momentanée, merci de leur compréhension.

A mes amis proches qui ont supporté ma focalisation sur mon projet, délaissant ainsi nos activités communes... A Alain, Stef, Guy, Louis, Monique et Monique, Brigitte et Maryse et tous les autres...

A Sabah, Guy et Gueric, pour la mise en forme du mémoire et pour le dépannage informatique.

A Catarina, pour sa traduction en portugais et sa disponibilité.

A ma mère, mes frères et sœurs, tout particulièrement Myriam, à qui aussi la vie a imposé cette épreuve du cancer, mes neveux et nièces, que ce travail puisse leur montrer que le cancer n'est pas une fatalité à laquelle la famille ne peut échapper.

A mon père et mon frère défunts, pour le courage dont ils ont fait preuve durant leur maladie.

A mes enfants, Gaëlle et Gueric, qui m'ont supportée dans ce nouvel effort respectant mon désir d'étudier encore... Ils ont et auront toujours une place privilégiée dans mon cœur...

Et merci à la Vie,

A cette force qui nous relève, qui nous porte, qui nous hisse, qui nous propulse, qui nous unit et qui nous offre cette confiance.

Merci aussi à tous ceux qui ont participé (de près ou de loin et que je n'ai pas nommés) à cette aventure qui a pris beaucoup de place dans ma vie ces trois dernières années.

Sommaire

INTRODUCTION	1
PREMIERE PARTIE	7
CONTEXTUALISATION ET PROBLEMATIQUE	7
CHAPITRE 1 PROBLEMATISATION	9
1. PERTINENCE PERSONNELLE	9
2. PERTINENCE PROFESSIONNELLE ET SOCIALE	11
3. PERTINENCE SCIENTIFIQUE	13
4. QUESTION DE RECHERCHE	14
5. OBJECTIFS DE RECHERCHE	15
CHAPITRE 2 CADRE THEORIQUE	17
1. LA GESTION DE LA MALADIE DU CANCER	17
2. LA QUESTION DE LA CONFIANCE DANS L'ÉPREUVE DE LA MALADIE DU CANCER	25
3. LA SANTE, DU QUESTIONNEMENT DU SENS DE LA VIE À L'ACCOMPLISSEMENT	30
4. ENJEUX DE L'ÉCRITURE DANS UNE DEMARCHE DE QUÊTE DE SENS FACE À LA MALADIE	33
5. INTERETS D'UNE PRISE EN CHARGE EN SOMATO-PSYCHOPÉDAGOGIE DANS L'ACCOMPAGNEMENT ONCOLOGIQUE CIBLÉE SUR LA PRÉSERVATION DE LA CONFIANCE.	39
DEUXIEME PARTIE	43
CHAPITRE 1 POSTURE EPISTEMOLOGIQUE	45
1. UNE RECHERCHE QUALITATIVE	45
2. LA POSTURE EN PREMIERE PERSONNE RADICALE	47
CHAPITRE 2 METHODOLOGIE DE RECHERCHE	49
1. PREMIER TEMPS D'ANALYSE : LES REPERES DU PROCESSUS DE FORMATION À TRAVERS UNE ANALYSE DE LA DYNAMIQUE DE LA TEMPORALITÉ DE MON ÉCRITURE	49
1.1 Atmosphère générale de la phase d'écriture : méta-analyse du processus d'écriture.	50
1.1.1 Je raconte mon histoire en m'appuyant sur des vécus remémorés, de façon submergée	50
1.1.2 Je m'appuie sur mes journaux de bord ; période plus réfléchie et avec plus de distance	53
1.1.3 Je m'appuie sur la dynamique de groupe	53
2. LA MÉTHODE D'ANALYSE DES DONNÉES ANCRÉE DANS LE TEXTE : APPROCHE CATEGORIELLE ÉMERGENTE	54
3. LA CONSTRUCTION DES CATEGORIES ÉMERGENTES	55

CHAPITRE 1 MOUVEMENT HERMEUTIQUE DU RECIT DE VIE 58

1. HISTOIRE FAMILIALE ET PERSONNELLE ET RENDEZ-VOUS AVEC LA MALADIE	60
2. LES EXPRESSIONS SOMATIQUES FACE AU CARACTERE ANXIogene DE LA MALADIE ET LES DOULEURS NON IDENTIFIEES	65
3. LES ATTITUDES REACTIONNELLES FACE AUX PHASES CRITIQUES ET LES ENJEUX DE LA CONFIANCE	67
4. LA RELATION AVEC LES ACTEURS DE SOIN ET LES INSTITUTIONS, LES ENJEUX DE LA CONFIANCE ENVERS LES ACTEURS DE SOIN	71
5. PLACE DE LA CONFIANCE DANS L'EPREUVE DU CANCER	76
5.1 Mon rapport à la confiance	76
5.2 Place de la confiance dans la gestion de la maladie	76
5.2.1 La non-confiance	76
5.2.2 La confiance aux autres	77
5.2.3 La confiance dans le mouvement interne et dans le lieu du Sensible	78
5.2.4 Confiance en ma bonne étoile	81
5.2.5 La confiance en soi	83
5.2.6 La confiance immanente	87
5.3 Place du rapport au Sensible dans la construction de la confiance immanente	88
5.3.1 Le soulagement des douleurs	89
5.3.2 L'apaisement psychique	90
5.3.3 La reconnexion avec soi-même	90
5.3.4 La vitalité	91
5.3.5 La qualité de l'accompagnement	91
5.3.6 Le sentiment de faire face	92
5.4 Analyse et interprétation du profil de la confiance immanente	93
5.4.1 Différenciations confiance immanente/ espoir/ Foi	93
5.4.2 Confiance immanente et posture	94
5.4.3 La confiance immanente et ses différentes expressions internes	102
5.4.4 La confiance immanente et ses impacts	121

SYNTHESE ET CONCLUSION DE RECHERCHE 135**BIBLIOGRAPHIE 143****ANNEXES 155**

« Ce n'est pas nous qui sommes sensibles au mouvement, c'est le mouvement qui est sensible à notre accueil »

Danis Bois

Introduction

Ce projet de recherche s'appuie sur ma pratique de somato-psychopédagogue¹ accompagnant des patients qui traversent l'épreuve du cancer. En effet, en tant que kinésithérapeute formée à une approche somato-pédagogique, j'ai été particulièrement sensible, lors de ma pratique d'accompagnement, de constater la crise existentielle majeure que les personnes vivent dans l'expérience du cancer tout comme celle que j'ai rencontrée.

Mon projet de recherche s'appuie fortement sur mon propre itinéraire de vie et de survie en prise avec un cancer. J'ai été moi-même confrontée à cette « expérience extrême » (Ben Soussan, 2004) qui déclenche une série d'émotions souvent incontrôlables allant jusqu'à faire tituber les valeurs existentielles de la personne. J'ai souhaité, dans cette recherche, prêter une attention toute particulière à l'expérience vécue en première personne pour exprimer une actualité criante qui touche une population de plus en plus importante, environ 350 000 nouvelles personnes en 2010.

Tous les témoignages convergent dans le même sens. La personne confrontée à la maladie du cancer traverse une crise existentielle majeure. Le sens de la vie est soudainement rompu, c'est alors le chaos. Mais c'est aussi parfois une opportunité de remise en question profonde de l'existence, « *une occasion de rompre avec le cours ordinaire de l'existence, de changer sa vie, de se connaître et d'en sortir grandi* » (Gagnon, 2005 p.646). MC Josso fait la différence entre l'apprentissage par l'expérience et une expérience existentielle : « *j'aimerais que l'on admette l'intérêt d'introduire une distinction entre 'expérience existentielle' et 'l'apprentissage par l'expérience'. En effet, l'expérience existentielle concerne le tout de la personne, elle concerne son identité profonde, la façon dont elle se vit comme être, tandis que l'apprentissage à partir de l'expérience, ou par l'expérience, ne concerne que des transformations mineures [...] Il n'y a pas véritablement métamorphose de l'être* » (Josso, 1991, p.198).

¹ « La somato-psychopédagogie est une méthode qui peut remplir deux objectifs: d'une part aider les personnes en période de difficulté ou de mal-être; d'autre part accompagner les personnes souhaitant se transformer et approfondir le sens de leur vie. » (Berger Eve, 2006, p 11)

Il est clair qu'on ne parlera pas ici, de la quête existentielle habituellement admise car il s'agit d'une quête davantage imposée par la maladie plus que choisie par la personne elle-même. La maladie grave est toujours une expérience, mais apprendre de cette expérience n'est pas simple. Dans le contexte de la maladie grave, l'expérience prend le statut d'existentielle quand malgré l'effondrement, le trou noir, le vide, la personne parvient à apprendre quelque chose d'elle au cœur de son expérience inhumaine. Ce moment critique de la perte de sens de la vie doit être accompagné dès la phase de suspicion, dès l'annonce du diagnostic et de la période de la prise en charge médicale et cela jusqu'au terme positif ou négatif de la maladie. C'est justement ce que je me propose de présenter sous l'angle d'une prise en charge somato-psychopédagogique. Cette recherche me donnera l'occasion de relater mon propre parcours de patiente ; en effet, j'ai fait appel à la somato-psychopédagogie pour d'abord 'survivre' face au chaos et pour ensuite découvrir un lieu de confiance incarné qui m'a aidée à surmonter ma maladie.

Le terme formation est entendu ici comme processus vital somato-psychique permettant à la personne de saisir ce qu'elle ressent au-dedans d'elle. L'approche somato-psychopédagogique² prend en compte les dimensions éducatives du soin en y associant fortement une médiation corporelle. Cet ancrage corporel, permettant à la personne de s'ouvrir à sa propre existence, mérite d'être questionné dans le champ des pratiques humaines existentielles. Cette recherche est l'occasion d'ouvrir le débat sur l'intérêt de recourir à une approche corporelle Sensible dans la prise en charge des personnes atteintes de cancer.

Mon travail de recherche vise à mettre en valeur la dimension existentielle déployée lors de mon parcours de la maladie et du soin, dans une perspective ample et Sensible, sous la forme narrative. La méthode des récits de vie trouve ici, une application importante dans mon processus d'autoformation « *l'autoformation s'entend comme un processus vital de construction de soi et l'histoire de vie comme l'un des moyens possibles de mener à bien ce processus* » (Monteagudo, 2009, p.23). Le récit de vie dans le contexte de cette recherche se justifie pour trois raisons : tout d'abord comme 'expression de soi' visant une construction de sens par le mode de l'écriture, puis comme recueil de données qui accueille mon expérience ; c'est à partir de celui-ci que je ferai une analyse qui me permettra de saisir les repères du processus de formation et du processus de connaissance qui se sont donnés dans la rencontre au corps Sensible et dans le processus d'écriture. A noter au passage que la phase d'écriture

² Nous invitons le lecteur à se référer aux ouvrages de D.Bois « *le moi renouvelé* » et d'E.Berger « *la somato-psychopédagogie* »

délivre deux vocations : objectiver les changements qui ont eu lieu au contact de la somato-psychopédagogie et déployer leur mise en sens par le mode de l'écriture. Chaque moment d'écriture a été précédé d'une introspection sensorielle³ influençant favorablement le déploiement de mon expérience existentielle. Et enfin la troisième justification d'un récit de vie se situe dans la tentative de promouvoir la place du rapport au corps Sensible dans la démarche biographique.

Ma corporalité a été porteuse de sentiments organiques qui m'ont permis de mieux connaître l'expérience de ma maladie. C'est sur la base de cette corporalité que la matérialité phénoménologique du « s'éprouver soi-même » m'a été donnée. S'éprouver soi-même a été en quelque sorte la tonalité affective qui m'informait de mon état de maladie mais aussi de mon état d'être. Décrire cette tonalité me permettait alors de me révéler, de me découvrir dans mon intimité cachée. Finalement, sentir, c'est se ressentir. L'exploration de l'univers du sentir s'amorce donc dans une éducation sensorielle.

L'éducation à la santé proposée par la somato-psychopédagogie vise à soutenir une santé perceptive positive qui s'appuie sur le vécu corporel. Durant cette recherche, je tenterai de mettre en relief l'importance du sentiment organique dans le devenir de la gestion de la maladie. Dans cette idée, le corps n'est plus seulement un organisme, il est surtout un espace à vivre, voire même un espace à se vivre. Derrière cet enjeu, il est question d'intériorité Sensible, faite de tonalités vécues et perçues et de nuances à partir desquelles s'instaure un sentiment organique de profondeur, de globalité, de présence à soi et de confiance. Au contact du corps Sensible j'ai découvert un sentiment de confiance que jamais je n'avais rencontré précédemment. Quel a donc été le processus qui m'a amenée à développer un sentiment de confiance alors même que j'étais dans une perte de confiance existentielle totale ? La rencontre avec la confiance m'a profondément interpellée, troublée, au point que j'en ai fait ma question de recherche **« en quoi et comment la confiance qui se donne dans la relation au Sensible permet-elle de traverser l'épreuve de la maladie cancéreuse ? »**

³ La relation au corps Sensible est une voie de production de connaissances. Si l'introspection sensorielle clinique est le lieu où la personne soigne sa présence à elle-même pour rendre sa présence à autrui plus efficiente dans l'acte du soin, nous la différencierons de l'introspection sensorielle dont il est question ici. En effet, en ce qui concerne l'analyse sur le mode du Sensible, le chercheur convoque dans cette intériorisation, une mobilisation perceptive et cognitive de haut niveau afin d'être dans une neutralité active maximale au moment où il développe, où il déploie le nouveau savoir corporéisé que délivre l'expérience du Sensible.

Ce qui se donne alors à la conscience ne peut apparaître que sous la saisie d'une mobilisation introspective sensorielle déployée par le chercheur lui-même. Il ne s'agit pas d'influencer ces données qui s'offrent à la conscience mais de rester au plus près des faits, représentés ici par l'écriture d'un récit de vie qui se révèle être une exposition de soi ancrée dans la réalité d'un vécu corporel.

Je me trouve donc dans une logique existentielle qui adopte une perspective singulière sur le processus de recherche dans laquelle les savoirs prendront forme. Mon projet s'inscrit dans une recherche en première personne radicale (Vermesch, 2002 ; Berger, 2009). Au cours de ma recherche, mon attention s'est progressivement déplacée de « l'autoformation » à la construction d'une nouvelle méthodologie de recherche et notamment au niveau de l'analyse et de l'interprétation des données. Le corps est indissociable de l'approche biographique menée sur le mode du Sensible. Cette approche a été mon choix. La place que j'ai réservée au corps biographique m'a permis de me tenir au plus près de l'expérience incarnée ; c'est bien à partir de cette incarnation que mon écriture est restée descriptive avant d'être explicative. Ma recherche s'inscrit dans la recherche formation puisque je suis à la fois le sujet qui effectue la recherche et l'objet sur lequel porte ma recherche, et c'est en ce sens que la recherche devient porteuse de la transformation de la personne (MC Josso).

La première partie de ma recherche met en place la contextualisation et la problématique ainsi que le mouvement de problématisation inscrit dans les pertinences personnelle, professionnelle, sociale et scientifique, pour aboutir finalement à ma question de recherche et à mes objectifs constituant ainsi le premier chapitre. Le second chapitre donne accès au mouvement théorique déployé sur la base de données théoriques, historiques ou observations diverses. Dans cette dynamique, j'ai abordé de façon universelle la gestion de la maladie du cancer, la question de la confiance dans l'épreuve de la maladie du cancer, la santé et le questionnement du sens de la vie à l'accomplissement. Ensuite, j'ai abordé les enjeux de l'écriture dans une démarche de quête de sens face à la maladie puis, j'ai mis en relief l'intérêt d'une prise en charge somato-psycho-pédagogique dans l'accompagnement oncologique et dans la préservation de la confiance. Et enfin, j'ai consacré un temps d'écriture à l'apport de la relation au Sensible dans la gestion de la maladie.

La deuxième partie de ma recherche aborde la posture épistémologique qui s'inscrit dans une recherche qualitative (Paillé, Mucchielli, 2008 ; Berger 2009). Nous trouverons dans le chapitre 1, la posture à la première personne radicale (Vermersch 2002 ; Berger 2009) et celle de la démarche heuristique (Moustakas 1990 ; Craig, 1978). L'ensemble est traversé par une dynamique d'une recherche formation (Josso, 1997). Le chapitre 2 est consacré à la méthodologie de recherche nous livrant quelques repères du processus de formation dévoilé au contact de la narration et de la recherche. Nous accédons ainsi à une méta-analyse du processus d'écriture. Le recueil de données est constitué par le récit de vie qui a été placé en

annexe du fait de son volume (81 pages). Seuls figurent les éléments clés du récit de vie sous une forme catégorielle.

La troisième partie, constitue le temps fort de cette recherche puisque l'analyse et l'interprétation des données du récit de vie comprennent à elles seules 84 pages. La structure de l'analyse et de l'interprétation se déclinent en cinq catégories : histoire familiale et personnelle et rendez-vous avec la maladie, les expressions somatiques de la maladie, les attitudes réactionnelles face aux phases critiques et les enjeux de la confiance, les enjeux de la confiance envers les acteurs du soin et enfin la place de la confiance dans l'épreuve du cancer.

Dans la conclusion et discussion théorique, nous retrouverons les termes de l'analyse et de l'interprétation en guise de résultats de données et de production de connaissance, et de légitimation en termes de recherche formation, notamment de repères de processus de formation et repères de processus de connaissances. Cette conclusion donnera lieu à une synthèse et perspective générale.

PREMIERE PARTIE

Contextualisation et problématique

1. Pertinence personnelle

Si je porte un regard sur ma vie jusqu'à ce jour, je constate deux grandes phases délimitées par un événement majeur, celui de la rencontre de la confiance immanente lors de mon parcours de la maladie du cancer.

Une première phase se situe donc avant la rencontre de cette confiance immanente où ma vie depuis mon plus jeune âge a été dominée par un manque réel de confiance, voire de non-confiance et une deuxième phase qui a fait suite à cette rencontre où là, mon rapport à la vie s'est vu complètement transformé.

En effet, ayant été confrontée dès l'enfance, à certaines circonstances où la vie avait été rude envers moi, je pensais assurément ne pas être née sous une bonne étoile. A partir de là, point de confiance en la vie, point de confiance en moi ni d'estime de moi-même. Ma vie était donc bâtie sur le regard des autres, n'éprouvant guère d'assurance ni de solidité en moi. Je perdais facilement mes moyens lorsqu'il s'agissait de m'exprimer ou même d'agir sous l'œil curieux d'autrui. J'étais discrète certes, plutôt effacée voire même inexistante. J'espère que cette recherche me permettra de mieux cerner les éléments qui ont contribué à me constituer cette structure de personnalité où le manque de confiance régnait de façon certaine.

J'ai toujours été convaincue de la présence de liens étroits entre le corps et le psychisme et de la permanence des événements inscrits en nous, corporellement. La fasciathérapie avait la réputation de considérer l'unité entre le corps et l'esprit. J'ai donc pris la décision de participer à un week-end 'portes ouvertes' de fasciathérapie en 1993. Là, lors d'un essai de pratique manuelle, et à ma grande surprise, je me suis vue fortement interpellée dans mon corps sans toutefois bien en discerner les causes. Je ne pouvais donc en rester là et me suis inscrite, dans les mois qui suivirent, à la formation de fasciathérapie, puis plus tard de somato-psychopédagogie. Ces deux approches allaient me permettre de mieux comprendre les interactions entre le corps et l'esprit.

Un autre aspect de la méthode m'interpella. En effet le corps, dans cette approche, est considéré comme un lieu de mémoire incarnée lui donnant le statut de corps biographique. Je ne pensais pas à l'époque, qu'en pénétrant l'intériorité de mon corps, je rencontrerai toutes les traces en lien avec ma vie extérieure. Cela me troublait et me fascinait. Je ne savais pas ce

que j'allais vraiment rencontrer ni jusqu'où cette expérience allait me conduire, mais j'avais l'intime conviction que là était ma place et que c'était une priorité pour moi-même avant que d'être celle pour mes patients.

Ce sentiment de priorité était majoré par le fait que je me ressentais dans une restriction physique et psychologique, je me sentais dans une carapace, à l'abri certes, mais commençant à y étouffer, prise à mon propre piège. De cela, j'étais consciente, mais je n'avais pas trouvé de remède suffisamment concluant pour sortir de cette carapace et respirer un nouvel air. En suivant la formation de fasciathérapie, je devins mon propre terrain d'expérience à partir duquel se révélaient au grand jour mes restrictions, tant physiques que comportementales, me renvoyant à mon état de manque de confiance manifeste. Les premiers effets de libération dans mon corps ont rapidement confirmé mon urgence à retrouver mon propre espace. Il y avait là quelque chose de 'vertigineux' dans la mesure où je pressentais une potentialité d'espace mais qui emportait avec elle une certaine crainte dans ses conséquences à venir. En effet, je m'étais habituée à mes limites qui étaient également devenues mes repères. J'avais donc une certaine crainte à les quitter pour un univers imprévisible qui véhiculait pourtant une espérance. Cette coexistence entre ce monde de repères et ce monde de l'imprévisible me sollicitait déjà dans mon degré de confiance.

Je fréquentais de plus en plus cet imprévisible, trouvant même en lui des repères sur lesquels je pouvais éprouver ma confiance. En effet, je découvrais sous ma main, au cœur de la vie tissulaire, un mouvement interne incarné dont l'orientation se donnait de façon imprévisible et pertinente. Cette animation lente méritait ma confiance, je suivais donc l'orientation spontanée que prenait le mouvement interne dans la profondeur du corps, celui-ci allant toujours dans le sens de la régulation et de la normalisation tissulaire.

Ce n'est que bien plus tard que je compris que mon attitude de confiance envers le mouvement interne avait développé chez moi, un état de confiance en moi. Je découvrais, avec ce nouveau rapport à mon corps, cette nouvelle présence à moi, qui j'étais réellement.

Ma recherche me permettra peut-être de mieux comprendre ce phénomène.

Alors que je pratiquais la fasciathérapie depuis une dizaine d'années, dans une atmosphère de relative confiance, vint l'évènement redoutable. L'annonce d'un cancer. Une annonce qui eut l'effet d'une bombe et qui me ramenait, à nouveau, au sentiment d'être née sous une mauvaise étoile. Pourtant, je pouvais encore m'accrocher à ce lieu de confiance que j'avais découvert dans ma pratique et qui résistait à la tempête. Cet état paradoxal où se côtoient le chaos et la confiance me faisaient prendre conscience de l'importance de la

confiance dans ces moments-là. C'est donc à partir de cette expérience que j'ai fait le choix de la thématique de ma recherche, où la confiance constitue l'élément fondamental de ma quête. J'ai découvert lors de la survenue du cancer, combien la confiance en soi et dans la vie étaient nécessaires pour avoir une chance de se sortir de cette phase éprouvante de la maladie et de ses incertitudes. Face au cancer, tout devient incertain, sauf peut-être le rendez-vous précoce avec la mort. Avec du recul, je prends conscience de la préciosité de la confiance qui m'est apparue dans mon parcours, la seule antidote des incertitudes. Aujourd'hui, je ne comprends toujours pas ce phénomène de coexistence entre l'incertitude et la confiance. Quel est donc cette nature de confiance qui semble enracinée dans la chair Sensible ? Comment résiste-t-elle au froid de l'hiver interne ? Je souhaite vraiment que cette recherche me permette de questionner cet état paradoxal, de définir les contours de cette confiance interne et incarnée qui a tout changé dans mon rapport à l'existence.

Il m'apparaît clairement que durant mon itinéraire de maladie, cette confiance immanente a été l'élément de jonction, le fléau de la balance entre le vécu corporel d'angoisse et de souffrance liée à l'épreuve du cancer et le vécu corporel, de paix, d'espoir et de renouvellement, lié au Sensible.

2. Pertinence professionnelle et sociale

J'exerce ma profession de somato-psychopédagogue en cabinet libéral où j'ai pu constater, à maintes reprises, combien le vécu de la maladie du cancer était une épreuve pour mes patients et combien l'état de confiance est dévasté face à cette maladie. Chaque étape de la maladie, de sa suspicion à son diagnostic, des traitements à la réinsertion sociale, de même la phase de rémission, porte son lot d'angoisse ou d'inquiétude et personne ne peut réellement les rassurer, pas même l'entourage qui essaie de gérer ses propres peurs. C'est pourquoi la mise en place des stratégies qui préservent la confiance chez la personne atteinte de cancer, ou de l'entourage, m'apparaît fondamentale pour la gestion de cette maladie.

Chaque jour, dans ma pratique, je constate de façon récurrente la trace tangible de la peur dans le corps de mes patients. J'aimerais donc à travers cette recherche, leur apporter l'humanité, l'écoute et la prise en charge nécessaires dans ce contexte de maladie cancéreuse, qui seront autant de point d'appui permettant de recontacter un état de confiance. Cette dimension éducative du soin ciblé sur la préservation ou la reconquête de la confiance constitue le cœur de ma recherche.

La somato-psychopédagogie amène à penser les pratiques de formation de façon différente car il ne s'agit pas seulement de soutenir la confiance en soi ou aux acteurs du soin mais de préserver la motivation à se mobiliser contre ou avec la maladie. Il est question ici de dépasser les dimensions du « prendre soin » d'une personne pour aller vers le : « comment apprendre à une personne à prendre soin d'elle » en soignant le rapport à la confiance. Sans la confiance, la motivation qui mobilise l'espoir de guérir est considérablement amoindrie. La subjectivité du rapport au corps et à travers lui, du rapport à la vie et à la mort, du rapport à la peur et à la confiance doit être incluse dans le processus de formation de soi.

La somato-psychopédagogie est donc une psychopédagogie de la santé à médiation corporelle. La formation est entendue ici comme processus vital somato-psychique orienté essentiellement sur les différentes formes de confiance, c'est-à-dire la confiance envers autrui, la confiance qu'autrui nous porte, la confiance envers soi, et surtout la confiance en soi. Cette dernière confiance est différente des autres formes car il s'agit d'une confiance qui se rencontre à l'intérieur de sa chair lorsque la personne pénètre dans l'intériorité de son corps grâce aux instruments pratiques proposés par la somato-psychopédagogie. Cette confiance interne incarnée, prendra comme nom : la confiance immanente. Cette nature de confiance ne se donne qu'au cœur d'une expérience paroxystique du Sensible. Il faut considérer, dans ce contexte, le Sensible comme étant un septième sens, une sorte de sens de la matière qui livre un sentiment de confiance. Cette action éducative ciblée sur cette nature de confiance m'apporte une dimension plus profonde dans ma pratique de soin. En ce sens, ma recherche me permettra de déployer une nouvelle façon d'accompagner les personnes qui vivent l'épreuve du cancer.

Au-delà de ce que pourra m'apporter cette recherche quant aux processus de formation et de connaissance qui auront lieu, je souhaite qu'elle me permette ainsi d'esquisser un modèle d'intervention auprès de mes patients qui vivent cette situation douloureuse et difficile.

Au niveau de la pertinence sociale, ce nouvel apport d'intervention pourra être socialisé et être intégré dans la formation initiale de somato-psychopédagogie. Compte tenu de la recrudescence du nombre de cancers chaque année, cette recherche, je le souhaite, permettra la prise en charge d'un maximum de personnes souffrant du cancer selon des stratégies de soin et d'accompagnement qui visent à préserver, à rétablir ou développer l'état de confiance immanent. Cette thématique concerne fortement les acteurs du soin qui œuvrent dans le domaine des soins de support ou de l'éducation thérapeutique. En effet, l'éducation thérapeutique est de plus en plus préconisée dans la prise en charge des personnes qui vivent

l'épreuve du cancer. Aujourd'hui, on assiste à une nouvelle étape dans le degré de participation du patient. Dans ce contexte, un travail ciblé spécifiquement sur la confiance constitue une action de soin pertinente.

3. Pertinence scientifique

Si l'on consulte la littérature spécialisée, la place de la confiance dans la dynamique du soin est largement commentée. En effet, la plupart des évaluations effectuées auprès des personnes souffrant du cancer, abordent la question de la confiance et notamment de la confiance dans les acteurs de soin, dans l'efficacité du soin, et dans la perception de son devenir face à la maladie. En revanche, la confiance incarnée rencontrée dans le rapport au Sensible n'a pas été étudiée et encore moins concernant la population de personnes qui souffrent de cancer. En ce sens, cette recherche constituera probablement une contribution scientifique non négligeable.

Un autre aspect de la recherche qui me paraît innovant concerne le lien entre le rapport au corps sur le mode du Sensible et l'état de confiance qui se donne au cœur de cette proximité. En effet, la communauté scientifique qui s'intéresse au paradigme du Sensible, et à laquelle j'appartiens, a réalisé de nombreuses recherches sur la nature du rapport au corps Sensible et ses impacts existentiels, sur la santé physique et psychique, ainsi que sur les différents vécus qui se donnent au contact du Sensible à savoir l'état de chaleur, de profondeur, de globalité, de présence à soi, mais jusqu'à ce jour, aucune recherche n'a été ciblée sur la nature de la confiance qui se donne au contact du Sensible.

Cette recherche sera l'occasion de redonner au corps sa juste place. Le corps est, en effet, un élément incontournable en ce qui concerne l'unité corps et psyché où « *vie intérieure et expression corporelle sont inséparables dans l'homme vivant et éveillé* » (Lemaître, Colin, 1975, p.17) Mais dans le cas d'une personne qui vit l'expérience de la maladie du cancer, la proximité à son corps se résume le plus souvent par l'expression de douleurs et de signes concrets de la maladie. Pourtant, si le corps est le siège de la pathologie, il est également porteur de la vie même. C'est ce dernier aspect qui est présenté dans ma recherche. Je souhaite résolument orienter ma recherche vers le vivant incarné et étudier les vécus paroxystiques en lien avec le vivant malgré un contexte de souffrance. En ce sens, ma recherche apporte une vision innovante dans la mesure où l'étude concerne l'expression du vivant dans un corps en proie avec la maladie du cancer.

Cette recherche est donc l'occasion d'ouvrir le débat sur l'intérêt de recourir à une approche, telle que celle du Sensible, pour la prise en charge des personnes qui souffrent de cancer. J'aimerais aussi que cette recherche relève la pertinence de la somato-psychopédagogie lorsqu'elle invite la personne à renouer le contact avec son corps et à se réconcilier avec lui afin qu'elle y redécouvre la vie et la confiance au sein de son intériorité. Mais aussi, qu'elle perçoive comment, par cette nouvelle voie, elle peut modifier sa manière d'être face à la maladie et face à l'existence.

Enfin, et cette fois-ci sur le plan méthodologique, je présente une recherche à la première personne radicale sous la forme d'un récit de vie. La phase d'écriture se déploie toujours depuis le lieu du Sensible. Pour cela, chaque moment d'écriture est précédé d'un temps d'introspection sensorielle qui instaure des conditions de création tout-à-fait spécifiques. Il est clair que le contact au Sensible influence considérablement mon processus de créativité. Par ailleurs, j'ai fait le choix de mener simultanément le temps de l'analyse et de l'interprétation des données créant ainsi un mouvement herméneutique assumé et qui offre une approche innovante concernant l'analyse et l'interprétation des processus de formation et de connaissance qui se donnent dans la dynamique du récit de vie.

Je me propose donc d'étudier la question de la confiance en espérant faire valoir la relation au Sensible comme voie de production de connaissances tant au niveau de l'apparition de cette confiance incarnée, qu'au niveau de l'ouverture de la personne à sa propre existence et qu'au niveau d'une nouvelle méthodologie d'analyse des données sous le mode du Sensible.

4. Question de recherche

Mon projet de recherche prend naissance sur mon propre itinéraire de vie et de survie lors de ma confrontation avec la maladie du cancer. La question de recherche va donc interroger la nature de cette confiance spécifique rencontrée dans l'expérience du Sensible mais également mon parcours pour y discerner le rôle de la confiance dans cette phase éprouvante de la maladie. Ma question de recherche se décline donc de la façon suivante : « **En quoi et comment la confiance qui se donne dans la relation au Sensible permet-elle de traverser l'épreuve de la maladie cancéreuse ?** »

5. Objectifs de recherche

De par ma longue pratique de la somato-psychopédagogie et de mon expérience de la maladie, j'ai acquis un savoir conséquent sur ma question de recherche. Mais, il me reste des zones d'ombre que je souhaite explorer durant cette recherche. Les objectifs de ma recherche sont ancrés dans ces zones d'ombre. En effet, je ne sais pas à ce jour, quel a été le rôle de la confiance dans ma traversée de l'épreuve du cancer. De la même façon, je ne connais pas de façon précise la spécificité et les contours de la confiance qui s'est donnée dans mon expérience du Sensible. Et enfin, je ne sais pas vraiment quel a été le poids de la confiance immanente sur la préservation de la confiance aux autres, à soi et en la vie.

Pour toutes ces raisons, les objectifs de ma recherche sont les suivants :

- Analyser mon itinéraire concernant le rôle de la confiance dans la traversée de l'épreuve du cancer.
- Identifier la spécificité de la confiance qui se donne dans l'expérience du Sensible.
- Définir l'influence de la confiance immanente sur les différents secteurs de la confiance : confiance aux autres, confiance en soi, confiance en la vie.

Chapitre 2 Cadre théorique

Cette section est constituée d'un développement théorique général qui aborde la gestion de la maladie du cancer, la question de la confiance dans l'épreuve de la maladie du cancer, la question du sens de la vie et de son accomplissement, les enjeux de l'écriture dans une démarche de quête de sens face à la maladie. Et enfin, j'aborderai un thème proche de ma pratique, à savoir les intérêts d'une prise en charge en somato-psychopédagogie dans l'accompagnement oncologique ciblée sur la préservation de la confiance.

1. La gestion de la maladie du cancer

Afin de rester au plus près de notre question de recherche et de nos objectifs, nous n'étudierons pas, ici, la maladie du cancer proprement dite mais la gestion de cette maladie par le patient.

Si nous voulons prendre connaissance de la définition, ne serait-ce que dans notre Larousse auquel chacun peut accéder, le cancer est « *un ensemble de cellules indifférenciées qui échappant au contrôle de l'organisme, se multiplient indéfiniment, envahissent les tissus voisins en les détruisant et se répandent dans l'organisme en métastases* » (Larousse, 2004, p.171). Cette définition, comme nous pouvons le constater, affiche des termes qui évoquent l'invasion, la perte de contrôle, la multiplication à l'infini, la destruction ; la définition donc, montre un enjeu de taille. De la même façon, nous pouvons observer que le mot en lui-même est lourd de conséquences dans la pensée collective encore aujourd'hui et que chacun subit en partie cette influence « *les représentations individuelles du cancer vont intégrer en partie ces représentations sociales* » (Pucheu, 2007, p.52); le cancer est en effet une maladie « *largement entérinée par la culture humaine comme fatale, symbolique et terrifiante* » (Bacqué, Dolbeault, 2007, p.20). Un simple petit vocable mais qui résonne comme une « *sentence* » (ibid.)

D'autre part, si nous considérons les représentations imagées liées au cancer ou le langage utilisé au niveau thérapeutique, nous observons des termes qui évoquent le combat « *Autre métaphore du cancer, celle de "l'invasion sournoise et impitoyable", on utilise ainsi pour le cancer un vocabulaire militaire : "lutte, ligue, envahissement, colonisation, défenses, invasion"* » avec la peur associée à cette représentation » (Pucheu, 2007, p.51) Ces termes sont-ils implicitement révélateurs d'une bataille difficile ou est-ce la représentation collective de la maladie qui influence même le vocabulaire? Néanmoins, nous pouvons constater, comme le dit

S.Pucheu, que la représentation liée à ce vocabulaire entraîne avec lui une peur certaine même si aujourd'hui, toutefois, cette maladie est davantage « *'parlée' (...) on ne meurt plus de longue maladie mais de cancer* » (Pucheu, 2007, p.52). Mais est-ce pour autant qu'elle est moins effrayante ?

Nous pouvons remarquer, par ailleurs, que cette pathologie est d'autant plus redoutée qu'elle est toujours en pleine progression malgré les différentes avancées de la science. Quelques chiffres : si en 2005 on comptabilisait 320 000 nouveaux cas de cancer en France, deux fois plus qu'en 1980, on en prévoit 350 000 nouveaux en 2010⁴.

La survenue du cancer est un moment traumatisant « *un moment de bascule dans la vie, un moment qui ne s'oublie pratiquement jamais* » (Bendrihen, Rouby, 2007, p.45) ; cette rencontre est des plus traumatisantes car elle confronte la personne à la représentation de sa mort possible, à la question de sa propre finitude « *L'annonce d'un cancer met au premier plan ce que tout être humain relègue d'habitude dans les coulisses de la vie psychique : la mort, la question de sa propre finitude* » (Bendrihen, Rouby, 2007, p.46). En effet, ce n'est pas seulement de la rencontre avec la mort dont il s'agit mais de la prise en compte pendant un instant par la personne de la possibilité de *sa* propre mort « *elle confronte l'individu à la représentation de sa mort possible* » (Pucheu, 2007, p.55).

Chacun se sait mortel mais aucun d'entre nous ne sait le temps à vivre dont il dispose encore ; pourtant quelle importance accordons-nous à cette donnée ? « *Nous avons un capital temps dont on ignore la durée... mais ne vivons-nous pas comme s'il nous restait encore toute une vie devant nous ?* » (D.Bois, 2008, litt grise) Et là, ce diagnostic qui tombe tel un couperet provoque un véritable séisme, un « *choc, sidération voire effroi* » (Bendrihen, Rouby, 2007, p.46) en ce sens qu'il frappe d'horreur et paralyse. La personne perd ses repères car l'évènement qui s'impose vient rompre une logique, c'est un non-sens, c'est le chaos.

La personne se voit donc d'un seul coup confrontée « *à un insupportable, le cancer* » (Bendrihen, Rouby, 2007, p.40). Cette pathologie va engendrer un grand bouleversement dans sa vie et va être source d'un certain nombre de peurs, d'angoisse de différents ordres à la fois pour elle mais aussi pour ses proches « *dans le cas d'une maladie comme le cancer, la menace pour l'individu est à la fois majeure par son intensité, sa durée et sa diversité : les sources de stress sont en effet multiples et répétées (annonce, traitements, récurrences, modification corporelle, rupture de l'équilibre familial et professionnel...)* » (Bendrihen, Rouby, 2007, p.41). Cette maladie représente donc une menace d'une forte intensité, accompagnée de

⁴ Cf Plan cancer

multiples stress à chaque étape mais elle est surtout synonyme d'angoisse, angoisse de mort, de disparition, de perte. Des pertes réelles ou symboliques que le cancer et ses traitements peuvent entraîner et ce, dans différents domaines: perte de son intégrité physique, perte de son travail, perte de sa vie privée, « *perte de son illusion d'immortalité, perte de la maîtrise de son destin, de ses rôles familiaux, sociaux et professionnels, perte de l'image de son corps* » (Reich, Ait-Kaci, Sedda, 2007, p.63). De ce fait, la personne va éprouver un sentiment de solitude, d'isolement « *beaucoup de personnes se plaignent encore du sentiment d'isolement que leur cancer a provoqué* » (Pucheu, 2007, p.51). En effet, son appartenance à cette nouvelle catégorie de personnes, qui se définissent d'abord par leur maladie, donc n'existant plus par elles-mêmes, bouleverse ses rapports sociaux.

De plus, et de façon contemporaine à ces différentes pertes, nous pouvons voir une réactivation des pertes passées « *de tels évènements (et les deuils non résolus qu'ils impliquent) peuvent être réactivés par l'impact traumatique du cancer et contribuer au vécu douloureux de ce dernier* » (Bacqué, Dolbeault, 2007, p.24) , pertes qui vont accentuer de ce fait, l'intensité du traumatisme actuel « *parfois, les pertes liées au cancer peuvent réveiller d'autres représentations vécues précocement, des pertes ou traumatismes refoulés et leur cortège d'angoisses, ce qui majore chez ces patients l'intensité du traumatisme de la maladie*» (Pucheu, 2007, p.55)

Dans les situations de traumatismes « classiques », les personnes n'ont pas à disposition les mots qui pourraient décrire l'expérience vécue ; d'après L.Bailly, ce serait cette absence de signifiant qui fait de l'évènement indescriptible, un traumatisme « *on pourrait penser que dans la situation de l'annonce d'une maladie grave, le sujet dispose du signifiant en question. En fait, ce n'est pas lui qui est manquant mais les mots nécessaires à décrire ce qu'il masque et contient*» (L.Bailly, 1998, p.5) à savoir ce qui se cache derrière sa propre mort ou pour le moins, derrière toute cette expérience, cette épreuve qu'il va avoir à traverser.

Ainsi, de façon générale et d'après nombre d'auteurs, nous pouvons affirmer que la survenue de cette maladie est une épreuve en soi, de part son caractère délétère.

Pourtant, nous pouvons remarquer que les individus sont inégaux dans leur manière de vivre leur cancer « *Les uns l'affrontent avec une étonnante sérénité et affirment conserver un moral d'acier voire même trouver, grâce à cette expérience, un meilleur moral qu'avant la maladie. Les autres, à l'opposé, semblent anéantis par celle-ci, perdant le moral définitivement. Entre ces deux extrêmes, il existe de nombreuses fluctuations...* » (Pucheu, Seigneur, 2007, p.147). Mais dans le cas où la personne affronte la maladie avec sérénité, certaines questions peuvent se poser : la personne est-elle dans un déni qui l'empêche de

percevoir la réalité ? Ou bien est-elle dans une sérénité seulement apparente et qui ne laisse rien transparaître ? Ou alors est-elle dans une sérénité *après* avoir traversé cette période de choc, de séisme où elle se serait déjà adaptée à la situation ?

Parfois, la maladie peut être perçue également comme « *un défi et s'accompagner d'une démarche active de confrontation et de combat* » (Bendrihen, Rouby, 2007, p.41) et dans ce cas, la personne peut mobiliser des ressources inattendues « *... parallèlement à leur souffrance, les patients atteints de cancer peuvent faire preuve de ressources psychologiques importantes et efficaces, parfois insoupçonnées de la part de l'observateur..* » (Brédart, Consoli, 2007, p.248)

Le cancer provoque également un certain nombre de prises de conscience au travers de multiples questions qui viennent s'entrechoquer à la conscience de la personne : « *Pourquoi moi ? D'où vient cette maladie ?* » (Pucheu, Seigneur, 2007, p.144). Combien de temps me reste-t-il ? Pourquoi maintenant ? Qu'ai-je fait ou pas fait pour que la maladie se soit déclarée ? Comment en informer mon entourage ? Ce temps qu'il me reste, comment le vivre pleinement ? « *Comme l'a très bien expliqué l'ethnologue, psychologue et linguiste Andras Zempléni, la maladie soulève quatre questions auxquelles toute personne tente de répondre : de quelle maladie s'agit-il ? Comment est-elle survenue ? Qui ou quoi l'a produite ? Pourquoi est-elle apparue à ce moment, sous cette forme, chez cet individu ?* » (Janssen, 2009, p.47). Autant de questions qui engendrent, à leur tour, certaines prises de conscience : Comment ai-je vécu jusqu'alors ? Quel sens est-ce que je donne à ma vie ? A la vie ? Nous voyons que la question du sens sera très prégnante dans l'itinéraire de la maladie et bien qu'elle soit l'opportunité d'une remise en question profonde de l'existence, de ses propres valeurs et de sa relation à l'autre, elle n'est pas *obligatoirement* suivie de changement d'orientation véritable. « *Si, pour tout patient, la représentation du cancer et l'incertitude de sa guérison peuvent questionner sur la représentation de soi, une partie seulement d'entre eux se verra dans la nécessité 'absolue' de reconsidérer en quelque sorte leurs raisons de vivre et leurs relations aux autres* » (Pucheu, 2007, p.56)

Voyons maintenant, sans nous y attarder longuement, la réaction du sujet concerné. La personne, qui doit faire face à l'annonce de cette maladie mais aussi aux difficultés familiales, sociales, professionnelles et financières qui en découlent, va mettre en place des stratégies qui vont lui permettre d'amortir l'effet de ce drame « *l'ensemble de ces réactions cognitives, émotionnelles et comportementales portent le nom de coping* » (Bendrihen, Rouby, 2007, p.41). Celui-ci est défini plus précisément comme « *l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, constamment changeants, destinés à gérer les exigences externes et/ou*

internes spécifiques qui sont perçus comme menaçant ou débordant les ressources d'une personne » (Lazarus et Folkman, cités par Bendrihen, Rouby, 2007, p.41). Le coping est donc un système de réajustement indispensable pour la personne afin qu'elle s'adapte à cette nouvelle situation qui lui est imposée. Nous retrouvons ce phénomène dans le travail du deuil « tous les deuils suivent schématiquement le même cours au travers quatre étapes : l'état de choc, le refus, la dépression et l'acceptation » (Reich, Ait-Kaci, Sedda, 2007, p.63)

Pour ce qui est de la première phase, celle du choc, nous avons vu précédemment combien elle était anxiogène de par l'annonce elle-même et la représentation d'une possibilité de fin de vie proche. En ce qui concerne la phase de déni, elle est un exemple de mécanisme de défense inconscient face à une réalité bouleversante et insoutenable ; mais c'est après avoir entraperçu une réalité néfaste que la personne la nie radicalement « *il y a un temps de perception de la réalité, puis une mise à l'écart radicale* » (ibid, p.46). En effet, combien de patients croient-ils être victimes d'une erreur dans leurs analyses médicales « *vous vous êtes trompé de radio, il faut refaire des examens...* » (ibid, p.47), combien de patients disent-ils faire une chimiothérapie à titre préventif seulement, et combien, dans les derniers instants, font-ils encore des projets à long terme ? « *'je vais reprendre le travail très bientôt' a-t-on plusieurs fois entendu de la part de patients en phase terminale de leur maladie* » (ibid, p.47) Mais ce temps est nécessaire voire incontournable pour que la personne puisse commencer à laisser émerger l'insupportable à sa conscience. « *Freud avait déjà noté l'existence de ces comportements face à un réel trop pénible* » (Cyrulnik, 2004 p .212).

La phase suivante est celle de la dépression qui, dans le cadre de la maladie grave, est à différencier de celle du processus de deuil ; en effet, E. Kübler-Ross distingue deux types de dépression au sein de cette phase : une première « *la dépression réactionnelle due aux pertes de toutes sortes* » réactionnelle aux différentes pertes déjà citées plus haut et une « *dépression de préparation qui tient compte de ce qui est sur le point d'être perdu , à savoir quitter la vie, se séparer définitivement de ses proches* » (Reich, Ait-Kaci, Sedda, 2007, P.63). Dans les deux cas, le sentiment qui domine est celui d'une profonde tristesse associée à une fatigue intense et à l'anxiété mais qui sera à différencier d'une dépression chronique permanente qui n'évoluerait pas ; puis, avec un accompagnement personnalisé, la personne parviendra ou non, à la phase d'acceptation. Chaque phase de ce coping est à respecter, chaque personne ayant besoin d'un temps qui lui est propre pour « absorber » la situation « *le coping apparaît comme un mécanisme d'ajustement indispensable à l'individu afin d'affronter une situation de stress. Ses modalités d'expression peuvent apparaître déconcertantes aux soignants, elles présentent néanmoins un intérêt pour le patient et à ce titre, il faut savoir les respecter* » (Bendrihen,

Rouby, 2007, p.45). Ce coping sera plus ou moins long selon les personnes et leur histoire mais doit tout de même évoluer pour ne pas aggraver le processus de la maladie. Cette adaptation psychique va dépendre à la fois des expériences passées de la personne atteinte de cancer, de la représentation qu'elle se fait de son avenir, et de la façon dont elle va mettre en jeu ses propres ressources psychologiques *« l'adaptation psychique se traduit par un ensemble de réactions psychologiques, émotionnelles, cognitives et comportementales, qui à chaque phase de la maladie vont opérer une intégration complexe entre les expériences passées, la perception des menaces futures et les ressources personnelles ou sociales disponibles. »* (Bendrihen, Rouby, 2007, p.39). Dans les soins oncologiques dits "classiques", la personne va pouvoir bénéficier d'une prise en charge psychologique adaptée voire de traitement psychotrope et de traitements associés pour les différents symptômes qui se présentent. Parmi les approches groupales, la personne peut bénéficier du groupe de parole où elle peut partager son vécu, son sentiment de marginalité, d'isolement du fait de la maladie et trouver un soutien *«Le groupe de parole représente un espace privilégié offrant au patient la possibilité d'exprimer librement ses sentiments, ses craintes, ses espoirs, d'échanger avec ses pairs et de trouver un soutien »* (Bacqué, Dolbeault, 2007, p.28). Elle peut bénéficier également d'approches corporelles *« telles des techniques de relaxation type Schultz ou Jacobson, les plus utilisés en cancérologie »* (Bacqué, Dolbeault, 2007, p.27)

Nous verrons dans un chapitre suivant ce que la somato-psychopédagogie et la fasciathérapie peuvent apporter à la personne dans l'accompagnement de toute cette phase de coping.

Parmi les différentes stratégies d'adaptation de la personne qui traverse l'épreuve du cancer, il en est une qui est celle de "la théorie personnelle" du patient. *« Chaque patient a sa théorie subjective dite 'profane' ou 'naïve' de la maladie laquelle peut être plus ou moins en décalage avec la théorie médicale »* (Pucheu, 2007, p.53). Il se reconstitue sa propre histoire, donnant ainsi une cause, une signification à sa maladie *« Vis-à-vis de toute maladie susceptible de perturber l'équilibre psychologique, chaque individu construit son propre système de représentations fondé sur ses croyances implicites ou explicites, pour donner une explication à la maladie »* (ibid, p.53). Cette cause peut être d'origine externe (pollution, tabagisme, alimentation) ou d'origine psychologique tel un événement difficile que nous réserve la vie (deuil, divorce, souffrance morale ou stress mal gérés). Nous relèverons le caractère très humain de cette réaction qui témoigne d'une recherche légitime de sens face à ce non-sens qui fait soudainement irruption dans sa vie. *« ... car ce qui compte, c'est de créer du sens pour ordonner notre perception du monde afin de pouvoir agir sur lui... »* (Cyrulnik, 1993, p.199).

Le besoin fondamental de l'homme de comprendre ce qui lui arrive, « *d'en faire une histoire, fusse-t-elle dramatique* » (Pucheu, Seigneur, 2007, p.144) se manifeste ainsi dans la recherche de cause à effet qu'il met en place et ce, afin d'avoir la sensation d'une influence possible sur son devenir « *Identifier les causes (...) permet aussi de rationaliser des situations dont l'absurdité est intolérable pour nos esprits avides de compréhension. Nous pensons alors pouvoir exercer un contrôle sur les événements de notre existence* ». (Janssen, 2009, p.198-199)

L'important n'est donc pas de savoir si la raison invoquée est la véritable cause mais de constater que cette « *légende personnelle* » (ibid, p.180), cette façon de refaire son histoire est nécessaire « *il convient plutôt de parler de 'reconstruction narrative'. Une sorte de réaménagement des faits dicté par le besoin du malade de restaurer la cohérence dans son histoire brusquement perturbée par la maladie* » (ibid, p.180). Ceci peut permettre à la personne de trouver une cohérence, une nouvelle orientation, même provisoire, un 'début de résolution' et de ne pas succomber à l'impuissance totale « *il n'existe sans doute pas de sentiments plus néfastes que ceux de l'impuissance et du désespoir* » (ibid, p.203) L'effet positif de l'espérance sera donc préférable à l'effet nocif du stress ou du désespoir « *Réelle ou illusoire, cette espérance (due à une histoire devenue cohérente) met en branle une cascade d'effets psycho-neuro-endocrino-immunologiques très positifs pour notre survie, en particulier lorsque nous sommes malades.* » (ibid, p.199)

La personne établit ainsi, de façon à mieux gérer ce non-sens, sa propre version de l'origine de sa maladie qui ne coïncide pas nécessairement et de loin avec celle de son médecin, mais nous invite et nous sollicite dans un questionnement, autour des liens entre le corps et le psychisme, qui a sa place dans notre recherche : le cancer est-il une maladie psychosomatique ?

Bien que dans la pratique les exemples qui laissent supposer une relation entre psychisme et problèmes physiques soient très nombreux (T.Janssen), ou « *nous ne faisons pas assez attention à l'effet que les aspects cognitifs mentaux et affectifs émotionnels des êtres humains ont sur le corps y compris ce que les gens croient au sujet de leur maladie, de leur traitement et de leur chance de rétablissement* » (Simonthon, 1993, p. 27), il n'est pas moins vrai qu'aucune étude scientifique n'a pu, à ce jour, confirmer ou démontrer ces faits.

Pourtant au fil de ces 50 dernières années, différentes théories ont été élaborées. Mais aucune d'entre elles n'a pu être retenue faute d'étude suffisamment fiable et étendue et dans des conditions similaires d'exploration.

Différentes causes susceptibles de favoriser le cancer ont été mises en évidence telle que le stress chronique, l'hérédité, la dépression, certains traumatismes liés au deuil par exemple, le tabagisme ou le sentiment d'impuissance face à une situation ; de même certains traits de personnalité ont été identifiés par deux médecins Freidman et Rosenman auprès de leurs patients (personnalités introverties, de type « C », faussement calmes, émotives et secrètes, qui répriment leurs émotions telles que l'agressivité et la colère) (Janssen, 2009, p.99), *« le type C présente l'avantage de mettre l'accent sur certains traits de personnalité importants, à savoir la répression des émotions et en particulier des émotions négatives telles que la colère »* (Pucheu, 2007, p.148).

Mais aucun de tous ces éléments à lui seul ne peut être considéré comme responsable du déclenchement d'un cancer.

Par ailleurs, les effets nocifs d'un stress trop intense sont biologiquement prouvés, l'hérédité de certains cancers n'est plus à démontrer, l'impact subjectif négatif de certains évènements de la vie non plus ; mais *« le stress en lui-même ne suffit pas... il est nécessaire que le stress rencontre des dispositions particulières propres à l'individu afin que son caractère potentiellement pathogène se concrétise.. »* (Pucheu, Seigneur, 2007, p.147). En fait, ce ne sont pas les évènements en eux-mêmes qui seraient déterminants mais plutôt le rapport que la personne entretiendrait avec eux *« il semble que ce soit surtout les conséquences de ces évènements comme le désespoir, la dépression qui apparaîtraient plus déterminantes que les évènements de vie en eux-mêmes »* (Temoshok, cité par Pucheu et Seigneur, 2007, p.149) ou *« les évènements de vie n'ont pas de rôle significatif en tant que tel mais c'est plutôt leur impact subjectif d'où une grande variabilité entre les sujets. »* (Pucheu, Seigneur, 2007, p.150) et à ce niveau nous verrons si la somato-psychopédagogie peut lui venir en aide.

En conclusion de ce chapitre, nous pourrions retenir que le cancer est une maladie plurifactorielle, par conséquent il serait sage voire prudent de rejoindre la position de l'école de Chicago dans les années 1950 : *« une multitude de facteurs peuvent intervenir dans la genèse des maladies ; parmi ceux-ci, les conflits psychologiques créent des conditions favorables à l'émergence de certaines pathologies ; ils représentent souvent un élément déclencheur sur un terrain déjà fragilisé par une faiblesse héréditaire, un agent toxique, un traumatisme ou une infection ; les causes psychologiques sont donc à inclure dans une théorie multifactorielle de l'origine des maladies »* (Janssen, 2009, p.105) tout en gardant à l'esprit *« la question délicate de l'influence potentielle sur la santé de facteurs propres à chaque individu en fonction de sa personnalité et de son histoire »* (Pucheu, Seigneur, 2007, p.145).

2. La question de la confiance dans l'épreuve de la maladie du cancer

La confiance est au cœur de notre problématique. Elle est un vaste sujet aussi nous limiterons-nous à envisager la confiance dans le processus de soin, car c'est bien de cet aspect dont il est question dans notre recherche. En effet, la confiance paraît être un élément fondamental dans le parcours de la personne atteinte de la maladie du cancer.

Mais qu'est-ce que la confiance, d'où vient-elle ? Sur quoi prend-t-elle appui et vers qui ou vers quoi la destinons-nous ?

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

Dans le secteur de la maladie, la confiance dont il est question, reconnue pour avoir un impact, est surtout celle que le patient va attribuer au personnel médical et à ses traitements *« notre réponse à tout traitement médical est influencée par l'idée que nous nous faisons de l'efficacité de ce traitement et de la confiance que nous accordons à cette équipe médicale. »* (Simonthon, 1993, p.4). La confiance du patient envers les acteurs du soin ainsi que dans le choix des traitements paraît certes indispensable.

Mais n'y a-t-il que cette confiance qui ait un impact dans le cadre de cette maladie ?

Nous pouvons distinguer plusieurs natures de confiance suivant qu'elles ont une origine extrinsèque ou intrinsèque : la personne peut placer sa confiance dans l'équipe médicale comme nous venons de le voir, dans ses traitements, dans son entourage, familial et amical, dans sa religion (et là nous parlerons, ici, davantage de foi), mais aussi en elle, dans ses ressources physiques et/ou mentales, dans sa capacité à vaincre la maladie. Là, nous parlerons de « confiance en soi ». Celle-ci se sera construite ou non, comme nous pourrions le voir et par rapport à différents critères. C'est ainsi que suivant son histoire, ses expériences passées et la perception de son devenir, la personne aurait un comportement différent faisant preuve de plus ou moins de confiance en elle. Elle porterait sa confiance également dans l'une ou l'autre des directions précédemment citées.

Suivant les auteurs et les secteurs, le vocabulaire est quelque peu différent *« sentiment de compétence, compétence perçue, concept de soi, estime de soi, contrôle perçu, attente de succès, sentiment d'efficacité personnelle... chacune de ces notions recouvre une*

conceptualisation légèrement différente de la confiance en soi. L'idée centrale commune à ces notions est que la confiance d'un individu en sa capacité à réaliser une tâche donnée détermine en partie la façon dont il va faire face à cette tâche... » (Galand, 2007, p.247)

L'idée maîtresse reste que du rapport de la personne à sa problématique va dépendre les moyens qu'elle va utiliser pour y faire face.

Mais examinons de plus près la 'confiance en soi', telle qu'elle est décrite dans le monde de la psychologie. C.André et F.Lelord intègrent cette 'confiance en soi' dans ce qu'ils définissent comme 'l'estime de soi' qui serait constituée de trois piliers : amour de soi, vision de soi et confiance en soi. Il me paraît important de s'y attarder un peu du fait de certains parallèles possibles avec le secteur de la maladie.

Pour ces deux auteurs, 'la confiance en soi' ne serait que la troisième composante de l'estime de soi avec laquelle, disent-ils, nous la confondons souvent. La 'confiance en soi' s'appliquerait en fait, surtout à nos actes *« être confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes »* (André, Lelord, 2007, p.20) La confiance en soi serait donc le fruit d'expériences quotidiennes, la réussite répétée d'une action construisant la confiance dans ce même domaine. Son rôle pourrait donc nous paraître minimisé mais les auteurs de poursuivre *« l'estime de soi a besoin d'actes pour se maintenir ou se développer »* (ibid, p.20). La confiance en soi serait le résultat d'une accumulation d'expériences dans un domaine particulier *« le critère principal est l'accumulation d'expériences variées qui nous permettra de nous considérer comme compétent dans un domaine de notre vie »* (J.Garneau, 1999, vol 3). Un résultat construit, donc, de par nos expériences. Bien que ce raisonnement se rapporte à des situations de notre fonctionnement quotidien, pourrions-nous établir un quelconque parallèle avec notre sujet ? Sortir vainqueur d'une pathologie nous rendrait-il plus confiant lors de la prochaine ? Une certaine somme d'expériences au niveau de la maladie faciliterait-elle notre rapport à l'éventuelle suivante ? Nous voyons là que, dans le secteur de la maladie, il n'en est pas de même. L'effet répétitif d'un problème de santé pourrait-il avoir un autre impact que celui de nous laisser la sensation d'une faiblesse de notre organisme ?

Au niveau de la santé, nous allons plutôt parler de « contrôle perçu » c'est-à-dire un sentiment de « maîtrise » possible sur sa santé où nous voyons par opposition que l'absence de celui-ci s'avère négative *« Si le contrôle perçu est censé jouer un rôle protecteur vis-à-vis de la santé, c'est plutôt le sentiment de perte de contrôle (appelé parfois sentiment d'impuissance/désespoir) qui s'est avéré pathogène »* (Brédart, Consoli, 2007, p.245)

Il s'agit donc, au centre de cette problématique, de considérer essentiellement le rapport de la personne à sa capacité de pouvoir agir sur elle-même ce qui rejoint le sentiment d'auto-efficacité dont parle A.Bandura « *le sentiment d'efficacité personnelle désigne la croyance qu'a quelqu'un de sa capacité à agir sur lui-même, sur son environnement social et sur les événements de sa vie* » (Bandura, 2003, p.251)

B.Galand nous souligne également l'importance de cette croyance « *ce sont bien les croyances liées à l'agentivité, c'est-à-dire à la possibilité d'agir d'un individu, qui sont déterminantes* » (B.Galand, 2007 p.252). Et il va plus loin car ce n'est pas le résultat qui influe le plus mais l'interprétation de ce résultat « *ainsi, un échec ou une réussite n'a pas d'effet mécanique sur la confiance en soi. Cela dépendra de la manière dont l'apprenant interprète ces événements et des implications qu'il tire concernant ses capacités d'apprentissage* » (ibid).

Cet aspect de la confiance en soi, traité ici par rapport à la notion d'apprentissage, pourrait être repéré dans le sujet qui nous occupe. En effet, au cours de la maladie, et dans ses différentes étapes, il sera intéressant d'observer la capacité de la personne à apprendre de son expérience de la maladie, quelque chose qui se situe ailleurs que dans l'accumulation d'expériences et de voir cette influence sur sa confiance en elle.

Mais penchons-nous sur les deux autres composantes énoncées précédemment selon André et Lelord: l'amour de soi et la vision de soi pour observer en quoi ces notions peuvent nous éclairer dans notre recherche.

“L'amour de soi” est un élément très important, il est « *le socle de l'estime de soi, son constituant le plus profond et le plus intime* » (André, Lelord, 2007, p.17) En effet, l'amour de soi ne dépend pas de nos actions, « *il explique que nous puissions résister à l'adversité et nous reconstruire après l'échec. Il n'empêche ni la souffrance ni le doute en cas de difficultés mais il protège du désespoir* » (ibid, p.16). Voilà, me semble-t-il, un élément très intéressant en ce qui concerne notre thème ; en effet, résister à l'adversité, nous reconstruire et nous protéger du désespoir paraissent fortement préconisés. Cet ‘amour de soi’ inconditionnel proviendrait des « *nourritures affectives* » (B.Cyrluk) que nos parents ou notre entourage nous auraient prodiguées dans l'enfance. Mais dans le cas contraire, n'y aurait-il pas un autre moyen de rentrer en contact avec cet amour de soi, dans le plus profond et le plus intime de soi ? « *La dimension d'amour au rendez-vous de la présence avec le mouvement interne⁵ n'est pas anodine [...] elle est expérimentée entre soi et un intérieur à soi [...] cet amour de la présence*

⁵ Mouvement interne : « *animation de la profondeur de la matière, ancrage d'une subjectivité corporéisée* »

en soi du mouvement bonifie l'amour de soi » (M.Humpich, 2009, p.132). N'y a-t-il pas ici, source intéressante en ce qui concerne notre problématique ?

Pour ce qui concerne la deuxième composante de l'estime de soi, "la vision de soi", toujours suivant André et Lelord, il ne s'agit pas là de la connaissance de soi proprement dite, mais plus précisément de notre conviction quant à nos potentialités et nos limitations. En ce qui concerne la maladie et notamment le cancer, nous pouvons voir en quoi le regard de la personne sur sa capacité 'à s'en sortir' est fondamental. Là encore, et suivant les auteurs précités, le regard sur nous-mêmes est dépendant de notre environnement familial et du projet que nos parents ont formé à notre égard. Mais notre regard sur nous-mêmes est-il fixé à jamais ? Le phénomène est-il irréversible ? Quelle serait la voie d'accès à nous-mêmes pour modifier notre propre opinion portée sur nos potentialités ? Notamment sur les capacités naturelles de notre corps à s'autoréguler ?

Il y a certes, des liens d'interaction et d'interdépendance entre ces trois composantes de l'estime de soi. L'amour de soi va faciliter une vision positive de soi qui elle, va influencer favorablement la confiance en soi ; mais cela n'est pas toujours aussi simple et va varier suivant les différents secteurs. En fait, « *L'estime de soi est encore pour les chercheurs, un vaste chantier d'où n'émerge aucune théorie globale* » (André, Lelord, 2007, p.169).

D'autre part, la vision de soi va être également dépendante de nos propres aspirations. C'est ainsi que, W.James, (1842-1910), l'un des fondateurs de la psychologie scientifique moderne, remarqua l'absence de lien direct entre les qualités objectives d'une personne et la satisfaction que cette personne avait d'elle-même. C'est ainsi qu'il déclare « *tel homme de moyens extrêmement limités peut être doué d'une suffisance inébranlable, tandis que tel autre, cependant assuré de réussir dans la vie et jouissant de l'estime universelle, sera atteint d'une incurable défiance de ses propres forces* » (James, cité par André et Lelord, 2007, p.169). La satisfaction de la personne va dépendre alors du rapport entre ses résultats obtenus et ses espoirs et non plus seulement des résultats en fonction de ses capacités ni de la confiance qu'elle place dans ses capacités ; mais ce qui va en résulter aura une influence sur sa confiance en elle.

Quelle incidence pouvons-nous établir dans le sujet qui nous intéresse ? Si, au cours de la maladie, la personne place un espoir démesuré dans son traitement et qu'elle n'obtient qu'une partie de ses attentes, sa déception va engendrer une vision négative pour la suite, alors qu'au niveau médical, les premiers résultats pourraient paraître satisfaisants. Là encore, le rapport à la maladie, comme à son évolution va influencer sur le cours du processus en jeu.

Par ailleurs, une autre notion appartenant à l'estime de soi nous paraît importante à souligner. L'estime de soi « *n'est pas seulement une évaluation personnelle c'est aussi une anticipation ou une estimation de l'évaluation d'autrui* » (André et Lelord, 2007, p.173) ; dans notre cas, quelle est cette "évaluation d'autrui" ? Elle sera en premier lieu, l'avis du médecin dans lequel le patient a placé sa confiance ; puis dans l'entourage proche et moins proche. Cette 'évaluation' qui va concerner son état de santé et ses chances de survie, va avoir un effet considérable et déterminant. En effet, si les personnes compétentes dans le domaine « n'y croient plus », comment le patient peut-il encore y croire lui-même ? Si, de surcroît, cet avis n'est pas clairement exprimé mais ressenti par le patient, dont l'acuité est particulièrement aiguë en cette période et par rapport à ce sujet, l'effet sera d'autant plus important. Ainsi, dans le cadre du cancer, la "vision de soi" (dans sa capacité à vaincre la maladie) sera grandement influençable par l'estimation d'autrui comme nous l'avons suggéré déjà dans notre premier chapitre, de par le regard collectif sur la maladie. Cette influence ne sera-t-elle pas d'autant plus marquante que la personne aura peu de confiance dans ses propres capacités ? Le regard de l'autre sur sa propre destinée n'aura-t-il pas un impact fondamental, de manière consciente ou inconsciente ?

Ce qui nous amène à une réflexion et un questionnement : comment aider la personne atteinte de cancer à trouver des ressources inhérentes à elle-même, où elle pourrait puiser une confiance qui ne dépendrait pas des éléments extérieurs ni des personnes environnantes ? « *A une déficience de l'estime de soi, il devient possible de répondre par une consolidation en profondeur de l'amour de soi et de la confiance en soi. Le sentiment d'exister permet de redonner sa juste place au regard et à la présence d'autrui* ». (Humpich, Lefloch, 2008, p.30-31) En effet, n'y a-t-il pas dans l'intime de chacun de nous, dans la profondeur de notre matière une autre nature de confiance qui pourrait nous venir en aide dans une épreuve telle que le cancer ? Un lieu qui nous permettrait de nous adapter aux aléas de la vie, un lieu, quelque part en nous qui nous permettrait même d'accepter une vie différente de celle que nous avions prévue. D.Bois nous en parle ainsi : « *la confiance ? C'est très difficile à définir... Pour moi, avoir confiance n'est pas nécessairement un abri que je me suis forgé, qui me protège... ce n'est pas un refuge qui me met à l'écart de, c'est un lieu qui me permet d'accepter le changement.* » « *...ce lieu du Sensible qui porte la confiance...* » (Bois, littérature grise, 2008)

3. La santé, du questionnement du sens de la vie à l'accomplissement

Il me paraît important d'évoquer la notion de santé dans notre problématique, non pas parce qu'elle appelle à une absence de maladie mais parce qu'elle peut être ouverte à une signification plus élargie. Voyons de plus près :

Suivant la définition de l'OMS, « *la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité..* » mais jusqu'où va cet état de bien-être ? Cette définition n'évoque-t-elle pas une part subjective importante dans la notion de bien-être ? Chacun n'a-t-il pas sa propre définition du bien-être et du mal-être ?

Voyons cette même question sous d'autres horizons « *La santé est donc à la fois une manifestation de la force vitale, l'expression d'un état d'âme et une capacité à entrer en relation avec le monde* » (Janssen, 2009, p.52). Telle est la définition des Aborigènes du désert central d'Australie. Pour eux, les sentiments de bien-être et de mal-être sont très liés à la relation d'harmonie qu'ils entretiennent avec les autres êtres humains et le reste du monde. Cette vision de la santé peut paraître intéressante par son aspect bio psycho-social et parce qu'elle présente un équilibre certain entre la force de vie qui nous anime, le rapport que nous maintenons à elle, l'expression d'un sujet vivant et son ouverture aux autres et à l'environnement sans lesquels nous ne pourrions pas vivre.

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

Pour préserver cet état de santé, cet équilibre entre tous ces éléments, quelle est la place de l'individu, quelle est sa part active ?

Nous ne considérerons pas, ici, la notion de soin à l'autre (qui serait un autre débat) mais la notion de soin que la personne peut et doit se porter à elle-même pour conserver un état de santé, de 'bien-être'.

Pour B.Honoré, cet état de santé nécessite « *une mise en œuvre* » (donc une participation active du sujet) pour atteindre « *la meilleure des manières d'être dans le complet bien-être* » (Honoré, 1999, p.18). Le bien-être, entendu dans un premier degré comme satisfaction de ses besoins, pourrait alors être compris comme « *accomplissement de capacités physiques, mentales, sociales* » (ibid, p.18). Le sens élargi de 'bien-être' deviendrait celui de « *plénitude d'être* » (Honoré)

Pour D.Bois, la notion de soin comporte trois niveaux :

- La première étant de « *préserver les conditions physiologiques, physiques et biologiques de l'organisme* » (Austry, 2004, p.7)
- La deuxième, « *prendre soin de soi et de l'autre (...) un regard sur soi qui dépasse le simple maintien en bon état du corps* (ibid)
- La troisième « *se questionner sur la signification de sa vie (...) prendre soin de soi dans le sens de « prendre soin de sa vie. »* (ibid, p.7-8)

Ainsi, pour D.Bois comme pour B.Honoré, la notion de santé recouvre trois significations : « *une absence de maladie, un processus dynamique qui maintient l'homme en santé, en vie ; un déploiement de cette vie portée vers son accomplissement.* » (Austry, 2004, p.8)

Nous pouvons voir de ce fait, la part active du sujet, nécessaire et indispensable, pour parvenir à cette finalité. La santé n'est donc pas un état dont nous héritons et où nous n'aurions aucune part de responsabilité. En ce qui concerne le sujet malade du cancer, l'effort sera plus considérable car l'équilibre est déjà rompu, les conditions 'normales' très perturbées. Néanmoins, et comme nous l'avons vu dans le premier volet de ce chapitre, la maladie lui donnant l'opportunité de se questionner sur le sens de son existence, c'est pour lui une raison de se 'mobiliser' pour mettre en œuvre une action que quiconque en bonne santé ne trouve pas nécessairement. « *C'est habituellement lorsque, de quelque manière, se manifeste la possibilité de tomber non seulement de tomber malade, mais être en manque d'existence et la possibilité de la mort, que le devoir-prendre-soin s'impose* » (Honoré, 1999 p.76). Ce qui nous amène à la réflexion suivante : faut-il nécessairement attendre d'être malade pour rechercher le sens de sa vie ? Question que nous n'aborderons pas ici, car ce n'est pas le sujet de notre recherche...

Il est donc question de « *prendre soin de soi* » c'est-à-dire « *prendre soin de sa vie* » et prendre soin de la vie en soi.

« *Dans le prendre-soin, nous devons en permanence nous réassurer du maintien et du déploiement de la vie en notre existence proprement humaine* » (ibid, p.252). En effet, les préoccupations de notre quotidien ont plutôt tendance à nous orienter vers des activités plus futiles. Mais qu'est-ce que ce déploiement de la vie? « *C'est la découverte et la projection de nos possibilités dans le sens de l'accomplissement d'une existence* » (ibid, p.253). Ce qui nous oblige, nous dit B.Honoré « *à un retour vers soi-même pour s'ouvrir aux possibilités de l'existence et y faire librement des choix* » (ibid). Il s'agit donc de se « prendre en mains » non seulement pour se maintenir en vie, mais pour aller vers son propre accomplissement dans

l'existence. Le soin nous dévoile, ici, « *notre projet de vivre* » (Honoré). Ce « *projet de santé* » correspond alors à un « *mode d'engagement dans l'existence* » (ibid, p.27)

Mais qu'arrive-t-il lorsque la maladie survient, avec simultanément la prise de conscience de notre propre finitude ? Prendre soin de sa vie implique alors « *une action qui questionne la personne dans la relation à son existence, à sa maladie, à sa souffrance* ». (Cencig, 2007, p.30)

En même temps que la vie impose à la personne la traversée de cette épreuve de la maladie, dans le sens de « *s'éprouver, d'éprouver sa capacité à surmonter l'épreuve* » (Austry, 2004, p.8) la vie lui propose aussi cette opportunité à 'apprendre de cette situation'. Et plutôt que de rechercher la cause de la maladie, le sujet peut se poser la question de savoir ce qu'il peut en faire : « *En quoi et comment la maladie peut me révéler des choses à moi-même ?* » (Austry, 2004, p.9)

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

Ces ressources intérieures, nous pouvons les contacter en faisant l'expérience du Sensible qui, grâce à un nouveau rapport à notre corps, nous fait vivre une qualité de présence à soi et à notre propre vie. Un processus dynamique se révèle tangible à travers le mouvement interne. Une compréhension nouvelle de notre vie s'offre à nous, ainsi qu'un renouvellement des choix dans notre existence « *Finalement, le terme sensible pointe aussi vers une perspective existentielle à laquelle nous tenons, en tant qu'il renvoie au sens de la vie même. Et notre recherche nous invite à un questionnement: l'homme est-il disposé à rencontrer la part sensible de son être ? Est-il en mesure, à partir de cette rencontre, de modifier la conception du monde sur laquelle il fonde ses choix de vie ? Est-il prêt à changer la relation qu'il a avec sa vie à partir d'un renouvellement de la relation à son corps ? Tout simplement, est-il possible de vivre dans une plus grande proximité avec soi ? Derrière cet enjeu, il y a une volonté de retrouver une qualité de présence à sa propre vie. Exister, pour Heidegger, signifie être attentif à sa vie, la comprendre autrement que par une démarche intellectuelle et renoncer à l'absurde d'une vie privée de sens* ». (Bois, Austry, 2007 p.7)

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

Pour cela, la personne découvre un nouveau rapport à son corps, rapport qui s'enrichit. Elle va rencontrer la chaleur, une certaine profondeur, une globalité d'elle-même, une présence à elle-même et un sentiment d'exister qu'elle n'a sans doute encore jamais rencontré. Cette transformation lui donne accès à des informations internes et notamment « *l'accès à des informations de nature existentielle telle, par exemple, la découverte d'un état interne de confiance* » (Lefloch, 2008, p.28)

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

Nous voyons donc combien la question du sens s'impose dans l'itinéraire de la maladie. Or, nous avons choisi de faire un récit de vie en tant que corpus de données à analyser. Quel intérêt dans une recherche de quête de sens face à la maladie ?

Dans le cadre des 'histoire de vie', le rapport à la maladie n'a pas encore été étudié. Aussi allons-nous, avant d'effectuer un quelconque parallèle, examiner en quoi le travail opéré dans les 'histoire de vie' permet une recherche de sens lors de l'écriture d'un récit de vie.

Quel est l'objectif du narrateur qui écrit son récit de vie ? Si nous nous référons aux divers témoignages recueillis par Guy De Villiers dans « souci et soin de soi », il apparaît que la principale motivation des narrateurs tourne autour de la *compréhension* de leur vécu « *comprendre sa propre trajectoire, comprendre son vécu singulier et comment se sont construites ses identités, produire du sens, ouvrir la fiction narrative à l'aventure d'un sens encore à venir, prendre conscience du sens que révèle son passé en vue d'en inventer l'avenir, partir à la recherche du sens...* » (De Villiers, 2003, p.289)

Toutes ces expressions révèlent l'enjeu principal, celui de la compréhension, du sens présent dans la quête de celui qui écrit son récit de vie. Nous ne faisons donc pas exception à la règle en ce qui concerne cette première motivation.

Mais il ne s'agit pas de comprendre pour comprendre ; il s'agit de trouver un sens cohérent à son histoire, à partir de l'évocation d'un passé qui est le sien et de ses points de vue du présent, dans une perspective de renouveau. L'histoire en question n'est pas une série d'évènements quelconques mais une construction de ce qui a marqué le narrateur avec ce qu'il est à ce jour « *cet objet n'est pas un en-soi préexistant mais un construit à partir de traces passées et de points de vue présents.* » (Pineau, Le Grand, 2007, p.74) Et ce, dans une intention de renouvellement, d'un nouveau projet de vie « *plutôt qu'un enfermement sur une expérience*

passée aussi riche soit-elle, il s'agit de situer le récit dans une articulation entre passé, présent et avenir. La perspective du projet de vie et de l'action est ici fondamentale. » (ibid, p.106)

L'histoire ainsi reconstruite produit, à partir d'un passé assez informe et énigmatique, une connaissance qui prend sens « *le passé est une donnée, un matériau magmatique et largement opaque ; l'histoire est une connaissance de celui-ci* » (ibid, p. 109) et la pratique des 'histoire de vie' est propice à cette fonction car elle « *... représente un moyen stratégique vital pour construire du sens et produire la vie* » (ibid, p.120)

En effet, la narration seule ne suffit pas pour trouver une nouvelle compréhension de sa vie et avoir un impact transformateur sur l'auteur si celui-ci n'exerce une activité réflexive sur son récit ; dans le cadre des récits de vie en formation, « *le récit de vie n'a pas de pouvoir transformateur en soi, mais par contre [...] la méthodologie de travail sur le récit de vie peut être l'opportunité d'une transformation selon la nature des prises de conscience qui y sont faites et le degré d'ouverture à l'expérience des personnes engagées dans la démarche* » (Josso, 2007, chap. VI, p.6)

Cette démarche, faite en co-interprétation, vise une « *œuvre inédite* » (Josso, 2009b p.138) passant par une meilleure connaissance de soi et offrant au narrateur la possibilité de nouvelles prises de conscience qui « *lui permettent de développer une sensibilité perceptive analytique et significative pour sa vie* » (Josso, 1997, p.226). Ce travail en groupe accède à un travail d'intersubjectivité, et permet que les expériences de chacun « *enrichissent les questionnements possibles et favorisent la distanciation à l'égard de soi-même* » (ibid, p.205) Notons, ici, que la distance par rapport à son propre écrit et à son histoire se fait par la présence et l'intervention d'autrui et sur un mode réflexif.

Nous avons donc vu que le travail autour du récit de vie nous permet une meilleure compréhension du vécu, une meilleure connaissance de soi, « *une source d'invention possible de son devenir* » (Josso, 2009a, p.16) accompagné d'une possible transformation du narrateur. Mais que se dégage-t-il du cœur de tous ces récits de vie ? Quelle est la recherche commune à tout être humain ?

MC Josso, forte d'une longue expérience dans ce domaine, nous partage sa découverte « *Le travail biographique sur les récits de vie en co-interprétation avec leur auteur met en évidence [...] la recherche d'un savoir-vivre qui se développe autour de quatre axes principaux* » (Josso, 2009b, p.137) ; ces quatre axes étant la quête du bonheur, la quête de sens, la quête de connaissance et la quête de soi et des Nous. Tout être humain cherchant par l'intermédiaire de ces différentes quêtes à trouver « *sa juste place* » au sein d'une communauté de vie, essayant d'allier sentiments, valeurs et choix.

Mais ce qui paraît le plus constant chez tout individu, c'est la recherche du bonheur ; or, dans le cadre de la survenue de la maladie que devient cette quête ? Soudain, la personne est confrontée à la souffrance et à la fin possible à court ou moyen terme de son existence... La vie qui lui a été donnée risque de lui être reprise... Quel sens alors donner à sa vie, à la vie ? « *Des récits montrent l'émergence de cette quête (sens) dans le mi-temps de la vie, lorsque l'horizon temporel se rétrécit ou encore à la faveur [...] ou d'une maladie [...] dans tous les cas, elle est très liée à la quête du bonheur, sous la forme d'une compréhension de la souffrance humaine du sens de son inégale distribution entre humains ou autour de la question 'pourquoi cela m'arrive-t-il à moi ?'* » (ibid, p.152). Le sens de la vie est soudainement rompu, toutes les références sont remises en question. La crise existentielle est alors majeure et vouloir comprendre et trouver un sens devient une nécessité absolue « *Le temps de la maladie est une période de doutes et d'incertitude, un état véritablement chaotique. Celui qui souffre a donc besoin de trouver de nouveaux repères afin de réorganiser sa représentation de lui-même et du monde.* » (Janssen, 2009, p.23)

Cette quête de sens est alors souvent reliée à la 'quête de soi' car tout est questionné jusqu'au « qui suis-je ? » en tant que moi vivant cette épreuve et en tant qu'être humain, donc un questionnement centré sur la vie humaine en général. Pourquoi souffrir, que faut-il en comprendre, quel est mon devenir dans ces conditions, que faire de cette épreuve ? Pour moi comme pour tout être humain ? « *Peut-il exister un au-delà à la souffrance ? cette perspective [...] orientera, s'il y a recherche de réponse, vers la quête de sens comme tentative de situer sa propre souffrance dans la perspective d'un Nous qui englobe l'humanité, en s'interrogeant sur ce qu'il y a à comprendre de la vie humaine et plus globalement du phénomène de la Vie, de ses manifestations et de l'existence de l'univers.* » (Josso, 2009b, p.145). C'est l'opportunité d'une remise en question profonde de l'existence, de notre place au sein de cette existence en essayant de tirer un sens de cette épreuve « *Une occasion de rompre avec le cours ordinaire de l'existence, de changer sa vie, de se connaître et d'en sortir grandi* » (Gagnon, 2005, p.648)

Dans ces circonstances, écrire son récit de vie nous paraît être plus que justifié. Le récit serait alors la « *...parole d'un sujet exprimant ce qu'il a vécu, comment ce vécu s'est inscrit dans son histoire et ce qu'il peut en dégager comme invention de sens* » (G de Villers, 2003, p.287)

Le récit de vie participerait à la construction d'un nouveau sens de cette existence brutalement bouleversée, il permettrait d'accéder « *...à la construction personnelle de sens à partir des sens reçus, **des non-sens** et contre-sens qui égrènent et jalonnent l'expérience vécue...* » (Pineau, Le Grand, 2007, p.77)

Au sein de ce récit, la personne va aller à la rencontre d'elle-même, vers une quête de soi et une quête de connaissance « *l'enjeu de cette connaissance de soi [...] prendre conscience que cette reconnaissance de nous-mêmes comme sujet, plus ou moins actif ou passif, selon les circonstances, permet dorénavant d'envisager son itinéraire de vie, ses investissements et ses visées sur la base d'une auto-orientation possible, d'une invention de soi...* » (Josso, 2009b, p.137) La personne se resitue comme sujet de sa vie et peut envisager de nouveaux choix, réinventer son avenir.

Dans le thème qui nous concerne, redevenir sujet de sa vie, consistera en premier lieu à prendre sa vie en mains afin d'être acteur de son processus tout au long de la maladie.

Notons au passage, que le fait de cheminer vers une quête de soi, dévoile une certaine confiance en soi, nécessaire pour absorber certaines révélations ou changements à opérer « *Nous savons également que l'un des enjeux de la quête de soi est traversé par notre capacité à nous aimer nous-mêmes, non pas dans le sens narcissique du terme mais dans le sens de notre capacité à entretenir par sa médiation, une relation de confiance en nous-mêmes permettant tout à la fois de nous accepter tels que nous sommes et d'entrer dans les processus de changement.* » (Josso, 2009b, p.144) Ne retrouvons-nous pas ici, la notion d'amour de soi évoqué précédemment qui contribue au renforcement de la confiance en soi ?

Dans le cadre de la maladie, quels seraient les enjeux plus spécifiques d'une écriture (journal de bord ou récit de vie) dans cette recherche de sens ?

Il nous paraît nécessaire, à ce stade, de distinguer le journal de bord du récit de vie dont nous avons parlé précédemment ; envisageons le journal de bord comme un moyen de réceptionner les écrits quotidiens 'en temps réel' d'une personne dans une phase difficile de sa vie alors que le récit de vie est une construction à partir d'éléments du passé revisités dans un présent pour une nouvelle perspective.

En premier lieu, nous pouvons considérer le journal de bord comme un outil qui permet de s'écouter, de s'accueillir. Il va donner à la personne atteinte de maladie grave, l'autorisation de 'déposer' un fardeau qu'elle ne peut encore partager à d'autres. L'écriture, dans ce cas, sera constituée de descriptions de faits souvent difficiles ou douloureux, décrits depuis la perception du moment, avec les émotions qui les accompagnent et les pensées qui en découlent. Nous y voyons là un premier intérêt de 'saisie' des événements.

Mais, par la même opération, l'auteur va se dévoiler à lui-même « *Une écriture intime, tournée vers soi, mais visant à extérioriser un inconnu de soi...* » (J.Hillion, 2009)

Nous pouvons également considérer l'écriture comme un « *outil de dialogue entre soi et soi et de mise à distance de son expérience* » (Lavelle, 1942 in J.Hillion, 2009). En effet,

plutôt que de se laisser submerger par toutes ces pensées et toutes ces projections qui envahissent le sujet concerné, pouvoir les écrire et les ‘poser’ sur le papier permet une première mise à distance ; ce qui donne le moyen dans un deuxième temps d’observer ce qui a été écrit et de déployer davantage ce qui ne pouvait peut-être pas se faire d’emblée.

La tenue d’un journal de bord, compagnon de chaque jour, permet une écriture ‘de soi depuis soi’ ; c’est ce que ‘ je vis depuis qui je suis’ et au moment où je le vis, de même que je le décris avec les mots que je choisis depuis mes propres perceptions. La personne se place ainsi en tant que sujet et peut ensuite faire une relecture et se confronter à elle-même. Nous pouvons voir ici, une deuxième mise à distance qui permet un certain recul, voire un discernement du fonctionnement de l’auteur *« L’écriture de soi donne ainsi à voir des attitudes, des modes d’être et, ce faisant, donne accès à ce qui les sous-tend, aux racines de comportements récurrents. Elle permet de s’approprier un peu plus sa vie, de ne plus en être un figurant impuissant. »* (J.Hillion, 2009)

L’écriture favorise alors une certaine réflexion sur ce qui a été vécu et décrit. C’est en ce sens que nous pouvons dire qu’elle conduit à une mise en sens de l’expérience.

L’écriture participe ainsi à une meilleure connaissance de soi. Avec le temps, l’auteur peut observer une certaine évolution entre le “je ” qui a écrit et le “je” qui relit et qui a changé *« faire le point sur ce qu’on a ressenti et pensé, se comparer à ce qu’on était la veille et un an auparavant, évaluer les progrès de son âme, la mettre à nu avec sincérité »* (Pachet, 2001, p. 176). L’écriture est alors un outil de bilan supplémentaire.

Nous pouvons dire également que le journal de bord accompagne la personne dans les moments où elle est seule, non dans un esprit de ‘consolation’ mais d’auto-accompagnement ce qui favorise aussi une certaine autonomie dans le processus de transformation. *« Cette dimension de connaissance de soi confirme en l’écriture de soi un outil privilégié d’auto-accompagnement. En l’absence de l’autre, elle me permet malgré tout de voir ce qu’habituellement je ne vois pas »* (J.Hillion, 2009)

Nous pouvons dire, en résumé de ce sous chapitre, que le journal de bord peut être un support, dans le cadre de la maladie, à un retour réflexif sur ses actes, sur ses pensées et sur ses fonctionnements au cours du processus de soin, qu’il permet une certaine mise en sens, de l’expérience de la maladie.

L’écriture d’un journal de bord pourra par la suite constituer un recueil d’informations précieuses pour l’élaboration d’un récit de vie.

Mais comment se choisir un nouvel itinéraire de vie, se réorienter, alors que son corps est malade ? Quel rapport à son corps la personne peut-elle désormais entretenir ? Peut-elle se re-connaître sans faire cette reconnexion à elle-même par la voie corporelle alors que c'est justement son corps qui est le siège manifeste de la maladie ? Peut-elle faire l'économie d'un nouveau rapport à son corps ?

C'est ce nouveau rapport au corps que propose la somato-psychopédagogie avec l'expérience du Sensible. Rappelons que le Sensible est le rapport que la personne entretient avec le mouvement interne, celui-ci étant vécu comme une mouvance dans l'intériorité du corps. C'est aussi un lieu de soi, en soi où le sujet fait une expérience perceptive spécifique « *le Sensible est vécu comme un « lieu de soi »* (Berger, Bois, 2008). *Ce n'est pas un lieu du corps au sens anatomique ou géographique – bien qu'il s'y joue en premier lieu –, mais bien un lieu d'expérience »* (Berger, 2009 p.19).

Pour cette expérience, certaines conditions sont nécessaires : « *Le Sensible est donc l'univers expérientiel qui se donne à vivre dans la rencontre entre trois pôles :*

- 1) le mouvement interne comme force du vivant animant l'intériorité invisible du corps,*
- 2) le support physique d'expression de cette force que sont les tissus de l'organisme, et*
- 3) la conscience du sujet qui se pose sur cette animation et sur le lieu de soi se révélant à cette occasion. »* (Berger, 2009 p.49)

Cette expérience vécue au sein du corps dans des conditions dites 'extra-quotidiennes' va enseigner le sujet qui vit l'expérience « *quand on est en situation d'expérience extra quotidienne [...] on est là pour soi, pour écouter des potentialités inconnues de son corps, pour apprendre de lui et pour réfléchir à partir de cela.* (Berger, 2006, p.176)

C'est l'objectif que nous nous proposons dans le cadre de la maladie du cancer afin que la personne découvre une nouvelle relation à elle-même, à son corps même malade, à sa vie « *Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps, et à sa vie, il se découvre sensible, il découvre la relation à son Sensible.* » (Bois, Austry, 2007, p. 7).

Voyons plus précisément en quoi consiste cet accompagnement en somato-psychopédagogie ou fasciathérapie pour le sujet qui nous intéresse.

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

Nous avons vu jusqu'à présent combien le cancer est une maladie qui plonge la personne dans un parcours difficile et angoissant et combien, de ce fait, il est nécessaire de l'accompagner. L'accompagner afin qu'elle retrouve un sentiment de paix, voire de confiance ; l'accompagner également dans sa recherche de compréhension de ce qui fait brutalement irruption dans sa vie mais aussi dans une recherche de sens de son existence. Pour cela, nous avons vu qu'elle devait participer à son processus de soin, qu'elle redevienne sujet de sa vie. Nous avons vu comment, avec le courant des 'histoire de vie', un travail intersubjectif pouvait produire du sens, '*produire la vie*' (Pineau), comment la personne pouvait '*prendre forme*' (Josso) à travers la narration de son récit et pouvait tirer du sens pour une '*invention possible de son devenir*' (Josso).

Voyons à présent ce que peut apporter un accompagnement en fasciathérapie ou en somato-psychopédagogie.

Cet accompagnement a tout d'abord pour objectif de soigner l'ouverture de la personne à sa propre existence. Ceci sur un mode de compréhension d'une expérience particulière, que nous avons nommé extra-quotidienne, expérience comme nous l'avons vu « *où l'attention est orientée de façon inédite vers le corps* » (Bourhis, 2009 p.53). Celle-ci conduira la personne qui vit cette expérience à une production de sens « *l'expérience extra quotidienne produit des effets qui n'auraient pas existé en dehors des conditions dans lesquelles elle a été faite* » (Berger, 2006 p.140-141)

Et, parce que le corps est le siège de la maladie et qu'il est aussi porteur de la vie même, nous pouvons envisager qu'un apprentissage à médiation corporelle sera une voie d'accès privilégiée.

Nous nous proposons de devenir l'accompagnateur qui va permettre à la personne de se transformer dans un contexte de gestion de la vie et de la maladie. Nous allons lui apprendre à prendre soin d'elle, participant à son processus de soin, à redécouvrir une présence à elle-même, à se redécouvrir et à tirer du sens de son expérience de la maladie.

C'est ainsi que nous pouvons envisager la somato-psychopédagogie comme une psychopédagogie à médiation corporelle « *La somato-psychopédagogie est une discipline émergente qui tente de réconcilier pleinement et sur un pied d'égalité, le corps et l'esprit.* » (Bois, 2006, p VII). Il est donc nécessaire de rétablir cette unité, surtout dans ce contexte de

maladie du cancer, afin que la personne puisse « se réconcilier » avec son corps. En effet, elle a pu ‘se couper’ d’elle-même de par la maladie ou de par des difficultés ou souffrances telles, qu’elle s’est éloignée de son corps, donc d’elle-même. Nous pratiquerons de ce fait, un accordage somato-psychique afin que la personne renoue le contact avec son sentiment d’existence organique et avec sa force vive « *En d’autres termes, il s’agit donc de permettre à une personne de rétablir un dialogue entre son psychisme et son corps. C’est là tout le sens de « l’accordage somato-psychique », dont la pratique installe chez la personne un profond sentiment d’unification, non seulement entre les différentes parties de son corps, mais aussi et surtout entre les différentes parties de son être : intention et action, attention et intention, perception et corps, pensée et vécu...* » (Bois, 2007, p.69)

Cet accompagnement se fera lors des sept étapes que D.Bois a décrites qui sont : la suspicion de la maladie, l’annonce du diagnostic, le choix des traitements, la gestion des effets secondaires au traitement, la période des bilans, la phase de rémission ou celle d’une récurrence et la fin de vie, s’il y a lieu. Dans un premier temps, nous accompagnerons la personne dans sa phase de coping⁶. Grâce à un toucher de relation, nous aurons une influence sur ses douleurs mais aussi sur son état psychique, favorisant ainsi un état d’apaisement.

Dans un deuxième temps, notre rôle sera davantage éducatif, à savoir d’ordre de la perception « *sentir, c’est se ressentir* » (Bois, 2009, p.4). Nous viserons une éducation sensorielle à partir d’expériences extra-quotidiennes de qualité où nous solliciterons une mobilisation perceptive et cognitive importante. Ceci va permettre à la personne, en renouant le contact avec son corps, de retrouver une proximité à elle-même, redécouvrant au sein de son corps, une globalité en mouvement, vivante, qui fait renaître une solidité et un sentiment d’existence au plus profond d’elle-même « *La proposition de la somato-psychopédagogie est d’apprendre progressivement à évoluer de manière autonome dans l’univers des perceptions intérieures qui nous habitent, nous offrant un sentiment d’exister intime et vivifiant* » (Berger, 2006, p.21)

Nous assistons alors à une évolution dans le rapport que la personne exerce à son corps : d’un corps-objet ‘j’ai un corps’ à un corps-sujet ‘je suis mon corps’, elle modifie radicalement son rapport à elle-même « *Le passage du ‘Je a un corps’ à la découverte du ‘Je est corps’ ou du Moi-corps est un changement de paradigme qui s’effectue au cours d’une quête d’attention consciente qui amène à rencontrer sur son chemin de vie des techniques de*

⁶ Rappelons que le coping est un système de réajustement cognitif, émotionnel et comportemental face à un évènement perçu comme menaçant et débordant les ressources de la personne.

prendre soin de soi et de méditations transformant peu à peu nos représentations et idées initiales sur nous-mêmes et, par là, notre rapport à nous-mêmes. » (Josso, 2009, p.4) Elle parvient ensuite au statut de ‘corps Sensible’ où elle ancre son apprentissage dans le vécu du corps et où elle apprend de sa subjectivité corporelle *« lorsque la personne témoigne en conscience de son intériorité ressentie et résonante, faite de tonalités et de nuances (...) elle pénètre alors un lieu en elle-même que nous appelons le ‘Sensible’ et devient capable de suivre en direct tout le processus qui la rapproche de son être » (Bois, 2009, p.4)*

La relation de la personne à son mouvement interne lui fait découvrir ainsi une relation de premier ordre *« le mouvement interne se révèle progressivement être un partenaire touchant, accompagnant, potentialisant, aimant. Un bien-être et un état de confiance naissent de la proximité de cette animation de la matière corporelle. La personne entre alors dans un contact émouvant avec une profondeur inédite d'elle-même et fait l'expérience d'un fort sentiment d'existence. » (Lefloch-Humpich, 2008, p.44)*

Cette rencontre de la vie en soi peut être bouleversante tant elle fait découvrir à la personne un sentiment d’existence jamais rencontré auparavant *« A ma grande surprise, j’ai découvert que malgré ma désespérance et ma désorientation, ma vie, elle, était là. Elle veillait au cœur de ma chair, elle attendait que je daigne lui accorder mon attention pour qu’elle puisse se déployer, me déployer [...] je me sentais revivre et mon nouveau rapport à mon corps me délivrait progressivement un sentiment d’exister inédit qui me soignait petit à petit de cette terrible douleur d’en avoir été si longtemps éloignée. » (Rugira, 2009, p.261)*

C’est au sein de cette vie interne que nous nous proposons d’explorer les différentes natures de confiance afin de voir en quoi cette relation au Sensible peut aider la personne dans son épreuve de maladie cancéreuse.

Nous avons donc auprès de la personne un rôle d’apprentissage mais qui ne s’arrête pas à l’éducation d’une perception, aussi fine soit-elle ; la personne doit aussi, à partir de ses expériences extra-quotidiennes, apprendre à exercer une activité réflexive pour tirer du sens de son expérience *« Car ces sensations ne sont pas là juste pour nous faire du bien; elles transportent également un sens profond, véhiculent des informations que nous pouvons apprendre à décoder. (...) Elles nous offrent des réponses fortes à des problèmes parfois difficiles comme par exemple, le manque de confiance en soi... » (Berger, 2006.p.22).* C’est à ce niveau que la personne peut envisager de se transformer au sein de sa relation au Sensible *« j’ai pu constater qu’il était possible de rejoindre, par la médiation du corps humain en mouvement, le lieu de l’être et de se laisser toucher, se laisser grandir voire même de se laisser transformer par cette rencontre » (Rugira, 2009, p.260).* Et nous verrons au sein de

cette transformation au cœur du Sensible, si la personne peut accéder à une confiance qui pourrait lui venir en aide dans cette épreuve du cancer.

Et parce que l'expérience corporelle est significative pour le sujet qui la vit, la personne atteinte de cancer pourra apprendre non seulement de son état physique, psychique, mais aussi du rapport évolutif qu'elle entretient avec sa maladie, avec sa vie, notamment à propos de la confiance. En effet, cette expérience corporelle donnera au sujet des informations précieuses sur sa santé perceptive.⁷

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

A la fin de ce chapitre, nous pourrions tenter de croiser les recherches des 'histoires de vie' et celles du paradigme du Sensible, puisque ces deux domaines sont présents dans ma recherche. Nous pouvons constater, alors, que malgré ces deux mondes très différents où dans chacun d'eux se définit une production de sens, la voie corporelle apporte une complémentarité non négligeable au discours biographique réflexif. MC Josso nous en parle ainsi « *L'accès à ce corps parlant de mon histoire passée, présente et future, ... est une voie de connaissance de son histoire en devenir totalement originale, complémentaire à celle du discours biographique réflexif sur mon histoire de vie en général...* » (Josso, 2009a, p.19) En effet, l'accès à l'histoire biographique de la personne par la voie du corps est complètement nouvelle et apporte une ouverture supplémentaire voire révolutionnaire « *La découverte, l'expérimentation et l'exploration incarnée du paradigme du Sensible que j'articule ici à mes recherches avec les récits de formation ouvre une perspective nouvelle dans le champ biographique et crée un nouveau territoire associant projet de santé, projet de formation, projet de changement des rapports à soi, aux autres, à notre environnement humain et naturel ainsi qu'une disponibilité à une évolutivité créatrice aux issues surprenantes* » (ibid, p.19). Nous aurons l'opportunité d'observer ces caractéristiques dans notre analyse des données.

⁷ Santé perceptuelle ou perceptive : manière dont la personne perçoit son état de santé

DEUXIEME PARTIE

Chapitre 1 POSTURE EPISTEMOLOGIQUE

Cette section est constituée d'une introduction à la recherche qualitative, puis elle abordera la posture en première personne radicale dans la mesure où mon recueil de données est constitué de mon récit de vie et enfin, un court passage sera consacré à la recherche heuristique puisque j'ai choisi d'étudier ma propre subjectivité comme source de connaissances et comme objet de recherche.

1. Une recherche qualitative

Selon P.Paillé, l'analyse qualitative est particulièrement pertinente pour recueillir et analyser les données qui sont en rapport avec une expérience humaine. Que sont ces données qualitatives ? Les « *témoignages, notes de terrain, images vidéos* » (Paillé, Mucchielli, 2008, p.9). Ma recherche se base sur un récit de vie donc d'un témoignage, mes données sont donc de nature qualitative. En effet, les caractéristiques des principaux vécus corporels de peine tels que souffrance, fatigue, perte de confiance ainsi que les vécus corporels du Sensible tels que chaleur, sérénité, confiance sont de nature singulière et hautement subjective et sont difficiles à appréhender selon les critères de scientificité.

J'ai choisi comme exploration des vécus corporels le récit de vie sans pour autant aller dans des arguments cliniques ou neurobiologiques de la peine ou de la joie. Ce qui me tient à cœur dans cette recherche est l'approche existentielle qui se découvre au contact de la maladie, mais aussi au contact du Sensible. Dans cette perspective existentielle, nous touchons à une potentialité fondamentale de l'être humain à la condition de réaliser un travail de fond à la hauteur de la fibre humaine. Dans chacune de ces dimensions, le corps vivant, assise de la personnalité et de la personne, est le point d'ancrage à la question essentielle de la réalisation de soi comme sens de la vie humaine. Une fois que cette perspective existentielle de ma recherche a été définie, nous pouvons comprendre alors que ma démarche de recherche soit pertinente et réponde aux critères de scientificité de la recherche qualitative « *la donnée qualitative est au centre de l'expérience humaine* » (ibid, p.51).

J'ai choisi de cibler ma recherche sur le vécu corporel lié au sentiment de confiance ou d'absence de confiance. Mon récit, selon une démarche phénoménologique incarnée dans l'expérience de la maladie et du Sensible, relate de façon descriptive mon itinéraire en lien

avec le thème de la confiance. En effet, cette thématique traverse tout mon récit de vie, même quand celui-ci s'attarde sur mon passé familial où la maladie cancéreuse est souvent d'actualité dans mon proche entourage. Je souligne que ce passage, à propos de ce passé familial, se justifie par son influence sur mon sentiment de confiance ou plus précisément mon absence de confiance en la vie. Nous retrouverons cette même démarche phénoménologique descriptive à propos de la confiance dans les autres temps forts de mon récit à savoir mon vécu de la somatisation, mon vécu face aux acteurs du soin et mon vécu du corps Sensible ; ceux-ci formant les repères, périodisations et moments charnières de mon processus de formation.

En ce sens, ma posture est en lien avec celle de la méthode heuristique (Craig, 1978, Douglas et Moustakas, 1985 ; Moustakas 1990), puisqu'elle fait appel à la description des expériences paroxystiques et notamment celles qui se donnent au contact du Sensible. Dans ce cadre, nous parlerons de sentiments de chaleur, de profondeur, de globalité, de présence à soi et d'existence d'où s'origine le sentiment de confiance. Ma recherche vise à mieux comprendre le processus des expériences subjectives humaines en lien avec le Sensible et plus particulièrement la transformation du doute ou de la peur en confiance. En procédant ainsi, je respecte la démarche compréhensive et interprétative de Dilthey « *on ne peut nier qu'il y ait des expériences vécues et plus particulièrement une expérience interne. Ce savoir immédiat est le contenu d'une expérience et l'analyse de ce contenu constitue ensuite la connaissance et la science du monde spirituel* » (Dilthey, 1992, p.176)

Dans ce passage, consacré à la démarche qualitative et à la posture qui y est adéquate, je suis consciente que je joue avec les frontières qui délimitent la posture épistémologique et la méthodologie. Je ne souhaite pas marquer la frontière car de la posture va dépendre la méthode et de la méthode va dépendre la posture. C'est en ce sens que j'ai associé à l'analyse une démarche herméneutique simultanée, insérée à l'intérieur du paradigme compréhensif et interprétatif.

Il est nécessaire toutefois de trouver la bonne posture épistémologique car il faut veiller à ce que l'implication n'entraîne pas un fusionnement avec les données. Il faut, au contraire, trouver la juste posture de neutralité active (Bois, 2007 ; Berger, 2009) qui allie ma proximité avec le texte et la distance permettant d'être en surplomb avec les phénomènes observés. Il s'agit ici, d'extraire, d'analyser et d'interpréter ce qui est directement issu de mon expérience, de mon propre vécu corporel en procédant presque sur un mode empathique dans la mesure où j'observe les phénomènes « comme si je les avais vécus » alors que même je les ai réellement vécus. E Berger nous ouvre la voie pour trouver la bonne distance épistémique

« *Ce n'est pas seulement d'éloignement qu'il s'agit, mais aussi de décentrage, c'est-à-dire de capacité à regarder sa pratique depuis un autre endroit que celui dont on a l'expertise ; il ne s'agit plus uniquement de s'en éloigner mais de s'en décaler, de la dépasser* » (Berger, 2009, p.196) En effet, un autre regard est indispensable si nous voulons apprendre quelque chose de nouveau que nous ne sachions déjà du fait de notre expertise ; ici nous parlerons de mon expérience plutôt que de mon expertise. Et cette autre façon de regarder le phénomène nécessite, comme nous le précise E.Berger, la présence d'un autre lieu duquel nous observons la chose.

Pour ma part, je dois reconnaître que la nécessité de préserver une distance tout en conservant ma proximité avec mon témoignage, inscrit dans le texte, s'est présentée à moi comme une exigence. En effet, je restais collée à mon expérience douloureuse liée à la maladie et celle-ci s'exprimait chaque fois que je me replongeais dans mon histoire. Un travail sur ma posture a donc été nécessaire pour me distancier émotionnellement de ce vécu et révéler toutes les identifications et phénomènes inconscients en présence. La stratégie développée a été de vivre dans le lieu du Sensible à travers une introspection sensorielle pour garder la distance au moment de l'écriture de mon récit de vie et au moment de l'analyse et de l'interprétation.

2. La posture en première personne radicale

Le fait d'approfondir *ma* propre expérience du Sensible lors de *mon* expérience du cancer me fait adopter une posture en première personne. Une première manifestation de cette posture se révèle dans mon positionnement à employer le « je » ce qui confirme qu'il s'agit bien de mon expérience et que c'est aussi une manière d'assumer mon rapport de proximité au terrain étudié. La posture en 'première personne' est à différencier de celle dite en 'troisième personne' où le chercheur parle à la place du sujet, et où ce que pourrait dire ce dernier n'est pas pris en considération pour rester fidèle à une certaine définition de la subjectivité ; celle qui concerne des mécanismes inconscients et où effectivement l'avis de la personne n'est pas souhaité.

Dans le cas de ma recherche, il s'agit d'une confiance qui apparaît dans des conditions très particulières de rapport au corps. Cette confiance est perçue consciemment par le sujet qui en fait l'expérience, ses conditions de survenue pouvant être nommées par lui, de même que ses différents effets et impacts sur lui, donc ne pouvant se faire autrement qu'à partir du

point de vue du sujet. Nous comprendrons, de ce fait, que la posture en première personne soit justifiée.

De cette façon, je constate que j'ai pu davantage pénétrer mon expérience et y découvrir les moindres détails sans doute de manière plus approfondie qu'une tierce personne l'aurait fait à ma place « *Le point de vue en première personne est un point de vue unique, celui d'un sujet donné, situé, dont le vécu est absolument singulier et ne peut jamais être rejoint en totalité par un tiers, malgré toute l'empathie dont il est capable* » (Berger, 2009, p.206)

Mais si la posture en première personne est justifiée, celle en première personne radicale l'est davantage. Eve Berger (2009) dans le prolongement de Vermersch (2002) fait la différence entre une posture en première personne et une posture en première personne radicale « *au plan méthodologique, s'établit ainsi une distinction fondamentale entre un point de vue que l'on pourrait dire 'globalement' en première personne – désignant avant tout que l'on reconnaît la nécessité, pour comprendre l'expérience subjective, d'interroger le sujet qui la vit- et le point de vue en première personne 'au sens fort', ou encore 'radicalement' en première personne (Vermersch, 2000) se rapportant exclusivement à ce que le chercheur lui-même peut dire de son expérience propre, à son propre témoignage qu'il prend comme matériau de et pour sa recherche* » (Berger, 2009, p.204).

Si je me réfère à cette définition, il est clair qu'en faisant le choix du récit de vie comme matériau de recherche et de recueil de données, je m'inscris dans une posture en première personne radicale. Il s'agit d'un côté, de décrire mon expérience corporelle. De l'autre, et par ma démarche personnelle je me suis donnée les moyens de me tourner vers l'étude et l'analyse de mon propre vécu en tant que chercheur cette fois, pour revenir à la compréhension et aux enjeux de la confiance dans la gestion de l'épreuve du cancer et plus précisément de mon cancer.

Chapitre 2 METHODOLOGIE DE RECHERCHE

Je précise d'emblée que le récit de vie dans sa totalité ne fait pas partie du corps de cette recherche. Le volume du matériau réalisé étant trop conséquent (81 pages) pour être intégralement restitué, j'ai opté pour l'insertion de mon recueil de données dans les annexes. J'ai préféré à la place, présenter de façon importante l'analyse et l'interprétation des données. C'est sur cette base que je mènerai la synthèse et la perspective générale qui finalement, mettront en exergue le processus de formation qui a eu lieu dans mon parcours autobiographique.

Le lecteur trouvera en premier lieu dans cette section, un passage concernant la phase d'écriture à travers une méta-analyse du processus d'écriture aussi bien dans le récit de vie que dans la rédaction du journal de bord. En second lieu, il découvrira les différentes postures que j'ai déployées pendant le temps de l'analyse et enfin l'approche catégorielle que j'ai utilisée pour recueillir les données importantes pour répondre à ma question de recherche **« En quoi et comment la confiance qui se donne dans la relation au Sensible permet-elle de traverser l'épreuve de la maladie cancéreuse ? »**

1. Premier temps d'analyse : Les repères du processus de formation à travers une analyse de la dynamique de la temporalité de mon écriture

Tout d'abord, quelques précisions sur la façon dont j'ai procédé pour construire mon matériau de données. Avant même que d'avoir eu l'intention de faire de mon expérience un objet de recherche, j'ai rédigé un journal de bord afin de recueillir mes impressions, mes sensations, mes émotions, mes difficultés, mes réflexions, en résumé tout mon vécu, au contact du Sensible, de la maladie du cancer et de mon rapport à cette épreuve. J'ajoute que je n'ai pas consulté ce journal de bord dans le premier temps de ma phase d'écriture de mon récit de vie car cette phase de vie n'y était pas inscrite; ce n'est que dans un deuxième temps que je me suis appuyée sur les cent pages de mon journal de bord afin de reconstruire les périodes et moments charnières rencontrés pendant la découverte du Sensible et le vécu de la maladie du cancer.

1.1 Atmosphère générale de la phase d'écriture : méta-analyse du processus d'écriture.

La rédaction du récit a nécessité au préalable un travail de préparation, de repérage qui appartient aussi semble-t-il, au processus de formation. En redécouvrant mon récit je m'aperçois que celui-ci laisse apparaître trois périodes que je peux maintenant repérer ainsi : une période d'écriture qui s'appuie sur les vécus remémorés où j'étais submergée par l'émotion, une deuxième période d'écriture réfléchie qui s'appuie sur mes journaux de bord et enfin une période d'écriture nourrie par un travail groupal. Je prends conscience d'ailleurs que ces trois périodes correspondent aussi dans leur contenu à des phases bien spécifiques : la première est factuelle, la deuxième correspond à une phase d'instabilité entre confiance et non-confiance et la troisième est la phase où la confiance se solidifie et s'ancre totalement dans un vécu corporisé.

1.1.1 *Je raconte mon histoire en m'appuyant sur des vécus remémorés, de façon submergée*

La première est principalement factuelle c'est-à-dire qu'elle est constituée de l'énoncement des faits; elle relate les événements depuis l'annonce du cancer jusqu'aux premiers résultats anatomo-pathologiques qui suivent l'intervention chirurgicale. Cette phase est indispensable pour le lecteur notamment pour présenter la situation c'est-à-dire le contexte dans lequel je vis ce qui m'est donné à vivre ainsi que mon rapport à ce que je vis. C'est la phase anxiogène par excellence dans laquelle toute personne, à qui l'on annonce un diagnostic de cancer, est plongée d'une minute à l'autre « *ce mot qui vous fait basculer d'une minute à l'autre dans un autre monde : le monde de ceux pour qui le temps est compté...* » (lg 216-217) Pour cette première partie, je n'ai pu m'appuyer sur mes journaux de bord car ceux-ci n'ont vu le jour que lors de ma phase de convalescence ; avant de commencer à écrire donc, j'ai dû faire un repérage de deux façons :

D'une part, autour de mes souvenirs et des sensations qui leur correspondaient, en ce qui concernait les faits les plus marquants. D'autre part, en me référant à mes agendas qui eux, révélaient la chronologie des différents événements en me précisant leur date et le lieu.

Il me semble important de préciser dans cette phase d'analyse la façon dont j'ai rédigé mon récit de vie. Je précédais systématiquement l'écriture d'un moment d'intériorisation, de méditation, ceci afin d'être au plus près de mes sensations corporelles et d'être dans un état de neutralité réflexive au moment de l'écriture ; puis « je me laissais écrire » ... c'est-à-dire que je me replaçais dans l'atmosphère du moment à décrire et dans ma sensation corporelle et je laissais les mots parvenir à ma conscience... Je décrivais à partir des faits restés gravés dans ma mémoire consciente mais aussi à partir de cette mémoire corporelle qui s'exprimait au même moment. Existerait-il une certaine complicité entre ces deux sources ?

J'ai le souvenir également que lorsque je sentais que la venue des mots se faisait plus difficile, je cessais d'écrire, remettant à plus tard la suite de mon récit ; ceci afin de ne pas faire intervenir quelque effort réflexif qui aurait nuit à la spontanéité, à l'authenticité de l'information corporelle, à la neutralité de ce qui me venait à la conscience. A chaque reprise de mon travail, je ne relisais pas ce que j'avais précédemment écrit et ce, jusqu'à la fin de la période à décrire où là, seulement, je revisitais l'ensemble.

En ce qui concerne cette première phase d'écriture, je me rends compte a posteriori combien la rédaction n'a pas été facile à cause de réactions somatiques très prégnantes qui perturbaient l'acte de l'écriture du fait que ces réactions spécifiques me renvoyaient à mon expérience passée. De même je remarquais que certains moments éprouvants avaient laissé une empreinte en moi très forte qui réapparaissait au moment de l'écriture ; toutefois, même si l'inconfort était de taille, cela n'a pas bloqué l'écriture, je dirais même que cela a favorisé une description plus impliquante et plus précise, tellement le sentiment organique était présent.

Je constate que, dans mon récit, je retrouve des passages qui relatent au plus près ces instants délicats d'écriture. Tantôt les réactions corporelles se situent sur un plan physique, au niveau du diaphragme, « *le diaphragme se resserre, la respiration devient difficile* » (lg 2989-2990) me faisant apparaître ainsi la tension liée à l'épreuve remémorée, tantôt elles concernent l'émotion passée mais qui est encore enfouie et qui, au moment de l'écriture, ressurgit. Cette émotion se manifeste tantôt par des larmes, larmes qui apportent un certain apaisement « *les larmes coulent toutes seules, des larmes de compassion, je crois* » (lg 2992-2993), tantôt par une émotion plus intense que je ne peux contenir « *c'est presque un sanglot pour libérer la souffrance trop contenue à ce moment-là* » (lg 2997-2998). Je constate également à la relecture de cette première phase, une autre manifestation corporelle qui, elle, est plutôt constante, celle de mes ischio-jambiers extrêmement tendus qui me ralentissent : « *mes muscles ischio-jambiers se font de plus en plus ressentir(...) je les sens comme des*

freins puissants » (lg 3006-3009). Ici, je peux voir combien ma réaction corporelle m'a dévoilé un sens : mon corps me freinait dans cet élan à revisiter la période si éprouvante de mon histoire.

La relecture me fait apparaître des moments que j'ai regardés avec moins d'intérêt car ils me paraissaient plutôt fades; ceux-ci sont beaucoup moins fournis en détails d'ailleurs et j'ai le souvenir de ne pas m'être étendue davantage, j'ai poursuivi mon récit.

Je remarque que pendant toute cette phase sont apparues deux forces en moi :

- Une première qui m'a motivée et m'a fait aller plus loin dans ma recherche et dans ma narration pour approfondir mon vécu et en obtenir une autre compréhension.
- Une autre qui essayait de me ralentir ; comme si une partie de moi ne désirait pas faire un retour dans mon histoire pour en revivre le côté éprouvant, d'où les freins puissants ressentis dans mes ischio-jambiers.

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

Je réalise à ce jour que, tandis que la première force s'est adressée à la partie réflexive de moi-même, la deuxième a concerné mon éprouvé, mon ressenti. Cette dernière a mis à jour l'empreinte corporelle de ma biographie qui s'est révélée en sens, sous une forme non verbale mais tout aussi expressive, sinon plus. J'ai dû composer avec elle, tout au long de mon récit, progressant au rythme de sa libération, libération qui s'est faite soit avec l'aide d'un thérapeute, soit par la voie de la méditation soit parfois, simplement par la *reconnaissance* de mon état corporel, de ma souffrance passée, revisitée.

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

1.1.2 Je m'appuie sur mes journaux de bord ; période plus réfléchie et avec plus de distance

En ce qui concerne la deuxième partie, j'ai pu m'appuyer sur mes journaux de bord. Je constate aujourd'hui que j'ai respecté la chronologie des événements. Ces journaux de bord ont d'ailleurs été très utiles car riches d'informations qui auraient été complètement oubliées, évaporées sans ce support. Je note encore une fois l'importance de l'écriture, de la 'mise en mots' d'éléments qui, de ce fait, non seulement survivent mais permettent un déploiement au moment de l'écriture et a posteriori.

Les conditions d'écriture restaient les mêmes à savoir un moment d'intériorisation au préalable; je me suis toujours tenue à cette règle.

A la relecture de mon récit, je m'aperçois que cette deuxième partie correspond à la période pendant laquelle je passais de façon récurrente, d'un état confiant à un état beaucoup plus instable et vice-versa « *malgré l'objectif que je me suis donné, tantôt je vais d'un côté, tantôt de l'autre(...) tantôt vers la vie, tantôt vers la pathologie...* » (lg 1009-1012). Je peux distinguer également dans cette phase, les processus que j'ai mis en jeu pour éviter ce tangage « *je dois créer les conditions quotidiennes* » (lg 1250-1251), le rôle actif, le statut de sujet que j'ai dû adopter pour peu à peu trouver une certaine solidité « *j'ai la sensation que quelque chose se construit, se solidifie...* » (lg 1453-1454) et je prends conscience de comment, petit à petit, je me suis reconnectée à ma profondeur « *je me sens plus concernée, je me ressens bouger, j'ai le goût de moi* » (lg 1149-1150). Toutefois, je suis consciente dans cette phase, que ma confiance n'est pas encore à toute épreuve.

1.1.3 Je m'appuie sur la dynamique de groupe

La troisième partie, elle, a été contemporaine de ma première année de formation à la recherche et de ce fait, a bénéficié du travail en groupe, travail interactif, ce qui a permis un enrichissement de mes questionnements, de mes réflexions et favorisé de nouveaux points de vue ; tout ceci en restant au contact du Sensible. C'est la phase où, du fait du travail de la recherche, différentes facettes de la confiance ont été mises à jour et explorées. A la lecture de cette troisième partie, nous pouvons voir combien le statut de la confiance s'est peu à peu transformé pour moi et combien mon rapport à cette confiance immanente, se réactualisant et se renouvelant, a contribué à un nouveau rapport à moi, à la maladie, aux autres, à la vie même.

2. La méthode d'analyse des données ancrée dans le texte : approche catégorielle émergente

J'aimerais, avant de rentrer dans les détails de l'analyse proprement dite, faire l'observation suivante : je constate, au jour d'aujourd'hui, que pour pouvoir faire l'analyse de mon propre récit, donc de ma propre histoire biographique, il fallait que je sois complètement « détachée » de ce que pouvaient m'évoquer toutes ces lignes.

J'ai donc effectué une première lecture en diagonale dans laquelle je me voyais replonger dans une émotion très forte et très douloureuse ; je restais « collée » à mon vécu. En fait, je revivais chaque instant éprouvant de cette expérience de la maladie cancéreuse. Cette phase de lecture m'a beaucoup interpellée : pourquoi restais-je attachée à la résonance de cette épreuve et quel sens donner à cela ? Puis j'ai commencé à faire une lecture plus approfondie en préservant une certaine autonomie par rapport à ma propre histoire, seuls un ou deux passages restaient encore un peu sensibles.

Par la suite, une autre phase s'est annoncée où cette fois j'ai pu pénétrer mon récit sans émotion. Une distance supplémentaire s'installa et curieusement, je me suis sentie davantage concernée, impliquée et intéressée par le travail de catégorisation et de recherche du phénomène dont il était question, de ce qui n'était pas dit explicitement, du processus de formation et de connaissance en présence, que de l'histoire vécue même si c'était la mienne.

A noter qu'une fois mon récit terminé, j'avais la sensation « d'avoir tout dit » de ce qu'il m'était possible de partager alors que le retour réflexif posé sur les données ont fait émerger de nouvelles prises de conscience. L'analyse me permet d'accéder à une nouvelle connaissance de moi-même, elle donne de l'amplitude à mon récit.

Je dois noter, parallèlement, qu'une fois plus distante de mon récit, j'ai eu la sensation de moins le connaître (dans le sens de connaître ses données « par cœur ») ; étais-je donc en relation avec mes données essentiellement par le côté émotionnel ? J'ai dû alors réinvestir l'analyse de mon récit d'une autre façon, afin d'essayer d'en pénétrer le sens par une implication qui n'est pas d'ordre émotionnel ; j'ai pensé que cette remarque était intéressante à signaler, en prime abord parce qu'elle est incluse dans mon cheminement de recherche mais aussi parce qu'elle confirme, peut-être, que la part subjective de ma recherche n'est pas une subjectivité 'perturbatrice' comme peut l'être l'émotionnel. Je me suis placée dans l'atmosphère de chaque extrait de mon récit pour 'revivre' la sensation, la décrire et la déployer, ce qui a donné lieu à l'émergence de nouvelles catégories.

3. La construction des catégories émergentes

Ce temps de catégorisation m'a permis de reprendre en mains le corpus de données et de dégager les premières unités de sens comme le préconise Paillé « *il s'agit simplement de dégager, relever, nommer, résumer, thématiser, presque ligne à ligne, le propos développé à l'intérieur du corpus sur lequel porte l'analyse* » (Paillé, 1994, p.154). A travers cette démarche catégorielle, je souhaitais réaliser une première étape de réduction afin de dégager les propriétés essentielles de mon récit. Je choisisais alors de regrouper les thèmes qui apparaissaient à ma lecture approfondie, créant ainsi des catégories qui me permettaient d'accueillir les données en adéquation avec les cinq catégories émergentes. Celles-ci se déclinent de la manière suivante :

- L'histoire familiale et personnelle et le rendez-vous avec la maladie
- Les expressions somatiques face au caractère anxiogène de la maladie et les douleurs non identifiées
- Les attitudes réactionnelles face aux phases critiques et les enjeux de la confiance
- La relation avec les acteurs de soin et les institutions, les enjeux de la confiance envers les acteurs de soin
- La place de la confiance dans l'épreuve du cancer

Ces catégories, construites au fil de la lecture, cernent la dynamique du récit et donnent des indications sur la thématique de la confiance ; elles me permettent de recueillir un matériau pour répondre à mes objectifs qui sont :

1. Analyser mon itinéraire concernant le rôle de la confiance dans la traversée de l'épreuve du cancer.
2. Identifier la spécificité de la confiance qui se donne dans l'expérience du Sensible
3. Définir l'impact de cette confiance dans le dépassement des épreuves liées à l'itinéraire d'une personne en prise avec la maladie cancéreuse.

TROISIEME PARTIE

Chapitre 1 MOUVEMENT HERMENEUTIQUE DU RECIT DE VIE

J'ai conscience que j'ai opté pour une certaine liberté quant à mon approche interprétative. Celle-ci est entrelacée à ma dynamique d'analyse. Le plus souvent, le temps d'analyse est séparé du temps de l'interprétation. Ainsi, vu sous cet angle, j'ai tenté d'associer une analyse phénoménologique qui se tient au plus près du texte initial et presque en surplomb simultané, de donner un nouveau sens à ce texte. C'est donc en temps réel de l'examen phénoménologique que s'est reformulée ma propre histoire. Je suis retournée à l'essentiel du texte en respectant les énoncés mais avec une volonté de leur donner une amplitude, une interprétation qui ne s'étaient pas données pendant le temps de l'écriture. L'appropriation dans ce contexte, s'ancre au départ, sur un matériau extensible permettant un horizon de compréhension le plus large possible. L'analyse effectuée ici, est en soi un déploiement herméneutique puisque celle-ci se libère des contraintes du texte final pour y réaliser une autopsie d'un réel qui ne demande qu'à prendre une nouvelle forme. Cette posture est assumée dans la mesure où je poursuis une visée analytique qui va bien au-delà de la stricte prise en compte phénoménologique ou descriptive.

L'émergence de nouveaux constats m'a demandé, comme je l'ai mentionné précédemment, de renouveler ma posture qui, au départ, était mue par une grande émotivité. Elle s'est vue progressivement gagner en neutralité tout en conservant une grande proximité avec le matériau. Cette opération m'a permis de saisir le caractère descriptif de mon écriture dans la mesure où le texte avait perdu toute la charge émotionnelle du départ. Cela m'a beaucoup aidée à construire une analyse sur le mode catégorielle. Ce type d'analyse se rapproche de l'analyse structurale, par le fait qu'elle me demande une opération intellectuelle saisissant et décrivant les situations vécues et les grandes thématiques qui se rapportent à ma propre histoire, du moins à l'histoire qui m'est apparue à ce moment-là. En procédant ainsi, j'ai pu dégager des grands thèmes que j'ai catégorisés presque dans la foulée. Est ainsi apparue une réelle structure dont je n'avais pas conscience jusque là. Celle-ci me fait distinguer des repères de processus de formation ciblés sur différents thèmes qui apparaissent dans le récit. La catégorie est un outil dynamique, elle est déjà une construction de sens et revêt une certaine solidité ancrée dans le matériau d'ensemble. Mon analyse ne s'est pas faite à l'aide de catégories conceptualisantes ni à l'aide de catégories à priori. Chacune d'elles revêt le statut de

catégorie émergente puisqu'elles sont apparues dans le temps de l'analyse du texte. La saisie de ces catégories émergentes m'a ouvert à diverses perspectives et mises en relation avec un contenu implicite qui, en quelque sorte, ne me permettait pas de reconstituer les véritables enjeux contenus dans mon récit de vie. L'analyse et l'interprétation à l'aide des catégories émergentes m'ont permis de voir autrement le contenu de mon récit. J'ai donc dégagé cinq catégories : Histoire familiale et personnelle et rendez-vous avec la maladie, les expressions somatiques face au caractère anxiogène de la maladie et les douleurs non identifiées, les attitudes réactionnelles face aux phases critiques et enjeux de la confiance, les relations avec les acteurs de soin et les institutions et enjeux de la confiance envers les acteurs du soin, et enfin la place de la confiance dans l'épreuve du cancer.

J'ai donc à l'aide de l'analyse catégorielle construit un récit phénoménologique en mettant en scène les énoncés du texte selon une cohérence temporelle, situationnelle et catégorielle. J'ai introduit chaque phrase ancrée dans le texte initial, phrase que j'ai chaque fois référencée par rapport au récit numéroté qui figure dans les annexes. Le lecteur remarquera les ajouts de compréhension qui ont émergé en temps réel de mon analyse. Le retour au texte initial m'a fait entrevoir des fragments de ma vie que je n'avais pas attrapés pendant la phase de l'écriture du récit. J'ai eu le sentiment de repérer toutes les choses qui n'avaient pas été dites, des révélations à posteriori qui participaient à la reconstruction de mon puzzle de vie. Dans cette perspective, mon mouvement herméneutique va dans le sens de Strauss et Corbin « *creuser le texte pour en découvrir son sens et ses variations* » (Strauss et Corbin, 2004, p.99) ainsi que dans celui de Paillé quand celui-ci avance que le sens à déterminer est celui qui « *transcende les contenus de discours et n'y est pas réductible* » (Paillé, 2006, p.145).

Je m'attarderai tout particulièrement sur la thématique confiance. En ce qui concerne le thème de la confiance et celui de la maladie qu'est le cancer, je distingue différents secteurs qui se retrouvent tout au long de mon texte et qui se révèlent importants dans mon parcours et que je me propose donc de regarder de plus près. Il s'agit de toutes les difficultés rencontrées au cours de cette épreuve, difficultés de différents ordres, il s'agit également du contexte dans lequel je vis ma maladie ainsi que du terrain génétique et face à cela il paraît intéressant d'analyser les voies de passage que j'ai utilisées pour traverser cette épreuve notamment la voie de la confiance. J'approfondirai aussi la nature spécifique de cette confiance.

Ainsi, vient le moment d'accueillir les données, de les comprendre et de les interpréter selon une approche phénoménologique « *toute la phénoménologie est une explicitation dans l'évidence et une évidence dans l'explicitation [...] c'est en ce sens que la phénoménologie ne peut s'effectuer que comme une herméneutique* » (Ricoeur, 1986, p.81)

Le propos de Ricoeur a ici toute son importance car j'ai choisi de mener simultanément une analyse et une herméneutique. Il est clair que le mouvement herméneutique qui m'a animée durant le temps de l'analyse m'a donné le sentiment de réécrire mon récit de vie, voire même ma vie.

1. Histoire familiale et personnelle et rendez-vous avec la maladie

A la relecture de mon récit de vie, je note différents éléments qui m'interpellent. Un fait est indéniable, le cancer est une maladie qui a éprouvé et qui éprouve ma famille : mon père est décédé d'un cancer digestif à 59 ans, mon frère aîné d'un cancer du poumon à 51 ans, ma sœur aînée lutte contre un cancer de l'œil (mélanome sur le nerf optique) et moi-même j'ai eu dix mélanomes et un cancer du rein. Sans omettre certains autres membres de la famille, plus élargie, qui ont été également touchés. Bien que ce soit des cancers différents les uns des autres, nous ne pouvons nier, je pense, le caractère familial et si ce n'est héréditaire, du moins prédisposant du terrain, génétique peut-être? Il est certain que cela a représenté une donnée qui a pesé lourd sur mon espoir et ma confiance face à la vie et qui a fait fluctuer ma confiance au gré des événements « *Mon père est décédé à 59 ans d'un cancer du péritoine, mon frère aîné lutte contre un cancer du poumon, il a 51 ans... Me voilà avec des handicaps supplémentaires...* » (Lg 330-332). Le fait que plusieurs membres de ma famille soient frappés par cette pathologie et que moi-même je présentais différentes lésions cancéreuses a accentué en effet, l'idée que j'allais probablement « suivre » le même chemin qu'eux. Mon espérance de vie s'en est trouvée fortement diminuée tout au moins dans mon sentiment « *les questions fusent : combien de temps me reste-t-il ?... six mois tout comme mon père ? Plus ? Moins peut-être...* » (Lg 138-139) ; ceci d'autant plus que mes rendez-vous avec le cancer prenaient une allure croissante, ce qui accentuait également mon angoisse et me ramenait à l'aspect d'irréversibilité possible de la maladie « *Neuf mélanomes déjà... Mais cette fois c'est le rein !... je mesure l'évolution que prend la maladie dans mon corps... (...) Et si c'était une métastase d'un mélanome ??* » (Lg 305-308) ; d'autre part, accompagner mes proches dans cette épreuve, ce qui pour moi a toujours été important, est un élément qui s'est ajouté à ma propre épreuve et qui n'était peut-être pas un facteur favorable à l'évolution de ma propre maladie. Nous pouvons pressentir l'impact émotionnel produit par les nouvelles de l'un ou l'autre : alors que mon frère souffrait de son cancer du poumon, je me suis fait opérer de mon cancer du rein ; c'est donc une phase délicate pour chacun de nous. Mais son cancer est en pleine évolution et nous pouvons voir combien je me sens fragile pour pouvoir l'accompagner

sans me laisser affecter profondément: « *comment pouvoir l'accompagner et rester solide à la fois ? Il y a beaucoup de résonance en moi dans tout ça !* » (lg 1115-1116). Je constate dans mon récit, qu'à chaque mauvaise nouvelle concernant mon frère, quand sa vie se trouvait être menacée, je ressentais immédiatement une répercussion en moi, à savoir une sorte de désespoir, « *Je me sens 'aspirée vers le bas' dans la seconde même ...* » (lg 1111-1112) ou « *je glisse parfois, me laissant attirer vers le bas...* » (lg 1255), je ressentais une profonde tristesse qui faisait fondre ma vitalité « *La vie devient toute grise...* » (lg 1113) et qui laissait de ce fait, la porte ouverte à la pathologie. A ce moment-là, ma confiance était fortement mise à l'épreuve, car je me sentais, très "concernée" et très "fragilisée" ; concernée, car il s'agissait de mon frère mais en même temps, nous sentons aussi dans ce terme, poindre la mobilisation nécessaire d'une force intérieure d'une intensité équivalente à la tristesse éprouvée et le fait que mon frère soit touché m'oblige à aller chercher encore plus en moi l'appui de cette force interne. Mais aussi fragilisée par différentes causes : fragilisée déjà par ma propre maladie, fragilisée par la peine éprouvée d'une séparation trop hâtive, fragilisée par un sorte d'abandon à mon sort et fragilisée par cette pathologie que nous avons en commun ; notre destinée sera-t-elle la même ? « *Ayant la même pathologie, je me sens aussi fragilisée...* » (lg 1257-1258) et « *pouvoir encore y croire pour lui, pour moi... comment encore y croire si lui aussi s'en va ?* » (lg 1117-1118). Je vois ici ma posture face à la maladie fortement ébranlée, mon espoir s'amenuisant. Le moment venu où nos chemins se séparent définitivement, j'observe le "poids" de ce départ, la charge émotionnelle qui s'ajoute au chagrin du décès de mon père et qui fait apparaître mes propres limites « *lui aussi va partir de cette maladie, tout comme notre père... dans ce long couloir de l'hôpital, mon cœur n'en peut plus...* » (lg 1483-1484). Je constate aussi l'impact du départ de mon frère sur mon état physique, puisque je donne la sensation d'avoir puisé dans mes ressources fondamentales « *depuis, je me sens vidée, sans substance (...) j'ai beaucoup de peine à reprendre des forces* » (lg 1493-1499) mais je commence à voir apparaître cependant, la nécessité de discerner mon histoire de celle de mes proches, de façon sous-jacente « *je sens nos histoires différentes l'une de l'autre* » (lg 1497-1498). Voilà donc un deuxième être cher qui part de la même maladie mais mon récit nous fait voir que l'histoire familiale ne s'arrête pas là.

Quelques trois ans plus tard, ma sœur aînée a constaté que sa vision était diminuée de son côté gauche ; après avoir consulté, le verdict est tombé : c'était un mélanome sur le nerf optique. Ma réaction fût alors très vive et d'une forte intensité « *Encore et encore !! Ca ne va donc pas s'arrêter ! Une grosse tristesse s'empare de moi* » puis « *j'éclate en sanglots, forts, violents* » (lg 3125-3128). Nous pouvons évaluer ici le choc produit par cette annonce et nous

pouvons “pressentir” alors la sensation qui rapidement s’est imposée à moi à ce moment là : celle où le cancer allait être vainqueur de toute notre famille. En effet, nous étions touchés les uns après les autres. Le « *Ca ne va donc pas s’arrêter !* » est révélateur de mon sentiment que nous allions perdre le combat. Nous pouvons facilement imaginer à cet instant, combien j’étais à nouveau dans un état de stress et donc de vulnérabilité face à la maladie. Quelques temps plus tard, je constate que les choses se précisent pour moi ; en effet, en ce qui me concernait, deux aspects de ce qui m’avait profondément touchée se sont révélés : d’une part, l’épreuve qui se présentait à ma sœur et que j’aurais tant aimé qu’elle ne connaisse pas, avait réveillé celle qui était encore inscrite en moi « *je sens le côté épreuve qui attend ma sœur et qui résonne en moi...* » (lg 3140-3141) Ma souffrance encore très présente à cet instant, s’est manifestée alors à nouveau et s’est ajoutée à la peine que j’avais pour elle. D’autre part, je constate ma prise de conscience quant à ma facilité à rebasculer dans la gravité par rapport aux événements « *je mesure la tendance que j’ai à rebasculer...* » (lg 3142) et de ce fait je perçois le regret de ce qui avait été difficilement regagné « *où sont passés la joie, le pétilllement si durement retrouvés et qui sont moi aussi ?* » (lg 3143-3144). Une partie de moi était donc amputée d’un seul coup.

Je ne sais si un des facteurs de l’apparition du cancer peut être psychosomatique, mais au cours de mon récit, je peux constater certaines relations troublantes. Alors que j’étais jeune adulte, on décela un cancer chez mon père ; mais c’est à moi que le médecin a préféré l’annoncer puisque dans les années 70-80, on avertissait la famille plutôt que la personne concernée et c’était moi qui l’accompagnait ce jour-là. Ce fut un véritable choc « *...encore prostrée dans la voiture* » (lg 3535) car je ne m’attendais pas à un tel diagnostic et je n’étais aucunement préparée à une telle éventualité ; ma réaction première et immédiate fut de vouloir **partager** sa maladie car il n’était pas question que notre père nous quitte. Partager sa maladie, c’était lui laisser un répit, c’était le garder encore auprès de nous. C’était l’unique solution qu’il m’était possible d’envisager, je dirai même que je ne l’ai pas envisagée, elle s’est imposée à moi ; et je l’ai validée dans toute ma profondeur comme cet extrait le souligne « *j’ai alors souhaité, jusqu’au fond de mes cellules, partager sa maladie pour ne pas le perdre...* » (lg 3537-3538). Ne pas le perdre était devenu le seul objectif ; il me fallait garder un lien avec lui et ce à n’importe quel prix : « *jusqu’au fond de mes cellules* » montre l’imprégnation de ce souhait ; comment aurait-il pu être plus profond ? C’était un souhait très sincère comprenant consciemment le risque d’être moi-même en danger « *Je voulais rester en lien avec lui, même si je devais être malade moi-même...* » (lg 3538-3539) Je réalise aujourd’hui, grâce à ce travail d’analyse, ce paradoxe : il était d’ordre vital pour moi qu’il ne meurt pas et pourtant j’étais

prête pour cela à risquer ma vie « *même si je devais être malade* ». Je préférais prendre ce risque plutôt que de souffrir d'une séparation définitive; autrement dit, il m'était si intolérable d'envisager sa disparition que je préférais prendre le risque de ma propre mort. Mais cela n'a pas modifié ni augmenté son chemin de vie et il s'en est suivi, pour ma part, neuf mélanomes sur plusieurs années. Je vois, aujourd'hui, comment j'ai entretenu le lien avec mon père par le cancer « *je pensais (bien inconsciemment) que ma relation à lui ne pouvait se maintenir que si j'étais malade* » (lg 3558-3559) et que même une fois décédé cela ne m'a pas fait changer de stratégie « *Lui décédé, il ne me restait que ce lien... Si je le lâchais, j'étais définitivement séparée de lui... Ceci était aussi fort qu'inconscient* » (lg 3540-3542)

Ce désir de partager sa maladie a été quelque chose de très sincère et authentique, une sensation très profonde dans ma matière à la hauteur de la peur de le perdre. Je pense que ce désir de partager sa maladie a été influent sur ma santé car c'est comme si j'avais ouvert toutes les portes à la pathologie. J'ai eu la sensation au plus profond de moi-même de « donner mon accord » à la maladie ; de plus, au départ, un accord conscient. N'y aurait-il pas une relation possible entre nos pensées et notre biologie ?

Parallèlement à ces différentes apparitions de mélanomes, un certain nombre d'évènements se sont succédés continuant à éprouver ma résistance physique, psychologique et sans doute immunitaire ; à savoir une vie conjugale difficile car conflictuelle, la séparation qui s'en est suivie, avec un mal-être de mes enfants par rapport auquel si je ne me sentais pas seule responsable, je me sentais par contre complètement impuissante. Or, nous savons pertinemment qu'une difficulté à laquelle nous ne voyons pas de solution provoque des dégâts importants au niveau somatique. Un divorce est rarement chose aisée mais là, la façon dont le vivaient mes enfants était une charge encore plus importante pour moi. Je constate à plusieurs reprises dans le récit, combien mes enfants tiennent une place fondamentale dans ma vie, aussi me voir impuissante face à leur propre épreuve m'affectait beaucoup « *les quatre dernières années de vie conjugale particulièrement conflictuelles, puis le divorce, le mal-être de mes enfants, ...* » (note5) et « *Ils ont déjà notre séparation à gérer et voilà que je leur inflige une nouvelle épreuve !* » (lg 461-462).

Face à tout cela, je remarque dans mon récit, que je prends conscience dans cette phase difficile de m'être complètement 'oubliée' « *..je me suis laissée complètement disparaître, je suis devenue inexistante !* » (lg 205-206). Inexistante vis-à-vis de moi surtout, c'est-à-dire que je m'étais coupée de moi, je n'avais plus de relation à moi-même ; sans projet qui puisse me tendre vers un futur, sans goût : je subissais ma vie. Pourtant, ma rencontre avec le Sensible s'était faite dix ans auparavant mais face aux différents évènements cités plus haut, je me suis

laissée submerger et j'ai laissé perdre l'intensité de cette rencontre petit à petit sans même m'en rendre compte. Mon attitude face à la vie a ainsi perdu de sa force, de son élan « *J'ai perdu le goût des choses, le goût de moi, je n'ai plus eu de projet pour moi-même* » (lg 207-208) Ceci à tel point qu'il s'est créé en moi un vide, un espace mort, une tristesse qui affaiblit et qui fait place au renoncement plutôt qu'à un quelconque rebondissement face à la vie même « *J'ai ainsi laissé la place à la tristesse, au vide, au renoncement et donc à la maladie...* » (lg 211-212) Quoi de plus fort que le renoncement (à ses projets, au bonheur, au pétilllement de la vie) pour laisser place à la maladie ? C'est alors que j'ai eu le diagnostic du cancer du rein. Je note d'ailleurs, dans le récit, combien cette annonce a eu l'effet d'un séisme sur ma personne « *je me sens abattue, effondrée, anéantie...* » (lg 143) déjà dans un état d'épuisement certain « *où puiser cette force ? Je me sens si fatiguée...* » (lg 146-147). Puis un dixième mélanome apparu, lui, dans la phase qui a succédé au diagnostic du cancer de ma sœur. Son apparition m'a à nouveau ébranlée « *j'ai vu ce cancer reprendre du terrain et redevenir le plus fort* » (lg 3269-3270) et m'a beaucoup interpellée car j'étais déjà dans le travail de recherche sur la confiance.

Même si le cancer est multifactoriel, ne pouvons-nous considérer ou laisser entrevoir la possibilité d'une relation entre le rapport que nous pouvons entretenir avec les événements et notre santé physique, biologique et psychique ?

Je prends conscience que je m'étais faite une représentation de la vie particulièrement difficile, représentation issue du rapport que j'ai eu à certains événements de mon enfance ; en effet, à l'âge de huit ans, un accident mortel a emporté quatre de mes oncles et tantes, laissant neuf jeunes enfants orphelins, mes cousins. Le partage de leur peine immense ainsi que de celle de mes parents me fit apercevoir la forme éprouvante que pouvait prendre la vie. Quelques années plus tard, alors que j'étais adolescente, mon père opéré d'un grave ulcère à l'estomac a failli perdre la vie ; là, je me suis regardée dans un miroir avec la pensée suivante : « *tu feras partie de ces gens pour qui la vie sera difficile* » ; la représentation fut à ce jour inscrite et bien ancrée « *depuis ces dernières années, j'ai pris conscience que pour moi, la vie ne pouvait être que difficile... je ne pouvais l'envisager autrement...* » (lg 1192-1194) A partir de là, mes choix de vie ont confirmé cette représentation, confortant également ma non-confiance dans une éventuelle bonne étoile « *oui, j'y crois, oui, je pense qu'avec Lui (le Sensible), tout est possible !! Mais y ai-je droit ? Moi ? Là est ma crainte...* » (lg 227-228) et comme la vie était forcément une succession de difficultés, puisque plus ou moins programmées inconsciemment, je n'avais pas non plus l'ambition d'être heureuse « *le bonheur*

n'était pas mon objectif » (note 1 page 4). Le cancer s'est alors inscrit aisément dans le prolongement de cette représentation.

Une deuxième catégorie intéressante à développer se situe dans l'exploration des différentes expressions somatiques utilisées face au caractère anxiogène de la maladie du cancer et face aux douleurs inconnues.

2. Les expressions somatiques face au caractère anxiogène de la maladie et les douleurs non identifiées

A la lecture de mon récit, j'observe combien le langage du corps est présent en ce qui concerne la maladie, tant au niveau des premiers symptômes qu'au niveau de mon rapport au cancer lui-même ou de ce que j'appréhende de cette maladie et ceci principalement dans les différents moments qui entourent le diagnostic.

Avant même de soupçonner la présence du cancer, je vois que je décris des douleurs de nature principalement physique « *mes douleurs abdominales reprennent* » (lg 6-7) « *les spasmes s'intensifient* » (lg 9) en précisant toutefois un critère de durée « *ces douleurs sont présentes depuis plus de six mois* » (lg 11-12), cette dernière donnée laissant aussi supposer en arrière-plan la crainte d'un certain caractère de gravité.

Rapidement, et dès que l'existence possible d'un cancer est suspectée, je constate des expressions du corps alors très différentes « *une sensation sourde mais bien là, bien présente, cette chose qui peu à peu me gagne : la peur... la peur au ventre...* » (lg 69-70) ; nous voyons à présent la traduction directe au niveau corporel de mon état psychique. Cette émotion qu'est la peur, devenue davantage consciente et clairement exprimée cette fois, s'accompagne de restriction, et à plusieurs reprises de froid « *allongée sur ce chariot qui avance dans ce tunnel, j'ai froid... L'angoisse gagne du terrain* » (lg 86-87). La peur et le froid sont ici très liés voire même associés.

Je constate aussi, au cours de cette phase qui suit le diagnostic, d'autres manifestations corporelles de cette peur dont je ressens consciemment les effets « *je sens mon diaphragme se resserrer et ma respiration redevenir difficile* » (lg 375-376). Je reconnais à cet instant, les expressions somatiques de l'angoisse qui m'envahit à nouveau ; celle-ci m'empêche de respirer librement. Je note, dans ce passage également, combien cet état corporel est celui d'une restriction et combien de ce fait, mon système d'adaptation est amoindri.

A partir de ce moment, je remarque que ce n'est plus seulement d'un symptôme physique dont il s'agit mais d'un sentiment qui se traduit par une sensation physique, comme le froid par exemple. Il semble que le froid ne soit pas anodin. L'état de restriction physique dans lequel la peur me place, empêche en effet une libre circulation sanguine voire même une circulation de la vie même. Et cette fois, ce n'est plus une douleur du corps-objet qui est en cause mais bien la souffrance du corps-sujet « *il fait encore plus sombre en moi... sombre et triste à mourir !* » (lg 134-135). Je découvre ici une autre catégorie d'expression du corps qui se caractérise par la luminosité ou plutôt l'absence de clarté à l'intérieur de moi « *je sors dans la pénombre de la nuit... mais il fait encore plus sombre en moi...* » (lg 134-135) L'absence de clarté est d'ailleurs impropre puisque l'état décrit est plus intense que l'obscurité de la nuit. Je perçois ici un accablement tant physique que psychique puisque cette profondeur sombre en moi est telle qu'elle m'invite à l'extrême « *sombre et triste à mourir !* » (lg 135). C'est donc moi en tant que personne dans son entièreté qui est touchée et concernée. Le mal-être n'est pas seulement physique, il concerne toute ma personne à savoir sur le plan émotionnel, intellectuel, existentiel et spirituel « *combien de temps me reste-t-il ? (...) mes enfants ? Comment ne pas leur imposer cette épreuve ? (...) Je me sens tellement seule à cet instant !* » (lg 138-144) C'est en considérant tous ces aspects que je pense pouvoir parler assurément d'épreuve pour ce qui concerne la maladie du cancer.

Un peu plus tard dans mon récit, je note que je parle à nouveau de cette perception sombre que j'ai de mon corps et cette fois elle est même complétée par un aspect de dégradation « *mon corps était-il donc si sombre et creusé de toutes parts ?* » (lg 256-257). Je constate encore une fois combien mon rapport au corps se traduit par des images qui révèlent davantage un certain abattement et le désespoir que la confiance. Ma relation à la confiance, comme nous pourrions l'observer au cours de l'analyse, va devoir renaître du plus profond de moi.

Toutes ces expressions somatiques utilisées dans cette première phase de la maladie, me permettent de repérer l'impact corporel provoqué par la suspicion et l'annonce du cancer. Cet impact corporel nous guide quant à l'action que nous pouvons avoir en tant que fasciathérapeute ou somato-psychopédagogue tant sur l'aspect physique, physiologique ou psychique de la personne.

Avant de clore ce chapitre, je voudrais préciser que je retrouve ces mêmes expressions somatiques lors de douleurs jusque là inconnues et donc non encore identifiées. En effet, celles-ci restent un moment critique pour toute personne touchée par le cancer, la peur de la récurrence réapparaissant aussi vite. Je remarque, dans mon récit, qu'elles provoquent aussi une

distanciation entre moi et moi « *est-ce la préoccupation de cette douleur qui me coupe de moi ?* » (lg 3046); J'entrevois, dans la suite de mon texte qu'il y a cependant des solutions : j'ai recours à un traitement manuel qui me permet de 'me retrouver' « *Le traitement achevé, je ressors légère mais fatiguée... Le lendemain matin, je me sens renaître...* » (lg 3069-3070). J'observe que si la douleur m'a posé question, j'ai cependant manifesté une certaine distance d'avec le problème qui ne m'aurait pas été permise s'il n'y avait pas eu, à cet instant, la présence d'une certaine confiance.

Une troisième catégorie à analyser concerne les réactions dont j'ai fait preuve face aux différentes phases critiques de la maladie :

3. Les attitudes réactionnelles face aux phases critiques et les enjeux de la confiance

Avant que de parvenir à une confiance stable et durable, je découvre tout au long de mon parcours décrit dans mon récit, les différentes attitudes que j'ai adoptées dans les moments critiques et ainsi déterminer les enjeux de la confiance qui leur correspondent.

En tout premier lieu, et avant toute information concernant mes douleurs, je remarque que je suis dans un certain déni « *mes douleurs abdominales reprennent mais qu'importe...* » (lg 6-7) ou « *Je ne sais pas à cet instant présent, si ces symptômes peuvent cacher quelque chose de sévère, je crois que je ne me pose même pas la question...* » (lg 14-16) ou encore « *je ne suis pas encore consciente du problème... ou je ne veux pas encore voir quoi que ce soit...* » (lg 56-57). Avant même de parler de confiance ou non-confiance, je vois ici que je me refuge dans un déni qui, comme nous l'avons vu dans un chapitre précédent, m'a sans doute permis de me laisser du temps pour absorber l'idée même d'un quelconque danger. Une fois que la présence éventuelle d'un cancer commence à poindre plus nettement à mon esprit, le déni se manifeste clairement par une fuite « *je voudrais dormir, être ailleurs...loin d'ici !* » (lg 87-88). La confiance serait ici importante, sans doute, pour commencer à voir et aborder, de façon progressive, la situation telle qu'elle est.

Je note, à la lecture de mon récit, que l'attitude qui fait suite au déni est la peur « *cette chose qui peu à peu me gagne : la peur... la peur au ventre...* » (lg 69-70) Je perçois ici quelque chose de très 'viscéral' qui dénote une sensation très prégnante ; puis, « *l'angoisse gagne du terrain* » (lg 87) ou « *c'est à nouveau l'angoisse qui réapparaît* » (lg 280-281) et « *je suis là, assise avec ma peur, tout comme mon voisin et son propre voisin...* » (lg 325-326). Là,

je remarque que la peur devient plus permanente et se fait, malgré moi, ma compagne de tout instant. Dans cette phase, rappelons-le, qui suit le diagnostic, nous pressentons combien la confiance serait l'antidote de cette 'peur au ventre', qui prend tout mon champ perceptif et me pénalise, et combien elle pourrait venir en aide à la personne, à ce stade ; toute nature de confiance serait utile. Bien sûr, si de plus la confiance est de nature intrinsèque, au niveau de la matière même, elle sera d'autant plus aidante pour équilibrer cette 'peur au ventre'.

Si je poursuis la lecture de mon récit, j'observe que, lorsque le diagnostic est établi, et parallèlement à la peur, j'ai une autre réaction, celle d'un effondrement « *je me sens abattue, effondrée, anéantie...* » (lg 143) ou « *une partie de moi se détache pendant que l'autre ne perçoit pas encore l'ampleur de l'effondrement qui est en train de se produire à l'intérieur de moi* » (lg 117-119) ou encore « *je suis dans un état de choc, d'effondrement suite au diagnostic... je suis 'paumée', j'ai besoin d'aide* » (lg 171-173). Je constate, à ce stade, qu'il est question de l'état physique mais surtout psychique ; l'effondrement évoqué traduit à la fois une diminution importante de mes forces physiques mais aussi de mes ressources psychiques ce qui contribue sans doute à cette grande fatigue « *je me sens si fatiguée...* » (lg 146-147), « *je suis à bout de forces...* » (lg 177) ou « *je me sens épuisée...* » (lg 602) ; une fatigue liée à la maladie mais également à l'effort à produire face à cette situation.

En outre, il apparaît que la représentation que j'ai de la maladie accentue la difficulté et rend à mes yeux la situation impossible à gérer « *c'est trop pour moi, c'est trop ! Je ne pourrai pas !* » (lg 178-179). L'épreuve qui s'impose à moi me paraît complètement disproportionnée en rapport aux capacités que je m'accorde « *je me sens si petite avec un si lourd fardeau !* » (lg 183-184), « *je me sens si petite, si recroquevillée sur cette chaise...* » (lg 337-338) ou « *ces trois mots (cancer du rein) ont un poids incommensurable, beaucoup trop lourd pour ma petite personne...* » (lg 115-116). Ces mots tels que 'lourd fardeau' ou 'poids incommensurable' face à moi décrite comme 'petite' ou 'petite personne' montrent également, de façon symbolique et imagée, le manque de confiance dont je fais preuve à ce moment-là.

Cette notion de poids réitérée plusieurs fois « *je sens le poids sur mes épaules s'alourdir un peu plus encore...* » (lg 355) montre à quel point je me sens écrasée par cette épreuve et combien mon corps en subit également les conséquences. Ma relation au corps n'existe à cet instant que par ce poids à porter.

Dans les différentes attitudes face à l'annonce de la maladie, je découvre dans mon récit, que le renoncement fait irruption tant l'épreuve paraît importante et insurmontable « *cette fois je ne me battrai plus... j'en avais assez de lutter ! (...) et là, ce serait trop !* (lg 151-154) « *Et puis non, je ne veux pas de cette nouvelle épreuve ! J'en ai assez ! Je n'en peux plus !* »

(lg 174-175) ou « *c'est trop pour moi, c'est trop ! Je ne pourrai pas !* » (lg178-179) ; La confiance ne serait-elle pas, à ce moment-là, un moyen d'augmenter les capacités de la personne à gérer la situation et par conséquent de réduire la représentation de l'épreuve sous-jacente ?

Simultanément à la peur, je relève également dans mon texte la présence de la solitude « *et tellement seule à cet instant !* (lg 143-144) ou « *Ce mot (cancer) m'éloigne des autres de façon insoupçonnable! (...) avec la peur, l'angoisse et la solitude que cela engendre...* » (lg 215-218). En effet, j'observe, au cours de la narration, combien la maladie comme le cancer me fait rentrer dans un autre monde « *le monde de ceux pour qui le temps est compté* » (lg 217) ce qui, nous pouvons le concevoir, éloigne ou isole ; la confiance, nous le verrons dans un autre chapitre, permet de se sentir accompagné ; notamment en ce qui concerne la confiance immanente qui témoigne de l'existence d'un appui interne, d'une présence en soi qui atténue et adoucit cette solitude en question.

Je remarque, dans mon récit, que toute cette première phase très anxiogène fait place, dans un deuxième temps, à une phase d'espoir ; d'une part, avec la séance de thérapie manuelle de Danis où je me suis ressentie entière et vivante « *vivante parce que je me sens remplie de cette vie en mouvement... j'ai la perception de cette force, de cette puissance de vie...* » (lg 265-266). Nous pouvons aisément concevoir qu'une telle sensation puisse rendre un espoir de vivre et un début de confiance ; d'autre part, avec les premiers résultats anatomo-biologiques satisfaisants, où je constate que j'aborde une nouvelle phase de vie « *un avenir proche est alors possible !??* » (lg 713) et avec sa répercussion au niveau physiologique et comportemental « *quelle joie à cet instant ! Une joie qui se transforme rapidement en élan...* » (lg 716-717). Je vois là un nouveau départ « *j'ai envie d'être optimiste et de voir la vie sous un nouveau jour...* » (lg 728-729)

Suite à cette étape, je découvre dans mon récit qu'une phase de confiance s'installe progressivement. Une confiance corporelle, c'est-à-dire un état spécifique de ma matière qui me fait me ressentir différente et où la sensation de peur n'a plus sa place « *je rencontre dans ma matière ce que j'appelle 'la confiance corporelle' ou 'confiance fondamentale', cet état où je me sens 'autre' c'est-à-dire avec une autre consistance qui n'évince pas les difficultés ni les problèmes mais qui me rend plus apte à les affronter, qui change mon rapport à eux.* » (lg 1844-1849); Nous verrons dans un autre chapitre les contours expérientiels de cette confiance et comment plus précisément je suis rentrée en contact avec elle.

Mais cet état de confiance demande effort et persévérance et, comme je le relève, au cours de mon récit, n'est pas acquis définitivement « *faire le choix de vivre ou mourir... Mais*

ne l'ai-je pas déjà fait ? Est-ce une volonté de chaque instant que de vouloir vivre ? » (lg 1132-1134). Ma part active pour rentrer en lien avec ce lieu de confiance est nécessaire et l'effort est toujours à réitérer « je fais l'expérience de la persévérance : renouveler mon effort, encore et encore ! » (lg 1143-1144)

Je découvre alors une phase dite 'sur le fil' où la confiance n'est pas encore très stable « *Malgré l'objectif que je me suis donné, tantôt je vais d'un côté, tantôt de l'autre, sans savoir comment cela se produit ; tantôt vers la vie, tantôt vers la pathologie... » (lg 1009-1012). Je constate ce 'tangage' dans ma narration lors de l'annonce de mauvaises nouvelles de la santé de mon frère qui lui aussi souffre d'un cancer « l'effet sur moi est instantané ! Je me sens aspirée vers le bas dans la seconde même... » (lg 1110-1112). Ce moment a été pour moi une phase critique « comment encore y croire si lui aussi s'en va ? » (lg 1117-1118) Toutefois, je vois que je ne perds pas totalement confiance ; en fait, même si à cet instant je donne la sensation de perdre confiance, je garde un certain lien avec elle et je sais que la recontacter est possible mais que cela demande beaucoup d'efforts à ce stade « je sens l'immense effort qu'il me faut fournir pour voir la vie de l'autre façon... » (lg 1119-1120). Garder le lien reste donc fondamental.*

Autre instant critique, quelques trois ans plus tard, lorsqu'un cancer est décelé chez ma sœur, ma réaction est forte « *j'éclate en sanglots, forts, violents... » (lg 3125-3126) mais je peux constater que cette confiance, plus 'installée' cette fois, me permet de rétablir la situation plus rapidement et de discerner mon histoire de la sienne « peu à peu, je sens ma solidité revenir... Je me sens très triste sans être en danger » (lg 3129-3130); Je vois ici une différence fondamentale : dans le cas précédent, je me sentais 'embarquée' et plongée instantanément dans l'histoire de mon frère tandis que dans le deuxième cas, je parviens à garder une certaine solidité en ce qui me concerne et une certaine distance même s'il me faut un temps d'adaptation.*

Pourtant, simultanément à l'annonce du cancer de ma sœur, un dixième mélanome m'est diagnostiqué ; ma confiance est à nouveau à l'épreuve quand je vois « *ce cancer reprendre du terrain et redevenir le plus fort !! » (lg 3269-3270). Je constate que les questions fusent mais bientôt mon état se stabilise, la confiance apaisant tout ce questionnement « il n'y a peut-être rien à comprendre... peut-être simplement reconnaître une fragilité mais aussi valider le chemin parcouru depuis le premier mélanome... » (lg 3287-3289)*

Au cours de mon récit, je peux distinguer que cette confiance est aussi 'malmenée' lors d'exams médicaux où d'autres incertitudes apparaissent ; à propos d'un ganglion nouvellement découvert « *Je n'ai pas le choix, il va falloir l'enlever... Encore une chirurgie,*

encore un arrêt de travail, encore une incertitude quant au résultat... Aujourd'hui, comment je réagis ? (...) Si j'écoute mon corps, je ne me sens pas très bien... Le crâne et les viscères resserrés, le diaphragme, je n'en parle pas ! » (lg 1159-1167). Je retrouve donc quelques expressions somatiques déjà évoquées précédemment et je confirme ma perturbation. Mais je note que ma confiance n'est pas complètement disparue car même si je témoigne de certaines somatisations, je suis loin de ma 'peur au ventre' du premier diagnostic.

Au fil de mon récit, je constate et j'y reviendrai dans le dernier chapitre, que ma confiance devient de plus en plus consistante et j'observe à la fin de mon écrit, combien cette confiance immanente est devenue stable et permanente « *là où je suis, elle est toujours là...* » (lg 3792-3793)

Une autre dimension de la confiance apparaît dans mes relations avec les différents acteurs du soin et je propose d'analyser l'impact qui peut en découler :

4. La relation avec les acteurs de soin et les institutions, les enjeux de la confiance envers les acteurs de soin

A la lecture de mon récit et dans la première phase qui concerne l'annonce du diagnostic, j'observe que ma relation au monde médical est quelque peu difficile ; en effet, les trois médecins que j'ai eu l'occasion de consulter ont eu un comportement très différent et pourtant j'ai réprouvé, plus ou moins, chacune de leur attitude.

Le premier rencontré fut le radiologue. Mon récit montre que j'étais alors dans la cabine dans une attente fébrile et angoissante « *c'est un moment interminable... je voudrais à la fois qu'il cesse et à la fois retarder le moment où le médecin va réapparaître pour m'annoncer le diagnostic* » (lg 91-93); mais lorsqu'il est apparu, il resta très évasif dans son discours « *il arrive et rapidement, comme pour se débarrasser de sa mission, me dit qu'il y a bien une masse au niveau du rein et qu'il va falloir enlever 'ça'* » (lg 94-97) ; me voilà pour le moins décontenancée et pas plus renseignée. Mais c'est son attitude, dans les minutes qui suivirent, qui me précisa mon état « *posant ses notes et les clichés, (il) fuit mon regard à plusieurs reprises : c'est donc bien ça !* » (lg 101-103). Le silence du radiologue d'un seul coup était plus parlant que ses quelques paroles « *ce qui n'avait pas été dit avait du coup un poids intolérable...* » (lg 106)

Le deuxième médecin, qui était ma généraliste, fut direct et sans détour : « *cancer du rein !* » (lg 112). Cette fois, je trouvais le mot lâché trop brutalement « *est-ce qu'elle se rend*

compte du côté brutal de la chose ? » (lg 121-122). En même temps, je perçois au cours de la lecture que je suis consciente de mon exigence *« y a-t-il une façon ‘juste’ de dire ce genre de choses ? » (lg 124-125).* Je ne peux toutefois lui reprocher son attitude puisqu’elle me donne son numéro de téléphone personnel avant de me laisser partir. D’autre part, la confiance que je lui ai toujours attribuée reste présente et je sens qu’elle me permet de ne pas me noyer instantanément.

Le troisième fut mon oncologue à Villejuif ; je remarque que j’apprécie sa consultation *« il m’écoute le temps qu’il m’est nécessaire même si les patients sont encore nombreux dans le couloir... Je sens que j’ai le temps... » (lg 342-344)* jusqu’au moment où il me raccompagne *« et là, dans le couloir, pose sa main sur mon épaule et me dit de sa voix très humaine et très chaleureuse : ‘ bon courage...’ » (lg 366-368).* Cette attitude est sans doute irréprochable tant par l’humanité qui émane de cet homme que par le respect qu’il accorde à chacun ; pourtant je ne peux nier que je réagis différemment *« tout ce qui est sous-entendu dans ces deux petits mots me devient insupportable ! »(lg 369-370).* En fait, il était parvenu à apaiser quelque peu mon état d’angoisse durant la consultation et là, il me ramenait par ces deux petits mots à ma triste réalité. Mais ne devais-je pas m’y confronter de toute façon ?

Avec ces trois exemples, cette analyse remet en évidence qu’annoncer un diagnostic de cancer est de toute façon chose difficile et qu’il n’y a sans doute aucune bonne façon de faire cette communication. Mais je réalise aujourd’hui que cette fonction peut représenter un certain stress pour le médecin et que celui-ci agit en fonction de ce qu’il est et de ce qu’il peut faire. Parallèlement, la personne qui reçoit ce diagnostic est dans un état de stress susceptible d’amplifier l’information ou l’intention et de la percevoir de façon négative.

J’aimerais, à ce stade de l’analyse, apporter une précision quant aux lieux fréquentés et à leurs effets qui ne sont pas des moindres. A propos de l’hôpital de Villejuif, où j’ai apprécié bon nombre de médecins, la description faite dans mon récit montre l’impact possible qui se rajoute à l’état d’angoisse de la personne qui s’y rend *« Cet hôpital est une vraie usine... non seulement par la taille de l’établissement mais par la fréquentation de malades qui viennent de toutes parts, de France et de l’étranger ! Nul ne peut mesurer sans avoir été concerné, le poids de souffrance, présent dans ce lieu ! Souffrance physique mais aussi psychologique qui a tendance à être amplifiée par sa concentration... » (lg 315-319)* ou *« c’est un endroit qui devient difficile pour moi... Toute cette concentration de mal-être ! » (lg 1222-1223).* Le cadre où se prodiguent les soins a donc aussi son importance dans la préservation de la confiance du patient et il est peut-être justifié de le souligner.

Au cours de mon récit, je vois que mon rapport avec les radiologues ne s'améliore pas vraiment ; en effet, lors d'un contrôle annuel, je me suis trouvée face à un médecin qui, sans doute par trop de zèle, ou de peur de passer « à côté » d'un problème, voulut multiplier les examens. Comme je n'allais pas dans son sens, et devant ma passivité « *il riposte en montant le ton : 'madame, vous avez plus de 50% de chances (!!) que ce soit un cancer du sein !' » (lg 1766-1768)*. A ce moment-là, nous pouvons aisément concevoir l'effet négatif qui s'est produit au-dedans de moi « *je sens mes fondations se fragiliser quelque peu... » (lg 1770)*; en effet, je suis à cet instant, en présence non seulement d'un doute par rapport à des clichés radiologiques mais également en présence d'une personne du monde médical qui manifeste une crainte d'une certaine ampleur et une crainte supérieure à la mienne au même moment ; comment dans ce cas, ne pas subir son influence et ne pas se laisser perturber ? Je distingue, dans mon texte, comment j'essaie de me ressaisir mais l'émotion finit par prendre le dessus ; je médite alors avec une amie « *petit à petit, je ressens le mouvement ; je me redresse dans l'invisible et je reprends du volume. La confiance corporelle se réinstalle » (lg 1789-1792)*. Je réalise alors combien ces événements viennent renforcer ma confiance « *ce sont ces événements qui me permettent de 'muscler' ma confiance » (lg 1793-1794)*. J'en déduis ici que je considère que la confiance n'est pas quelque chose qui s'acquiert en une seule fois et définitivement ; au contraire, la confiance se 'muscle' au travers des expériences, se nourrit, s'entretient comme nous le verrons tout au long de l'analyse.

Dans le cas précédemment cité, il m'apparaît deux éléments importants : d'une part, combien l'attitude du médecin, acteur du soin, peut être importante et influente sur le patient et d'autre part, ce vers quoi j'ai choisi de m'orienter pour retrouver stabilité et solidité face à ces perturbations. En ce qui concerne le médecin, il n'est pas de notre ressort d'avoir un quelconque effet sur lui et son mode d'exercice mais en ce qui concerne le patient, il nous est possible de lui offrir la possibilité d'être plus solide face à toute intervention plus ou moins 'adroite' du monde médical. Je constate, dans mon récit, combien ces opportunités m'ont permis de me resituer et de conforter mon choix à savoir là où je pouvais placer ma confiance et comment j'ai pu m'appuyer sur elle.

Autre exemple, autre radiologue : cette fois, le médecin, s'étonnant de la persistance de ces contrôles radiologiques quatre ans après l'intervention chirurgicale, me déclare : « *soyons clairs, (...) si vous récidivez, il ne faut pas se leurrer, on ne pourra pas grand-chose pour vous ! » (lg 3110-3112)*. Là aussi, je peux observer que ma confiance est à nouveau à l'épreuve ; pourtant cette fois, je note que j'ai une certaine distance avec l'évènement « *est-ce pour moi un nouveau test de confiance ? » (lg 3113)* et je choisis de ne pas tenir compte de sa

remarque « *aujourd'hui, je le laisse dire...* » (lg 3115). Je constate que là, à cet instant, je suis restée en lien avec ma confiance, en lien avec ce ressenti corporel 'qui me donne du poids' et que je n'ai pas laissé libre cours à une quelconque perturbation.

Nous voyons, une fois de plus, combien la relation avec les acteurs du soin peut être importante surtout si la personne n'a pas contacté en elle ce lieu qui lui permet de rester stable et confiante.

En ce qui concerne les acteurs du soin en fasciathérapie, je vois que ma prise en charge a été de différents ordres ; parallèlement aux deux séances de thérapie manuelle du praticien, où je recontacte la puissance de vie en moi « *j'ai la perception de cette force, de cette puissance de vie* » (lg 266), ses proches m'aident à discriminer les choses et à éclaircir la situation « *essayons de faire un bilan (...) avant tout dédramatisons la situation* » (lg 192-194) ; « *je ne dois pas oublier les acquis (...) je dois garder toute mon énergie pour la guérison* » (lg 196-198). Cette aide vient à point nommé puisque à ce stade, j'en éprouve un réel besoin « *je suis paumée, j'ai besoin d'aide !* » (lg 172-173). Ceci me permet de souligner combien, dans cette phase qui entoure le diagnostic, la personne a besoin d'une prise en charge tant physique que psychologique.

Quelques temps plus tard, dans les jours qui suivent l'intervention chirurgicale, je bénéficie de traitements de fasciathérapie « *j'ai beaucoup d'espoir dans le fait qu'on s'occupe de moi sur ce plan là...Je me souviens des séances de Danis et de ce qu'elles m'ont fait rencontrer* » (lg 585-587). Je note, ici, que mon état convalescent ne me permet pas de percevoir beaucoup de sensations « *je ne suis pas à ce jour dans les conditions...* » (lg 587-588) mais je constate que la souvenance de ce que j'avais rencontré me maintient dans l'espoir et me donne confiance et motivation « *cela me redonne envie de travailler ainsi* » (lg 607-608).

Par la suite, je me sens 'accompagnée' par Danis et ses proches et je peux voir l'impact de ce suivi « *en plus du traitement dont elle me fait bénéficier, Nadine insiste sur l'importance d'une méditation chaque matin (...) derrière ce conseil, je sens un enjeu important même s'il m'échappe (...) alors je décide de m'y mettre* » (lg 800-824). Je remarque ici, que c'est parce que j'ai confiance en mon thérapeute et dans le travail que nous faisons ensemble que je prends la décision de suivre son conseil ; mais ce qu'elle me fait passer n'est pas seulement une indication à suivre, c'est la conviction de quelque chose de suffisamment important pour elle, qui fait que j'y adhère ; ce n'est pas non plus une adhésion 'les yeux fermés' qui sous-entendrait une certaine dépendance vis-à-vis de ma thérapeute puisque c'est pour moi l'opportunité de me prendre ainsi en charge « *c'est le départ de ma prise en charge par moi-*

même... redevenir sujet... » (lg 827); cela dénote également une certaine confiance en mes capacités qui souvenons-nous en, n'était pas garantie au départ ; « il faut renouer ma relation avec le mouvement interne et cette fois c'est entre lui et moi, entre moi et lui, entre moi et moi avec lui » (lg 829-831). Je sens ici ma propre détermination cette fois et je constate le changement de posture radicale entre cette phrase énoncée ci-dessus et celle décrite un peu plus d'un mois auparavant « je suis paumée... » (lg 172). Entre ces deux postures, je discerne la présence de la confiance placée dans mes thérapeutes, dans le mouvement interne rencontré dans ma matière qui ont fait évoluer la confiance en moi et en mes capacités et un rôle actif dans mon processus de guérison.

Dans la suite de mon récit, je constate deux éléments importants quant à l'accompagnement dont je bénéficie ; d'une part, en plus des traitements manuels, je ressens une attention vigilante à mon égard « *tu es sur le fil... » (lg 1008); ceci me montre la prudence et la vigilance dont je dois faire preuve dans cette phase mais me montre également l'appui sur lequel je peux compter dans la présence du thérapeute; cet appui me maintient dans la confiance. D'autre part, j'observe ma prise d'autonomie progressive « je mesure combien je suis loin d'être autonome mais il (Danis) me rassure... ce n'est pas encore d'actualité pour moi... » (lg 1021-1023) puis l'apparition de la méditation qui devient prioritaire et qui devient un outil très important pour moi dans ce sens « je sens que la méditation me permet une reconnexion avec moi-même » (lg 1048-1049) ou « je sais que je dois créer les conditions quotidiennes » (lg 1250-1251). Au fil de mon récit, je vois combien mon rapport à moi-même évolue au sein du Sensible et combien je m'appuie sur le sens qui en découle « Je sais qu'aujourd'hui, ce que je vis dans mon corps est une source précieuse d'informations en ce qui concerne l'état dans lequel je suis au moment présent mais aussi pour le sens qui émerge de cet état et qui me guide... » (lg 2372-2375). Je découvre ainsi l'évolution de cette autonomie, autonomie sollicitée et 'supervisée' par mes accompagnants.*

Je constate également combien la place du thérapeute est importante et évolutive dans tout cet accompagnement de la personne qui traverse l'épreuve de la maladie du cancer dans ce sens qu'elle fait relais : en effet, la personne place sa confiance dans le thérapeute qui à son tour lui renvoie des éléments sur lesquels elle peut s'appuyer, en attendant de la rencontrer en elle, dans sa propre matière. Cette étape est sans doute incontournable et indispensable.

Nous pouvons désormais, à ce stade de l'analyse, entrer dans la partie fondamentale de cette étude, à savoir :

5. Place de la confiance dans l'épreuve du cancer

Dans cette partie, je vais considérer mon rapport à la confiance, la place de la confiance dans la gestion de la maladie, la place du rapport au Sensible dans la construction de la confiance immanente et enfin l'analyse et l'interprétation du profil de la confiance immanente.

5.1 Mon rapport à la confiance

Si je considère mon chemin de vie jusqu'à cette phase du cancer du rein, je ne peux constater qu'une atmosphère de peur, de craintes diverses, dans différents domaines que nous présente la vie : je n'avais pas confiance en moi, peu dans les autres et peu dans la vie. Je prévoyais souvent le scénario le plus catastrophique à ce qui pouvait m'arriver ou aux membres de ma famille. Pour ce qui est de la bonne étoile, elle n'était pas pour moi ; je crois même que je ne laissais aucune place à cette éventualité. Une certaine gravité et une certaine tristesse avaient pris une large place dans ma vie.

Suite aux différentes catégories précédemment développées, il serait intéressant, à ce stade, de faire une synthèse de la place de la confiance dans la gestion de la maladie.

5.2 Place de la confiance dans la gestion de la maladie

Comme nous avons pu le pressentir jusqu'à ce stade de l'analyse et sous différents angles, la confiance tient une certaine place dans la gestion de la maladie telle que le cancer.

En revisitant mon récit, je peux discerner différentes figures de la confiance qui se déclinent de la façon suivante : la non-confiance ou l'absence de confiance, la confiance investie dans les autres, la confiance dans le lieu du Sensible, la confiance en sa bonne étoile, la confiance en soi, la confiance immanente.

5.2.1 La non-confiance

Au début de mon récit, je constate que je fais plutôt preuve d'absence de confiance. Je sens que je n'ai aucun appui réel sur lequel je compte ou très peu. Je me sens seule « *et tellement seule à cet instant !* » (lg 143-144), effondrée sous l'annonce du diagnostic « *ces trois mots ont un poids incommensurable, beaucoup trop lourd pour ma petite personne* » (lg

115-116) et ne sachant que faire « *que dois-je faire, comment faire ?* » (lg 183) « *s'il me reste six mois à vivre, comment les vivre ?* » (lg 387) et de plus, je remarque que j'ai la conviction d'être née pour une existence éprouvante « *j'ai pris conscience que pour moi, la vie ne pouvait être que difficile... je ne pouvais l'envisager autrement...* » (lg 1192-1194). Par ailleurs, le fait que mon père et mon frère aîné soient décédés d'un cancer me rajoute un poids « *me voilà avec des handicaps supplémentaires* » (lg 332). A ce stade de mon histoire, le tableau paraît clair : j'ai la « *peur au ventre* » (lg 70) et paraît être aux antipodes de la confiance de quelque nature qu'elle soit.

5.2.2 La confiance aux autres

La première nature de confiance que je perçois dans mon récit est celle que je vais accorder aux autres « *Danis va s'occuper de moi (...) je n'en espérais pas tant ! Simultanément, je trouve aussi une aide parmi les proches de Danis* » (lg 186-191); je ressens à ce moment précis que je me suis plus rassurée et moins seule. C'est le début d'une remise en confiance, où je me laisse prendre en charge avec beaucoup de soulagement « *ça y est, Danis va s'occuper de moi...* » (lg 241-242). Ma confiance en lui se révèle aussi dans ma posture lors de cette première séance « *allongée sur cette table, je me rends le plus disponible à ce qui se passe* » (lg 243-244). Là, je suis dans une attitude où j'essaie de ne mettre aucune barrière ni résistance, je laisse faire et je m'efforce d'être attentive à la moindre sensation. Mais, même si au départ, je suis dans un état où je ne sens encore rien du traitement « *je dois avouer que je ne sens rien de ce que fait Danis...* » (lg 244-245) je garde toute confiance en lui et dans son traitement. Tout au long du récit, je redécouvre cette confiance, vis-à-vis de mes thérapeutes, qui reste stable et sur laquelle je m'appuie volontiers « *je fais confiance en mes thérapeutes* » (lg 758) ou (lg 1838) ou « *dans les traitements de Danis et de Nadine où je sens que je suis accompagnée dans mon retour à la vie* » (lg 972-973). Et parce qu'ils ont confiance dans ce qu'ils font et que j'ai confiance en eux et dans leur traitement, l'effet est amplifié : je me sens accompagnée et dans mon retour à la vie ; ce n'est donc pas seulement un appui dont je bénéficie pour supporter le poids de l'épreuve, non, c'est un accompagnement qui m'aide à retrouver si ce n'est la voie de la guérison, car à cette heure je ne peux rien affirmer, c'est pour le moins une renaissance. Pour illustrer cette relation de confiance, je vois que je suis leurs conseils « *médite, médite, médite* » (lg 802-803) me suggère Nadine et « *je décide de m'y mettre* » (lg 823-824) ou dans un autre cas, que j'apprécie certaines prises de conscience que Marc, par exemple, m'aide à faire « *tu es accrochée à la confiance... tu peux te reposer, tu es*

assez solide pour ça ! » (lg 2729-2730). Je constate que j'accorde du crédit à ses paroles en les laissant résonner en moi ; ou lors d'un traitement manuel où je me sentais "en danger", c'est la voix de Michel commentant le traitement qui m'a fait lâcher peu à peu ma peur « ce sont les paroles de Michel (...) qui ont fait qu'une partie de moi a bien voulu se laisser faire » (lg 3400-3402).

Il apparaît donc ici que poser sa confiance en son thérapeute est une posture première, nécessaire et indispensable pour la suite de l'évolution de la confiance.

De même, à un autre niveau et comme je l'ai dit précédemment, c'est la confiance que je portais à ma généraliste qui m'a aidée, dans cet instant crucial de l'énoncement du diagnostic et qui m'a permis de ne pas sombrer littéralement ; d'une part, parce qu'elle a pris connaissance de ma réaction « *Comment le prenez-vous ?* » (lg 128) et qu'elle m'a proposé son aide « *sans omettre de me donner son numéro de téléphone personnel 'au cas où...'* » (lg 129-130) et d'autre part parce que je savais que c'était une personne de valeur en qui j'avais confiance et à cet instant l'ensemble de ces éléments me fournissaient un début d'appui même s'il ne m'était pas totalement conscient. Je remarque aujourd'hui qu'il a eu également son importance.

Dans le registre 'confiance aux autres', je dois noter également, au cours de la lecture de mon récit, l'appui de mon entourage et de mes amis dont la présence vient contredire le sentiment que j'avais d'avoir à affronter seule cette épreuve « *une amie m'accompagne et j'apprécie sa présence* » (lg 85) ou « *ma nièce est à mon chevet* » (lg 513) ou « *je découvre un réseau d'amis volontaires pour m'assister...* » (lg 681). Je vois aujourd'hui que cet appui que j'ai trouvé dans les autres a contribué à la renaissance d'une confiance en autrui qui m'a aidée à traverser cette épreuve « *tout cela me réconforte et me montre que je ne suis pas seule...* » (lg 682-683).

5.2.3 La confiance dans le mouvement interne et dans le lieu du Sensible

Parmi les différentes confiances que je peux dégager à la lecture de mon récit, je remarque la plus importante sans doute, celle que j'accorde à ce mouvement interne au corps et à ce lieu, le lieu du Sensible. Quand je dis plus importante, je le constate à plusieurs niveaux : en premier lieu, par la fréquence de la référence à ce mouvement interne et à ce lieu du Sensible, dans mon témoignage, mais aussi par la valeur que je semble leur accorder et en dernier lieu, parce que sans cette confiance-là, la confiance immanente n'aurait pas pu naître.

En revisitant mon récit, je prends conscience d'une certaine évolutivité de cette confiance ; en effet, au départ, c'est-à-dire au moment du diagnostic, j'affirme, de façon authentique et avérée, avoir confiance dans ce mouvement de vie « *oui, j'y crois, oui je pense qu'avec lui, tout est possible !!* » (lg 227-228) et dans le même temps, je réalise que cette confiance doit être absolue et sans aucune garantie de retour « *Est-ce que je fais **vraiment** confiance ? Une confiance absolue ? Sans garanties, sans troc, sans monnaie d'échange... Je réalisais alors que 99% n'étaient pas suffisants... Il fallait le 100% !* » (lg 235-237). Je constate qu'à ce moment précis je fais un choix, celui d'une confiance totale et sans compromis ; totale parce que sinon, cela ne correspondait plus au sens même que j'attribuais à la confiance. Dans cette notion de confiance, il y avait pour moi un lâcher-prise en ce qui concernait le fait de diriger ma vie mais surtout sans garantie de quoi que ce soit au niveau résultat. C'était ce qu'évoquait la confiance pour moi dans cette phase. Je réalise aujourd'hui que je n'avais pas conscience à cet instant de tout ce qui allait se profiler derrière cette confiance, par contre je savais que l'heure n'était plus à la maîtrise et qu'il me faudrait m'adapter à ce qui allait survenir sans en connaître le contenu. L'enjeu était donc de taille ; alors sur quoi s'est basée cette confiance ?

D'une part, je vois dans mon récit que je fais référence à une première nature de relation confiante constatée lors de ma séparation d'avec mon conjoint « *celle-ci m'avait permis de rentrer en action...* » (lg 926-927) mais aussi que la présence de ce nouveau cancer ne doit pas me faire occulter les précédentes acquisitions dans lesquelles je peux encore avoir confiance « *je ne dois pas oublier les acquis au contact de notre travail toujours présents en moi et sur lesquels je peux m'appuyer* » (lg 196); d'autre part, et c'est la partie 'éprouvée' qui me fait faire ce choix, la puissance de vie perçue dans mon corps lors des séances de Danis me fait opter pour cette confiance dans ce mouvement interne « *... je me sens remplie de cette vie en mouvement... J'ai la perception de cette force, de cette puissance de vie...* (lg 265-266). Je constate encore une fois que ce n'est pas une croyance idéologique mais une expérience, un éprouvé tangible sur lesquels je me suis appuyée.

Au fil du récit, j'observe que ma confiance dans le mouvement interne est telle que je suis rapidement d'accord pour qu'il me transforme « *je ne fais rien mais je donne mon accord pour que quelque chose se passe* » (lg 861-862) ou « *être-d'accord-pour-se-laisser-transformer* » (lg 884). Je relève une certaine insistance sur ce fait, dans ce passage de mon récit, insistance qui dénote l'importance que j'accorde à cette attitude. Là aussi, je note que je commence à faire preuve d'une certaine dose de confiance puisque je ne sais pas ce dont sera faite la transformation mais je donne un accord, accord profond puisqu'il concerne également

ma matière « *non seulement au niveau de l'idée mais également à l'intérieur de sa matière... l'accord de sa matière...* » (lg 878-879). Ce qui veut dire que pour moi et à cet instant, l'acceptation au niveau de l'idée ne suffit pas, il faut aussi l'accord de tout mon être ; et je vois que la façon dont j'en parle dans mon texte révèle une importance capitale. Aujourd'hui, en revisitant mon récit, cela m'interpelle ; en effet, j'insiste beaucoup sur l'importance de se laisser transformer, pourtant je ne dis pas en quoi cette transformation est nécessaire à ma maladie ; peut-être n'en avais-je pas conscience d'ailleurs, simplement, cela semble être pour moi une évidence que je ne remets pas en question. Je constate la conviction profonde qui a été la mienne dans ce sens ; j'insiste à différentes reprises sur le fait qu'aucun résultat n'est garanti sur ma maladie et j'insiste tout autant sur la nécessité pour moi de me laisser transformer (mais sans lien direct entre les deux) et que pour cela, une confiance absolue est nécessaire « *elle a été nécessaire pour moi et elle a nécessité une confiance absolue* » (lg 895-896). Est-ce que cela pourrait vouloir dire que je pressentais la nécessité de cette transformation de ma matière non pas pour accéder à la confiance immanente, car à cet instant je n'avais pas conscience de sa possible existence, mais que pour faire face à la maladie telle que le cancer il fallait une transformation spectaculaire ? Spectaculaire ou plutôt radicale dans le sens où le terrain sur lequel la maladie prend racine devait être véritablement modifié ou 'bougé' ? « *me laisser transformer avec une intention incarnée : me laisser transformer, là au cœur de mes cellules...* » (lg 3764-3765). Et justement parce que le corps est le siège de la maladie et que tout travail qui était d'ordre réflexif ou mental seul ne s'était pas révélé efficace dans mon cas, fallait-il alors laisser la place à quelque chose d'un autre ordre *dans* ma matière ? Là, d'ailleurs, où j'avais rencontré cette puissance de vie ? Ou peut-être encore plus incroyable, pourrais-je émettre l'hypothèse que cette intelligence sensorielle qu'est le Sensible⁸ aurait pu sans que j'en ai encore conscience, me servir de guide et de moteur ? Et que dans ce désir de transformation je n'ai en fait que suivi mon ressenti ? Je réalise aujourd'hui avec cette analyse que, ni dans mon texte, ni même dans mes souvenirs je ne vois d'explication, consciente à l'époque, quant à l'importance que j'accordais à cette transformation en rapport avec ma maladie. Je me sentais 'portée' dans ce sens, mon récit en témoigne, ce qui devait également nourrir ma confiance dans le mouvement interne. Le souvenir qui reste présent aujourd'hui est celui, et cela se confirme aussi dans mon récit, que cette transformation était fondamentale mais qu'en même temps, je ne parvenais pas à en délivrer l'importance à autrui même en dehors du contexte de la maladie.

⁸ Rappelons que le Sensible est le rapport que j'entretiens avec le mouvement interne

Au fil de mon texte, je peux observer de plus en plus la présence de cette confiance dans le mouvement interne et dans ce lieu du Sensible « *je sens que ce travail ne serait pas possible si je n'étais pas entièrement d'accord et disponible* » (lg 2607-2608) ou « *je me dis qu'une fois de plus ma confiance est de mise* » (lg 2596); cette confiance me permet de conserver cette posture à me laisser transformer et elle porte ses fruits « *le lieu du Sensible (...) je retrouve la paix(...) la stabilité et une certaine solidité* » (lg 1709-1712). En effet peu à peu, en retour, je rencontre dans ce lieu les manifestations du Sensible qui contribuent également à ma confiance et que je développerai dans un chapitre suivant.

Mais ce que je peux constater également, c'est que ce rapport au mouvement interne se transforme pour devenir une véritable relation et que par là même je vois que le Sensible change de statut « *pour moi, le Sensible a changé de statut... ce mouvement ne peut plus n'être qu'une chose...* » (lg 1309-1311)

Je vois alors qu'au fil des expériences que je perçois au sein de mon corps, j'entrevois 'un plus grand que soi' « *c'est la perception d'une puissance qui m'invite à me resituer* » (lg 1033) qui me sollicite dans ma représentation d'une éventuelle bonne étoile.

5.2.4 Confiance en ma bonne étoile

Comme je l'ai suggéré à plusieurs reprises et en référence à mon récit, l'existence d'une bonne étoile était pour moi peu envisageable « *depuis ces dernières années, j'ai pris conscience que pour moi, la vie ne pouvait être que difficile... je ne pouvais l'envisager autrement...* » (lg 1192-1194). Pourtant je constate que peu à peu, au fil du texte, les données changent ; par exemple, lorsque j'attends les résultats d'analyse suite à mon intervention chirurgicale, ma vision de l'avenir commence à prendre un autre visage « *Et si je me laissais cette chance, cette possibilité que mes ganglions ne soient pas touchés... Si pour une fois, je ne m'inscrivais pas dans le scénario le plus catastrophique...* » (lg 691-693). Ce 'pour une fois' montre le début d'un changement qui est aussitôt confirmé par le fait que je ne me reconnaisse pas dans mon fonctionnement habituel « *Je ne me reconnais pas vraiment dans cette pensée* » (lg 694) et ce qui se concrétise même ce jour-là dans mon attitude face au médecin « *et moi, à cet instant, je fais confiance* » (lg 706); bien que la présence d'une bonne étoile ne soit pas encore claire, je vois toutefois que ma posture face à la vie se révèle plus optimiste.

Par ailleurs, si je considère mon comportement face aux différents résultats médicaux qui allaient en ma faveur, je vois que la première fois, j'apprécie surtout ce qui m'arrive dans les faits « *Je ne sais pas plus le temps qu'il me reste, mais une nouvelle chance m'est*

accordée... un nouveau sursis... » (lg 719-720) mais la deuxième fois non seulement j'apprécie mais je remercie mes thérapeutes et également la vie « La vie est belle !! (...) Merci Danis, merci Nadine, merci la Vie... » (lg 1236-1239). Est-ce que je commence alors à considérer que la vie pourrait avoir une intention favorable à mon égard ? Je n'écris pas la vie, mais la Vie : mon rapport à elle se modifie « Une notion d'intensité prend place et va modifier mon rapport à moi-même, le rapport à ma vie, à la Vie. Une notion de respect aussi » (lg 1037-1039)

Je remarque, dans mon récit, que je prends conscience de cette intention du mouvement vis-à-vis de moi lorsque, et parce que, cette intention se manifeste par une « *douceur attentionnée en mouvement* » et je constate à quel point cela me touche; en effet, je précise « *comment ne pas être touchée ? Ressentir une attention qui vous est particulièrement destinée, personnalisée, mais en soi, c'est extrêmement émouvant... Le mouvement devient présence...* » (lg 1402-1405). Il apparaît ici que non seulement la qualité de la douceur est touchante mais le fait de la ressentir comme m'étant spécialement destinée me bouleverse et bouleverse mes idées en ce qui concerne la bonne étoile ; je vois dans ces quelques lignes un émoi éprouvé au niveau de ma matière avant que de parvenir à la conscience. Aussi, et de manière implicite, pourrait-il y avoir quelque part, quelqu'un qui se penche sur ma vie?

Tout au long de mon récit, je retrouve dans mon rapport au Sensible cette notion d'attention liée souvent à une extrême douceur qui me touche et que je souligne chaque fois « *je ressens à l'intérieur de moi un mouvement très attentionné qui me concerne dans toute ma globalité ; je me sens profondément touchée dans toute ma matière : une grande douceur (...) je ressens à ce moment-là toute l'attention qui m'est personnellement attribuée... L'intensité est maximale* »; (lg 1663-1673). Je préciserai dans un chapitre suivant ce qui définit cette sensation qui peut surprendre au prime abord, de ce sentiment d'être personnellement concerné. Dans la suite de mon texte, je vois que je reconnais cette douceur attentionnée ; je sais qu'elle est non seulement attentionnée au point que je me sente aimée « *l'intensité est maximale* » mais qu'elle a une fonction très précise au niveau de ma matière, fonction qui me veut du bien « *puis je reconnais cette douceur attentionnée en mouvement, que j'aime et qui me touche, enrober cette tension et, avec beaucoup de précaution, la mettre en mouvement très lentement... La tension se dissipe comme diluée progressivement* » (lg 2346-2350).

Je vois dans mon récit, que je considère à maintes reprises, que cette présence au sein de ma matière est bienveillante à mon égard « *Peu à peu, avec beaucoup de lenteur et une extrême douceur, je sens le mouvement..* » (lg 2914-2915) ou « *quelque chose s'élabore et c'est pour mon bien...* » (lg 3600-3601) ou « *une lenteur majestueuse, puissante est apparue ;*

je me sentais (...) concernée par cette lenteur bienveillante... (lg 3717-3719). Je constate que cette attention bienveillante fait partie intégrante de ce que j'ai rencontré de ce lieu de confiance « *Pour moi, dans ce lieu de confiance, j'ai rencontré la chaleur mais surtout cette douceur attentionnée du mouvement... » (lg 3203-3204).*

A la lecture de mon récit, je vois donc que je considère la puissance ressentie dans ma matière comme une puissance attentionnée et bienveillante, qui me fait rencontrer un "plus grand que soi" et me fait me réconcilier avec ma "bonne étoile" « *C'est la perception d'une puissance qui (...) me fait percevoir le lien avec la 'Totalité', avec 'plus grand que soi', cela modifie même le sens de la vie » (lg 1033-1036).*

Il me reste à analyser deux types de confiance qui sont apparues en revisitant mon récit et qui sont la confiance en soi et la confiance immanente. Il m'apparaît qu'il y a de nombreuses interactions entre les deux, sous forme d'une certaine réciprocité, aussi je fais le choix de commencer par la confiance en soi mais cela reste un choix personnel.

Si je veux être plus précise, il semble, à la lecture de mon texte et comme j'en ai parlé précédemment, que c'est la confiance dans ce mouvement de vie perçu dans ma matière qui m'a aidée à rencontrer une certaine solidité tangible ; elle-même a favorisé, entre autres, l'apparition de cette confiance immanente puisqu'elle est un de ses constitutifs. D'un autre côté, cette confiance immanente, je le développerai dans la partie suivante, maintient, consolide cette solidité, de par une certaine réciprocité et donc a son influence sur la confiance en soi. Il est utile de préciser que je vais parler tout d'abord de cette confiance en soi dans le sens commun du terme pour en venir dans un deuxième temps à la confiance en soi, dans le sens d'une confiance « dans » soi, cette confiance qui a une base ancrée dans la matière et qui donne une assurance dans le quotidien et donc une meilleure confiance en soi au sens commun.

5.2.5 La confiance en soi

Comme je l'ai décrit dans le cadre théorique, les notions d'estime de soi, de confiance en soi sont intimement liées à l'amour de soi, à la vision de soi en tant qu'être capable de /, de même qu'à la connaissance de soi ou à la valorisation de soi. Mais qu'est ce que je découvre dans mon récit qui illustrerait l'un ou l'autre de ces secteurs, de ces aspects ?

Je constate qu'un des effets de ma relation au Sensible est une meilleure connaissance de moi-même et que cela participe à la confiance en moi « *Aujourd'hui, je suis confiante (...) J'ai l'impression d'accéder toujours un peu plus à moi-même » (lg 1612-1615)* et ceci à un

point que *« si bien que je n'essaie même plus de donner une image de moi autre que ce que je suis réellement... »* (lg 1615-1616). Si je ne cherche plus à influencer l'image que je renvoie aux autres, n'est-ce pas parce que j'ai rencontré en moi-même quelque chose de plus solide qui me rend moins dépendante du regard d'autrui ? Ou parce que, ce que j'ai rencontré de moi dans ma relation au Sensible me permet de le faire ? N'est-ce pas là une confiance en soi notable ?

Un peu plus en avant dans le récit, je retrouve cette notion de reconnaissance de soi *« depuis le traitement de Danis [...], je continue cette 'reconstruction', je me réunifie toujours sous des aspects autres et je me reconnais, ce qui me donne aussi le sentiment d'exister... »* (lg 2942-2945). Si je me sens plus 'reconstruite', plus unifiée et que cela me donne un nouveau sentiment d'existence, n'est-ce pas là une expression d'une certaine confiance en moi ? ou*« l'état de confiance est plus stable, je me sens plus solide. J'existe autrement que par les difficultés que la vie me présente et j'apprends d'elles »* (lg 1702-1704). Ici, je constate à nouveau que la confiance est intimement liée à la solidité et qu'elle me permet non seulement de gérer mes difficultés mais d'apprendre d'elles ce qui nécessite une certaine distance par rapport aux événements. Par ailleurs, je vois que les difficultés ne prennent plus tout mon champ existentiel puisque *'j'existe autrement que par les difficultés'* ; N'est-ce pas là aussi le signe de la présence d'une confiance en soi ? Si je pense pouvoir être validée par autre chose que par mes difficultés, n'est-ce pas la preuve d'une certaine valorisation de moi ?

Le critère le plus fréquent dans mon récit, en ce qui concerne la confiance en soi, est donc le paramètre de la solidité ; mais je précise une solidité tangible dans mon corps, une sensation d'invincibilité comme je le décris à maintes reprises *« ma sensation corporelle est celle de quelque chose d'inébranlable, de 'costaud', une sensation d'invincibilité, d'invulnérabilité... »* (lg 2226-2228) ou *« j'ai l'impression d'avoir des épaules de footballeur américain ! »* (lg 2484-2485) ce qui induit par la suite une posture dans la vie plus solide et donc plus confiante *« Je me sens non seulement stable mais compacte, prête à amortir, ou prête à avancer, solide comme un roc... »* (lg 2228-2230) et qui me prépare même à rentrer en action *« j'ai eu la sensation d'aller vers l'avant avec la puissance d'un bulldozer ou d'un chasse-neige... »* (lg 2899-2900). Au détour de cette analyse, je remarque combien les images employées dans mon texte sont parlantes : que ce soit les épaules de footballeur américain, le roc, le bulldozer ou le chasse-neige, je vois là l'illustration de sensations très fortes et très ancrées dans ma matière. De ce fait, je ne suis pas étonnée de l'effet persistant de cette solidité même en cas de perturbation *« j'avais également la sensation, quelque part au fond de moi, de*

cette solidité que j'avais acquise... Un fond solide mais la surface très chahutée !! » (lg 2742-2744).

Un autre exemple de perturbation importante est celui de l'annonce du diagnostic de cancer pour ma sœur aînée ; après un fort ébranlement, sous le choc de l'annonce, je reviens à un état plus calme « *Peu à peu, je sens ma solidité revenir... Je me sens très triste sans être en danger* » (lg 3129-3130). Cette phrase m'interpelle ; « *je sens ma solidité revenir* » évoque sans nul doute cette solidité 'matérialisée' qui se réinstalle progressivement ; mais je continue en disant « *je me sens très triste sans être en danger* » Là, entre ces deux portions de phrase, je vois une formidable évolution dans le sens d'une adaptation relativement rapide. Je vois en fait, une dissociation entre l'émotion que j'éprouve à l'égard de ma sœur et celle qui est tournée vers moi et qui risque de me faire m'écrouler. Cette solidité concrète qui est là, permet cette dissociation ; elle n'installe pas de l'indifférence car cela n'enlève aucunement les sentiments que j'ai pour ma sœur « *je me sens très triste* ». Et je note parallèlement la relation de cause à effet : c'est parce que je sens ma solidité revenir que je peux faire cette dissociation et que je ne me sens pas en danger. Je constate ainsi qu'elle entraîne une solidité d'ordre psychique et me maintient dans cette confiance en moi, confiance cette fois dans mes capacités organiques et confiance dans la Vie.

Je vois par ailleurs que la solidité n'est pas la seule expression du Sensible qui agisse sur la confiance en moi « *je retrouve la globalité et l'unité qui me sont si chères et qui me donnent un sentiment de force, de capacité à/ » (lg 2353-2355).* Cette force et cette 'capacité à faire' sont les témoins de la confiance en soi recouvrée.

Dans un autre ordre d'idées, pour des choses plus matérielles, je vois que je suis capable d'entreprendre certaines actions jusque là bannies « *Je peux désormais m'engager dans une entreprise qui (lg 2257) [...] je peux faire confiance ici aussi... (lg 2259) [...] je me suis exposée (lg 2260) [...] j'ai lâché... (lg 2263)* ». Je peux constater ici, que la 'capacité à faire', un des aspects de la confiance en soi, est signe d'une certaine estime voire une certaine valorisation de soi. En effet, dans l'exemple précité, je n'ai pas eu peur de passer à l'action dans une entreprise qui m'avait jusque là, pour le moins, effrayée.

Je constate dans une autre partie de mon récit, que cette estime de soi peut passer par l'acceptation de soi « *c'est [...] une étape de plus dans le 'je suis comme je suis et c'est bien ainsi'... Ne pas chercher à plaire en étant autre... » (lg 2360-2362).* Non seulement j'accepte ici qui je suis, avec mes failles et mes qualités, mais je donne l'impression d'être en paix avec moi 'c'est bien ainsi' et je ne cherche plus à plaire en étant autre ce qui veut dire que je prends le risque de ne pas plaire en étant moi-même, sans en être perturbée ; mais aussi que je ne

cherche plus à plaire à tout prix et donc que je suis bien avec moi-même... N'est-ce pas là aussi le témoignage d'une confiance en soi ? Cela va d'ailleurs plus loin puisque « *j'éprouve une certaine confiance dans ce que je peux faire avec qui je suis* » (lg 2362-2363). Ici j'observe que l'estime que je me porte dans 'qui je suis' et telle que je suis, me permet d'envisager de passer à l'action avec confiance. Je note également que cet état de confiance, je le dois au travail qui s'est fait au contact du Sensible, en méditation ce jour-là « *c'est comme si ce travail qui s'est fait en moi aujourd'hui, était une étape...* » (lg 2359-2360)

Comme je l'ai évoqué précédemment, ainsi que dans le cadre théorique, l'amour de soi est une notion importante quant à sa répercussion dans la confiance en soi. Je retrouve dans mon récit cet aspect « *j'ai rencontré l'amour de moi au contact du Sensible... Me laisser faire par elle...* » (lg 3178-3179). Ici, je constate que d'emblée, cet amour rencontré dans ma matière m'invite à la confiance puisque je suis encline à me laisser faire par cette partie de moi corporelle où j'ai rencontré cet amour. A noter que là aussi, la confiance naît d'une perception au sein de ma matière.

Si je fais un récapitulatif des différents aspects de la confiance en soi, rencontrés jusque là dans ma rencontre avec le Sensible et dans ma matière, j'ai évoqué la connaissance de soi, l'estime de soi et valorisation de soi, l'acceptation de soi, l'amour de soi qui se sont manifestés par une sensation de solidité 'matérialisée' ou par une sensation d'unité et de globalité, ou même encore par une douceur incarnée et qui ont tout à tour donné une 'capacité à' ou un sentiment profond de confiance en soi qui se répercute dans ma vie quotidienne.

J'ai parlé tout à l'heure de réciprocité : j'aimerais revenir sur ce phénomène vécu dans ce lieu de confiance « *plus nous le contactons et lui faisons confiance, plus nous avons le retour où nous ressentons cette confiance corporelle qui est nourrie et qui se propage en nous...* » (lg 3348-3350). D'après l'expérience relatée dans mon récit, j'exprime à différentes reprises qu'une fois ce lieu contacté, reconnu, si je continue à lui porter ma confiance, j'en perçois des effets en retour qui enrichissent cette confiance ; autrement dit, plus je me situe dans ce lieu du Sensible dans lequel je réitère ma confiance et où je ressens les différentes expressions du Sensible que je détaillerai dans le chapitre suivant, plus en retour je ressens cette confiance corporelle qui s'étoffe et qui se propage en moi ; celle-ci conforte à son tour la confiance que je place dans ce lieu, c'est pourquoi je parle de réciprocité au niveau de la confiance.

Cette confiance corporelle, c'est la confiance immanente que je vais examiner à présent :

5.2.6 La confiance immanente

Cette confiance est dite immanente parce qu'elle est intrinsèque, qu'elle émane du corps sans que je puisse la déclencher, sans que j'ai pu même la concevoir avant de l'avoir rencontrée « *Et puis j'y retrouve cet état de confiance... Un état de ma matière que je ne connaissais pas auparavant...* » (lg 1713-1714) mais immanente car essentielle ; en effet, cet état de confiance, comme j'ai pu le détailler jusqu'alors, a permis ma transformation « *cet état où je me sens 'autre' c'est-à-dire avec une autre consistance...* » (lg 1846-1847) A noter que ce nouvel état a d'abord eu lieu au niveau de ma matière et qu'il a eu des effets sur mon psychisme : (état) « *qui n'évince pas les difficultés ni les problèmes mais qui me rend plus apte à les affronter, qui change mon rapport à eux* » (lg 1847-1849).

Cette confiance immanente me permet de passer à l'action là où la peur me paralysait « *'j'y vais, je le fais...' parce que je suis à ce moment-là, dans un état où ça me paraît possible... où ma peur s'efface et laisse place à un sentiment d'apaisement et de stabilité* ». (lg 2246-2249). Et ce, parce que cette confiance se situe dans le lieu du Sensible et en dehors de toute émotion « *...en dehors de toute émotion mais aussi un état où je me sens en sécurité ...* » (lg 1715-1716). Une sécurité qui ne m'autorise pas cependant à faire n'importe quoi « *je ne dis pas que je ne risque plus rien* » mais qui m'aide face à l'adversité « *je sens simplement que je suis plus outillée* » (lg 3658-3659).

Cette confiance vécue au sein de ma matière ne s'arrête pas aux effets sur moi uniquement mais modifie aussi mon rapport aux autres « *La confiance vécue en méditation ou en traitement me donne la confiance dans ma vie quotidienne* » (lg 1810-1811) « *Puis dans les différents secteurs de notre vie et avec les autres* » (lg 3351-3352). En effet, je constate dans mon vécu que « *La puissance de la douceur que je rencontre en moi dans l'expérience extra-quotidienne se répercute dans ma vie, entre moi et moi, moi et les autres.* » (lg 1823-1825) Non seulement cela, mais cette confiance portée par cette douceur en soi « *permet la rencontre avec le beau de soi et en soi mais aussi avec plus grand que soi.* » (lg 1826-1827). Je voudrais mettre en évidence, ici, une fois de plus, l'importance de la part relationnelle que j'entretiens avec le Sensible. En effet, ce n'est pas un ensemble de faits interactifs mais c'est une *relation* et c'est au sein de cette relation qu'apparaît la confiance immanente et que celle-ci me permet d'accéder au beau et au grand en moi et à l'extérieur de moi.

Je ne sais si cette confiance est ressentie de la même façon par chacun mais je suppose, et je le précise dans mon récit, qu'elle a quelque chose d'universel et quelque chose de

singulier « *elle a sans doute un côté universel et un côté personnalisé, propre à chacun... c'est ce côté qui me touche et qui m'invite à aller plus loin* » (lg 2244-2246). Dans cette dernière portion de phrase, je sens que cette confiance que j'ai rencontré en moi, mon rapport à elle, me prédispose à avancer un peu plus sur mon chemin ; autant la peur me freine voire me paralyse, autant la confiance immanente m'invite à me laisser porter, me laisser guider.

C'est ce que je retrouve dans mon texte « *Je sais qu'aujourd'hui, ce que je vis dans mon corps est une source précieuse d'informations en ce qui concerne l'état dans lequel je suis au moment présent mais aussi pour le sens qui émerge de cet état et qui me guide...* » (lg 2372-2375). Là, je reconnais le rôle fondamental de la confiance immanente : d'une part pour laisser émerger l'inconnu, d'autre part pour tenir compte de cette information pour prendre certaines décisions mais aussi pour rentrer en action suite à ces prises de décisions. La confiance immanente est nécessaire à chaque étape. C'est ainsi que j'accorde une place importante à ma subjectivité corporelle sans néanmoins réduire celle que j'accorde à la confiance ; Les deux sont donc très liées et c'est en ces termes que je les situe « *Au jour d'aujourd'hui, je vois que je peux faire de ma subjectivité corporelle un partenaire, que la confiance est aussi un état corporel avec lequel je peux toujours être en lien et sur lequel je peux m'appuyer ; je peux vivre cette confiance... Simplement !* » (lg 3207-3211)

Cette confiance immanente a cette caractéristique qu'elle peut être vécue effectivement avec simplicité et c'est ce que j'ai découvert lors d'une méditation et que je décris ainsi « *elle était là, devant moi, simplement ; [...] accessible à chaque instant... De devant moi, elle s'est fusionnée à moi... Elle fait partie intégrante de moi... [...] Dans ma présence, lorsque je marche, là où je suis, elle est toujours là...* » (lg 3786-3793).

A ce stade, je constate que cette confiance immanente est intégrée à moi et que ses effets se répercutent dans tout ce qui fait ma vie à savoir la confiance en moi, la confiance aux autres mais aussi la confiance dans la Vie.

5.3 Place du rapport au Sensible dans la construction de la confiance immanente

Dans cette partie de l'analyse, je voudrais mettre en évidence ce qui a participé à la construction de la confiance depuis mon rapport au Sensible, tel que le soulagement des douleurs, l'apaisement psychique, la reconnexion à moi-même, le retour de la vitalité, la qualité de l'accompagnement et le sentiment de faire face.

5.3.1 *Le soulagement des douleurs*

Un premier effet de ma relation au Sensible dans ce contexte de la maladie du cancer, se situe dans le soulagement des douleurs ; je le dis clairement dans mon récit « *Les traitements me permettent de soulager ma douleur* » (lg 827-828).

Bien sûr, soulager la douleur en soi est déjà important, cela permet de “reprendre son souffle” mais ce que je voudrais souligner ici, c’est que par ce soulagement, un autre effet en découle directement : celui de reprendre confiance, au moins dans un proche avenir. En effet, si la douleur peut s’atténuer c’est peut-être que tout n’est pas perdu et que, quelque part, il reste un espoir. En même temps cette idée m’apaise et l’effet se concrétise dans un premier niveau de confiance.

Il y a aussi cette sensation de chaleur qui apparaît dans les traitements, qui soulage les tensions physiques dans un premier temps et qui installe également un sentiment de confiance par son atmosphère chaleureuse « *Je commence à ressentir les effets de ses gestes... Je retrouve une sensation de chaleur dans tout mon corps...* » (lg 250) ou « *Cette chaleur qui rassure et qui nous rend confiant* » (lg 2802).

5.3.2 *L'apaisement psychique*

Un autre effet, non négligeable pour ce qui est de la confiance dans mon rapport au Sensible se révèle dans un apaisement d'ordre psychique. Qu'y a-t-il de plus précieux lorsque nous sommes dans une angoisse existentielle que de rencontrer à nouveau la paix ? « *Ce lieu que je peux contacter à tout moment en moi, c'est le lieu du Sensible ; Là, si je suis perturbée, je retrouve la paix ; si je me sens fragilisée, je retrouve la stabilité et une certaine solidité* » (lg 1709-1712). Cette paix va venir calmer notre tourbillon incontrôlable de questions et notre angoisse face l'insupportable réalité. L'angoisse alors fortement diminuée ne laisse-t-elle pas une large place à la confiance renaissante ? Cette paix n'installe-t-elle pas un nouveau climat propice à porter un autre regard sur la situation ?

5.3.3 *La reconnexion avec soi-même*

La reconnexion avec soi est sans doute l'élément incontournable avant que de percevoir cette nouvelle confiance. Outre l'effet des traitements manuels dont j'ai bénéficié, cette reconnexion s'est réalisée essentiellement de par les méditations, là où j'autorise de plein accord, l'action du Sensible au sein de ma chair « *Je sens que la méditation me permet une reconnexion avec moi-même ; j'accède peu à peu à plus de profondeur... Je me sens plus 'concernée', je me ressens bouger, j'ai le 'goût de moi'...* » (lg 1148-1150). C'est là où je me suis retrouvée en tant que moi, 'corporellement' parlant, sous plusieurs aspects. En premier lieu, dans le fait de *me ressentir* donc d'avoir une certaine consistance de moi-même, autrement dit d'exister aussi sous cette forme; de là, accéder à plus de profondeur m'a permis de rencontrer une nouvelle intimité de moi donc de *me* rencontrer ; puis, me sentir *bouger* va permettre de mettre en mouvement une certaine forme d'inertie en moi ; cela a également contribué à ce que je me sois sentie concernée, impliquée et c'est à ce niveau que les choses ont pu réellement changer. Et enfin, dans cette reconnexion à moi-même, j'ai retrouvé le goût de moi, ce qui a donné une certaine saveur à cette rencontre.

Toutes ces différentes facettes de la reconnexion à moi-même me paraissent nécessaires pour que la perception de la confiance matiérée dont il est question dans ma recherche puisse apparaître.

Tout au long de mon récit, je constate également le rapport de cause à effet que je reconnais entre mes méditations et les changements qui se produisent en moi, changements d'état mais aussi modifications comportementales « *c'est comme si ce travail qui s'est fait en*

moi aujourd'hui, était une étape de plus dans le 'je suis comme je suis et c'est bien ainsi'... [...] Et j'éprouve une certaine confiance dans ce que je peux faire avec qui je suis » (lg 2359-2363). Et j'ai confiance dans cette nouvelle manière d'être que je découvre.

5.3.4 La vitalité

A plusieurs reprises dans mon récit, je vois combien mon rapport au Sensible me rend une précieuse vitalité *« Une deuxième séance, le lendemain, va permettre de mettre « ce plein », cette unité, en mouvement : cela me donne un plein de vitalité ! » (lg 261-263).*

Cette vitalité, ici recouvrée par le traitement manuel, contribue à l'apparition de cette confiance dans la mesure où elle donne « la pêche » et va à l'encontre de cette fatigue présente dans le cadre de cette maladie. Si j'ai plus de vitalité, j'ai plus de « répondant ».

Les stages représentent également une source de vitalité certaine. Cette vitalité participe également au recouvrement d'une certaine joie de vivre *« Je sens le regain de vitalité après mes deux jours de stage à Chamblay ; je ressens cette force, dans cette gaieté de vie, très palpable. » (lg 1242-1243).* Ici, la vitalité se décline en force et gaieté de vivre ; ces deux composantes ne sont-elles pas favorables à l'apparition de la confiance ?

Cette vitalité se retrouve aussi dans les effets de la méditation *« Les différentes expériences de ces derniers mois témoignent de ce qui se transforme en moi. Je me sens plus tonique, plus gaie, avec plus d'élan en ce qui concerne la vie quotidienne (lg 169-170).* Je constate souvent cet effet direct de la méditation sur ma vitalité.

Comme nous pouvons le voir, le rapport au Sensible procure une vitalité qui contribue à l'élaboration de la confiance dans la mesure où elle est porteuse de force, de joie de vivre ou même d'élan qui sont différents aspects de la vie en nous, de notre côté vivant et qui sont nécessaires voire élémentaires pour la personne dans son processus de recouvrement de la santé.

5.3.5 La qualité de l'accompagnement

L'accompagnement spécifique en relation avec le Sensible dont j'ai bénéficié dans toute cette phase a été particulièrement apprécié et utile dans l'apparition de la confiance. Celui-ci s'est révélé essentiel dans le contact avec les personnes qui m'ont suivie avec l'utilisation des différents outils de la méthode *« Trois semaines pendant lesquelles mes amis me suivent en fasciathérapie, où je me concentre sur ma « récupération » [...] tout cela me*

réconforte et me montre que je ne suis pas seule... » (lg 679-683) et je le constate aussi, lorsque je mesure la qualité de cet accompagnement dans les résultats qui m'apparaissent régulièrement « je sais que je fais beaucoup de stages mais j'ai besoin de travailler avec Danis ; je sens l'évolution dont j'ai bénéficié grâce à son travail » (lg 1623-125).

Je dois également apporter une précision supplémentaire quant à la spécificité de cet accompagnement. En effet, celui-ci possède une caractéristique dans son côté invisible mais néanmoins tangible dont je perçois les effets dans mon corps « *Dans les traitements de Danis et de Nadine où je sens que je suis toujours accompagnée dans mon 'retour à la vie' » (lg 972-973).* Se sentir accompagnée ainsi nourrit la confiance.

5.3.6 Le sentiment de faire face

Un autre 'apport' de la relation au Sensible dans la venue de cette confiance est sans aucun doute le sentiment de faire face. La phrase suivante exprime clairement la chose « *un lieu qui me donnait un état qui lui, me permettait d'aborder les choses différemment ; puis ma matière se modifiait au contact de ce lieu, je changeais de consistance ; Je n'étais pas à l'abri des évènements, mais je savais que je ne m'écroulerais plus de la même façon... » (lg 3777-3782)*

Ici, je vois distinctement que c'est dans ce lieu du Sensible que je perçois cet état où ma matière est modifiée. Et là, je me sens moins vulnérable donc plus confiante dans le sens où j'ai plus d'assurance face aux évènements ; mon rapport au Sensible me donne le sentiment d'une solidité certaine.

C'est ainsi qu'après avoir fait l'expérience de la confiance immanente, dans ce lieu du Sensible, mon rapport à la maladie a changé, mon rapport aux autres aussi mais surtout mon rapport à la vie s'est vu complètement transformé.

A ce stade de l'analyse, je me propose de distinguer les différents processus de formation ciblés sur la confiance :

5.4 Analyse et interprétation du profil de la confiance immanente

Afin d'observer au plus près cette confiance immanente, l'analyse de mon récit me permet de distinguer 4 items représentatifs de mon rapport à la confiance immanente :

La confiance immanente, l'espoir et la foi

La confiance immanente et la posture qui permet d'y accéder

La confiance immanente et ses expressions internes

La confiance immanente et ses impacts

5.4.1 Différenciations confiance immanente/ espoir/ Foi

Il apparaît évident que je fais une différence entre l'espoir, la foi et la confiance immanente : *« Ce n'est pas non plus une histoire de foi ; même si l'étymologie du mot confiance nous donne littéralement le sens : ' avec foi ' je différencie (ayant grandi dans la religion catholique) mon attitude d'avec une croyance » (lg 917-920).*

Pourtant, je m'aperçois, à la lecture de mon récit que je n'argumente pas ces différences ; ce manque, l'analyse me permet de le faire. Quels sont les éléments qui m'ont poussée à vouloir faire cette précision ? Ma première motivation, c'est un projet d'éclaircissement pour le lecteur.

En effet, tant qu'elle n'a pas été rencontrée, qu'elle n'a pas été vécue, la confiance immanente n'a pas de référentiel ; elle est donc directement assimilée à ce qui paraît le plus proche, à savoir la foi ou l'espoir. Pourtant, il y a une réelle différence dans la mesure où la confiance immanente émane d'un vécu tangible, incarné au cœur de notre chair et sans appartenance à quelque religion que ce soit tandis que la foi me renvoie, elle, à une dimension de religiosité, de croyances. La foi, en son sens religieux, que nous pouvons considérer comme un mode de rapport essentiel de l'homme à Dieu, ne nécessite pas une dimension corporelle, une expérience incarnée, même si certains peuvent invoquer une expérience paroxystique dans ce domaine. En ce qui concerne l'espoir, c'est un terme générique, abstrait qui contient une notion d'attentes, il est projectif, « on s'y accroche » sans pour autant avoir fait l'expérience de la confiance immanente. L'espoir, dans son sens commun, n'a pas d'ancrage dans la matière. La confiance immanente, elle, permet, installe, un état de paix en soi qui engendre un espoir d'une autre nature. Quand je contacte cette confiance immanente, je ne me projette pas sur un devenir meilleur, sur un hypothétique changement mais c'est sur la base de ce que je vis au

moment présent que je fonde mon espoir ; c'est un espoir qui m'est donné de l'intérieur. Ce n'est plus un espoir désespérément tendu vers un avenir qu'on voudrait 'autre' avec justement cette tension qui nous 'décale', qui nous écartèle. C'est un espoir en rapport avec mon présent, un espoir 'apaisé'.

Un deuxième item apparaît quant à la posture nécessaire et indispensable pour accéder à cette confiance immanente :

5.4.2 *Confiance immanente et posture*

La lecture de mon récit montre qu'à plusieurs reprises j'insiste sur certains points à propos de la posture de la personne :

- Dans un souci de précision vis-à-vis de mes collègues, un premier point me paraît très important: Percevoir le Sensible sous la forme d'un mouvement interne avec les sensations qui s'y rapportent qui apparaissent du domaine de la perception, c'est-à-dire d'une nouvelle capacité perceptive, les vivre et s'en nourrir, est une étape mais qui se trouve être insuffisante ; une deuxième étape voit le jour dans l'attitude de se « laisser-transformer » par cette force immanente « *se laisser agir* » (lg 876-879), « *être en contact avec le Sensible est une chose... se laisser faire, se laisser transformer en est une autre... et pour moi, cette étape nécessite une attitude consciente de la personne* :

« *être-d'accord-pour-se-laisser-transformer* » (lg 881-884).

Je reconnais alors le mouvement interne comme un principe de force, de renouvellement. Ceci fait apparaître le choix et la nécessité de lui faire confiance, confiance en ce lieu, confiance dans son intention, son orientation, confiance dans sa relation au Sensible pour rencontrer ensuite cette confiance immanente.

- Un deuxième point : il apparaît clairement que le vécu intérieur de la confiance est indissociable de la rencontre des expressions du Sensible (rencontre avec le mouvement, la chaleur, la globalité...) « ... je perçois une douce chaleur dans tout mon corps; cette chaleur qui rassure et qui nous rend confiant ; en même temps, je ressens une homogénéité dans tout le corps... » (lg 2800-2803). Ces différentes expressions du Sensible, que nous détaillerons plus loin, conditionnent, transforment l'état de la matière qui va accueillir cette confiance ; incontournables, elles rendent

possible l'attitude d'un laisser-faire toujours plus grand « *J'ai alors la sensation que je peux gagner encore davantage en amplitude dans ce laisser-faire comme s'il n'y avait pas de limites...* » (lg 1588-1590). Il y a également une relation de cause à effet : « *c'est cette force de vie rencontrée dans mon corps qui m'a fait opter pour elle* »... (lg 1836-1837). La rencontre avec cette force de vie précède la rencontre avec la confiance immanente.

- Un troisième point est également souligné dans mon itinéraire: il y a un préalable au déploiement de la confiance immanente, celui d'en avoir fait une première expérience « *j'avais déjà rencontré avec le Sensible une nature de relation confiante...* » (lg 925-926). Parce que j'ai déjà rencontré cette nature de confiance, dans une première expérience, je peux investir dans ce lieu de confiance et là, plus j'accorde ma confiance, plus j'ai les effets en retour ; nous rejoignons ici le phénomène de la réciprocité actuante ; « *Peu à peu, ce lien avec la confiance, avec ce lieu de confiance, se renforce... Il y a alors une réciprocité : plus nous le contactons et lui faisons confiance, plus nous avons le retour où nous ressentons cette confiance corporelle qui est nourrie et qui se propage en nous...* » (lg 3346-3351). Cette confiance devient de plus en plus palpable et nous pouvons ainsi la reconnaître et la reconnecter sous certaines conditions.

➤ En quatrième point, et comme nous l'avons vu précédemment, faire l'expérience de la confiance immanente demande un accord de la part de la personne ; un accord pour se « laisser-faire ». Il semble que c'est même plus que ça : sans participation *active* et *impliquée* de ma part, la rencontre n'est pas possible donc il ne s'agit pas seulement de se « laisser-faire » par un tiers ni même de « se laisser-agir » par une force intérieure, il y a en même temps une **part très active** de la personne qui rencontre le Sensible et sans laquelle rien n'est possible. Voyons plus précisément : cela se manifeste tout d'abord par une intentionnalité ciblée, celle de se placer dans une posture de repos, relâchée, pour laisser la place au mouvement : « *me mettre dans une immobilité de repos pour permettre au mouvement de se manifester[...] je ne sais pas ce qui va arriver, ce qui peut survenir ou ne pas survenir* » (lg 859-864) puis essayer de limiter les résistances « *je me donne comme consigne de laisser faire, de laisser tomber les barrières....* » (lg 1580-1581) et encore de se placer dans une attitude de proximité avec son intériorité « *être disponible... ne pas vouloir se fuir... pouvoir 'se*

rassembler' pour avoir accès à la profondeur et valider les effets » (lg 839-842). Il me semble nécessaire, avant que d'aller plus au cœur de l'analyse, d'apporter quelques précisions pour éviter un quelconque implicite à propos du « laisser faire » dont je parle à plusieurs reprises dans mon récit. Je prends conscience qu'il peut y avoir méprise, ou confusion, dans la compréhension de ce terme et il me tient particulièrement à cœur d'amener quelques précisions que je n'ai pas données dans mon récit.

Le « laisser-faire » évoque sans doute une attitude passive par excellence. Certes, c'est un premier sens bien légitime. Ici, bien au contraire, ce positionnement se situe à l'opposé de la passivité ; la personne ne subit pas, elle n'est pas « l'objet » de la situation. Elle doit être dans une posture de «laisser-faire» tout en étant **présente, consciente** et **active** dans ce laisser-faire. Nous retrouvons ici aussi la notion de « neutralité active » ; la personne se place dans un autre lieu d'elle-même et dans une attitude d'ouverture, neutre, une posture d'accueil laissant «venir à elle» mais en préservant toute son attention sur ce qui se passe « *je ne sais pas ce qui va arriver, ce qui peut survenir ou ne pas survenir ; je découvre à chaque seconde en étant pleinement là* » (lg 862-865). La difficulté reste sans doute dans la non prédominance, dans l'équilibre entre la posture neutre et la posture active. Plus nous serons neutres, plus le mouvement interne sera actif. Notre part active est essentielle aussi à différents stades : nous sommes actifs en créant les conditions de la rencontre et neutres car nous ne sommes pas à l'origine du déclenchement de cette force interne. Accepter cet état de fait nous rend également actifs ; de même nous sommes actifs en laissant l'espace nécessaire à cette force pour qu'elle se déploie au sein de nos résistances. Mais pouvoir être actif sans « peser » sur cette intelligence mouvante de par nos attentes, lui laisser toute liberté d'action, « *quelle place je fais à cette volonté qui n'est pas la mienne ?* » (lg 1939) reste une difficulté. Ceci d'autant plus que nous devons rester neutres et très concernés et garder toute la présence nécessaire. De même, accepter que, ce qui nous est donné dans la rencontre est ce dont nous avons besoin à cet instant précis, « *ce qui émerge est ce qui m'est nécessaire..* » (lg 2340-2341) fait partie de notre part active et nécessite une certaine confiance.

Neutralité ne veut pas dire indifférence non plus ; je me situe à la *bordure* d'un 'vouloir' en ce sens que je suis aux aguets dans ma rencontre avec les expressions du Sensible mais sans toutefois être dans une attente particulière, ou dans une volonté, de résultat. En effet, je suis dans une non volonté, non-attente mais je reste très présente et garde beaucoup d'intérêt à ce qui se passe. Cela se situe peut-être au carrefour de la curiosité et d'un appétit de vie, d'un goût de la vie à l'intérieur de moi ; mais là aussi, une adéquation est nécessaire entre ma

présence et la subtilité de ce mouvement interne. Et lorsque rien ne m'apparaît dans ce paysage, si ce n'est une légère présence, je peux accepter cet état de choses, voire le goûter et préserver ma confiance ;

Je peux voir dans tout ce déroulement évoqué que je garde toujours un rôle actif, je conforte ma posture de sujet. Ce "laisser-faire" n'est donc pas une forme de soumission à une action à l'extérieur de soi ni même une forme de dépendance à une force interne. Sans le sujet en tant que tel, rien ne se passe ; la personne a toujours le choix. C'est au sein de cette neutralité que le mouvement émerge et apporte une information que le sujet capte, information dont il laisse émerger le sens et qui l'invite à passer à l'action. La confiance est encore nécessaire dans cette autre phase.

J'aimerais aussi mettre en évidence, une notion qui apparaît régulièrement dans mon récit et qui fait partie de la posture de la personne pour accéder à la confiance immanente, c'est la notion **d'effort** ; en effet, pour contacter la confiance immanente il faut non seulement prendre la décision de se laisser-agir mais aussi de s'y tenir. Il y a donc un effort ponctuel durant le traitement (ou la méditation) à déployer qui doit être pris en relais par une discipline de vie : « *A cette période, j'ai pu expérimenter la notion d'effort ; mon rendez-vous quotidien avec la méditation devait être une priorité* » (lg 833-835). Ce fût ma part active et il me semble que c'est la part active de nombre de personnes dans ce cas et une des étapes pour reprendre sa vie en mains : faire de ce rendez-vous quotidien une discipline, une nouvelle façon de vivre ; en faire tout simplement une priorité. Cette notion d'effort est présente à différents stades dans le cas du cancer qui nous préoccupe, comme nous pouvons le voir à de nombreuses reprises dans mon récit (« *l'effort nécessaire à ce moment-là..* » (lg 470); « *j'ai pu expérimenter la notion d'effort* » (lg 833) ; « *tous les efforts que je fais* » (lg 990); « *je sens l'immense effort...* » (lg 1119); « *effort de chaque instant* » (lg 1273-1274); « *tout cela demande beaucoup d'efforts..* » (lg 3462) etc... Cette observation de l'effort (19 fois cité dans mon récit) me donne l'opportunité ici d'insister sur ce phénomène, en particulier dans l'une des premières phases, où il est fondamental de reprendre le cap d'une possible guérison, en se plaçant dans la dynamique du « tout est possible ». Se situer dans le "tout est possible" et créer les conditions pour que le mouvement interne puisse intervenir, c'est lui laisser le champ d'action libre avec tout notre accord et notre adhésion. Mais cela demande un réel effort ; en effet, dans le cadre de cette pathologie qu'est le cancer, où la personne est souvent épuisée et démotivée, n'est-il pas plus facile de laisser aller le cours des événements, en confiant son sort à la seule responsabilité du destin ? **Nous avons le choix** : laisser les choses se faire, passivement, qu'importe le résultat et dans ce cas la personne a peut-être déjà capitulé, ou

rentrer dans l'action c'est-à-dire « se bouger » ce qui à ce stade demande un effort considérable, mais ce dernier est à la hauteur de ce qui est nécessaire pour la réversibilité de la pathologie. Même si le résultat n'est pas garanti, et il ne le sera peut-être jamais, il est de notre ressort de tenter la chose. D'abord dans le choix que nous faisons, c'est-à-dire en choisissant de vouloir s'en sortir quelque soit l'effort à fournir ; puis dans la mise en action de ce qu'il est nécessaire pour faire avancer le processus de notre part active, par rapport au Sensible, dans le déroulement de la maladie et même si ce n'est pas notre facilité « *Les traitements me permettent de soulager ma douleur et de faire vivre le mouvement dans mon corps mais il faut renouer ma relation avec le mouvement interne ...* » (lg 827-830);

En effet, parallèlement à l'aide que j'ai reçu de l'extérieur comme les traitements de fasciathérapie, il a été nécessaire voire indispensable que je reprenne mon processus de vie 'en mains'. Cela a débuté par le choix de vouloir vivre. Il apparaît dans mon récit que ce choix n'est pas fait une fois pour toutes « *faire le choix de vivre ou mourir... Mais ne l'ai-je pas déjà fait ? Est-ce une volonté de chaque instant que de vouloir vivre ?* » (lg 1132-1134). Ce 'chaque instant' montre à quel point il a été nécessaire de confirmer à tout moment cette volonté de vivre, ce désir de vivre, dans mes pensées comme dans mes actes ; comme si le message devait être répété pour qu'il parvienne à chaque cellule de mon corps et que chaque partie de moi soit imprégnée de ce désir du retour à la vie. Cela a demandé une certaine rigueur comme nous pouvons le voir « *J'ai la sensation de ne pas avoir droit à un seul instant de relâchement ! Le travail qui m'est demandé est un « travail à temps plein !* » (lg 1135-1137). En effet, l'effort à ce moment-là est important: d'une part je dois être à cent pour cent dans un nouvel élan de vie « *une joie qui se transforme rapidement en élan...* » (lg 716-717), (ceci au moment de l'annonce de bons résultats d'analyses médicales par exemple) et d'autre part, je dois me relier le plus possible à cette force de vie à l'intérieur de moi afin de faire coïncider les deux. C'est un effort d'autant plus important que ces deux éléments sont en « convalescence », c'est-à-dire que mon nouvel élan de vie est encore fragile, parce que non stabilisé, et mon rapport à cette force de vie est loin d'être permanent « *ma relation au mouvement interne renaissante...* » (lg 789-790); Mais c'est le prix du retour à la vie et cela me demande une certaine persévérance « *Je fais l'expérience de la persévérance : renouveler mon effort, encore et encore !* » (lg 1143-1144). Cela veut dire aussi qu'il est important que je me questionne au cours de la journée, quelque soit le lieu ou les circonstances où je me trouve, pour savoir si je suis en rapport avec mon intimité mouvante, donc en lien avec moi-même de par ma relation sensible ; je dois favoriser cette rencontre avec ce lieu de moi et en moi le plus souvent possible pour qu'il gagne en permanence.

J'observe alors progressivement le retour gratifiant de ces efforts, *« Je sens que la méditation me permet une reconnexion avec moi-même ; j'accède peu à peu à plus de profondeur... » « Je me sens plus « concernée », je me ressens bouger, j'ai le « goût de moi »... (lg 1148-1150) même si ce n'est pas sous la forme attendue ; ce retour m'a encouragée à continuer dans cette voie « je garde la confiance dans ce mouvement interne même si au jour d'aujourd'hui ma relation à lui ne m'est pas très perceptible dans ma matière... » (lg 758-760). Et même si parfois le doute a essayé de s'infiltrer, j'ai veillé à ne pas lui laisser d'espace et à rester ferme sur mon intention « c'est mon choix et je ne le remets pas en question »(lg 760-761). Là aussi, il s'agit d'un effort pour rester dans l'axe choisi ; lors des événements difficiles qui peuvent se rajouter à l'épreuve en cours, c'est encore un effort à produire pour retrouver la posture adéquate dans le lieu du Sensible car je sais que là est la solution, je l'ai déjà vécue « je sens l'immense effort qu'il me faut fournir pour voir la vie de l'autre façon (...) il me faut changer la tonalité de tout mon corps... reconnecter mon mouvement... » (lg 1119-1123) Le retour à soi pour retrouver la vie à travers soi, surtout dans le cadre d'une pathologie telle que le cancer, demande un effort qui est sans cesse à réitérer « cela demande un effort de chaque instant mais aussi une présence et une attention toujours renouvelées... » (lg 1273-1275); pour cela j'ai renouvelé intentionnellement mes rendez-vous avec le Sensible (aide manuelle, méditations, stages) « je sais que je fais beaucoup de stages mais j'ai besoin de travailler avec Danis ; je sens l'évolution dont j'ai bénéficié grâce à son travail » (lg 1623-1625); jusqu'au moment où mon rapport au Sensible est devenu plus spontané et plus permanent et où ma relation à Lui m'a fait découvrir d'abord la paix puis cette confiance immanente au sein de ma chair, au sein de mon intime avec moi-même. L'effort est devenu alors moins important puisque je me suis vue animée d'une motivation immanente et que j'ai pu me relier à cette confiance immanente à tout moment. « la confiance est aussi un état corporel avec lequel je peux **toujours être en lien** » (lg 3208-3210).*

- Mais pour cela, j'observe dans mon récit qu'il paraît très important, dans un premier temps, de soigner le **rapport à son corps** « je dois faire une plus grande place à mon corps, cette partie de moi de laquelle je me sens coupée » (lg 753-755) ; en effet, il me faut retrouver cette unité dans mon corps et avec mon corps. Me sentir « coupée » de cette partie de moi corporelle montre une certaine souffrance, un manque ; je me sens 'réduite', voire amputée de cette partie qui de ce fait me donne la sensation de ne pas être 'entière', globale, unifiée et donc moins à même de lutter contre la maladie qui, elle, prend place au niveau de ce même corps.

Si le lien conscient avec mon corps n'est plus présent, comment pourrais-je avoir une quelconque influence sur ce qui se passe en lui au niveau de la pathologie ? mais « *je dois faire une plus grande place...* » montre par ailleurs qu'il m'est possible d'avoir un rôle dans ce domaine, il n'en tient qu'à moi de modifier cette donne ; entendons par là, d'avoir peut-être une influence sur le terrain sur lequel la maladie a pris place, car le terrain n'est-il pas la résultante de ce que nous sommes tant sur le plan physique, physiologique, psychique, émotionnel et environnemental ? Il paraît donc indispensable de recréer une relation avec soi, par la voie du corps, pour retrouver cette proximité avec soi-même ; c'est le point de départ incontournable sans lequel il n'y a pas de suite possible vers cette confiance corporelle, immanente. C'est aussi le point de départ d'une prise en charge de soi-même dans le processus d'un retour à la santé.

A partir de là, je peux redécouvrir la **présence à moi-même** et installer un rapport d'intimité avec moi et entre moi et cette partie autonome de moi, ce "plus grand de moi" sans toutefois me perdre « *...renouer ma relation avec le mouvement interne et cette fois-ci c'est entre lui et moi, entre moi et lui, entre moi et moi avec lui* » (lg 829-831). Orienter mon attention vers mon corps me donne un nouveau rapport à lui et donc à moi aussi ; Une nouvelle relation s'installe entre moi et moi. Porter attention à mon intériorité, laisser le silence pénétrer en moi, laisser la lenteur du mouvement interne me faire accéder à la profondeur, cette profondeur qui me touche, me font découvrir une nouvelle présence à moi et réciproquement cette présence à moi me permet à nouveau d'accéder à la profondeur de ma matière. Là, cette nouvelle relation qui apparaît, de par le Sensible, me fait découvrir la partie vivante de moi dans la profondeur « *Je me sens plus 'concernée', je me ressens bouger, j'ai le 'goût de moi'* » (lg 1149-1150); il découle au sein de cette relation un goût, une intensité, différents états qui confirment ma présence à moi-même vécue, éprouvée au sein du Sensible.

Une autre donnée paraît essentielle dans ce rapport à moi-même, et dans le contexte du cancer qui nous concerne, c'est celle de **prendre soin de soi** : nous le constatons dans mon récit, tout d'abord au niveau du rythme de ma récupération « *mon corps a besoin de temps(...) me donner du temps* » (lg 748-750); j'ai dû en effet respecter cette synchronicité entre cette partie de moi plus corporelle et celle de ma volonté ; « *je ressens le décalage* » (lg 753). Le fait de ressentir ce décalage montre qu'il y a déjà une conscience de ce manque d'unité et une conscience de

l'inconfort qui en résulte. J'ai donc ressenti la nécessité de rendre à mon corps sa place et de ne pas laisser ma volonté seule diriger les opérations ; j'ai laissé davantage "la parole" à mon corps et à partir de ce moment-là, j'ai pu voir que mon corps revendiquait « *mon corps réclame, mon cœur se fait présent et demandeur* » (lg 1559-1560). En effet, certaines parties de mon corps se sont révélées, ayant été un peu négligées jusqu'alors. Mais à partir de ce moment-là, ma relation au corps a pris forme, et nous voyons que j'en ressens l'importance et j'en tiens compte « *prendre soin de soi, être présent à soi de plus en plus, le ressentir...* » (lg 1563-1564) ; cela va même jusqu'à la compassion « *je ressens cette demande, dans ma matière, à la compassion de ma part, de moi à moi.* » (lg 1552-1554), un nouvel équilibre s'installe.

Je perçois, au cours de mon récit, combien je trouve important de soigner la partie de moi avec laquelle je rentre en contact avec le Sensible. Mais cela va plus loin encore : le corps désormais habité par le Sensible devient un véritable compagnon de vie ; je dois en prendre soin ainsi que du rapport que j'ai avec lui « *Je ne dois pas oublier cette notion de soin à avoir pour lui... Mais aussi connivence, attention, compagnonnage...* » (lg 3330-3331). De plus, c'est un compagnon avec lequel j'ai une réelle complicité « *j'ai ressenti que je pouvais m'appuyer sur cette complicité que j'ai avec mon corps* (lg 3197-3199). Non seulement j'ai une certaine complicité avec lui, mais je peux prendre appui sur lui ; il me renseigne sur mon état, il est le reflet de ce que je suis au moment présent. De cette relation à mon corps sensible naît une subjectivité corporelle qui m'accompagne, m'informe, que je valorise et qui fait de mon corps mon partenaire « *... je vois que je peux faire de ma subjectivité corporelle un partenaire* » (lg 3207-3208). C'est dans cette même relation que je rencontre la confiance sur laquelle je peux me reposer « *un état tranquille en dehors de toute émotion mais aussi un état où je me sens en sécurité ...* » (lg 1714-1716) ou « *cet état où je me sens 'autre' c'est-à-dire avec une autre consistance* » (lg 1846-1847). Là encore il s'agit de la consistance de ma matière, donc de mon corps. Prendre soin de soi, c'est aussi respecter la vie qui est en soi ; comment être respectueux de la vie si je néglige ce corps qui en porte l'incarnation ?

Ce compagnonnage avec mon corps, ce respect pour cette vie en moi, cette joie qui en émane ont fait naître un amour de moi au sein de cette relation au Sensible « *Je sens alors une 'réconciliation' grâce à cette partie de moi*

(corporelle) où j'ai rencontré l'amour de moi au contact du Sensible... Me laisser faire par elle...» (lg 3177-3179). N'est-ce pas là l'opportunité pour la personne atteinte de cancer de recréer un autre rapport avec son corps touché par la maladie ? Si certains considèrent que leur corps les a trahi, n'est-ce pas l'antidote de cette 'trahison' et une voie de passage vers un changement radical de rapport?

Nous voyons jusque là, combien la confiance est présente à chaque instant sur mon chemin. Précisons tout de même un élément important : avant de parvenir à la rencontre de la confiance immanente, il faut au départ, entretenir une confiance à son thérapeute et dans la méthode de soin *« pour l'instant, mes sensations lors des traitements de fasciathérapie sont assez pauvres mais je fais confiance en mes thérapeutes comme je garde la confiance dans ce mouvement interne même si au jour d'aujourd'hui ma relation à lui ne m'est pas très perceptible dans ma matière... » (lg756-760)*. Cela fait partie de la (première) part active du patient ; cette confiance en l'autre est nécessaire car la rencontre avec la confiance immanente ne se donne pas d'emblée et en fonction des personnes cela demande plus ou moins de temps ; par exemple, *« il m'a fallu un certain temps... avant que la reconnexion avec cette partie de moi-même puisse se faire... » (lg 835-837) ou « je sens depuis un an que cette re-connaissance avec moi-même, cette reconquête se fait petit à petit ; le chemin est assez long mais je suis restée si longtemps coupée de moi ! » (lg 1270-1273)*

Un troisième item dans mon rapport à la confiance immanente :

5.4.3 La confiance immanente et ses différentes expressions internes

Nous pouvons constater tout au long de mon récit que la rencontre des expressions du Sensible génère l'état de confiance immanente.

En effet, il est clair que la confiance immanente s'ancre dans un vécu corporel que nous pouvons distinguer très clairement. Nous y retrouvons des invariants tels que la chaleur, le sentiment de globalité, le sentiment d'existence, la couleur et la présence d'un mouvement interne incarné dans la chair, la profondeur, un sentiment d'unité, de plein...

Je prends conscience dans cette phase d'analyse du fait que ces invariants forment la spirale processuelle de D.Bois mais si j'observe de plus près :

➤ Le lieu :

Tout d'abord la confiance immanente se manifeste dans un certain **lieu**: « *le lieu du Sensible...* » (lg 1088) Mais en quoi est-ce un lieu, où se trouve-t-il et comment puis-je y accéder ? Ce lieu n'est certes pas de l'ordre du 'concevable', c'est un lieu que nous ne pouvons rencontrer que par l'expérience, une expérience perceptive. C'est le lieu où le mouvement interne s'exprime, un lieu que j'ai contacté tout d'abord dans le dedans de moi, par le media de l'intériorisation « *m'intérioriser...(.) Il me faut « descendre » en moi...(.) un retour vers mon intérieur* » (lg 850-853). Je peux donc accéder à cette intériorité par la perception, par l'enrichissement de la perception de moi, une perception tournée vers moi ; quand je pénètre mon moi, je suis dans ce lieu où je rencontre la partie 'la plus grande de moi', en moi. « *...Elle me fait percevoir le lien avec la 'Totalité'...* » (lg 1035)

Il se nomme également « le lieu sauvage du Sensible » ; *sauvage* car vierge de toute représentation, de toute perturbation due aux événements extérieurs, situé en dehors de toute émotion « *Là où je ne me laisse plus 'embarquer' dans mon émotion... Là où j'ai davantage de stabilité, de solidité...* » (lg 1088-1090). C'est le lieu duquel j'ai pu revisiter ma biographie pour me 'réconcilier' comme nous pouvons le voir de nombreuses fois dans mon récit et où les choses me sont apparues sous un autre regard ; c'est un lieu qui modifie l'état dans lequel je suis « *Là, si je suis perturbée, je retrouve la paix ; si je me sens fragilisée, je retrouve la stabilité et une certaine solidité...* » (lg 1710-1712) et c'est le lieu où j'ai rencontré cette confiance immanente « *et puis j'y retrouve cet état de confiance ...un état de ma matière que je ne connaissais pas auparavant, un état tranquille en dehors de toute émotion mais aussi un état où je me sens en sécurité...* » (lg 1713-1716)

Mais comment accéder à ce lieu ? Nous pouvons voir dans mon récit, que je n'y ai pas accédé par la volonté mais par une intention, une disponibilité au sein de mon intériorité à le laisser venir à moi, dans un calme et un relâchement physique et cognitif pour être au mieux en lien avec mes potentialités perceptives. « *... je cherchai à me placer dans un état de relâchement le plus global possible, tout en gardant un état de vigilance, une disponibilité et une présence certaine.* » (lg 857-859). Et sans l'avoir déclenché, je m'y trouve 'plongée'. Nous pouvons ainsi nous mettre en relation avec lui à tout moment « *Ce lieu que je peux contacter à tout moment en moi, c'est le lieu du Sensible* » (lg 1709-1710)

➤ Le mouvement interne

Et c'est dans ce lieu que je découvre le mouvement interne : La présence du mouvement interne est indispensable à la transformation de ma matière pour accéder à la confiance immanente.

Tout au long de mon récit, je découvre les différentes descriptions de mon ressenti du mouvement interne ; soit il **me révèle** à moi-même par mon état du moment, me faisant prendre conscience de qui je suis (que ce soit par mes résistances ou par la partie mobile de moi-même, c'est toujours moi) « *le mouvement me révèle à moi-même tantôt par mes résistances, tantôt comme aujourd'hui dans la partie vivante, mobile de moi-même* » (lg 2969-2971) soit **je ressens sa puissance** qui me mobilise et me malléabilise « *je ressens le mouvement plus incarné, plus concentré* » (lg 2537) et **je respecte, je consens** à ce qui se passe « *je sens encore cette puissance en mouvement qui me mobilise et je n'ai qu'à me laisser faire* » (lg 2593-2595) ; soit encore je lui reconnais **la Connaissance** « *le mouvement trouve des voies de passage que je n'aurai même pas pu soupçonner...* » (lg 2600-2601) et aussi cette **capacité à me transformer** « *Seul le mouvement sait où il lui faut passer, et moi je sais que chaque nouveau chemin emprunté, chaque sensation nouvelle est l'opportunité d'une nouvelle mini-transformation* » (lg 2609-2611). Mon rapport à ce mouvement est toujours, dans ces différents passages, celui de la confiance « *ma confiance est de mise...* » (lg 2596). Parfois, je vois, comme dans l'extrait suivant, une sensation décrite très spécifique qui celle d'un "filtre" « *J'aime beaucoup cette sensation où le mouvement traverse mon épaisseur : rien ne lui échappe... Ma matière n'est plus la même ... Elle est comme 'filtrée'...* » (lg 2534-2536). Je pressens alors la sensation d'un véritable **nettoyage** qui s'effectue dans toute ma matière « *rien ne lui échappe* » et elle est « *filtrée* ». C'est un vécu qui me laisse une sensation très agréable, puisque « *j'aime beaucoup...* ». Le fait que ma matière se modifie « *Ma matière n'est plus la même* » ne nous dit pas en quoi elle est différente, mais je sens qu'elle me fait devenir "autre" et que j'apprécie cet état. « *Je me laisse porter et traverser...* » (lg 2532-2533) indique une fois de plus la confiance que j'accorde à ce mouvement interne d'autant que je ne sais pas en quoi il me fait devenir "autre".

Je remarque, au-delà de ces différentes descriptions que j'ai faites du ressenti du mouvement interne, les différents rapports que j'ai eu avec lui : face à sa puissance de transformation et à sa connaissance, que je lui ai clairement accordées, et envers lesquelles j'ai eu un sentiment de totale confiance, je dis clairement aimer ce contact,

cette relation « *je réalise alors que j'aime profondément cette expérience, cet état, cette rencontre...* » (lg 1683-1685).

Ainsi, dans ce lieu et grâce au mouvement interne je rencontre les différentes expressions du Sensible :

➤ La chaleur

Je constate, dans mon récit, que la chaleur est la première sensation que j'ai vécue pendant le premier traitement de Danis. Je ne sentais pas ce que déclenchait son traitement « *je dois avouer que je ne sens rien de ce que fait Danis* » (lg 244-245) mais la chaleur est le premier effet ressenti « *je retrouve une sensation de chaleur dans tout mon corps...* » (lg 250). A ce stade, elle évoque bien sûr une sensation thermique, quelque chose d'agréable mais aussi quelque chose de 'récupéré', « *je retrouve* » nous indique que ce quelque chose avait été perdu et qu'il est à nouveau présent ; mais sans doute y a-t-il aussi une notion de circulation. En effet, « *dans tout mon corps* » montre qu'elle n'est pas seulement locale mais que je la sens ainsi circuler et réchauffer tout mon organisme. Je pressens ici que cette chaleur me place dans un état propice pour accueillir autre chose. La suite le confirme:

En effet, je constate que j'associe plusieurs fois cette chaleur à une sensation de douceur « *je ressens une douceur en mouvement (...) Une chaleur douce m'inonde tout le corps...* » (lg 2102-2103), « *je perçois une douce chaleur dans tout mon corps* » (lg 2800-2801). Si nous considérons mon état antérieur évoqué précédemment, où la peur était souvent présente, ne fallait-il pas que je rencontre cette douce chaleur dans mon corps pour 'apprivoiser' cet état de peur si bien connu de moi et commencer à laisser une place à quelque chose de plus rassurant?

Je constate effectivement que, peu à peu, la chaleur me donne cette dimension de sécurité « *Cette chaleur qui rassure et qui nous rend confiant* » (lg 2802) et que je l'associe à un état confiant pour devenir par la suite clairement une partenaire, celle de la confiance « *La chaleur, partenaire de la confiance...* » (lg 2104)

Nous voyons donc comment la chaleur a pu, dans mon cas, à partir d'une sensation corporelle thermique associée à une mouvance interne, favoriser un état qui m'a rassurée et a pu devenir "le berceau" d'une première confiance.

➤ La lenteur

Cet autre critère du mouvement interne est pour moi fondamental. La lenteur est toujours au rendez-vous dans le paradigme du Sensible. Voyons quel a été mon rapport singulier à la lenteur au cours de mon récit. Je peux observer que le rapport que j'ai avec la lenteur peut revêtir différents aspects ou plus précisément que je peux avoir avec elle différents niveaux de relation ; soit c'est à un niveau de perception, donc je l'ai décrite spontanément avec la caractéristique qui m'est apparue sur le moment « *mouvement lent et majestueux* » (lg 2456) ou « *puissante* » soit c'est par l'effet qu'elle a déclenché dans ma matière « *elle me touche et m'unifie* » ou « *j'aime cette lenteur* » (lg 3720), soit encore je lui ai accordé l'intention de me vouloir un effet bénéfique « *cette lenteur bienveillante* » (lg 3718-3719). Là, je vois que c'est plus qu'un rapport que j'ai avec elle, c'est une véritable relation. En effet, la considérer 'bienveillante' fait apparaître que la lenteur n'est plus seulement une caractéristique du mouvement qui peut déclencher des effets mais je la considère comme ayant une intention envers moi. Le fait de lui 'accorder' cette intention révèle un aspect particulier de la relation : c'est cette relation qui va déclencher tout un univers de subjectivité et de significations et qui va m'enseigner.

Si nous reprenons les différents extraits, nous voyons que la lenteur est décrite comme puissante, touchante, unifiante ou même bienveillante. Elle peut même se ralentir de façon impressionnante pour arriver à une extrême lenteur; je peux en déduire que la lenteur est un paramètre du mouvement interne qui n'est pas sans conséquences. En effet, elle me permet dans un premier temps de mieux percevoir ce qui se passe « *un mouvement lent et majestueux qui me donne la sensation d'être plus grande...* » (lg 2456-2457) là, je vois qu'en même temps, j'en perçois aussi les effets ; le terme *majestueux* évoque une lenteur très particulière qui donne la sensation de grand. Cela se traduit ici, par un volume supplémentaire ou une amplitude au point que cette lenteur majestueuse modifie mon schéma corporel « *sensation d'être plus grande* ». Je constate également que tout mon corps se sent concerné car ce n'est pas une partie de moi qui prend de l'ampleur mais c'est moi-même qui me sent « *plus grande* », elle concerne toute ma globalité. En plus de cette amplitude ou de cet espace qu'elle permet, je lui attribue par ailleurs cette notion supplémentaire de puissance « *je suis toujours étonnée par cette lenteur qui porte en elle cette puissance...* » (lg 2472-2473). J'associe ici

complètement la lenteur et la puissance : le « *qui porte en elle* » me confirme cet emboîtement, cette fusion.

Nous pouvons nous interroger sur l'origine de cette sensation de puissance que je rencontre au sein de la lenteur. Est-ce le fait qu'elle concerne justement tout le corps et par là même me donne une sensation d'être unifiée, (état que je n'obtiens pas dans d'autres circonstances) ou parce qu'elle me permet d'accéder à un espace au-delà de mon simple corps et de ce fait d'avoir un sentiment de toucher autre chose au-delà de mes limites habituelles du moment, quelque chose de grand ? Les deux ensemble peut-être ; le « *je suis toujours étonnée* » montre à quel point je ne peux 'm'habituer' et banaliser cette dimension de 'grand' rencontrée dans la lenteur. Je la sens interpellante puisqu'elle me surprend chaque fois.

Tout au long de mon récit, je découvre un certain processus, une certaine évolution en ce qui concerne la lenteur. En effet, je la perçois majestueuse, puissante, je la reconnais, elle me concerne dans toute ma globalité, je sens qu'elle m'unifie, elle me touche, me surprend, je la valorise, je l'aime et je la sens bienveillante à mon égard « *lenteur majestueuse et puissante qui m'unifie et me touche* » (lg 1959-1960. Cette extrême lenteur me permet donc de pénétrer le temps, d'explorer les indices qui se présentent et ainsi de me découvrir davantage et son côté bienveillant m'indique en quoi elle peut être nécessaire dans mon cas. Voyons cela de plus près : « *concernée par cette lenteur bienveillante* » (lg 3718-3719) en quoi suis-je *concernée* ? Je me sens concernée parce qu'elle me touche dans toute ma globalité mais aussi dans ma singularité et le fait que je sois « *concernée* » par sa *bienveillance* me dévoile aujourd'hui un sens à deux niveaux :

1. En concernant toute ma globalité cette extrême lenteur permet de me rassembler « *(elle) m'unifie..* » et c'est donc "tout de moi" qui va vers un devenir quel qu'il soit. Mais c'est aussi moi qui vais vers *mon* devenir. En quoi cette extrême lenteur me parle-t-elle plus spécifiquement à moi ? « *Ma tête en bénéficiait également, d'où un certain apaisement...* » (lg 3719). Elle m'unifie et je ressens *un certain apaisement* : cela revêt une importance particulière car je relève une relation de cause à effet. Je réalise que la lenteur *unifie* cette partie de moi, volontaire, qui veut toujours avancer plus loin, plus vite, comme si je devais rattraper le temps 'perdu' (et même si le temps qu'il me reste à vivre m'est compté, la raison n'est pas recevable), à cette autre partie qui est également moi qui est celle qui avance à son rythme, « *comme elle peut* » et sur

qui la volonté n'a pas d'emprise. Et je réalise qu'il me faut cette extrême lenteur, que je goûte, pour rassembler ces deux parties et accepter cette unité de moi et en moi, car cette extrême lenteur a un goût et elle *m'apaise*. Je la sens accueillir cette partie de moi qui nécessite plus de temps et être plus indulgente que je ne le suis envers moi-même. Sa *bienveillance* m'interpelle et me met face à moi ; je sens qu'en acceptant d'avoir "tout de moi" à une même vitesse, ou plus exactement à une même lenteur, m'apaise. (En effet, pourquoi courir et pour quoi ?) Je ne ressens alors plus de tiraillements quant à mon tempo. Et c'est aussi parce que je fais confiance à cette extrême lenteur qui se vit dans mon corps que j'accepte le sens qui se révèle grâce à elle. Je remarque également que je lui fais confiance mais ce n'est pas seulement cela ; j'ai une relation à elle particulière qui fait que je lui accorde une certaine importance ou plutôt une importance certaine dans le sens qu'elle m'apprend quelque chose et que je lui reconnais ce rôle. La lenteur est l'expression, à ce moment là, de cette intention bienveillante qui m'est accordée, et de ce fait, je lui suis reconnaissante et cela nourrit ma confiance.

2. D'autre part à un deuxième niveau, si cette extrême lenteur me permet de me rassembler et de m'unifier, tant sur le plan physiologique que psychologique, ne serait-il pas pertinent d'étendre ses effets également au niveau biologique ? Là où cette lenteur serait étonnamment juste pour permettre à toutes mes cellules, les saines et "celles qui s'égarer", d'aller dans le même élan et la même direction, ce qui pourrait permettre une meilleure communication entre elles. C'est tout au moins mon ressenti ; cela ne peut sans doute se faire que dans cette extrême lenteur pour que j'ai le temps de me rassembler, de m'unifier aussi bien sur le plan biologique que psychologique dans cette phase de convalescence, si je considère le sujet qui nous intéresse à savoir le cancer.

➤ Sentiment de 'plein'

Au cours de mon récit, je distingue différents sens attribués à cette sensation de « plein ». Tout d'abord, dans le sens premier à savoir qui s'oppose au vide mais en même temps, avec une notion de renforcement, de fortifié « *j'ai la sensation de plein [...] comme si le mouvement avait fortifié tous les endroits vides et inhabités...* » (lg

254-256) ainsi, je prends conscience de l'existence des endroits vides de mon corps au même moment où je les ressens 'pleins' (connaissance par contraste). Notons au passage mon interrogation, voire ma stupéfaction quand je prends connaissance de mon état antérieur « *mon corps était-il donc si sombre et creusé de toutes parts ?* » (lg 256-257) et cette métamorphose, je l'attribue directement au mouvement interne « *comme si le mouvement avait fortifié* ». J'ai alors une nouvelle perception de moi qui rassemble à la fois des notions d'unité, de 'comblement' et de solidité. J'aperçois ici, à la sortie du premier traitement manuel de Danis, l'impact que va avoir cette sensation sur mon devenir. Je suis dans la phase qui suit le diagnostic du cancer, c'est-à-dire dans un état de stress intense et là, je découvre cette perception de moi, complètement à l'opposé de ce qui était. C'est le départ d'une certaine reconstruction. Il est clair que ceci va participer à mon choix de renforcer ma confiance non seulement au thérapeute mais dans cette méthode de soin et dans cette relation au Sensible.

Je constate plus loin que cette notion de plein peut être également reliée à une sensation de quelque chose qui est 'en ordre' ; en effet, ce plein n'évoque pas quelque chose de 'rempli' voire même compact, sans forme, mais quelque chose de rangé et plein sans être pesant pour autant « *J'ai bientôt la sensation d'un crâne plein sans être lourd, un crâne rangé, en ordre...* » (lg 2057-2058). Ce n'est pas seulement cela ; je note également dans mon récit que ce plein peut être aussi quelque chose d'animé, de vivant « *je ressens mon côté droit très vivant, plein* » (lg 3491-3492).

Ce plein n'est donc pas inerte non plus et il suppose cependant des contours, des limites « *Je ressens mes contours, sans faille ni brèche, je me sens comme plus pleine* » (lg 3607) Ici, nous avons un élément nouveau « *sans faille ni brèche* » et « *plus pleine* » indiquent l'existence auparavant d'un plein qui pouvait avoir des contours 'non sécurisés' alors que là, ce plein apparaît d'une autre qualité. Il n'a plus de 'fuite' et je suppose alors que je me sens moins vulnérable. Ce qui est également important à noter, c'est qu'il me donne, de ce fait, une autre perception de moi-même dans le sens qu'il me donne la sensation d'une nouvelle forme « *je sens aussi qu'il me faut me réapproprier cette nouvelle forme* » (lg3608-3609). Cette nouvelle forme a quelque chose qui m'interpelle puisque je ressens la nécessité de la faire mienne, de me la réapproprier. Je me resitue alors en tant que sujet. Mais non pas un sujet qui veut 'maîtriser' son existence mais un sujet qui essaie de s'adapter à la nouvelle situation et en rapport à ses nouvelles informations internes. Je pressens la survenue d'une nouvelle manière d'être.

La notion de ‘plein’ participe à la sensation d’unité, bien qu’elle ait ses propres caractéristiques, mais nous allons voir qu’en ce qui concerne l’unité, les conséquences ne sont pas moins intéressantes :

➤ L’unité

Tout au long de mon récit, je constate que je fais souvent référence à cette unité retrouvée. Cela a été sans doute un des éléments incontournables pour me permettre de “ me retrouver”, après m’être sentie dispersée, écartelée, coupée de moi... « ... *tout cela m’a donné une sensation d’un moi réunié(...) une sensation d’entièreté...* » (lg 3231-3233). Je rencontre cette unité retrouvée au niveau de mon corps lui-même mais aussi entre mon corps et ma pensée « *A l’unité de toutes les parties de mon corps s’ajoute l’unité corps/pensée (il y avait une relation avec le crâne à chaque étape)* » (lg 2509-2511). N’est-il pas important et nécessaire de trouver une cohérence entre ces deux domaines qui se trouvent être moi tous les deux ?

Je constate aussi que cette unité éprouvée dans mon corps prend différentes formes, par exemple ici la forme d’un lacet « *l’élément principal était ce lien : quelque chose qui avec beaucoup de douceur et de lenteur allait d’un côté à l’autre comme un lacet* » (lg 3237-3240). Notons au passage que ce lien est « *l’élément principal* » et que cela montre l’importance que j’y accorde puisque toute mon attention est tournée vers ce *lien*, ce jour-là ; si mon attention est tournée vers ce phénomène, je peux supposer que la sensation est majeure ; si la sensation est à ce point perceptible, n’a-t-elle pas une signification ? J’en perçois un sens dans mon texte, un peu plus loin. En effet, je note la répercussion directe de cette unité corporelle sur moi en tant que personne, en tant que sujet « *j’ai senti le lien tangible entre moi en tant que personne et mon corps en mouvement* » (lg 3243-3244).

Mais je peux observer parallèlement que l’unité recréée entre moi et moi, a rapidement une influence sur mon comportement « *A ce jour, je sens l’impulsion, ou à nouveau l’envie, de (...) je retrouve l’unité et l’élan* » (lg 1292-1297). Je fais un lien direct entre cette unité en moi et l’élan et je sais, avec la pathologie qui me concerne, combien il est vital de retrouver cet élan.

C’est ainsi que dans mon récit, je constate que j’ai perçu l’unité de toutes les parties de mon corps, puis l’unité entre mon corps et mes pensées, l’unité de mon corps

et de mon psychisme, une unité qui engendre l'action, comme si toute cette réunification avait été nécessaire pour accueillir la confiance au sein de mon corps et qu'elle puisse ainsi investir tous les lieux de moi. Cette sensation *d'entière* confiance va pouvoir ensuite m'être utile pour faire face à la maladie.

➤ La profondeur

Une autre expression du Sensible qui apparaît dans mon récit est celle de la profondeur.

Je remarque qu'elle a tenu une place très importante dans la modification de ma matière pour parvenir à la confiance immanente. En effet, la profondeur est un nouvel endroit de moi où j'ai pu pénétrer, accédant ainsi peu à peu à l'intimité de mon corps la plus profonde. C'est ce niveau-là qui a été nécessaire pour retrouver une véritable proximité à moi-même et pour témoigner de changements et de transformations de ma matière, ce qui ensuite a permis l'accès à la confiance immanente. Voyons cela :

En premier lieu, il y a cette notion d'*accès* à la profondeur « *se rassembler(...) pour avoir accès à la profondeur* » (lg 840); cela démontre l'existence d'un niveau inconnu de moi jusqu'alors et qui comporte différents degrés « *j'accède peu à peu à **plus** de profondeur..* » (lg 1149). Si au départ, j'ai accédé à cette profondeur progressivement « *peu à peu* », au fil de la fréquentation son accès s'est fait plus rapidement « *je sens que nous pénétrons très vite dans la profondeur...* » (lg 1578-1579). C'est donc un niveau plus intime de moi « *me laisser descendre en moi...* » (lg 3755) qui s'accompagne, comme nous pouvons le constater, d'une modification quant à la qualité de l'éprouvé dans mon corps « *je ressens une grande profondeur et beaucoup d'intensité* » (lg 2335-2336). Je note que cette profondeur est liée à la présence du mouvement interne « *le mouvement est devenu plus lent, plus épais, **plus** profond* » (lg 1632-1633) et qu'il en découle certains effets, certains changements, « *...imprégnée (du mouvement) dans toute ma profondeur et de ce fait, je me sens changer de structure, de consistance...* » (lg 2965-2966). Cela conduit même à une certaine transformation « *Je me sens plus « concernée », je me ressens bouger, j'ai le « goût de moi »...* » (lg 1149-1150). La profondeur ne me permet-elle pas de me découvrir un peu plus et de me rapprocher de qui je suis ? C'est une transformation qui a lieu à la fois dans ma matière « *je me sens en mouvement en profondeur...Il y a un changement de qualité de ma*

matière » (lg 2350-2352) mais aussi dans mon rapport à elle « ...profondeur qui concerne une couche nouvelle de moi... cela me touche beaucoup » (lg 3508-3510) Ne pourrions-nous pas dire qu'à chaque niveau de profondeur correspond une autre perception de soi ? Et n'est-ce pas au sein de cette profondeur que va se donner la confiance immanente ?

Je rencontre également une autre expression du Sensible qui réunit trois facettes :

➤ Globalité, volume, espace

En ce qui concerne la globalité, je remarque tout d'abord une notion de globalité physique que je décris tout simplement « *de la tête aux pieds* » ; toutefois, je constate qu'elle est reliée en même temps au mouvement « *je ressens le mouvement de la tête aux pieds* ». Je prends conscience aujourd'hui que dans mon récit, je n'ai évoqué la notion de globalité qu'à partir du moment où elle s'est manifestée, en moi, mouvante « *Bientôt, je ressens une globalité en mouvement...* » (lg 3508). Avant cela, j'avais déjà été interpellée par la relation mouvante entre deux éléments de mon corps « *je sens un mouvement dans le thorax et le crâne ; ou plutôt ce qui m'apparaît aujourd'hui, c'est la relation entre les deux qui est en mouvement* » (lg 2476-2478) de même un peu plus tard je précisais « *c'est le même mouvement qui me traverse que ce soit au niveau de la tête ou au niveau des membres inférieurs...* » (lg 2526-2527).

Je constate au fil de ces extraits que j'ai perçu ma globalité **à travers** le mouvement. En effet, je me suis sentie globale par le fait du mouvement, par sa présence dans le sens d'un support et par ses effets.

Je constate que, rapidement, cette globalité mouvante entraîne une répercussion au niveau psychique puisque je parle de *sentiment* de liberté « *je ressens un mouvement de la tête aux pieds ce qui me donne un sentiment de liberté...* » (lg 2671-2672). Cette globalité en mouvement recouvrée donne donc accès à quelque chose de libéré au niveau de la matière qui, à son tour, entraîne une incidence sur le comportement mais aussi sur la pensée « *un sentiment de liberté, liberté d'action et de pensée...* » (lg 2672-2673). Voyons de plus près : me percevoir dans cette globalité en mouvement me donne la sensation de me libérer de certaines contraintes de pensée et de fonctionnement comme si le fait de me retrouver globale et en mouvement me replaçait dans des rails, me rapprochait de qui je peux être sans toutes mes compensations distordues, en m'ôtant quelque restriction dans la matière et donc dans ma manière

d'être. En effet, je poursuis ainsi « *Pour moi, aujourd'hui, la liberté c'est pouvoir 'être' sans les dépendances ou contraintes liées à mes fonctionnements* » (lg 2675-2676) et je donne un exemple où je suis posée, où je ne plonge pas dans mes réactions systématiques et avec un résultat « *c'est comme s'il y avait un nouvel équilibre...* » (lg 2681-2689). Ce n'est donc pas un sentiment de liberté où je peux faire ce que bon me semble mais *liberté* parce que je ne suis pas contrainte de faire ce que mes habitudes de fonctionnement m'ont fait faire jusque là. *Liberté* signifierait alors libérée de ces restrictions dans ma matière et dans ma pensée qui entraînent des réactions systématiques. Et ceci m'est donné par cette globalité mouvante que je trouve, par ailleurs, délicieuse « *sensation goûteuse de la globalité* » (lg2671).

A noter que ce sentiment de liberté que j'éprouve au contact de cette globalité mouvante reste en lien avec une sensation de solidité « *sans toutefois perdre la sensation de solidité, d'épaisseur....* » (lg 2673-2674). Ceci semble vouloir dire que ce sentiment de liberté qui évoque une sensation d'allègement, de fluidité n'exclut pas pour autant une présence à soi stable et solide, ce qui peut être une autre forme de globalité. J'observe ainsi que cette globalité s'est installée au niveau physique mais aussi entre mon corps et ma pensée, entre mon moi identitaire au sein de ma matière et mon comportement tout comme je peux constater une certaine globalité entre la fluidité et la solidité que j'ai évoquées au sein de mon corps.

La globalité se traduit également dans mon récit par une notion d'espace intracorporel « *De même ces dissociations en ce moment... Elles créent un espace à l'intérieur de moi qui m'amène à voir les choses différemment* » (lg 2615-2617). Je retrouve d'ailleurs ici un effet semblable à celui évoqué précédemment, à savoir sur le plan cognitif et comportemental mais avec une autre caractéristique « *un espace à l'intérieur de moi..* ». Je vois là une notion supplémentaire de dilatation intérieure qui, elle aussi, a sa répercussion dans ma vie. En effet, elle me donne plus d'aisance quant à la vision des événements extérieurs « *m'amène à voir les choses différemment* ». Je constate un peu plus loin en quoi elles sont modifiées et en quoi cette dilatation me donne de l'aisance dans ma pensée « *des nuances apparaissent et permettent aux choses d'exister sans que j'ai à trancher de façon brutale et catégorique* » (lg 2618-2620). Ainsi, ce nouvel espace à l'intérieur de moi, espace vivant de surcroît puisque je le découvre et lui reconnais une action sur mes points de vue, me change mon rapport au monde extérieur tout en enrichissant le rapport à mon propre corps. Cet espace à

l'intérieur de moi, cette dilatation permet une ouverture au monde, une ouverture à d'autres possibles.

Une autre terminologie concernant la globalité peut être celle du volume « *je me redresse dans l'invisible et je reprends du volume* » (lg 1790-1791). Je vois ici que cette phrase laisse supposer un certain déploiement de moi-même qui me permet à nouveau de me situer par rapport à moi, dans ma relation aux événements et par rapport aux autres. En effet, si je reprends le contexte de cette phrase, c'est après un résultat d'examen médical perturbant, que je me suis vue déstabilisée et c'est après un retour à mon intériorité que je me suis sentie reprendre du volume. Cette sensation m'a permis alors de faire davantage face à la situation me sentant plus à même de la gérer comme si ce volume me donnait la capacité de réagir différemment mais aussi *d'être* différente dans cette même situation.

J'observe, au cours de mon récit, que cette sensation de volume est décrite tantôt à l'intérieur de moi, tantôt à l'extérieur « *J'ai la sensation parfois, en marchant par exemple, d'emmener avec moi un volume de part et d'autre de moi...* » (lg 3654-3655). Ici, dans ce passage, je remarque la sensation d'une expansion de mon volume interne au-delà de mes contours mais je vois que je reste toujours en lien avec lui car je *l'emmène* avec moi ; si comme nous l'avons vu plus haut, la perception d'un volume interne me permet de me situer dans mon rapport au monde, cette sensation d'un volume externe à moi, mais toujours en lien avec moi, ne peut qu'amplifier ma position. La suite de la phrase « *comme si la confiance me donnait un espace supplémentaire même au-delà de moi et qui bouge avec moi...* » (lg 3656-3657) me confirme ce lien « *qui bouge avec moi* » et me précise le goût de ce volume, celui de la confiance. N'est-ce pas un mode particulier de rapport au monde, plutôt souhaitable dans la pathologie qui nous préoccupe, que celui de la confiance ? Et cette sensation est si palpable et si signifiante qu'elle me surprend assez fortement « *cela m'impressionne d'ailleurs !* » (lg 3657). Il en résulte aussi une sensation très favorable : « *plus d'assise, plus de poids, donc plus d'assurance* » (lg 3652-3653) et « *je suis plus outillée pour faire face aux adversités* » (lg 3659).

Cette sensation de volume extérieur à moi peut se situer dans ma sphère péricorporelle comme dans l'exemple précédent mais aussi dans un espace extracorporel qui me met alors en rapport avec une totalité, un plus grand que soi « *Le volume grandit en moi et à l'extérieur de moi...* » (lg 2457-2458) et « *le mouvement avait quelque chose qui se prolongeait au dehors...* » (lg 2467-2468) « *J'ai la sensation*

de quelque chose de grand ! » (lg 2528-2529) C'est alors un autre rapport qui s'installe que je développerai plus tard.

➤ La solidité et stabilité

Je constate, au cours de mon récit, à quel point je fais souvent référence, dans mon parcours, à ces deux éléments que sont la solidité et la stabilité. Je remarque d'ailleurs, que dans ma relation au Sensible, ce sont elles qui, les premières, m'ont apporté un appui considérable, en moi, notamment lors de mon divorce. J'en ai conscience et le mentionne à plusieurs reprises : « *Je sais combien le travail au contact du Sensible m'a apporté de stabilité et solidité jusque là* » ; (lg1210-1211) ou « *on consolide sa stabilité et sa solidité au contact du Sensible...* » (lg 2768-2769). Je ressens ceci comme une réalité vécue et sur laquelle je me suis appuyée dès que nécessaire.

En ce qui concerne cette perception de la solidité, je constate que c'est quelque chose de très incarné, de très tangible et que je décris de façon très concrète. Parfois très localement « *comme une cicatrice assez épaisse et bien soudée ; j'avais une sensation de solidité au niveau de cette 'soudure'* » (lg2072-2074) ou de façon plus générale ; c'est une sensation qui se caractérise principalement par une composante de force, par une intensité du mouvement qui modifie ma matière et la consolide « *c'est un seul mouvement qui relie toutes ces parties de moi et qui les renforce ; je me sens unifiée, mais en plus avec une force, une intensité qui fait que je me sens solide* » ; (lg 2512-2515). Les termes employés ci-après montrent à quel point cette sensation évoque quelque chose de résistant « *solide comme un roc* » (lg2230) mais aussi comment elle induit en moi, par voie de conséquence, un sentiment d'invulnérabilité « *ma sensation corporelle est celle de quelque chose d'inébranlable, de 'costaud', une sensation d'invincibilité, d'invulnérabilité...* » (lg2226-2228). Je note ici, une relation directe de cause à effet.

Et plus que cela encore, je distingue, dans les comparaisons que j'ai utilisées à différentes reprises, la notion de puissance liée à cette force évoquée à propos de cette solidité « *j'ai l'impression d'avoir des épaules de footballeur américain !* » (lg 2484-2485) ou « *quelque chose de 'costaud' uniformément dans le corps et qui avance...* » (lg 2089-2090) ou « *j'ai eu la sensation d'aller vers l'avant avec la puissance d'un bulldozer ou d'un chasse-neige...* » (lg 2899-2900). Non seulement ces comparaisons

ne laissent aucune équivoque pour ce qui est de la robustesse (quoi de plus puissant qu'un bulldozer ou un chasse-neige !) mais je ressens, et cela est clairement dit, la notion de mouvement qui y est associée « *qui avance* » ou « *d'aller vers l'avant* ». Ainsi, cette sensation de solidité incarnée me rend plus résistante d'une part, mais elle se traduit aussi par une force dynamique qui me fait passer à l'action. C'est à ce moment-là plus qu'une stabilité, c'est une qualité de matière telle que je suis prête à affronter tout ce qui peut se présenter « *Je me sens non seulement stable mais compacte, prête à amortir, ou prête à avancer* » (lg 2228-2230).

Il est précisé dans mon récit que cette sensation s'est construite au fil du temps et toujours au contact du Sensible « *au fil des mois, j'ai senti cette stabilité et cette solidité devenir de plus en plus palpables...* » (lg 3357-3358) « *elle s'est renforcée avec nos outils* » (lg 3356-3357) Et lors de perturbations, de différentes natures, elle peut être malmenée mais reste toujours présente « *j'avais également la sensation, quelque part au fond de moi, de cette solidité que j'avais acquise... Un fond solide mais la surface très chahutée !!* » (lg 2742-2744) ou « *Peu à peu, je sens ma solidité revenir... Je me sens très triste sans être en danger* » (lg 3129-3130).

J'entrevois l'impact de cette solidité et le rôle qu'elle va tenir dans le processus pour accéder à la confiance « *ce qui a sans doute aussi renforcé ma confiance...* » (lg 3358-3359) ou « *Chaleur, unité sur un fond de solidité... n'était-ce pas cela que je décrivais comme ce qui pourrait être la confiance ?* » (lg 2805-2806)

La solidité serait donc une expression du Sensible, incontournable sans doute, en préambule à la venue de la confiance immanente.

Je distingue, au fil de mon récit, une autre expression du Sensible :

➤ La consistance et l'épaisseur

Cette notion de consistance et d'épaisseur est mentionnée à maintes reprises au cours de mon récit, cela paraît donc avoir une certaine importance dans ma perception et dans ce qu'elle engendre. C'est sans doute, dans ma description, la sensation la plus corporéisée que je relie à la confiance « *En ce qui concerne la confiance, ma matière s'épaissit, prend de la consistance mais sans forme de densité...* » (lg 2231-2232). Je pourrais certes objectiver une différence ou plus exactement une nuance entre ces deux termes, consistance et épaisseur, pourtant ils sont

souvent mentionnés ensemble dans mon récit ; peut-être alors pourrais-je faire l'hypothèse que le plus important n'est pas à savoir quelle est précisément la nuance entre ces deux termes mais quelle partie de moi touchent-ils et que peuvent-ils engendrer comme conséquence qui aurait un sens pour moi?

«...je me sens changer de structure, de consistance... » (lg 2966) C'est déjà un premier élément à noter : je ressens un changement de *consistance* ; c'est ce qui est nouveau dans ma sensation corporelle. De plus, c'est quelque chose de tangible et qui concerne tout mon corps, tout de moi « ...c'est quelque chose de palpable, de globalisant » (lg 2232-2233) « ...qui s'installe dans tout le corps... » (lg 2235). Je peux donc dire que ce changement de consistance est nouveau pour moi, qu'il me concerne dans ma globalité et le quelque chose de « *palpable* » montre combien ma sensation est tangible, corporéisée. J'apporte ensuite cette précision, quant à la nature de cette consistance, qui apparaît plutôt comme une épaisseur « *c'est une épaisseur douce et malléable ...* » (lg 2235) « *sans forme de densité...* » (lg 2232). Les qualificatifs choisis montrent ici le caractère agréable de cette nouvelle consistance et également ce quelque chose de presque aérien ; pourtant, je note par ailleurs que le premier effet de cette épaisseur est celui de me sentir plus solide « *cette nouvelle épaisseur qui me rend plus solide* » (lg 1960-1961). Cette nouvelle consistance n'est donc pas quelque chose de fragile qui me rendrait vulnérable, mais bien quelque chose qui me donne une certaine assurance « ...c'est quelque chose (...) qui me donne plus d'assurance » (lg 2232-2234). Et je constate que cette nouvelle sensation de moi, sensation très corporelle, je la relie au mouvement interne « *je me suis sentie ne faire plus qu'un avec le mouvement (...) je me sens changer de consistance (...) je me sens habitée en totalité* » (lg 2963-2968). J'observe également que lorsque je sens le mouvement interne imbiber ma matière, je me sens autre, avec une nouvelle consistance, ce qui engendre une autre perception de moi, plus solide et donc plus confiante.

Une autre expression du Sensible est celle de la luminosité:

➤ La couleur, la lumière

Qu'il s'agisse de luminosité ou de couleur plus spécifique comme le bleu, je constate que dans mon récit, je n'y ai pas très souvent fait allusion ; mais je peux noter que les extraits, où elle est évoquée, sont tout à fait explicites de la sensation vécue. Par exemple, après le premier traitement de Danis, c'est une des deux sensations qui me sont apparues en tout premier lieu « *je perçois des petites lumières un peu partout dans ce corps qui pourtant est le mien mais qui est si gris...* » (lg 251-252). En même temps que j'ai perçu ces lumières, j'ai pris conscience que mon corps était très sombre, voire même éteint (connaissance par contraste). Je

peux peut-être pressentir que ces lumières ont été considérées alors comme le témoin d'une vie encore présente et sous-jacente et comme un début d'autre chose, un nouveau départ. Par ailleurs, je fais la constatation que la couleur bleue est présente lorsque je ressens une certaine unité dans mon corps « *je sens que cette relation crée l'unité et je la sens bientôt dans tout le corps... je suis dans le bleu...* » (lg 2486-2488) ; elle serait le signe d'une certaine unité, dans le sens d'un équilibre, entre le mouvement interne et ma matière corporelle, comme à d'autre moment, une unité de cette même matière avec mon psychisme c'est-à-dire avec moi en tant que personne, en tant que sujet « *Puis j'ai la sensation de moi en tant que sujet qui se fond comme si j'étais partout... je suis dans le bleu...* » (lg3247-3248). Il est intéressant de noter que l'existence de la couleur bleue est associée à un sentiment goûteux « *la sensation devient plus goûteuse...* » (lg 3248-3249).

Je remarque également dans mon récit que j'évoque la façon dont je suis concernée, impliquée :

➤ Le sentiment de conernation et d'implication

J'observe dans mon texte que petit à petit, au contact du Sensible, la perception de moi s'enrichit « *Si j'essaie d'avoir en conscience le mouvement, mon corps et moi en tant que sujet... J'ai alors une sensation de 'totalité' de moi-même...* » (lg 3165-3166) et de ce fait, je me sens plus concernée, plus impliquée dans ma manière d'être « *...Cela permet-il d'être encore davantage sujet de sa vie ?* » (lg 3167-3168) mais cela se manifeste aussi dans la connaissance de soi « *Je vais sans doute vers une autre moi-même... Un peu plus moi encore... Me connaître davantage* » (lg 3614-3615).

Cette perception de moi qui se dévoile me permet d'accéder à un autre rapport avec certaines perceptions en moi « *le mouvement se ralentit, encore plus majestueux et j'ai la sensation d'avoir un 'trésor' en moi... trésor dans le sens de quelque chose de précieux...* » (lg 2489-2491). A la lecture de cette phrase, je perçois le côté « dépositaire » qui s'exprime ici ; je me sens « dépositaire » de ce trésor perçu dans mon corps. C'est à la fois en moi et je le reconnais comme tel, c'est-à-dire que c'est bien ma perception incarnée. Il n'est pas d'origine externe à moi mais ce n'est pas moi pour autant qui ait déclenché cette sensation d'où cet aspect de 'cadeau' ; un cadeau que je ressens comme une richesse particulière et que je dois préserver. C'est ma part d'implication par rapport à ce qui m'est offert à cet instant, sur lequel je ne peux influencer par ma volonté mais que je dois accueillir de toute ma présence. Je ressens

l'intervention d'un plus grand que moi qui révèle ici sa présence en moi et les termes *majestueux, précieux et trésor* montrent bien l'aspect important par rapport auquel je dois porter une attention particulière et qui me touchent. Ce n'est pas seulement une question d'attention, je ressens également une part de responsabilité quand je poursuis « *puis-je en faire bon usage...* » (lg 2491-2492).

Puis je distingue l'expression du Sensible qui concerne la douceur et l'amour :

➤ Douceur et amour

L'une et l'autre de ces expressions du Sensible sont très liées : la douceur peut revêtir plusieurs expressions différentes et se manifester de plusieurs façons avec une "fonction" peut-être nuancée ou une intention ciblée. Je constate, dans mon texte, qu'elle peut être 'protectrice', apaisante, puissante ou particulièrement attentionnée, personnalisée. Je ressens ici la nécessité de déployer ce qui n'a peut-être pas été suffisamment explicité dans mon récit :

En effet, tantôt cette douceur vient totalement m'entourer comme lorsqu'on prend un enfant dans ses bras et là, ce sont de grands bras dans lesquels je me sens entendue et portée, « *avec une douceur telle une caresse que l'on ferait à un enfant ; c'est plus qu'une caresse car toute ma matière est concernée* » (lg 1668-1670). Cette sensation n'ouvre-t-elle pas le chemin de la confiance ?

Tantôt elle est apaisante et soignante « *Et accepter cette douceur du Sensible pour apaiser les plaies de toutes ces années...* » (lg 2850-2851) ou « *ce sentiment d'amour que j'ai dans mon corps (...) qui apaise et unifie* » (lg 3174-3176) ou encore « *...dans cette douceur bienfaisante et apaisante du Sensible* » (lg 3199-3140).

Tantôt elle va me paraître puissante, ce qui peut sembler paradoxal au premier abord « *je fais dans mon corps l'expérience de cette douceur puissante ou de la puissance de la douceur* » (lg 1525-1526) mais elle a ces deux caractéristiques, indissociables ; c'est une douceur incarnée qui n'a aucune commune mesure avec quelque chose de 'douceâtre' et que je sens avoir un but à mon égard, une intention. Ce n'est pas une douceur nonchalante mais justement celle qui révèle une puissance inattendue « *cette douceur qui soigne ma peine et cette puissance qui me redonne vitalité* » (lg 1528-1529).

Tantôt elle me paraît spécialement attentionnée. Ici j'aimerais insister sur cette sensation : ressentir cette douceur à l'intérieur de ma matière me touche particulièrement. Je prends conscience que j'aime cette douceur d'autant plus qu'elle est souvent couplée d'une

attention personnalisée « *je me sens profondément touchée dans toute ma matière(...) et je ressens à ce moment-là toute l'attention qui m'est personnellement attribuée...* » (lg 1665-1672) Comment à ce moment-là, ne pas se réconcilier avec soi-même et avec l'existence ? Je sais alors que je ne suis plus seule et que j'ai cette attention bienveillante qui veille sur moi ; cela me réconcilierait-il avec ma bonne étoile ? « *Ressentir une attention qui vous est particulièrement destinée, personnalisée, mais **en** soi, c'est extrêmement émouvant... Le mouvement devient présence...* » (lg 1403-1405). Mais comment définir qu'elle m'est particulièrement attentionnée ? Cela ne pourrait-il pas paraître interprétatif ? Cela révèle en fait d'une subjectivité corporelle, où la sensation m'apparaît comme une évidence, ce n'est donc pas une interprétation. Cela ne se situe pas au niveau des idées, mais de la chair ; c'est une sensation incarnée qui s'est révélée à moi sans que je l'eusse voulue ou simplement même souhaitée. Je suis à la fois surprise par ce qui m'apparaît et étonnée ; nous avons là, par la présence de cette douceur, « *douceur attentionnée en mouvement* » (lg 1402) l'intention du mouvement interne qui 'me veut du bien' et qui m'invite à lui faire confiance.

Une dernière expression du Sensible :

➤ Le sentiment d'existence

Au cours de mon récit, je constate que petit à petit, au contact du Sensible je me suis retrouvée, je me suis réunifiée, j'ai retrouvé une certaine consistance de moi. Le Sensible a rassemblé toutes ces parties de moi écartelées, oubliées, inertes et m'a permis d'y retrouver la vie « *Toutes ces parties, rendues à nouveau vivantes... Cette unité retrouvée redonne le sentiment de soi* » (lg 2239-2241). Je remarque que cette unité corporelle contribue à redonner un sentiment de soi et qu'à partir de là, ce soi incarné et redevenu vivant me fait accéder à un sentiment d'existence.

« *J'ai la sensation que, depuis le traitement de Danis où je me suis sentie 'recimentée', je continue cette 'reconstruction', je me réunifie toujours sous des aspects autres et je me reconnais, ce qui me donne aussi le sentiment d'exister...* » (lg 2942-2945) Je vois ici, qu'il s'agit bien d'une sensation incarnée au départ qui m'a donné un sentiment d'existence. C'est au cœur de cette chair, de ma chair, que j'ai rencontré ce principe de force, cette force de vie, c'est au sein de ma matière que je me suis retrouvée, reconnue et où j'ai perçu que je me ressentais. « *J'ai la perception de cette force, de cette puissance de*

vie... J'ai le sentiment, à ce moment là, d'exister vraiment ! Le mot 'exister' prend tout son poids dans ma sensation incarnée » (lg 266-268)

C'est ainsi que j'existe, que j'ai le sentiment d'exister parce que je sens que je sens et que je *me* ressens; je suis consciente du fait et je sais que je peux recréer les conditions à tout moment.

5.4.4 La confiance immanente et ses impacts

Il paraît important de faire la part entre le vécu de la confiance immanente et son influence : rencontrer la confiance à l'intérieur de soi (la confiance immanente) n'est pas ici avoir confiance en ses possibilités propres et ne concerne pas non plus l'estime de soi dans le sens commun du terme, mais il s'agit de toucher un lieu de soi qui nous met en confiance. Nous pouvons dire que chaque personne a un lieu de confiance à l'intérieur d'elle-même qui va nourrir toutes les autres catégories de confiance : confiance aux autres (personnel soignant, l'entourage...), confiance en sa bonne étoile (rompre avec une représentation négative de sa destinée), confiance en soi (valorisation de soi, estime de soi, capacités personnelles).

J'ai dégagé différents impacts qui apparaissent dans mon analyse, par exemple, l'aide à la séparation d'avec mon conjoint, retrouver le sentiment de se sentir vivante, action sur les résistances, favorisation du lâcher- prise, contact avec tous les possibles, aide au retour à la confiance dans les moments difficiles, regain de vitalité...

➤ L'aide à la gestion des évènements de la vie quotidienne

Si nous considérons le registre de la mise en action, le premier évènement important que la confiance, rencontrée dans ma relation au Sensible, m'a permis de réaliser c'est la séparation d'avec mon conjoint « *elle m'avait permis de rentrer en action lors de ma séparation d'avec mon conjoint* » (926-927). En effet, si nous nous remémorons ce que j'ai évoqué au cours de cette analyse en ce qui concerne mon attitude face à la vie jusqu'à cette période, la peur était un sentiment très familier pour moi et nous pouvons imaginer la dose de confiance nécessaire pour rentrer dans cette procédure ; les objections ne manquaient pas (était-ce la meilleure chose pour les enfants ? allais-je m'en sortir financièrement ?...etc) Je prends conscience encore aujourd'hui de la qualité de confiance qu'il m'a fallu pour faire ce que je n'étais pas parvenu à faire jusque là « *chose qui m'avait*

été impossible auparavant alors que j'étais pleinement consciente de la situation » (lg 927-930). Bien que les contours de cette confiance ne fussent pas encore bien précis et conscientisés, ce fut le départ d'une relation confiante que j'allais approfondir au cours des épreuves suivantes.

Mais d'où m'est venue cette confiance ? Et quel processus a-t-il été à l'œuvre pour me faire faire le transfert dans ma vie quotidienne ? « *La confiance vécue en méditation ou en traitement me donne la confiance dans ma vie quotidienne...* » (lg 1810-1811). Dans cette phrase, nous voyons que pour moi, il est clair que ce que je vis au contact du Sensible se répercute dans ma vie ; il n'y a aucun doute à cela. Autrement dit, la confiance que je vis dans ma relation au Sensible, je peux la vivre tout autant dans ma vie quotidienne. Ce n'est pas une opération volontaire de transfert d'un côté ou de l'autre, mais plus simplement que cela, ce que je **vis** d'un côté, je peux le **vivre** de l'autre. C'est la constatation que je fais à un certain moment dans la méditation « *je peux vivre cette confiance... Simplement !* » (lg 3210-3211) ; Parce que cela fait partie de mon éprouvé et donc devient inhérent à moi-même, il n'y a pas de séparation d'avec elle, une fois dans la vie quotidienne. Et je peux en percevoir les effets « *... lors d'un évènement, l'ébranlement est moins fort et dure moins longtemps.* » (lg 1813-1814) effets, qui je le constate, sont bien présents dans cette même vie quotidienne.

Néanmoins, vivre cette confiance ne veut pas dire se leurrer ou être dans le déni des difficultés de la vie « *La confiance n'est pas 'je ne pense plus à mes problèmes, à la maladie...' ou 'il ne va rien m'arriver* » (lg 1804-1805). Par contre, elle m'aide à les gérer différemment « *elle n'évite pas les difficultés ni mes résistances mais j'ai un rapport différent avec elles* » (lg 1815-1816), elle me permet de les aborder « *sans trop de craintes* » (lg 1806). Comme nous l'avons vu précédemment, la confiance rencontrée au niveau corporel, cette confiance immanente « *me place en dehors de l'émotion* » (lg 1807-1808), « *me donne plus d'assurance* » (lg 2233-2234) et « *je me sens plus 'outillée' pour faire face aux adversités* » (lg 3658-3659). Que puis-je demander de plus pour gérer les évènements de la vie quotidienne ?

➤ L'aide à se sentir vivante et à goûter la vie

Ce que je remarque, au cours de mon récit, c'est que l'un des effets de ma relation au Sensible est celui de me sentir vivante, vivante par ma sensation interne, incarnée « *j'ai rencontré un état dans ma matière où je me suis sentie vivante...* » (lg 931-932) ou « *cette*

fois, je me ressens entière et vivante ; vivante, parce que je me sens remplie de cette vie en mouvement... » (lg 264-265). Voilà qui est une étape et une étape capitale. J'y ai rencontré également une force, une puissance de vie à l'intérieur de moi « J'ai la perception de cette force, de cette puissance de vie... » (lg 266). Rencontrer la confiance dans ces conditions, sur ce terrain, auraient pu me faire oublier certains faits mais ce n'est pas le cas ; l'extrait suivant le confirme « La confiance n'exclut pas non plus la vigilance : avoir confiance, ce n'est pas 'oublier' ou 'mettre de côté' ce qui nous perturbe, mais l'avoir 'en conscience', présent, sans en être trop affligé... » (lg 1818-1821). C'est là que la confiance immanente intervient. Au vu de cet extrait, non seulement garder en conscience certaines inquiétudes, fussent-elles importantes, ne paraît pas me pénaliser mais cette confiance qui me garde 'collée' à la réalité des faits me fait profiter plus encore de la vie. En effet, je poursuis ainsi « ...Cela permet par ailleurs de 'goûter pleinement' » (lg 1822). Aussi, si le Sensible me permet de retrouver la vie en moi, de me ressentir vivante au dedans de moi comme au dehors de moi « Le mouvement me révèle à moi-même, [...] dans la partie vivante, mobile de moi-même... » (lg 2969-2971) je constate que la confiance immanente m'autorise à goûter, me permet de goûter à cette même vie car tout ce qui est peur, crainte, appréhension ou angoisse a lâché du terrain. C'est en ce sens que je peux dire que la confiance immanente a pour impact, au sein de ce sentiment de se sentir vivante, de me faire goûter la vie.

➤ L'action sur les résistances et lâcher-prise

En ce qui concerne mes résistances, qu'elles soient d'ordre physique, physiologique ou psychologique, je découvre grâce à cette analyse que, tout au long de mon récit, j'en réfère chaque fois à mon éprouvé corporel, c'est-à-dire que c'est lui qui m'informe et je lui reconnais cette fonction « *Malgré une certaine résistance j'ai la sensation que mon crâne se dilate...* » (lg 2604-2605). Plus précisément, c'est ma matière qui me fait prendre conscience de certaines résistances et qui, en même temps, me donne une solution « *Je sens alors concrètement mes résistances comme un papier à l'intérieur de moi, prêt à se déchirer... Je ne peux forcer quoi que ce soit sans craindre de tout déchirer ! Je suis donc obligée de laisser faire... L'ouverture se fait progressivement et je ne ressens bientôt plus ces frontières de papier.* » (lg 1582-1586)

La solution m'apparaît ici clairement et concrètement: elle se trouve dans le *laisser-faire* et c'est cette confiance immanente qui va me permettre de laisser agir le mouvement interne sur mes résistances « *Je sens que ce travail ne serait pas possible si je n'étais pas entièrement d'accord et disponible* » ; (lg 2607-2608) ou « *Cette autorisation, je la donne en pleine conscience car j'ai confiance dans le processus...* » (lg 3767-3768). Ce qui me paraît important, à ce niveau, c'est que cet accord, conscient et décidé, prend forme aussi au niveau corporel « *Le laisser-faire, pour moi, c'est la matière qui donne son accord... J'ai la sensation, à l'intérieur de moi, que ma matière s'ouvre... elle ne s'ouvre pas vers l'extérieur mais s'expande et se met à disposition de...* » (lg 3698-3701). Et c'est également au niveau de ma matière que je ressens l'amplitude toujours grandissante de ce laisser-faire « *J'ai alors la sensation que je peux gagner encore davantage en amplitude dans ce laisser-faire comme s'il n'y avait pas de limites...* » (lg 1588-1590)

Mais cette action sur les résistances a aussi son effet sur mes représentations et mon fonctionnement, dans les domaines où " je résiste ". Au cours de mon récit, où je relate un exemple en rapport avec mes représentations et une action à mener « *Je sens une résistance énorme et même une certaine peur...* » (lg 2131). Des symptômes physiques s'en suivent « *j'ai le dos bloqué...* » (lg 2148) ; Confiant alors ma problématique en méditation, je décris la sensation qui en résulte « *Une sensation d'espace et de liberté [...] avec un glissé plus ou moins épais et goûteux ; sensation [...] qui me plaçait dans des 'starting-blocks' !* » (lg 2160-2163). Le problème n'en est pas forcément complètement résolu mais une étape est franchie, les conditions sont en place pour que je passe à l'action, certaines résistances ayant diminué et leurs empreintes dans ma matière transformées. C'est parce que j'ai rencontré

cette confiance immanente au sein de ma chair que je prends acte de ce qui s’y joue et que j’en accepte le sens. Je vois combien cette confiance est nécessaire, voire indispensable, pour me laisser ‘bouger’ dans mes résistances « *Plus nous avons confiance et plus nous nous sentons solides, plus nous pouvons nous laisser bouger...* » (lg 3362-3364). Mais cette confiance immanente va plus loin encore « *me laisser transformer avec une intention incarnée : me laisser transformer, là au cœur de mes cellules... sans savoir ce qui va en ressortir...* ». (lg 3764-3767). En effet, accepter de me laisser transformer au plus profond de moi en prenant le risque de ne pas connaître ce qui va en résulter est signe d’une confiance certaine.

➤ Ouverture à tous les possibles

Un des impacts de la confiance immanente est assurément ce contact avec tous les possibles. J’ai repéré ce « *tout est possible* » à trois endroits dans mon récit et chaque fois je discerne quelque chose de franc et affirmatif « *oui, j’y crois, oui, je pense qu’avec lui (mouvement interne) tout est possible* » (lg 227-228) ou, je vois que cela relève d’une évidence « *je sais que tout est possible* » (lg 1988-1989). A la lecture de ces phrases, je ne perçois aucun doute. En fait, ces trois petits mots sont d’une clarté et d’une simplicité à toute épreuve. ‘TOUT est possible’ : le « tout » englobe donc même ce qui n’était pas concevable jusqu’alors et je constate que cette confiance est telle qu’elle autorise cette ouverture à tous les possibles. Cela permet d’envisager l’existence d’un avenir que la raison ne peut se projeter et réduit de ce fait, la place d’une vision trop pessimiste de la réalité. Dans le tout est possible, il y a surtout ce qui n’est pas ‘raisonnable’ d’envisager.

Je distingue, dans le troisième passage de mon récit où il en est question, une notion supplémentaire, celle d’une intensité « *je suis confiante car ce matin, en méditation, j’ai ressenti l’intensité de cette force de vie avec laquelle tout est possible...* » (lg 2000-2003). Ici, il m’apparaît clairement que cette conviction émane d’une sensation corporelle qui devient un sentiment. En effet, « *j’ai ressenti* » évoque à la fois la sensation et le sentiment qui en découle ; par ailleurs, je remarque ici, que c’est cette intensité rencontrée dans mon corps qui m’ouvre au « tout est possible ». L’intensité de cette force est telle que rien ne paraît insurmontable. L’impact de cette confiance immanente dans cette optique ne pourrait-elle pas amener la personne à envisager une vision plus optimiste de la vie en général?

➤ Aide au retour à la confiance à soi et aux autres dans les moments difficiles

Pour illustrer cet impact du retour à la confiance dans les moments difficiles, j'aimerais revenir sur ce passage dans mon récit où, prenant conscience de l'épreuve qui se présente à ma sœur, je me sens rebasculer dans une certaine gravité « *où sont passés la joie, le pétilllement si durement retrouvés et qui pourtant sont moi aussi ?* » (lg 3143-3144). C'est pour moi un moment difficile à gérer sur les deux plans : je suis affectée de ce qui arrive à ma sœur et je fais le constat de cette résonance négative sur mon état.

Le travail en groupe (introspection sensorielle et partage) me montre alors que la joie et la gravité peuvent cohabiter « *A la fin de notre partage, j'ai le thorax apaisé et je pressens une joie timide* » (lg 3145-3146). De même pendant le traitement manuel dont je bénéficie ce jour-là, je sens que j'ai le choix « *je peux me tourner vers ma souffrance ou vers ce sentiment d'amour que j'ai dans mon corps : l'un ravive la douleur, l'autre apaise et unifie* » (lg 3173-3176).

Je vois ici, dans cet exemple, que je peux laisser vivre une certaine affectivité en moi sans pour autant m'y perdre et que je peux m'autoriser cette intensité car au sein même de mon intériorité se trouve aussi ce sentiment d'amour qui me redonne confiance. Je ne suis pas tenue à me forger une 'carapace' pour affronter les événements difficiles, comme j'avais coutume de le faire avant ma rencontre avec le Sensible, ni même de craindre de me perdre dans trop de résonance car je constate dans cet extrait, qu'il y a en moi une certaine globalité entre force et fragilité. Ce qui peut paraître un paradoxe est possible grâce à cette confiance qui établit un pont entre les deux.

Cette confiance vécue au sein de mon corps « *cette unité vivante, malléable, douce et solide* » (lg 2243-2244) me permet un retour à la confiance en moi et dans les autres car « *je suis à ce moment-là, dans un état où ça me paraît possible... où ma peur s'efface et laisse place à un sentiment d'apaisement et de stabilité.* » (lg 2247-2248)

➤ Regain de vitalité

Un des impacts que je peux relever dans mon récit est celui d'un regain de vitalité notable « *...cette puissance qui me redonne vitalité* » (lg 1528-1529). Je vois là une relation directe de cause à effet puisque je dis qu'elle me 'redonne' de la vitalité ; je passe donc d'un état où je me sens plus ou moins affaiblie à un état où je me sens pleine de vie. La confiance que j'accorde à cette puissance que je rencontre dans mon corps fait qu'elle peut agir en moi et là, je constate qu'elle me fait recouvrer une vitalité que j'avais perdue. De plus c'est une vitalité qui me pousse à l'action, c'est « *cette impulsion à faire, le 'j'ai envie de' et cette*

vitalité à vouloir mettre de l'ordre » (lg 2039-2040). Je la remarque d'autant plus qu'elle n'est pas ma facilité surtout quand il s'agit de mettre de l'ordre. Dans ce cas, je vois que je bénéficie d'un 'bonus', bonus qui ne m'appartient pas dans le sens où je n'ai pas décidé volontairement de mettre de l'ordre car ceci m'aurait préalablement demandé un effort. Là, je constate cet état qui est présent et qui me réjouit. D'autre part, le « *j'ai envie de* » révèle une impulsion naturelle, quelque chose de fluide où je pressens une réaction liée à la vie même, un pétilllement très physiologique né de cette vitalité.

Effectivement, dans l'extrait suivant, je relie cet état à une sensation de gaité particulière « *je sens le regain de vitalité [...] je ressens cette force, dans cette gaité de vie, très palpable. Je la reconnais, les gens en témoignent* » (lg 1242-1244). Une sensation de gaité qui me paraît spécifique ; si je la « *reconnais* », je présume qu'elle a une caractéristique, quelque chose qui la distingue d'un sentiment de gaité plus communément rencontré. Ici, je sens l'intensité qui l'accompagne, quelque chose qui évoque également un rebondissement, un ressort. En effet, je parle d'une « *force* » contenue dans cette gaité, et c'est une « *gaité de vie* ». Voilà peut-être sa vraie particularité : c'est une gaité qui provient de cette vie en nous, qui émane de cette force de vie, ce qui la relie à la vitalité et qui la rend si intense et « *très palpable* ». Cette vitalité se caractérise donc aussi par cette gaité ; et non seulement je la considère très palpable, ce qui évoque quelque chose de 'matériel' et ressenti de l'intérieur, mais « *les gens en témoignent* » ce qui suppose qu'elle est telle qu'elle est visible par tout un chacun.

En résumé, je vois dans la phrase suivante les différents effets de cette vitalité retrouvée « *je me sens plus tonique, plus gaie, avec plus d'élan en ce qui concerne la vie quotidienne... il existe en chacun un lieu où nous pouvons nous ressourcer* » (lg 1700-1707) je vois ici deux informations à noter : l'une est que cette vitalité se répercute dans ma vie quotidienne, elle n'est pas seulement réservée à certaines circonstances et d'autre part, que j'attribue l'origine de cette nouvelle vitalité au lieu du Sensible au cœur de chacun de nous.

Si cette vitalité recouvrée se répercute dans ma vie quotidienne, ne pouvons-nous pas supposer qu'elle puisse également avoir une action dans le cadre de la pathologie telle que le cancer ?

- Aide à la prise de distance niveau santé (des nouveaux symptômes et examens)

Il est clair que dans le cadre de la pathologie qui nous concerne, à savoir le cancer, chaque douleur inconnue va engendrer chez la personne déjà concernée, une inquiétude plus importante que chez toute autre personne. J'en constate une illustration dans mon récit « *Ce matin, je me suis réveillée avec une douleur au niveau de la loge rénale opérée* » (lg 3030-3031); une première inquiétude alors se profile : c'est là où siégeait mon cancer du rein. Quelque chose se réveillerait-il ? Par ailleurs, je ne connais pas l'évolution à distance d'une telle opération ; je n'ai donc pas de référence à laquelle me raccrocher pour me rassurer. C'est ainsi que, parallèlement à l'inquiétude qui croît, mes symptômes augmentent également « *De retour chez moi, même couchée, je ne trouve pas de place pour atténuer la douleur...* » (lg 3035-3036). L'impact s'en fait ressentir jusque dans la présence à moi-même « *j'ai une sensation de vide tout autour de moi [...] Est-ce la préoccupation de cette douleur qui me coupe de moi ?* » (lg 3042-3046). J'ai alors recours au traitement manuel « *le traitement achevé, je ressors légère mais fatiguée* » (lg 3069). Je suis à nouveau en contact avec une matière apaisée et je retrouve ma confiance même si je n'ai pas eu d'explications en ce qui concernait cette douleur ; je constate qu'à partir de ce moment-là, je ne me projette plus dans l'inquiétude ou le doute, car « *le lendemain, je me sens renaître* » (lg 3070). Nous ne pouvons pas dire que la confiance immanente évite toute inquiétude, qui plus est, se trouve légitime, mais nous pouvons constater qu'elle aide particulièrement à gérer la situation.

Je découvre aussi dans mon récit comment cette confiance immanente a pu m'aider dans des circonstances un peu inattendues : lors d'une visite de contrôle médical, un radiologue quelque peu maladroit me dit « *soyons clairs [...] si vous récidivez, il ne faut pas se leurrer, on ne pourra pas grand-chose pour vous !!* » (lg 3110-3112). Nous pouvons facilement imaginer à cet instant la réaction possible qui aurait pu me faire perdre pieds ; mais je constate un autre positionnement de ma part « *est-ce pour moi un nouveau test de confiance ? (...) aujourd'hui je le laisse dire...* » (lg 3113-3115). J'observe, ici, l'impact et l'avantage d'une confiance de cette nature, dans des circonstances bien connues des personnes atteintes de cancer, à savoir le rapport aux douleurs jusque là inconnues ou la perturbation provoquée par les examens réguliers et récurrents.

- Prises de conscience majeures (faits de connaissance et libération des empreintes corporelles)

Afin de déterminer l'impact de la confiance immanente, j'aimerais revenir à ce fait de connaissance, le plus important de mon récit, qui concernait le lien que j'avais établi avec mon père, de par la maladie. Ceci parce que je pressens, à ce stade pratiquement final de l'analyse qu'il y a quelque chose qui n'a pas été complètement déployé.

Je fais un bref rappel : le diagnostic de cancer pour mon père, me fut donné, à moi seule et ce fut un réel choc ; j'étais jeune et n'étais absolument pas préparée à cela. Ma réaction immédiate fut de vouloir partager sa maladie, réaction authentique et profonde à la hauteur de ma peur de le perdre. C'est ainsi que j'ai entretenu le lien avec lui, avec mes propres cancers *« je pensais (bien inconsciemment) que ma relation à lui ne pouvait se maintenir que si j'étais malade » (lg 3558-3559)*. Une fois mon père décédé, je n'ai pas changé de stratégie puisque celle-ci était en grande partie inconsciente *« Lui décédé, il ne me restait que ce lien... Si je le lâchais, j'étais définitivement séparée de lui... Ceci était aussi fort qu'inconscient » (lg 3540-3542)*. Voilà en fait le véritable fait de connaissance : si je lâchais ce lien, j'étais définitivement séparée de lui. Aussi, j'aimerais revenir sur cet instant où, lors d'une séance de thérapie manuelle, j'ai pu commencer à lâcher ce lien très fort, ceci pour prendre acte du rôle et de l'importance de la confiance à ce moment précis.

C'était mon dixième mélanome qui venait de se déclarer et depuis je me sentais *« accrochée au niveau de mes dorsales hautes comme suspendue à un crochet de boucher ! » (lg 3381-3382)*. Je ne savais pas en quoi cette image était importante mais la sensation était telle que l'image s'imposait et qu'il fallait faire quelque chose. Bien que je n'en connaisse pas la signification, la sensation était si inconfortable que j'ai demandé un traitement manuel *« pendant le traitement, la douleur est plus vive... je sens comme un arrachement ! » (lg 3385-3386)*. Je sens également que c'est *« une douleur où réside un enjeu (...) une douleur dans laquelle je me sens en danger... » (lg 3394-3396)*. La seule information qui est présente à ma connaissance, à cet instant, c'est que c'est en rapport avec mon père. Je rappelle que cette séance se déroule quelque quatre années après l'expérience évoquée de mon cancer du rein, quatre ans pendant lesquels j'ai redécouvert la Vie en moi et où j'ai découvert les multiples facettes de la confiance ; et voilà aussi plus d'une année que je fais cette recherche sur la confiance avec tout ce qu'elle me fait découvrir. Et là, pendant le traitement, il m'était impossible de ressentir le mouvement tant la douleur était vive *« la douleur occupe tout mon champ perceptif » (lg 3392-3393)*. Je souffrais au point de ne rien ressentir et je me sentais en danger. L'instant était donc crucial et l'enjeu capital. Mon thérapeute lui-même me dit qu'il y avait *« quelque chose que j'avais du mal à lâcher... » (lg 3388)* sans se douter ni l'un ni l'autre de l'extrême importance de ce moment.

A cette phase d'analyse, ce sont les lignes qui suivent, qui attirent surtout mon attention « *Bien sûr, je faisais confiance à la fois en mon thérapeute, confiance dans l'intention qu'avait le Sensible pour moi à cet instant et dans ce qui allait émerger du traitement, mais je crois que ce sont les paroles de Michel, commentant ce qui se passait au cours du traitement, qui ont fait qu'une partie de moi a bien voulu laisser faire...* » (lg 3397-3402). Ce qui m'intrigue ici, c'est d'avoir ressenti la nécessité de faire ce commentaire ; pourquoi cette précision ? En même temps, ces lignes me laissent la sensation de quelque chose qui n'a pas été dit, quelque chose d'important.

Si j'examine de plus près, il semble que la peur et la douleur me coupaient de toute sensation du mouvement interne et de ce fait, je n'avais plus le lien avec l'éprouvé de la confiance. « *Bien sûr* », je savais que je faisais confiance dans le Sensible, dans mon thérapeute, dans ce qui allait émerger du traitement, tout ceci n'était pas remis en cause ; mais vu l'enjeu qui était là présent, même si je n'en connaissais pas la teneur, il me fallait une main tendue supplémentaire pour 'passer le pas'. Et je sens dans mon texte que j'ai voulu insister sur ce fait. Cette main, ce fut la voix de mon thérapeute qui commentait ce qui se passait auquel je n'avais pas accès. J'étais aveugle et il guidait mes pas. Ce fut mon interlocuteur pour que je reste en lien avec une confiance et que je puisse lâcher quelque peu ce lien d'avec mon père. Je n'avais pas à ce moment-là, ni même mon thérapeute, tous les éléments en conscience, je savais simplement que l'instant était fondamental.

Suite à ce traitement je constate d'ailleurs que « *je n'ai plus les mêmes repères, je ne me reconnais plus tout à fait, je me sens très vulnérable et fatiguée* » (lg 3428-3429). Voilà quelques éléments qui démontrent que quelque chose dans ma matière a bougé en profondeur et qu'il me faut du temps pour me réadapter ; parce que j'ai lâché ce lien, cette assurance, je me sens très fatiguée, très vulnérable voire perdue. Je dois retrouver une autre façon de me stabiliser, d'autres appuis. La suite du récit montre également qu'il a fallu plusieurs jours avant que je comprenne ce qui s'était réellement passé « *Depuis trois ou quatre méditations, je sens quelque chose qui se transforme dans ma matière, qui continue à évoluer...* » (lg 3550-3551) et pour que j'arrive au fait de connaissance évoqué précédemment. Cette compréhension ne s'est pas faite en une seule fois, elle a nécessité plusieurs étapes, où la confiance dans l'émergence du sens a été aussi de rigueur car la situation n'était ni confortable, ni guère rassurante.

Ce que j'aimerais mettre en évidence ici, ce n'est pas que la confiance déclinée sous toutes ses formes dans cette analyse n'a pas suffi dans cet exemple, bien au contraire. En

revisitant mon récit, je lis cette phrase qui se situe juste avant la révélation de ce fait de connaissance « *Plus nous avons confiance et plus nous nous sentons solides, plus nous pouvons nous laisser bouger, voire ‘malmener’ dans la réactualisation...* » (lg 3362-3365). N'est-elle pas annonciatrice de l'évènement qui a suivi? Ne signifie-t-elle pas que je suis dans des conditions favorables pour vivre cet épisode ?

Mais ce qui m'apparaît, et je ne sais si j'aurai les mots adéquats pour le dire, est tout aussi incroyable que fantastique : il a fallu toutes ces rencontres avec les différentes confiances dans ma matière, dans tout mon être, pendant toutes ces dernières années pour préparer cet instant crucial et déterminant où j'allais devoir lâcher le lien d'avec mon père ! Je n'aurais pas pu le faire avant cela, ni d'une autre façon ; il a fallu tout ce travail dans ma matière et dans mon psychisme pour que je parvienne à un tel lâcher-prise et à un stade de confiance qui autorise ce lâcher ! Certes, l'enjeu était énorme mais le résultat est là. Je vois là une immense preuve de confiance que de lâcher un lien si profond, si vital et présent depuis tant d'années.

Tout ce travail de préparation et de confiance au sein du Sensible a été nécessaire pour nettoyer cette empreinte dans mon corps. Ce n'est pas seulement nettoyer une empreinte corporelle d'ailleurs, comme on peut nettoyer la trace d'un évènement, ni même la trace de l'état qui correspond à l'évènement, mais c'est ici modifier la matière en profondeur pour que soit possible l'ablation de ce 'crochet' qui me maintenait à mon père. Si je me réfère à mon texte, je parle en effet de 'crochet' et de sensation 'd'arrachement' ; le terme de crochet ne révèle-t-il pas d'ailleurs que cet attachement à mon père, sous cette forme, avait lieu d'être modifié ? L'image du crochet n'est-elle pas en elle-même la preuve d'une dépendance à revisiter ? Je vois là l'œuvre du mouvement dans ma matière car, à cet instant, je n'avais aucune volonté de me séparer de ce lien qui plus est, n'était pas conscient. Ma participation a tout de même été nécessaire, participation au niveau de la confiance, sans doute parce que j'avais été à l'origine pour créer ce lien avec mon père, il fallait peut-être aussi mon accord pour le lâcher... Un accord qui ne se situe pas seulement au niveau de la pensée, mais peut-être en premier lieu au niveau de la matière. Et c'est justement parce que je n'avais pas conscience de ce qui se déroulait, que je considère cet accord au niveau de la matière. Ce qui me renvoie à mon récit lorsque je parlais de donner son accord pour se laisser transformer « *non seulement au niveau de l'idée mais également à l'intérieur de sa matière... l'accord de sa matière..* » (lg 378-879) ou « *la matière qui donne son accord... j'ai la sensation à l'intérieur de moi que ma matière s'ouvre... elle ne s'ouvre pas vers l'extérieur mais s'expande et se met à disposition de... ce n'est plus un acte volontaire de*

ma part pour laisser faire mais c'est ma matière qui réagit dans l'instant » (lg 3698-3703). Je dois reconnaître ici que, dans l'exemple précédemment cité, les faits se sont déroulés dans ma matière avant que de parvenir à ma conscience. Ceci m'interpelle une nouvelle fois quant au rôle de cette matière corporelle vivante qui est la mienne et de ma relation à elle.

Mais ce que je trouve plus incroyable encore, quand je regarde a posteriori 'le déroulement du film' avec une 'méta-vision', c'est l'existence d'une intelligence du Sensible, celle qui m'a aussi sans doute maintenue dans ce « vouloir me laisser me transformer » avec autant de ténacité. C'est elle qui décide du moment adéquat pour faire surgir la proposition, qui choisit le contexte et qui communique ainsi avec qui veut bien l'entendre. Il reste à la personne à saisir l'opportunité de ce qui est proposé ou non. Je vois là pour ma part, la présence d'une Intelligence de la Vie, du plus grand que moi qui agit en moi, avec toute cette attention et cet amour. N'est-ce pas extraordinaire ?

➤ Impact sur la transformation existentielle et spirituelle

Après ce dernier impact développé ci-dessus, j'entrevois aisément la présence d'un autre impact, celui d'une transformation existentielle et spirituelle.

Je constate, au fil de mon récit, que toute cette expérience au travers de la maladie et au sein du Sensible me fait vivre une réelle transformation existentielle et même spirituelle.

Tout d'abord, je vois que la maladie m'interpelle « *une recherche profonde de sens [...] c'est la remise en question incontournable provoquée par ce fichu cancer...* » (lg 947-950) mais en même temps, plutôt que subir cette maladie, je vois qu'elle est l'opportunité pour moi de me reprendre en charge, de devenir sujet de ma vie « *c'est le départ de ma prise en charge par moi-même... redevenir sujet* » (lg 827). En effet, c'est l'occasion de 'prendre ma vie en mains' et je constate dans toute la deuxième partie de mon récit que j'en fais mon projet, un projet de vie dans lequel je m'engage de tout mon être grâce à ce que j'ai rencontré dans mon expérience. C'est en premier lieu un projet de vivre et donc un projet tourné vers le plus profond de moi pour rencontrer la Vie et faire face à la maladie. Vivre, en contactant cette vie dans ma matière parce que j'ai rencontré la vie au sein de mon corps; non seulement sous la forme d'une force de vie, d'une puissance, mais aussi sous la forme d'une douceur attentionnée « *Ressentir une attention qui vous est particulièrement destinée, personnalisée, mais en soi, c'est extrêmement émouvant... Le mouvement devient présence...* » (lg 1403-1405). La puissance de cette douceur « *porte en elle cet état de confiance et permet la rencontre avec le beau de soi et en soi mais aussi avec plus grand que soi.* » (lg 1825-1827)

Cette nouvelle rencontre avec la vie dans mon intime me fait alors ré-envisager mon rapport à la vie, le sens de ma vie, le sens même de la Vie. « *C'est la perception d'une puissance qui m'invite à me resituer [...] Elle me fait percevoir le lien avec la 'Totalité', avec 'plus grand que soi', cela modifie même le sens de la vie* » (lg 1033-1036).

Je me réconcilie alors avec ma bonne étoile et je constate que ce que je vis dans mon corps prend une autre dimension « *Pour moi, le Sensible a changé de statut...* » (lg 1310). L'intensité que j'y découvre m'interpelle énormément de même que cette douceur attentionnée et personnalisée. Je ne me sens donc plus seule face à la maladie et je découvre cette confiance immanente qui me porte et qui fait que mon rapport face aux épreuves de la vie est tout autre.

Parallèlement à cela, je vois que je prends en compte ma subjectivité corporelle à laquelle je donne une importance certaine « *Je sais qu'aujourd'hui, ce que je vis dans mon corps est une source précieuse d'informations en ce qui concerne l'état dans lequel je suis au moment présent mais aussi pour le sens qui émerge de cet état et qui me guide...* » (lg 2372-2375); Mais c'est même plus que cela car je sens que mon rapport à cette matière corporelle vivante qui est la mienne est une véritable relation et que dans cette relation je découvre un guide de vie dans lequel je fais assurément confiance. Et j'en reçois le témoignage « *Actuellement, je te vois suivre un fil directeur. Dès que quelque chose t'ébranle, je te vois, grâce à la confiance, rétablir ta direction. Ça dirige tes choix, ça dirige ta vie.* » (lg 1881-1883)

Si je réexamine cette relation à ma matière vivante, je constate avoir de plus en plus de considération pour la matière elle-même; je dirais même qu'elle a changé de statut à plusieurs reprises. Au départ, elle était un support à cette vie interne; puis elle est devenue un compagnon avec qui je poursuis mon chemin et dont je dois toujours prendre soin. Aujourd'hui, elle est devenue « Quelqu'un ». Ce qui confirme que ce n'est plus un rapport que j'ai avec elle, mais une véritable relation. Il y a ma relation au mouvement interne bien sûr, mais il y a aussi ma relation à ce qui accueille ce mouvement interne. Dans cette relation apparaît une dimension sacrée; c'est une partie de moi qui est animée de la vraie Vie avec une intelligence qui dépasse ce que je ne pourrais pas seulement entrevoir. Elle contient à la fois une empreinte du 'plus grand que moi' tout en étant moi. Est-ce là, la partie la plus grande de moi ?

Puis, je constate dans mon récit, que ce « *que je rencontre en moi dans l'expérience extra-quotidienne se répercute dans ma vie, entre moi et moi, moi et les autres.* » (1823-1825). Je découvre à ce sujet, que les effets de cette vie en moi, de cette douceur *dans* ma matière et *de* ma matière, se répercutent dans ma relation au monde, aux autres afin d'être partagée et que

cette confiance immanente m'autorise peut-être alors à « être ce que je deviens » au contact du Sensible et parmi les autres.

Non seulement cela, mais elle m'invite de surcroît à la faire découvrir aux autres tant elle m'a permis un autre regard sur la vie, sur le sens de ma vie et je me vois à l'heure actuelle, désireuse de m'engager dans ce projet de vie pour les autres. En effet, favoriser la rencontre avec cette vie interne aimante et attentionnée pour faire rencontrer une confiance immanente en chacun de nous, accompagner la personne dans sa part active vers son devenir ne constitue-t-il pas un projet de vie essentiel ?

De plus, si je considère l'impact du paragraphe précédent mettant en évidence la présence de cette Intelligence de Vie, qui veille sur moi, qui favorise ma transformation tant que je reste à son écoute, ma confiance ne peut qu'être renforcée.

SYNTHESE ET CONCLUSION DE RECHERCHE

Vient le moment de finaliser ma recherche par une synthèse et conclusion qui mettra en évidence les processus de formation et les processus de connaissance. Je m'aperçois, arrivée au terme de mon travail de recherche que la partie, consacrée au mouvement herméneutique est, en quelque sorte en elle-même, une synthèse de mon processus de découverte. J'ai développé en effet la description des processus de formation et de connaissance de façon détaillée et qui, à l'évidence, répondent en partie à ma question de recherche et à mes objectifs.

Il me faut cependant resituer l'ensemble du texte par rapport à ma question de recherche qui rappelons-le, se décline de la manière suivante « **en quoi et comment la confiance qui se donne dans la relation au Sensible permet-elle de traverser l'épreuve de la maladie cancéreuse ?** » Vient le moment de recentrer tout le récit de vie autour de la question de la confiance, de l'épreuve de la maladie cancéreuse et de l'importance de l'approche somato-pédagogique dans la gestion du cancer sur le mode du Sensible. J'ai dégagé un certain nombre d'éléments clés de production de connaissance.

➤ **Premier constat : Les enjeux de la confiance traversent tout le récit**

Il apparaît clairement que le thème de la confiance traverse toutes les phases de mon récit de vie ; en effet, comme je l'ai déjà souligné, mon histoire personnelle a de façon très précoce mis à mal ma confiance. J'ai effectivement perçu les événements, dès mon plus jeune âge, comme étant le signe d'une destinée négative, telle que « ma vie ne peut être que difficile » ou « je suis née sous une mauvaise étoile ». Ce sentiment est devenu chronique et a orienté toutes mes actions de vie par la suite. La maladie cancéreuse personnelle et familiale n'a fait qu'entériner cette représentation, maintenant ainsi mon niveau de confiance au plus bas. Les expressions somatiques dans la première phase de la maladie, comme l'a montré ma recherche, vont dans ce même sens d'une confiance réduite à néant et d'un rapport au corps n'existant que par 'la peur au ventre'.

Aussi, suivant l'analyse catégorielle, si je résume mes diverses réactions dans les moments critiques où la confiance aurait pu avoir un rôle majeur, je constate qu'après une phase de déni

apparaît la peur, et avec elle, un effondrement dû au poids de la charge que représente pour moi cette épreuve de la maladie. S'ajoutent à cela le renoncement et la solitude. Toute cette période s'illustre donc par un manque de confiance notable.

➤ **Les conditions de la conquête de la confiance immanente**

Au fil du récit, et ceci est mis en évidence par l'analyse, je constate que ce niveau de confiance va peu à peu évoluer au même rythme que ma reconnexion à moi-même, de par ma relation au Sensible. Pour commencer, c'est lors de la thérapie manuelle que je ressens une puissance de vie qui me rend un espoir de vivre et donc un début de confiance. Puis, faisant confiance à mes thérapeutes, je suis leurs conseils et met en pratique les outils de la méthode à savoir l'introspection sensorielle et la gymnastique sensorielle. Avec une certaine discipline, ma confiance s'étoffe alors, prend de la consistance mais reste instable et peut s'ébranler face à la résurgence de la maladie cancéreuse qui touche mon entourage proche. Cette période est un moment charnière dans mon processus de formation où, face au cancer qui réapparaît dans ma vie, je dois trouver la voie de passage pour rester en lien avec cette confiance rencontrée dans ma matière et m'y maintenir.

Il faut rappeler à ce stade, comme nous l'avons vu au cours de l'analyse, que cette confiance n'apparaît que sous certaines conditions de « laisser faire » en ce qui concerne la posture du sujet dans son rapport au Sensible. Et nous pouvons souligner ici ce paradoxe de se « laisser faire », de « se laisser agir » avec toutefois une *volonté* pour se laisser faire. Une volonté qui se traduit par l'*accord* de « se laisser agir ». Nous avons là une particularité très spécifique du sujet qui vit cette confiance et qui constitue un élément de connaissance très important.

Par ailleurs, au cœur de ce « laisser-faire », une autre donnée essentielle à souligner dans cette posture pour accueillir la confiance immanente est celle de la neutralité active. Mais il ne s'agit pas là de garder une distance avec le phénomène mais de s'impliquer dans l'acte de perception et dans la relation au Sensible. En effet, cette neutralité est empreinte d'une grande proximité, d'une grande implication alors que nous restons très ouverts en même temps à ce qui peut survenir.

Autre processus de formation, la prise de conscience, à ce moment-là, de pouvoir créer moi-même les conditions de proximité au Sensible, proximité qui consolide cette confiance. A partir de là, je vois clairement qu'elle s'intègre à moi et qu'elle prend la place de la peur, qui depuis si longtemps m'habitait. Mon rapport à la maladie est revisité, mon rapport à la vie

transformé. Ainsi, d'un manque de confiance totale, je suis parvenue à vivre une confiance incarnée qui modifie mon rapport au monde grâce à un vécu du corps Sensible.

Et c'est depuis ce vécu au sein du Sensible que je vais à présent cerner, dans mon récit et grâce à l'analyse, l'importance de l'approche somato-psychopédagogique dans la gestion du cancer.

Ma recherche me permet de mieux comprendre le processus de ma transformation au contact du corps Sensible. Il n'y a pas seulement une acquisition de nouvelles connaissances ou compétences mais une réelle transformation au niveau de la matière corporelle de la personne. Et ceci entraîne de nouveaux comportements, une nouvelle manière d'être qui vont assurément aider la personne à traverser l'épreuve de la maladie du cancer, car elle y rencontre aussi cette confiance immanente et modifie ainsi son regard sur la maladie.

Cette confiance apparaît effectivement dans le récit à partir du moment où j'ai retrouvé un certain rapport à mon corps, qui s'est traduit par des sentiments organiques tels que la profondeur, la globalité, la présence à soi, tous ces sentiments largement décrits au cours de l'analyse. Je constate le caractère soignant de ces manifestations telles que la chaleur, la douceur, et ce sentiment d'amour rencontrés dans ma corporalité et dont nous avons déjà souligné l'importance dans le cadre théorique. Ici, ils apparaissent sur un mode nouveau, celui de l'incarnation qui fait toute leur spécificité. Et je constate qu'ils participent totalement à l'apparition de cette nouvelle nature de confiance. Ils m'ont permis de « m'éprouver » me renseignant ainsi sur l'état de ma maladie mais aussi sur mon 'état d'être'.

➤ **Les contours de la confiance immanente**

Je souhaite maintenant reprendre les grandes lignes des contours de la confiance immanente et les relier à leurs impacts. Je note la présence de **quinze items** qui caractérise la confiance immanente. Parmi ces quinze items, on retrouve **quatre expressions internes** qui mettent en relief le lieu du Sensible, le mouvement interne se donnant sous la forme d'une lenteur interne, la consistance et l'épaisseur de la matière en mouvement, et enfin la couleur et la lumière.

Puis apparaissent **neuf natures de sentiments organiques** tels que la chaleur, la plénitude, l'unité, la profondeur, la globalité, la stabilité, le sentiment de concernation, la douceur et l'amour et le sentiment d'existence. Il apparaît clairement que ma recherche m'a permis de définir les contours de la confiance qui se donne au contact du Sensible et m'a permis d'identifier la spécificité qui s'est donnée dans mon expérience du Sensible.

➤ **Liens de causalité entre le vécu corporel et la transformation d'un état psychique : premiers impacts**

On retrouve par ailleurs une caractéristique étonnante de la confiance immanente qui relie l'univers du vécu corporel en tant qu'il est ressenti dans le lieu du Sensible et l'univers comportemental. Il apparaît à l'analyse de mon récit de vie, un lien de causalité entre le vécu corporel et la transformation d'un état psychique comme le montre le paragraphe suivant et que j'ai classifié sous la forme de quatre catégories :

- o La première concerne la chaleur. C'est sans doute la caractéristique qui prédispose la personne en premier lieu, à quitter la méfiance pour recontacter la confiance.
- o La deuxième concerne les sentiments de solidité, de globalité, de plein, de consistance et d'épaisseur, d'unité et de profondeur qui m'ont permis de me rassembler et de me retrouver, d'exister à nouveau. Face à la maladie qui s'est manifestée dans le corps par le vide, l'absence de soi, une totale impuissance, ces sentiments corporels m'ont permis de faire face, d'exister et de regarder 'autrement' la maladie et de me sentir acteur de mon processus de guérison ou d'évolution.
- o La troisième catégorie réunit les sentiments d'Amour et de douceur. Cette bienveillance m'a touchée et m'a réconciliée avec moi-même et avec la vie et a apaisé mes plaies présentes et passées.
- o La quatrième enfin, est ce sentiment de concernation, d'implication qui m'a sorti de ma passivité et m'a redonné le sens de la responsabilité de ma vie en lien avec ce que je vivais dans mon intériorité. Cela m'a permis de me prendre en charge d'une nouvelle façon, plus profonde, plus fondamentale, plus respectueuse de la vie même.

A travers cette synthèse, il apparaît que ce lien de causalité entre le vécu corporel et la transformation de l'état psychique aide à traverser l'épreuve de la maladie. Ainsi, cette recherche me permet de répondre en partie à ma question de recherche.

➤ **Autres natures d'impacts de la confiance immanente**

On constate également différentes natures d'impacts de la confiance immanente. Tout d'abord, cette confiance est contagieuse aux autres formes de confiance. Il est frappant que lorsque j'étais animée de cette confiance, je devenais optimiste et pleine d'espérance. Un optimisme d'ordre ontologique qui m'a non seulement redonné espoir mais qui a réellement influencé ma motivation de vivre. Je constate également que cette confiance immanente rayonnait sur les différentes formes de confiance, confiance en moi avec une nouvelle estime de moi-même, mais aussi en mes capacités à trouver la force de survie et de vie, confiance en autrui, notamment dans les acteurs de soin, et surtout une nouvelle confiance dans la vie même.

Je note que cette confiance m'aidait à me sentir vivante et à goûter la vie dans sa dimension la plus existentielle et la plus spirituelle. Certains passages de mon récit évoquent très nettement l'impact de cette confiance sur les lâcher-prises de mes résistances d'ordre physique ou psychologique, de même que sur l'émergence de prise de conscience de mes empreintes corporelles. Elle m'ouvrait donc à tous les possibles. En effet, le contact avec cette confiance me portait à croire que tout est possible. Je ressentais également un regain de vitalité et une capacité à prendre de la distance avec ma maladie.

Par ailleurs, je note que dans les moments difficiles, le fait de retourner à ce lieu de confiance en m'appuyant sur ma pratique de l'introspection sensorielle ou de la gymnastique sensorielle ou sur l'aide d'un somato-psychopédagogue, transformait mon état pessimiste en un état optimiste. A l'évidence, le contact avec la confiance immanente me permettait de dépasser les moments difficiles.

Et enfin, certains passages relatent combien la confiance immanente participait à la gestion des événements de la vie quotidienne car elle me permettait de prendre des décisions et de sortir du déni des difficultés de ma vie. Le contact avec cette confiance immanente a contribué de façon certaine à mon processus d'autonomisation.

Si je me réfère à cette analyse et si je prends en compte toutes ces observations, je peux dire que la confiance immanente participe très positivement à mieux traverser l'épreuve de la maladie du cancer.

➤ **L'intérêt de l'accompagnement de la somato-psychopédagogie dans mon processus de gestion de l'épreuve de la maladie du cancer.**

L'expérience que j'ai vécue au cœur du Sensible a été pour moi un lieu d'apprentissage où percevoir, accueillir et me laisser transformer ont eu une place de choix.

Mais si le rôle de sujet est primordial dans toute cette transformation, je dois souligner qu'elle n'aurait pu s'effectuer par ma seule action. Dès la suspicion d'un tel diagnostic, lorsque tout s'effondre, l'accompagnement du somato-psychopédagogue est une réelle nécessité. Pour ma part, l'analyse révèle que la découverte de cette présence à soi et en soi, ce goût de la vie et cet espoir de vivre à nouveau ont été permis grâce à l'intervention du praticien et à l'accompagnement du somato-psychopédagogue.

La présence d'un tel accompagnement est cruciale et permet un relais indispensable avant que la personne ne rencontre cet état de confiance dans sa corporalité. Tout au long de ce processus d'accompagnement, je remarque qu'il a été incontournable d'avoir en présence un travail en interaction avec le somato-psychopédagogue et un travail individuel où l'effort et la discipline ont été de rigueur, mais pour un résultat qui a dépassé toutes mes espérances. En effet, l'enseignement du rapport au Sensible ne m'a pas seulement permis de réaliser un nouvel apprentissage de vie, fût-il capital dans ce contexte de maladie, il m'a aussi donné un nouveau sens à mon existence.

➤ **Influences de mon itinéraire sur ma pratique de somato-psychopédagogue**

La traversée de mon itinéraire de maladie et de transformation m'insuffle un véritable élan pour transmettre cette rencontre aux personnes qui traversent l'épreuve de la maladie du cancer.

C'est pourquoi j'aimerais ici, compléter cette synthèse en précisant en quoi faire l'expérience de la maladie et comprendre toutes les étapes de ma recherche ont pu et peuvent influencer ou réguler la prise en charge de mes patients. En quoi cela peut-il avoir enrichi ma pratique ?

Assurément, faire une expérience de surcroît ici corporelle, l'avoir vécue au sein de sa chair, peut justifier le fait que je sache 'de quoi je parle' et de quoi me parle mon patient même si chaque expérience est unique. Ma recherche m'a fait prendre conscience d'un certain nombre de processus d'apprentissage, de formation et de connaissance, pour certains invariants, qui m'apportent l'éclaircissement nécessaire dans ma pratique pour accompagner mes patients. Je peux ainsi discerner dans leur parcours, leurs propres imperçus et par conséquence, tenter de les éclairer. Je peux aussi les observer dans leur cheminement du rapport à la confiance dont il

a été dit l'importance dans cette expérience du cancer et essayer de les accompagner dans cette progression.

Le fait pour le patient de connaître mon parcours peut aussi favoriser un rapport plus authentique car il pressent la valeur que j'accorde à son propre vécu et au partage qui peut s'en suivre.

Mais mon expérience se voit surtout enrichie par le fait que désormais, je peux accueillir la personne dans ce lieu de confiance dont elle va pouvoir bénéficier dès le premier contact. Ce n'est pas seulement un accueil de personne à personne mais de matière à matière par la voie du Sensible.

Pour conclure, j'aimerais souligner que si j'ai pu pénétrer une intimité existentielle lors de cette expérience de la maladie vécue au sein du Sensible, le chemin est ouvert aux patients que nous accompagnons dans cette difficile épreuve de la maladie du cancer.

Perspectives

J'ai défini les composantes de mon processus de formation en questionnant mon récit sur le mode Sensible. Cette recherche m'a donc montré comment les mots pouvaient cacher tout un monde subjectif secrètement gardé « au cœur d'un imperçu figé dans les zones sombres de ma conscience » et ce grâce à l'analyse sur le mode Sensible. N'y a-t-il pas là matière à réflexion quant à l'accompagnement de mes confrères praticiens et somato-psychopédagogues vis-à-vis de leurs patients ?

En ce qui concerne le thème de recherche de la confiance, il serait intéressant à ce jour, de procéder à une étude sur un nombre de personnes plus conséquent afin d'observer si mon expérience singulière au contact du Sensible peut être reproduite sur des patients qui seraient pris en charge par un accompagnement sur le mode du Sensible. C'est ce que je me proposerais de faire dans une thèse de doctorat à venir.

BIBLIOGRAPHIE

André, C et Lelord, F (2007) *L'estime de soi*. Paris : Odile Jacob

Austry, D. (2004) *Apprentissage et pédagogie*. Polycopié de cours. Ecole supérieure de somato-psychopédagogie . Ivry s/seine

Bacqué, Dolbeault (2007) « *quelles missions et fonctions pour le psycho-oncologue ?* » in Dolbeault, Dauchy, Brédart et Consoli *La psycho-oncologie* Paris : John Libbey

Bailly, L. (1998) *Maladie grave : l'annonce est-elle un évènement traumatique ?* Pratiques psychologiques, vol 1

Bandura (2003) *Autoefficacité, le sentiment d'efficacité personnelle* Bruxelles, De Boeck in *apprendre et faire apprendre d'E.Bourgeois* Paris : Puf

Bendrihen, N et Rouby, P (2007) « *Adaptation, coping, stratégies d'ajustement et mécanismes de défense* » in Dolbeault, Dauchy, Brédart et Consoli *La psycho-oncologie* Paris : John Libbey

Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.

Berger, E. (2009) *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes* Thèse de Doctorat en sciences de l'éducation. Université Paris 8

Bois, D. (2002). *Un effort pour être heureux*. Paris : Point d'Appui

Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris : Point d'Appui.

Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte - Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen, Université de Séville, Département didactique et organisation des institutions éducatives.

Bois, D (2008) littérature grise

Bois, D. Bourhis, H *L'approche somato-psychique dans le champ de l'éducation à la santé : analyse biographique du récit de vie d'un patient formateur face à l'épreuve du cancer*. Pratique de Formation (à paraître).

Bois, D (2009) *Relation au corps sensible et potentialités de l'être humain* in D. Bois, M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.

Bois, Austry (2007) *Vers l'émergence du paradigme du Sensible*, in *Réciprocités* n°1, pp 6-22

Bourhis, H. (2009) *Pédagogie du Sensible et enrichissement des potentialités perceptives : accéder à la réciprocité actuante* In D. Bois, M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation*. Ivry sur Seine : Point d'Appui.

Brédart, Consoli (2007) « *la recherche en psycho-oncologie, ses enjeux, ses outils* » in Dolbeault, Dauchy, Brédart et Consoli *La psycho-oncologie* Paris : John Libbey

Cencig, D. (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices : l'expérience dans sa dimension soignante et formatrice vécue par des patients en somato-psychopédagogie*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.

Craig, E.-P. (1978). La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines. Traduction du Chapitre II, consacré à la méthodologie, la thèse doctorale de l'auteur, *The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching* ». Boston University Graduate School of Education, trad. Ali. Haramain, automne 1988.

Cyrułnik, B (1993) *Les Nourritures affectives* Paris : Poche Odile Jacob

Cyrułnik, B (2004). *Les vilains petits canards*. Paris : Poche Odile Jacob

Dilthey, W. (1992). *Introduction aux sciences de l'esprit*. Œuvres complètes T. I. Paris : Cerf.

Douglas, B. G. & Moustakas, C. (1985). Heuristic inquiry: the internal search to know. In *Journal of humanistic Psychology*, vol. 25, n° 3, pp. 39-55.

Gagnon, E (2005) Figure de la plainte : la douleur, la souffrance et la considération. In *médecine/ Sciences*, 648-651 M/S N°6-7, Vol 21 juin juillet 2005.

Galand, B. (2007) Avoir confiance en soi, In *Apprendre et faire apprendre* Bourgeois, E et Chapelle, G Paris : Puf. pp. 247-260

Garneau (1999) *La confiance en soi* Magazine électronique : « *La lettre du psy* » vol 3 N°2 fév. 1999

Hillion, J (2009) Ecriture et expérience du Sensible : un dispositif d'auto-accompagnement en formation de somato-psychopédagogie in *Transformations-recherches en éducation des adultes* de l'université de Lille n°2 avril 2009 sur le thème 'Accompagnement en éducation et formation : regards singuliers et pratiques plurielles' pp 89-100

Hillion, J (2009) L'éprouvé, réalité et formation de soi in *Chemins de formation au fil du temps* de l'université de Nantes n°14, septembre 2009 sur le thème 'Estime de soi et formation'

Honoré, B (1999) *Etre et Santé*. Paris : L'Harmattan

Humpich, M. (2009). Quête du sens et accomplissement de l'être humain in *vers l'accomplissement de l'être humain ; soin, croissance et formation* (dir. Bois D. et Humpich M.). Ivry sur Seine : Point d'Appui.

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

James, W. (2007) In Andre, C et Lelord, F *L'estime de soi* Paris : Odile Jacob.

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

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

Josso, MC (1997) *Cheminer vers soi* Lausanne : L'Age d'Homme

Josso, MC (2007) *Expérience de vie et formation*. Genève Ebook 300 p.

Josso, MC. (2009a). Le corps biographique : Corps parlé et Corps parlant. In *Réciprocités*, (www.cerap.org), n°3, 16-21.

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

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

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

Lazarus R, Folkman S. (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer

Lefloch, G. (2008). *Rapport au sensible et expérience de la relation de couple*. Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.

Lecorps, Ph. (2004) Education du patient : penser le patient comme sujet éduicable ? In *pédagogie médicale* vol 5 n°2.

Lemaître, JL et Colin, L (1975) *Le potentiel humain, bio-énergie, gestalt, groupe de rencontre*. Paris : Delarge

Monteagudo, JG. (2009) Approches non francophones des histoire de vie en Europe : notes de synthèse, in *pratiques de formation* p 9-52

Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research: Design Methodology and Applications*. Beverly Hills : Sage.

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

Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. In *Cahier de recherche sociologique*. n°23, pp. 147-181.

Paillé, P. (2006). Lumières et flammes autour de ma petite histoire de la recherche qualitative. *Recherches Qualitatives*, vol. 26 (1), pp. 139-153.

Paillé, P., Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2^{ème} éd.). Paris : Armand Colin.

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

Pucheu, S (2007) *La représentation des patients* in Dolbeault, Dauchy, Brédart et Consoli *La psycho-oncologie* Paris : John Libbey

Pucheu, S et Seigneur (2007) *Les questions posées par les patients à leur cancérologue* in Dolbeault, Dauchy, Brédart et Consoli *La psycho-oncologie* Paris : John Libbey

Reich, M. Ait-Kaci, F. Sedda, A (2007) *La détresse sous toutes ses formes* in Dolbeault, Dauchy, Brédart et Consoli *La psycho-oncologie* Paris : John Libbey

Ricœur, P. (1986). Phénoménologie et herméneutique. In Ricœur. *Du texte à l'action* (pp. 61-81). Paris : Points Seuil.

Rugira, J. (2004). *La souffrance comme expérience trans-formatrice, récit autobiographique d'inspiration phénoménologico-herméneutique*. Thèse présentée comme exigence partielle du doctorat en éducation, Université du Québec à Rimouski.

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

Simonthon (1993) *Guérir envers et contre tout*. Paris : Desclée de Brouwer, Epi (11^e édition)

Strauss, A. & Corbin, J. (2004). *Les fondements de la recherche qualitative : techniques et procédures de développement de la théorie enracinée*. Fribourg : Academic Press Fribourg.

Temoshok, L (1985) *The relationship of psychosocial factors to prognostic indicators in cutaneous malignant melanoma*. J Psychosom Res

Vermersch, P (2000) Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche. *Expliciter* n°35, 19-35.

Vermersch, P (2002) Fondements méthodologiques des méthodes de recueil de données en première et seconde personne : entretien d'explicitation et auto-explicitation.

ANNEXES

**HISTOIRE DE CES QUELQUES ANNEES
AU CONTACT DU SENSIBLE
Où FACE AU CANCER
J'AI RENCONTRE LA CONFIANCE...**

Ghislaine BOTHUYNE

RECIT EN 3 PARTIES :

- 1) Phase du diagnostic aux premiers résultats qui suivent l'intervention chirurgicale.
- 2) Début d'un espoir, d'un avenir proche possible mais période encore instable ; 'premières pierres' pour l'établissement de la confiance ; premières étapes.
L'effort est nécessaire et incontournable.
- 3) Comment je découvre la confiance et comment je l'entretiens ; rôle et importance de cette confiance fondamentale ; Comment malgré cette épée de Damoclès, ma vie a changé. Comment je dois réactualiser ma confiance et comment mon rapport à elle se transforme au fil des évènements (p. 53).

Récit (1° partie)

« L'épreuve »

Février 2008

Phase du diagnostic : moment crucial

Fin septembre 2003.

C'est la fin de la matinée de ce mercredi...

Le temps est gris et je suis fatiguée. Mes douleurs abdominales reprennent mais qu'importe, la patiente suivante m'attend ...

La séance commence mais, très vite, je ne peux plus faire face, les spasmes s'intensifient et ma patiente m'encourage vivement à aller consulter dans l'instant au cabinet médical voisin ;

Je ne suis guère tentée d'y aller ; ces douleurs sont présentes depuis plus de six mois et jusqu'à maintenant j'ai réussi à gérer la chose.

Je ne sais pas à cet instant présent, si ces symptômes peuvent cacher quelque chose de sévère, je crois que je ne me pose même pas la question... Ce qui me tient à cœur, c'est que je puisse continuer à faire face à ce qui m'arrive ; à ce jour, c'est ma seule ambition.⁹

Mais devant l'insistance de ma patiente, je décide de consulter ; mon médecin traitant n'est pas là, c'est son collègue qui me reçoit ;

Visite classique : je ressors avec une série d'exams à faire et avec une prescription d'antidouleurs ; je ne sais donc rien de plus mais j'ai de quoi soulager mes spasmes et ainsi je peux continuer mon travail.¹⁰

Je prends tout de même mes rendez-vous pour une échographie abdominale et une coloscopie. Je n'ai pas spécialement d'angoisse, il doit bien y avoir une raison à ces symptômes et sûrement un traitement adéquat.

30 octobre

Je me rends à l'échographie ; je ne connais pas ce médecin, mais il est réputé ; l'immeuble se trouve dans le centre ville, un de ces immeubles anciens, froid et austère que je n'aimerais pas habiter... l'ascenseur fait un bruit menaçant et s'arrête au dernier étage avec une secousse brutale ;

Je rentre dans le cabinet où ils sont plusieurs spécialistes à exercer ; une secrétaire m'indique la salle d'attente où je m'installe au milieu de personnes qui attendent elles aussi un diagnostic...

Je guette alors les différents médecins qui vont et viennent pour deviner lequel viendra me chercher ;

Ça y est, c'est mon tour : « si vous voulez me suivre... »

L'homme, d'un abord agréable, doit avoir la quarantaine ; après un rapide échange sur les raisons qui m'amènent à lui, il me rassure par le fait que le médicament prescrit par le généraliste ayant fait effet, c'est plutôt bon signe...

⁹ Le bonheur n'était pas mon objectif ;

¹⁰ Divorcée, je n'ai d'autres revenus que ceux de mon activité professionnelle et j'ai deux enfants étudiants à charge, il faut donc que je puisse travailler.

49 Puis vient le moment de l'auscultation et puis celui de
50 l'échographie ; ses mains sont chaudes et douces : il devrait
51 en être ainsi de tous les médecins et praticiens ; c'est un
52 détail, peut-être mais qui trouve toute son importance à ce
53 moment-là !

54 L'écran révèle une masse de six centimètres par quatre au
55 niveau du rein gauche ; cet homme ne montre aucune inquiétude
56 et de ce fait je ne suis pas encore consciente du problème... ou
57 je ne veux pas encore voir quoi que ce soit...¹¹ Je sais seulement
58 que je dois continuer mes explorations avec la coloscopie et un
59 scanner...

60

61

Premières angoisses

62

63 En début d'après midi, je me dirige à la clinique où je
64 retrouve le médecin pour la coloscopie... L'intervention se passe
65 sans problème particulier et je passe le restant de la journée
66 sous surveillance comme lors de toute anesthésie générale ;

67 C'est là, lors de cette attente, que j'éprouve mes premières
68 craintes de façon consciente ; je suis assise sur le lit, avec
69 une sensation sourde mais bien là, bien présente, cette chose
70 qui peu à peu me gagne : la peur... la peur au ventre...

71 Une peur qui doit commencer à transparaître car j'entends
72 l'infirmière qui m'interpelle :

73 « Ca va ? Vous savez, les résultats de la coloscopie sont
74 satisfaisants... »

75 Je lui parle alors de mon échographie, et sa réponse est aussi
76 brève qu'inquiétante : « Ah !... »

77

78

Relation avec les médecins

79

Annonce du diagnostic, difficile pour tout le monde !

80

81

82 Les choses se précipitent ; nous sommes à la veille de la
83 Toussaint et le médecin parvient à me trouver un rendez-vous de
84 scanner à 7h30 le lendemain matin !

85 Une amie m'accompagne et j'apprécie sa présence ;

86 Allongée sur ce chariot qui avance dans ce tunnel, j'ai froid...

87 L'angoisse gagne du terrain... Je voudrais dormir, être ailleurs...
88 loin d'ici !

89 Puis me voilà dans la cabine, revêtue et attendant le
90 diagnostic du radiologue ;

91 C'est un moment interminable... je voudrais à la fois qu'il cesse
92 et à la fois retarder le moment où le médecin va réapparaître
93 pour m'annoncer le diagnostic...

94 Il arrive et rapidement, comme pour se débarrasser de sa
95 mission, me dit qu'il y a bien une masse au niveau du rein et
96 qu'il va falloir enlever « ça »... que devais-je entendre dans
97 ces quelques paroles ?

¹¹ Lorsque 20 ans plus tôt j'ai amené mon père chez le médecin , je ne m'étais douté de rien jusqu'au moment où le médecin m'a parlé de cellules cancéreuses ; pourtant quiconque le voyait pensait qu'il était gravement malade ; il n'y a pas de plus aveugle que celui qui ne veut pas voir !

98 Je retourne vers mon amie dans la salle d'attente, attendant le
99 compte rendu écrit qui accompagne les clichés.
100 Et là, mes doutes commencent à se confirmer ; le radiologue qui
101 va et vient vers le bureau de la secrétaire, posant ses notes
102 et les clichés, fuit mon regard à plusieurs reprises : c'est
103 donc bien ça !
104 Je ne sais aujourd'hui, ce qui aurait été préférable pour moi
105 ce jour là, mais cette attitude, je l'ai longtemps réprouvée ;
106 ce qui n'a pas été dit avait du coup un poids intolérable... mon
107 avenir était-il si compromis ?
108
109 Quelques heures plus tard, je consulte ma généraliste pour qui
110 j'ai beaucoup d'estime ; voyant les clichés, elle confirme sans
111 hésitation, sans aucun doute cette fois¹² mon appréhension ; le
112 mot était lâché : **cancer du rein** !
113 Elle venait de prononcer ce que je redoutais le plus à cet
114 instant...
115 Ces trois mots ont un poids incommensurable, beaucoup trop
116 lourd pour ma petite personne... et comme pour ne pas sombrer,
117 une partie de moi se détache pendant que l'autre ne perçoit pas
118 encore l'ampleur de l'effondrement qui est en train de se
119 produire à l'intérieur de moi ;
120 Je l'écoute et observe en même temps son côté « direct » : et
121 dire que c'était ça que j'appréciais chez elle... est-ce qu'elle
122 se rend compte du côté brutal de la chose, ou pense-t-elle que
123 je suis en mesure 'd'amortir' par moi-même ? Il fallait que ce
124 soit dit... Y a-t-il une façon « juste » de dire ce genre de
125 choses ?
126 Mais elle s'informe des effets de son discours sur sa
127 patiente :
128 « Comment le prenez-vous ? » Je ne sais quelle a été ma
129 réponse... Elle me laisse partir sans omettre de me donner son
130 numéro de téléphone personnel « au cas où... »
131
132 **« La vie en noir »**
133
134 Je sors dans la pénombre de la nuit... mais il fait encore plus
135 sombre en moi... sombre et triste à mourir !
136 J'ai un **cancer du rein** !...
137
138 Les questions fusent : combien de temps me reste-t-il ?... Six
139 mois tout comme mon père ? Plus ? Moins peut-être...
140 Une autre angoisse, plus forte encore, s'ajoute à cela : et mes
141 enfants ? Comment ne pas leur imposer cette épreuve ? Comment
142 leur dire ?
143 Je me sens abattue, effondrée, anéantie... et tellement seule à
144 cet instant !
145 Je vais être, dans un moment, présente, avec eux, mais sans
146 rien vouloir laisser paraître... où puiser cette force ? Je me
147 sens si fatiguée...
148

¹² Autant pour ce qui est des mélanomes, les analyses portaient parfois à discussion, autant cette fois, j'avais produit quelque chose de clair et net qui ne laissait aucun doute !

149 Quelques temps auparavant, lors de ma dernière mammographie,
150 les résultats laissaient quelque suspicion... et je me suis
151 entendue dire que si c'était un cancer du sein, cette fois je
152 ne me battrais plus... j'en avais assez de lutter ! La vie de ces
153 dernières années¹³ ne m'avait pas épargnée en difficultés et là
154 ce serait trop !

155

156 Ce n'est pas un cancer du sein, mais un cancer du rein... est-ce
157 plus grave ?

158 Je n'ai connu qu'un patient dans ce cas qui, deux ans plus tard
159 a rechuté avec un cancer du poumon puis est décédé, cancer
160 généralisé... un médecin m'avait dit alors : « cancer du rein...
161 les gens tiennent deux ans en moyenne puis on a des
162 métastases... » Des paroles qui laissent des traces
163 indélébiles et qui aujourd'hui réapparaissent en force sans me
164 laisser beaucoup d'espoir !

165

166

De l'aide !

167

168 Nous sommes début novembre et la vie m'offre alors une chance :
169 je me rends au stage de Danis Bois avec mes amis dont
170 j'apprécie fortement la présence et le soutien ;

171 En arrivant, je suis encore dans un état de choc,
172 d'effondrement suite au diagnostic... je suis « paumée », j'ai
173 besoin d'aide !

174 Et puis non, je ne veux pas de cette nouvelle épreuve ! J'en ai
175 assez ! Je n'en peux plus ! Je ne me pose pas la question
176 « pourquoi moi ? » je sais qu'elle est stérile et personne ne
177 me donnera la réponse... Mais je suis à bout de forces... Je
178 m'entends plusieurs fois dire : « c'est trop pour moi, c'est
179 trop ! Je ne pourrai pas ! »

180 Tous ces gens bien portants et insouciantes que je croise, je
181 leur en veux... Je les jalouse... Je ne supporte plus leurs rires...
182 Je voudrais que l'on m'aide à gérer cette chose qui me tombe
183 dessus... Que dois-je faire ? Comment faire ? Je me sens si
184 petite avec un si lourd fardeau !

185

186 Danis, informé, va s'occuper de moi me dit-on... Lui-même, me dit
187 avoir besoin d'un temps nécessaire pour percevoir mon état...

188 J'attends car je n'en espérais pas tant !

189

190 Simultanément, je trouve aussi une aide parmi les proches de
191 Danis :

192 Essayons de faire un bilan de la situation, discriminons les
193 choses ;

194 Avant tout, dédramatisons la situation : attendons de connaître
195 la part effective de la maladie et la part de ce qui va bien ;

196 Je ne dois pas oublier les acquis au contact de notre travail,
197 toujours présents en moi et sur lesquels je peux m'appuyer ;

198 Je dois garder toute mon énergie pour la guérison ; me
199 concentrer, porter toute mon attention et mon intention sur le

¹³ Les 4 dernières années de vie conjugale particulièrement conflictuelles puis le divorce, le mal-être de mes enfants, l'annonce du cancer de mon frère aîné...

200 « je vais m'en sortir » et pas seulement avec le mental car que
 201 devient ce mouvement que j'ai rencontré dans mon corps ?
 202
 203 Il est vrai que ces dernières années, j'ai laissé cette
 204 rencontre perdre de son intensité, je ne suis pas occupée de
 205 moi, je dirais même plus que je me suis laissée complètement
 206 disparaître, je suis devenue inexistante !
 207 J'ai perdu le goût des choses, le goût de moi, je n'ai plus eu
 208 de projet pour moi-même, mes seules préoccupations étaient mes
 209 enfants et mon travail dans lequel je me suis réfugiée plus
 210 qu'il n'était raisonnable !
 211 J'ai ainsi laissé la place à la tristesse, au vide, au
 212 renoncement et donc à la maladie...
 213
 214 Et aujourd'hui, je suis là, en stage avec mon cancer...
 215 Ce mot m'éloigne des autres de façon insoupçonnable! Ce mot qui
 216 vous fait basculer d'une minute à l'autre dans un autre monde :
 217 le monde de ceux pour qui le temps est compté... avec la peur,
 218 l'angoisse et la solitude que cela engendre...
 219
 220 J'entends alors Danis, lors d'un cours, poser la question à
 221 l'assemblée : « quelle valeur accordez-vous à ce mouvement de
 222 vie ? Dans les situations les plus difficiles, pensez-vous que
 223 **tout est possible** ? »
 224
 225 **« Le tout est possible »**
 226
 227 Je me sens bien sûr très concernée par cette question... oui, j'y
 228 crois, oui, je pense qu'avec lui, tout est possible !! Mais y
 229 ai-je droit ? Moi ? Là est ma crainte...
 230
 231 Extrait de mon journal de bord :
 232 *« Un choix important s'offre à moi rapidement :*
 233 *Est ce que je fais confiance à ce mouvement, à cette force de*
 234 *croissance avec laquelle tout est possible ?*
 235 *Est-ce que je fais **vraiment** confiance ? Une confiance absolue ?*
 236 *Sans garanties, sans troc, sans monnaie d'échange... Je réalisais*
 237 *alors que 99% n'étaient pas suffisants... Il fallait le 100% ! »*
 238
 239 **Le choix pour la vie**
 240
 241 C'est le troisième jour du stage, ça y est, Danis va s'occuper
 242 de moi...
 243 Allongée sur cette table, je me rends le plus disponible à ce
 244 qui se passe, mais je dois avouer que je ne sens rien de ce que
 245 fait Danis ;
 246 Qu'est ce que j'attends de lui à ce moment-là ? Qu'il me dise
 247 où j'en suis dans ce qu'il ressent... est-ce que c'est trop
 248 tard ?
 249 Je commence à ressentir les effets de ses gestes...
 250 Je retrouve une sensation de chaleur dans tout mon corps...
 251 Puis, je perçois des petites lumières, un peu partout, dans ce
 252 corps, qui pourtant est le mien, mais qui est si gris !...

253
254 A la fin du traitement, j'ai la sensation de « plein »,
255 d'unité, de « cimenté » comme si le mouvement avait fortifié
256 tous les endroits vides et inhabités... mon corps était-il donc
257 si sombre et creusé de toutes parts ?
258
259 Danis me donne son avis ; mon cas est sérieux mais on va y
260 travailler...
261 Une deuxième séance, le lendemain, va permettre de mettre « ce
262 plein », cette unité, en mouvement : cela me donne un plein de
263 vitalité !
264 Cette fois, je me ressens 'entière' et 'vivante' ;
265 Vivante parce que je me sens remplie de cette vie en mouvement...
266 J'ai la perception de cette force, de cette puissance de vie...
267 J'ai le sentiment, à ce moment là, d'exister vraiment ! Le mot
268 'exister' prend tout son poids dans ma sensation incarnée ;
269
270 C'est à ce moment là que je fais le choix de vivre et non plus
271 celui de ne pas vouloir mourir...
272 Le combat pour la vie commence alors !
273

274 Mais... réalité difficile

275
276 Je dis commence, car différentes étapes vont se succéder avec
277 leurs propres difficultés et sans jamais avoir non plus la
278 garantie de rester en vie...
279
280 En effet, au retour du stage, c'est à nouveau l'angoisse qui
281 réapparaît... je dois l'annoncer à mes enfants et ça, pour moi
282 c'est encore le plus terrible... C'est un mot qui fait si peur !
283 Comment leur dire sans les effrayer, en laissant une ouverture
284 au « tout est possible !... »
285
286 Parallèlement, je continue à travailler au cabinet, essayant de
287 ne rien laisser paraître et d'écouter les plaintes de mes
288 patients même si à ce jour elles me paraissent bien futiles !!
289 Seuls certains, plus proches, sont au courant ; pour les
290 autres, je vais devoir me faire opérer d'un kyste sur le rein,
291 opération sans grande conséquence...
292 C'est à la fois difficile de les entendre nier une quelconque
293 gravité, sans doute pour me rassurer et se rassurer eux-mêmes
294 d'ailleurs, mais je préfère garder le véritable diagnostic pour
295 moi car je sais sinon que, dans l'instant, je serai vite
296 condamnée et ça, je n'en ai pas besoin !!
297

298 3° confrontation médicale : Villejuif

299 La peur, fidèle compagne !

300
301 Mon rendez- vous à Villejuif avec le médecin spécialisé en
302 urologie se précise...
303 L'hôpital de Villejuif, je le connais puisque voilà plusieurs
304 années que je m'y rends régulièrement pour mes problèmes de
305 mélanomes... Neuf mélanomes déjà... Mais cette fois c'est le

306 rein !... je mesure l'évolution que prend la maladie dans mon
 307 corps... cette fois c'est autre chose... Et si c'était une
 308 métastase d'un mélanome ??
 309
 310 J'arrive dans la salle d'attente qui n'est en fait que le
 311 carrefour entre deux couloirs avec une foule de gens assis de
 312 tous côtés...
 313 Je trouve enfin une place maintenant mon scanner sous le bras
 314 comme beaucoup ici présents ;
 315 Cet hôpital est une vraie usine... non seulement par la taille de
 316 l'établissement mais par la fréquentation de malades qui
 317 viennent de toutes parts, de France et de l'étranger !
 318 Nul ne peut mesurer sans avoir été concerné, le poids de
 319 souffrance, présent dans ce lieu ! Souffrance physique mais
 320 aussi psychologique qui a tendance à être amplifiée par sa
 321 concentration...
 322 Certains sont là, marqués durement par les traces des
 323 traitements, d'autres paraissent encore plus mal en point...
 324
 325 Je suis là, assise, avec ma peur, tout comme mon voisin et son
 326 propre voisin... Mais le fait de ne pas être seule dans ce cas ne
 327 me rassure pas pour autant ! Au contraire... je me sens un pion
 328 parmi d'autres pions... Je fais partie de ces gens 'touchés' par
 329 le cancer : qui d'entre nous sortira vainqueur ?
 330 Mon père est décédé à 59 ans d'un cancer du péritoine, mon
 331 frère aîné lutte contre un cancer du poumon, il a 51 ans...
 332 Me voilà avec des handicaps supplémentaires...
 333 Je sens l'effet du traitement de Danis qui vacille...
 334
 335 Après une attente qui m'a paru une éternité, j'entends mon nom...
 336 j'entre dans une pièce minuscule, le bureau du médecin ;
 337 l'assistant m'invite à m'asseoir... ; Je me sens si petite, si
 338 recroquevillée sur cette chaise...
 339
 340 Après avoir examiné les clichés du scanner, nous parlons : le
 341 Dr E. me décrit les faits, et moi je lui pose toutes les
 342 questions qui me tiennent à cœur ; il m'écoute le temps qu'il
 343 m'est nécessaire même si les patients sont encore nombreux dans
 344 le couloir... Je sens que j'ai le temps...
 345
 346 Le chirurgien va donc me faire l'ablation de mon rein gauche...
 347 Si c'est la métastase d'un mélanome, il le saura rapidement car
 348 le rein sera de couleur noirâtre... même la couleur annonce le
 349 pronostic !
 350
 351 Quelles sont mes chances de survie ? Dans le meilleur des cas,
 352 75%... si les ganglions sont atteints, le pourcentage tombe à
 353 20% !!
 354 Malgré la chaleur humaine dont fait preuve ce médecin, je sens
 355 le poids sur mes épaules s'alourdir un peu plus encore...
 356 Avec peine, je tente tout de même une dernière question :
 357 combien de temps me reste-t-il à vivre ?

358 Là, l'homme qui est en face de moi me regarde, plein de
359 compassion et me répond : « croyez-vous que vous vouliez
360 vraiment le savoir ?? N'en avez-vous pas suffisamment appris
361 aujourd'hui ? » C'est vrai, même si quelqu'un pouvait me le
362 dire, voudrais-je vraiment le savoir...?
363 Avant que je ne prenne congé, il me conseille l'accompagnement
364 d'un psychologue... j'entends mais je sais que je n'en ferai
365 rien...
366 Il se lève pour me raccompagner et là, dans le couloir, pose sa
367 main sur mon épaule et me dit de sa voix très humaine et très
368 chaleureuse : « bon courage... »
369 Non, c'est trop !... tout ce qui est sous entendu dans ces deux
370 petits mots me devient insupportable ! Pourtant ça partait d'un
371 bon sentiment, son attitude tout au long de notre entretien
372 m'avait apaisée...
373 Tout d'un coup, ce 'bon courage' me fait pressentir les
374 difficultés qui vont se présenter et auxquelles je ne pourrai
375 échapper... Je sens mon diaphragme se resserrer et ma
376 respiration redevenir difficile...

377

Tourbillons de pensées

378

379
380 Retour à Annecy : 4 heures de train où les pensées envahissent
381 ma tête et s'entrechoquent...
382 *Je dois parler aux enfants car je ne veux pas qu'ils*
383 *l'apprennent par une tierce personne...*
384 *Je dois prévoir une remplaçante pour le cabinet...*
385 *Je dois trouver le financement nécessaire pour payer mes*
386 *charges...*
387 *Et s'il me reste six mois à vivre, comment les vivre ?*

388

389

390 La semaine suivante, je suis de nouveau à Paris pour passer un
391 petscan ; ce nouvel examen (scintigraphie spécifique) devrait
392 nous signaler si d'autres parties du corps sont touchées
393 puisqu'il y a certains signes sur mon scanner que les
394 radiologues n'expliquent pas bien...
395 Le résultat n'est pas très précis et ne nous apprend rien de
396 plus... Il faudra attendre...

397

Réactions diverses et variées...à gérer aussi !

398

399
400 Parallèlement, je commence à avertir ma famille et mes amis :
401 Et là, me voilà confrontée à de nouvelles surprises !
402 Certains sont très émus par ce qui m'arrive et j'en suis
403 profondément touchée ; certains autres me témoignent de
404 l'admiration... je ne me sens pourtant pas très forte ! D'autres
405 s'effondrent au téléphone et c'est moi qui les rassure !... Je ne
406 pensais pas me trouver dans cette posture ! Mais les entendre
407 aussi affectés me donne la force d'espérer pour eux aussi...
408 Quant à d'autres encore, que je croyais proches, ceux-là se
409 retranchent derrière leur propre peur face à la maladie ou à la
410 mort et leur silence me fait très mal...

411 Dans de telles circonstances, l'homme se révèle dans sa vraie
412 nature... et certaines relations se sont vues prendre une autre
413 tournure mais non sans quelques égratignures au cœur...
414 Certaines réflexions, très maladroites, comme « oh là, là, toi
415 aussi, ça fait peur !! » me renvoient à ma solitude et à
416 l'épreuve qui m'attend ! ...

417

418

419 La date de l'intervention chirurgicale est prise : Ce sera le
420 16 décembre à l'IMM à Paris ...

421 Paris, c'est mon choix ; Bien sûr, je n'aurai pas les visites
422 que je pourrai avoir sur place, mais voilà plusieurs années que
423 je suis suivie à Villejuif et puis, ils sont spécialisés dans
424 le domaine du cancer ;

425 Deux autres raisons me font maintenir ce choix :

426 L'une, c'est que le chirurgien va essayer de me faire cette
427 intervention par célioscopie, du moins va-t-il essayer, ce qui
428 au niveau récupération physique sera appréciable...

429 La seconde, c'est qu'à Paris, je serai près de l'équipe de
430 Danis et j'ai besoin d'eux !

431

432 **Problèmes annexes, stress supplémentaire**

433

434 Mais c'est sans tenir compte de l'avis de la sécurité sociale !
435 En effet, je reçois un courrier m'informant que la différence
436 des frais de l'intervention serait à ma charge, puisque selon
437 eux, aucune indication dans mon état de santé ne m'obligeait à
438 choisir Paris ;

439 Autrement dit, la modique somme de deux mille euros serait
440 ponctionnée dans ma poche, sauf qu'elle n'y est point !

441

442 Il faut donc se battre sur tous les fronts !!

443 Séparée de mon conjoint depuis 2001, le divorce n'est toujours
444 pas prononcé et sur le plan matériel, ce n'est pas vraiment la
445 joie...

446 Je contacte mon avocate, mais même la maladie ne peut faire
447 avancer la procédure plus vite...

448

449 Mon médecin traitant et mon futur chirurgien m'aident à faire
450 un dossier « consistant » pour la sécurité sociale afin
451 d'expliquer les raisons médicales de mon choix ;

452 Mais pour l'instant pas de réponses ; je vais me faire opérer...

453

454 **Informar mes enfants : ma plus grande difficulté**

455

456 **Dimanche 14 décembre**

457 C'est la veille de mon départ pour l'hôpital... je dois parler
458 aux enfants... Je n'ai pas encore réussi à le faire... Comment leur
459 dire sans leur enlever tout espoir... le cancer, un mot qui fait
460 encore si peur !...

461 Ils ont déjà notre séparation à gérer et voilà que je leur
462 inflige une nouvelle épreuve !

463 Jusqu'à maintenant, je leur ai dit que j'avais une grosseur sur
464 le rein et que je devais me la faire enlever...
465 Je me suis fixée la fin du repas comme dernière limite pour
466 parler... cela me rappelle maintes situations 'délicates' ou
467 conflictuelles où je devais **dire** les choses¹⁴ : aller puiser
468 toute l'énergie en moi pour parvenir à faire sortir le premier
469 mot ! Les personnes qui ont la parole facile ne peuvent
470 imaginer l'effort nécessaire à ce moment-là !
471 Et là, le repas est terminé... il faut que je me lance...
472 C'est **moi** qui dois leur dire...
473 « Vous savez, ce qu'on va m'enlever va sûrement être analysé... »
474 Point de réaction...
475 « Comme ça, on verra ce que ça peut être... » Silence...
476 Je me sens toute serrée... Oh, que c'est difficile !!...
477 « Ca pourrait peut-être être cancéreux... »
478
479 Ca y est, le mot est lâché... mais ni l'un ni l'autre ne réagit ...
480 le silence devient de plus en plus pesant et le premier
481 prétexte permet l'explosion... la soupape lâche...
482 Je les reconnais bien là ; quand quelque chose les perturbe, il
483 suffit d'un détail pour déclencher une dispute entre eux et
484 relâcher le trop de pression...
485 Mais cette fois, même si leur réaction est bien légitime, c'est
486 moi qui ne supporte pas qu'ils se disputent !
487 « Non, s'il vous plaît, je vais avoir besoin de vous... »
488 Je ne sais si ces paroles étaient les bonnes, mais à cette
489 minute, j'ai ouvert mon cœur et j'avais réellement besoin de
490 les sentir avec moi...

491 492 **Autre étape : l'intervention** 493

494 Le lendemain, direction Paris...
495 J'arrive à l'hôpital...
496 Les formalités d'entrée sont interminables... je dois régler ce
497 qui n'est pas pris en charge par la sécurité sociale sinon, je
498 ne suis pas admise... de quoi méditer sur le sujet ! Mais
499 heureusement pour moi, le chèque ne sera pas débité tout de
500 suite...
501 Puis, une personne me conduit à ma chambre ;
502 De ma fenêtre, je vois au loin la tour Eiffel sous le ciel gris
503 de Paris ; je suis seule et c'est bien ainsi...
504 Cette fois, tout est en marche... Que va-t-il arriver ? Que vont-
505 ils découvrir lors de l'intervention ? Métastase ou pas
506 métastase...? Où est-ce que j'en suis vraiment ? Combien de
507 temps me reste-t-il ? Autant de questions qui perdurent et qui
508 restent sans réponse !
509
510
511
512

¹⁴ Notamment face à leur père, dans les situations conflictuelles, où je devais « me rassembler » pour faire face à sa colère, rassembler toute mon énergie, moi qui avais été élevée à l'abri des conflits !

513 Ma nièce est à mon chevet ; je suis dans ma chambre... Je n'ai
514 aucun souvenir de la salle de réveil... J'essaie de parler mais
515 mes paroles sont pour le moins incohérentes... L'anesthésie a
516 laissé quelques effets encore bien présents ! Je reçois
517 quelques appels téléphoniques mais cela ne me laisse guère de
518 souvenirs... par contre mes correspondants ont bien perçu mon
519 état un peu 'particulier'...

520 Le chirurgien passe en fin d'après-midi et me fait un premier
521 compte-rendu mais malgré toutes ses explications, et sans m'en
522 rendre compte, je lui pose les mêmes questions le lendemain !!
523 Cette première journée s'achève par la visite et le traitement
524 d'Agnès N. mais là non plus, je n'ai pas été vraiment présente,
525 je me suis même entendue délirer ! Anesthésie oblige !

526

527

528

529 La première nuit qui suit l'intervention, je la connais déjà...
530 Elle ressemble beaucoup à celle que j'ai vécue lors de mon
531 curage ganglionnaire : des douleurs vives, très peu de sommeil,
532 une nuit sans fin...!

533 Mais là, en plus, je me sens gonflée comme un ballon !

534 Et si douloureuse de partout ! J'ai la chair meurtrie, si
535 sensible que je n'ai aucune bonne position dans le lit.

536 Le matin arrive enfin...

537

538

Première lueur d'espoir

539

540 Cette fois, je suis plus apte à entendre le chirurgien :

541 L'intervention a duré quatre heures ;

542 Selon son souhait, (et le mien, donc !) il a pu la faire sous
543 célioscopie, ce qui explique mon état si ballonné !

544 Apparemment, le rein n'était pas noir, cela laisse supposer que
545 nous n'avons pas à faire à une métastase mais prudence,
546 attendons les résultats d'analyse ! Par contre, il a préféré
547 ôter dix-neuf ganglions lymphatiques par mesure de sécurité...
548 C'était plus qu'il n'avait eu l'intention de le faire mais leur
549 aspect lui a fait prendre cette décision...

550

551 D'un côté, bonne nouvelle, cela ne **paraît** pas être une
552 métastase et je n'ai pas cette immense cicatrice qui aurait dû
553 « balafrer » tout mon côté gauche, (moi qui fais des
554 cicatrices calloïdes au possible !) ni cette côte que l'on
555 casse pour parvenir à l'artère rénale plus aisément, mais de
556 l'autre, tous ces ganglions enlevés me laissent des doutes pour
557 le moins inconfortables... s'ils sont touchés, l'espérance de vie
558 n'est plus du tout la même... les paroles du médecin de Villejuif
559 reviennent à ma mémoire avec insistance...

560

561 J'ai un rein en moins mais pour l'instant, je ne me pose pas
562 trop de question à ce sujet, je le vis comme un bienfait
563 puisque par la même occasion c'est le « mal » que l'on m'a ôté.
564 Le fait de pouvoir être opérée est très satisfaisant car j'ai
565 la sensation d'un nettoyage... bien sûr, ce n'est pas gagné mais

566 j'ai la sensation de repartir à zéro ; c'est du moins ce que je
567 veux croire à cet instant...

568

569 Les infirmières passent pour me mettre assise : malgré toute
570 leur prévenance, j'ai failli perdre connaissance ! Entre la
571 douleur et une sensation d'étouffement qui surgit on ne sait
572 d'où, c'est trop ! Qui aurait pu penser qu'un geste si anodin
573 puisse engendrer une telle sensation !

574 Je réalise à cet instant que mes organes ont été quelque peu
575 malmenés ! Les infirmières n'insistent pas et renouvelleront
576 l'opération le lendemain...

577 Combien de fois, en tant que jeune kinésithérapeute à
578 l'hôpital, j'ai dû exercer ce geste sans jamais me rendre
579 compte combien cela pouvait être si douloureux dans certains
580 cas !

581

582

Patience, patience

583

584 En fin de journée, Agnès N. vient à nouveau me traiter et j'ai
585 beaucoup d'espoir dans le fait qu'on s'occupe de moi sur ce
586 plan là... Je me souviens des séances de Danis et de ce qu'elles
587 m'ont fait rencontrer mais je ne suis pas, à ce jour, dans les
588 conditions pour retrouver cet état...

589

590 Chaque jour qui passe m'apprend un peu plus la patience...

591 Quand je me tourne dans mon lit, je sens à l'intérieur de mon
592 ventre que c'est le désordre... tout bascule comme un poids mort...

593 Comme si tout cela n'avait pas été remis en place !
594 Chaque fois que j'ai « bénéficié »¹⁵ d'une intervention
595 chirurgicale¹⁶, je n'ai jamais pensé au préalable, à la douleur
596 que cela pourrait engendrer... pourtant elle est bien présente à
597 chaque fois !

598

599 Il y a la douleur, certes, mais aussi cette nausée qui ne me
600 lâche pas ! Entre l'anesthésie et tous ces médicaments, mon
601 foie se manifeste... Mais je n'ai guère le choix...

602

603

604

605 Deux ou trois jours après, c'est Nadine Q. qui vient à son
606 tour ; malgré la perfusion et le drain, nous commençons le
607 travail assis, tout doucement... Cela me redonne envie de
608 travailler ainsi et je me sens pleine de bonne volonté mais une
609 remarque de Nadine me ramène à la réalité ; ça ne va peut-être
610 pas être aussi simple et rapide que ce que je voudrais...

611 Je commence à réaliser que je vais devoir 'composer' avec le
612 temps... je vais apprendre à « prendre mon temps » !

¹⁵ Lors d'une conférence avec des kinésithérapeutes, alors que je témoignais de l'intervention chirurgicale que « j'avais subi » par rapport à ma hernie discale, le chirurgien présent dans la salle me reprit, me disant « vous avez bénéficié » de cette intervention... effectivement !

¹⁶ Hernie discale, mélanomes ou curage ganglionnaire et cette fois ablation du rein

613 Apprendre à être dans le bon rythme et en adéquation entre ma
614 volonté et mes possibilités... Mais pour cela, encore faut-il
615 être à l'écoute de soi...

616

617

618 Mais pour l'instant je suis là, dans cet hôpital... c'est la fin
619 de l'année et je me sens bien loin de toute cette agitation
620 qu'il doit y avoir dans la ville... Noël est bien proche...

621

622

623 J'ai quelques visites qui me font plaisir mais nos
624 conversations restent superficielles... Rien de ce qui m'angoisse
625 réellement n'est abordé... Ce n'est certes facile pour personne
626 et sans doute que chacun ose espérer, ou ne veut pas croire
627 que...

628

629

Phase de doutes

630

631 Je suis comme dans un « entre-deux » ; je sais que j'ai un
632 cancer du rein¹⁷, maintenant opéré, (je ne suis plus sous le
633 choc de l'annonce du diagnostic) mais je ne sais pas quel est
634 son devenir... Ni le mien surtout !!

635

636

637 Je commence à pouvoir marcher dans ce long couloir à la vitesse
638 d'une petite mamie ce qui me fait un peu appréhender mon retour
639 à la maison... Retour qui est programmé pour dans deux jours !

640

641

642 Ne voulant prendre le risque d'un retour en ambulance à ma
643 charge (puisque j'étais déjà en conflit avec la sécurité
644 sociale sur le fait de me faire opérer à Paris), je choisis
645 donc la SNCF, qui pour moi était plus sûre qu'un long trajet en
646 voiture...

647 A ma demande, mes enfants et ma mère me rejoignent ce mardi 23
648 décembre ; je voulais que mes enfants voient de leurs yeux ce
649 que j'étais incapable de leur dire : l'état dans lequel je
650 suis... Mais autant j'ai voulu les épargner avant l'intervention,
651 autant là je reconnais que je ne leur ai pas fait un cadeau :
652 voir leur mère dans cet état a plutôt été un choc ! Qu'ils
653 m'excusent de cette erreur...

654

655 Notre train est à 15 heures... nous devrions arriver deux heures
656 plus tard à Lyon où une amie nous attend pour nous ramener à
657 Annecy en voiture ; trajet calculé pour être le plus court
658 question temps... mais c'était sans compter sur l'intervention
659 d'une personne qui avait décidé de mettre fin à ses jours en
660 disposant sa voiture sur la voie de chemin de fer ce même jour
661 et à cette même heure...

662 Triste coïncidence... Y avait-il quelque chose à en apprendre ?

¹⁷ Dans ma mémoire, le cancer du rein a mauvaise réputation ; mon patient était bien décédé 2 ans plus tard...

663 Nous sommes arrivés à Lyon avec quatre heures de retard et
664 beaucoup de fatigue...

665

666

667 La première semaine à mon domicile est particulièrement
668 difficile car j'essaie de me sevrer de la morphine, ce qui
669 accentue les douleurs et les nausées !

670 Mon médecin traitant juge que c'est trop tôt et me prescrit à
671 nouveau cette drogue...

672

673 Mon rendez-vous avec mon urologue à Paris est fixé dans trois
674 semaines... c'est là que j'aurai le verdict quant aux résultats
675 d'analyse...

676

677

Présence réconfortante des amis

678

679 Trois semaines pendant lesquelles mes amis me suivent en
680 fasciathérapie, où je me concentre sur ma « récupération » et
681 où je découvre un réseau d'amis volontaires pour m'assister en
682 ce qui concerne les repas, les courses, le ménage... tout cela me
683 réconforte et me montre que je ne suis pas seule...

684

685

686

L'espoir : le retour !

687

688 Ce soir, j'ai du mal à trouver le sommeil... Et pour cause :
689 demain, j'ai mon rendez-vous à Paris ! Je vais en savoir un peu
690 plus...

691 « Et si je me laissais cette chance, cette possibilité que mes
692 ganglions ne soient pas touchés... Si pour une fois, je ne
693 m'inscrivais pas dans le scénario le plus catastrophique... »

694 Je ne me reconnais pas vraiment dans cette pensée, mais elle
695 est bien là, et ce soir, j'ai envie de lui laisser de
696 l'espace ! Je sens qu'elle me fait du bien...

697

698

699 Le lendemain, je suis accompagnée pour aller à Paris car je ne
700 suis pas encore bien valide...

701 Cette fois, nous ne sommes que quelques uns dans la salle
702 d'attente de l'hôpital où je me suis faite opérer ;

703 Je me refuse à penser... J'attends mon tour ;

704 Aujourd'hui, je suis heureuse de retrouver mon médecin, car
705 même si je suis encore anxieuse, il a un air moins grave que la
706 dernière fois et moi, à cet instant je fais confiance...

707

708

709 « J'ai reçu vos résultats... Les ganglions ne sont pas
710 touchés... »... Je n'entends plus le reste de sa phrase... Ses
711 paroles réveillent en moi la vitalité rencontrée dans les
712 traitements de Danis... Je me sens légère et pleine d'espoir...

713 Un avenir proche est alors possible !??

RECIT (2° PARTIE)

Equilibre instable

Nouveau départ

Quelle joie à cet instant !... une joie qui se transforme rapidement en élan... Je me sens légère et prête à tout entreprendre ! Bien sûr, je ne suis pas « guérie »... Je ne sais pas plus le temps qu'il me reste, mais une nouvelle chance m'est accordée... un nouveau sursis... et j'en mesure le prix ! Si je m'en réfère aux statistiques, il reste un pourcentage non négligeable où ce sursis ne serait que provisoire... mais aujourd'hui, je refuse les 'stats' qui ne sont que des chiffres ! Aujourd'hui, j'ai envie de savourer cette bonne nouvelle et surtout de la prendre comme telle dans toute sa dimension... J'ai envie de danser (bien que physiquement j'en sois bien encore incapable !) et de partager ma joie... Ce 14 janvier 2004, j'ai envie d'être optimiste et de voir la vie sous un nouveau jour...

Ma Convalescence

Prise de conscience de mon état

Mais tout n'est pas si simple... l'élan est une chose, et moi je l'ai vécu comme un cadeau, mais il ne suffit pas ; je sens qu'il doit être suivi de ma part active même si celle-ci est minime au départ ; et puis il faut tenir compte de la réalité de mon état physique ; je continue mes soins en fasciathérapie, je commence à marcher tout doucement dans mon quartier, allongeant mes parcours petit à petit, mais la fatigue arrive vite ; je réalise combien mon corps a été mis à l'épreuve durant ces deux ou trois derniers mois... ma remise en route va nécessiter du temps ! J'en ai l'envie, la volonté mais je vais devoir y ajouter la patience... Je suis alors invitée à un stage de Marc et Géraldine où ce même constat réapparaît : mon corps a besoin de temps, d'attention, et je vais devoir me mettre au même rythme que lui ; lui donner du temps, me donner du temps... je commence à 'éprouver' ce que cela veut dire... ma volonté, bien que nécessaire, n'est pas seule à orchestrer la suite des opérations... loin de là ! je ressens le décalage... Je dois faire une place plus grande à mon corps, cette partie de moi de laquelle je me sens coupée... Ma relation à lui est en pleine convalescence... Pour l'instant, mes sensations, lors des traitements de fascia, sont assez pauvres mais je fais confiance en mes thérapeutes comme je garde la confiance dans ce mouvement interne même si au jour d'aujourd'hui ma relation à lui ne m'est pas très perceptible dans ma matière... C'est mon choix et je ne le remets pas en question... Je sais combien ma relation à lui a été déterminante¹⁸ ...

¹⁸ Lors de mon divorce et lors des traitements de Danis

763

764

765

Projet thérapeutique

766

767 Parallèlement, je prends la décision de saisir l'opportunité
768 qui m'est offerte en m'inscrivant au DESS de SOMATO-
769 PSYCHOPEDAGOGIE à Lisbonne et qui débute en mars prochain ;
770 c'est pour moi la concrétisation de plusieurs objectifs : en
771 premier lieu, celui d'acter le changement dans ma vie ; je suis
772 consciente d'avoir à 'chambouler' un certain nombre de choses,
773 d'habitudes, de fonctionnements même, sans bien savoir lesquels
774 et j'espère que cette décision va m'aider dans ce sens ; je
775 pressens aussi, sans trop pouvoir le définir, que c'est pour
776 moi un projet « thérapeutique » : j'ai besoin d'accompagnement
777 dans cette phase de ma vie ; en dernier lieu, l'objectif, non
778 des moindres, d'apprendre et de comprendre le fonctionnement de
779 l'être humain, celui de la relation humaine, domaine qui m'a
780 toujours passionnée et que je désire approfondir à des fins
781 personnelles et professionnelles.

782

783 Je réalise en écrivant ces lignes, que ces trois intentions
784 pourraient aussi s'articuler différemment: « apprendre de mon
785 fonctionnement et de mon expérience dans ce grand virage de mon
786 existence » ;

787

788 Mais en attendant ce premier rendez-vous à Lisbonne, je reste
789 focalisée sur ma récupération physique et sur ma relation au
790 mouvement interne renaissante...

791

792 **Février 2004**

793

794

Décllic : la méditation

795

796 J'assiste à un stage de Nadine à Genève ; je remercie au
797 passage toutes les personnes qui m'ont gentiment invitée à leur
798 stage et qui m'ont ainsi permis un « bain » bienfaisant,
799 revitalisant ;

800 Cette fois, en plus du traitement dont elle me fait bénéficier,
801 Nadine insiste sur l'importance d'une méditation chaque matin ;
802 ses paroles résonnent en moi comme un écho : « médite, médite,
803 médite... » Il est vrai que méditer n'a jamais été une facilité
804 pour moi... Dans les premières années de ma formation, lors des
805 méditations en groupe, je ne sentais rien ou presque de ce qui
806 pouvait se passer pendant ces vingt minutes, et si j'ai validé
807 ces moments-là, c'est que j'en avais des effets, même s'ils
808 étaient souvent inconfortables d'ailleurs ! Mais cela montrait
809 que quelque chose se passait indéniablement... Etait-ce là les
810 prémices d'un lien de confiance ?

811

812 Par contre, une fois seule chez moi, il m'était très difficile
813 de renouveler l'expérience tant je me sentais 'plombée' à la
814 sortie de cette tentative de retour sur soi... Je parle de
815 tentative car je crois que je maintiens bien des résistances

816 en place... ! C'est pour cela que je réservais cette pratique
 817 uniquement lorsque nous étions plusieurs ;
 818
 819 Et là, derrière ce conseil qu'elle me prodigue, je sens un
 820 enjeu important même s'il m'échappe complètement dans son
 821 contenu... Ce que je ressens surtout, c'est que pour elle,
 822 méditer veut dire quelque chose, qu'elle a expérimenté la chose
 823 et que c'est loin d'être anodin... Alors je décide de m'y
 824 mettre ! Je parlais de part active tout à l'heure... Au départ,
 825 c'était déjà de prendre conscience de mon état et du changement
 826 de rythme nécessaire pour ma récupération ; ici, c'est le
 827 départ de ma prise en charge par moi-même... Redevenir sujet... Les
 828 traitements me permettent de soulager ma douleur et de faire
 829 vivre le mouvement dans mon corps mais il faut renouer ma
 830 relation avec le mouvement interne et cette fois c'est entre
 831 lui et moi, entre moi et lui, entre moi et moi avec lui...
 832
 833 *« A cette période, j'ai pu expérimenter la notion d'effort ;*
 834 *mon rendez-vous quotidien avec la méditation devait être une*
 835 *priorité ; mais il a fallu un certain temps, un certain nombre*
 836 *de rendez-vous avant que la reconnexion avec cette partie de*
 837 *moi-même puisse se faire ; le rapport à soi, la présence à soi*
 838 *étaient à redécouvrir...*
 839 *Là aussi, la confiance était de mise ;*
 840 *... être disponible... ne pas vouloir se fuir ... pouvoir se*
 841 *'rassembler' suffisamment pour avoir accès à la profondeur... et*
 842 *valider les effets... même si je ne parvenais pas encore à*
 843 *beaucoup de sensations, mais j'atteste quand la chose est là :*
 844 *c'est un fait de conscience ;*
 845 *Puis petit à petit, je m'ouvre à tous les possibles, je ne*
 846 *recherche pas ce que je connais déjà, je reste dans l'attente*
 847 *protensionnelle et de nouvelles sensations apparaissent...»*¹⁹
 848
 849 A ce stade, mon objectif est de retrouver ce rapport à moi-
 850 même, cette présence à moi-même ; pour cela, m'intérioriser...
 851 Revenir à soi... Il me faut « descendre » en moi : c'est l'image
 852 qui correspond à ces débuts d'intériorisation ; un retour vers
 853 mon intérieur, avec la notion de 'me recentrer' qui englobe le
 854 fait d'aller vers mon centre mais aussi celui de 'me
 855 rassembler', tout en soignant mon attitude :
 856
 857 *« ... je cherchai à me placer dans un état de relâchement le plus*
 858 *global possible, tout en gardant un état de vigilance, une*
 859 *disponibilité et une présence certaine. Me mettre dans une*
 860 *immobilité de repos pour permettre au mouvement de se*
 861 *manifester ; une immobilité sans rigidité ; je ne fais rien*
 862 *mais je donne mon accord pour que quelque chose se passe ; je*
 863 *ne sais pas ce qui va arriver, ce qui peut survenir ou ne pas*
 864 *survenir ; je découvre à chaque seconde en étant pleinement*
 865 *là ; avec une présence la plus neutre possible (...) quand le*
 866 *mouvement apparaît, ma neutralité consistera à ne pas le suivre*

¹⁹ Extrait du mémoire de post-graduation 2004-2005 en somato-psychopédagogie « sur le chemin de la transformation » p : 11

867 ou l'entraîner, mais respecter son rythme, son orientation, son
868 amplitude... »²⁰

869

870 **Se 'laisser-transformer' : capital et incontournable !**

871

872 J'aimerais insister sur un point qui pour moi a toujours eu une
873 importance capitale : celui du « laisser-faire ».

874 Sans doute que quiconque, pratiquant cette intériorisation du
875 Sensible, confirmera ce fait comme une évidence et pourtant ...

876 Je voudrais marquer la différence entre une attitude présente
877 au mouvement et l'attitude de la personne qui **donne son accord**,
878 non seulement au niveau de l'idée mais également à l'intérieur
879 de sa matière... l'accord **de sa matière**...

880

881 Etre en contact avec le Sensible est une chose... se laisser
882 faire, se laisser transformer en est une autre... et pour moi,
883 cette étape nécessite une attitude consciente de la personne :
884 être-d'accord-pour-se-laisser-transformer...

885 Le sommes-nous vraiment ? Sommes-nous prêts pendant ces vingt
886 minutes à prendre ce risque ? Parce-que cela implique alors que
887 nous ne maîtrisons plus rien, que nous ignorons les effets et
888 les conséquences qui vont en découler et que celles-ci peuvent
889 toucher un domaine que nous voulons encore préserver de toute
890 modification ou de tout bouleversement !

891 Bien sûr, l'attitude en question ne suffit pas pour aller au
892 bout de la transformation, comme nous le verrons par la suite,
893 mais je pense qu'à un moment donné, elle est incontournable ;
894 Je ne puis affirmer qu'elle soit nécessaire à chacun mais ce
895 que je peux dire, c'est qu'elle a été essentielle pour moi et
896 qu'elle a nécessité une confiance absolue.

897

898

899 **Ma posture**

900

901 Je ne voudrais pas qu'on qualifie cette posture, qui a été la
902 mienne, de « naïve » ; en effet, pas ou peu de méfiance
903 laisserait supposer une certaine naïveté... Je me suis déjà vue
904 dans des circonstances où j'ai fait preuve de naïveté, là il
905 n'y a aucune comparaison possible...

906

907 Je ne voudrais pas non plus que l'on pense que mon état de
908 santé (mélanomes et cancer du rein) ait favorisé mon choix pour
909 cette confiance ; on pourrait penser que « c'est l'instant ou
910 jamais ! » mais il n'y a qu'à observer les personnes qui sont
911 face à un enjeu vital pour voir que, si l'espoir est
912 nécessairement là, la confiance reste plus incertaine... Je ne
913 me suis pas 'raccrochée' à un quelconque espoir pour rester en
914 vie... Je me suis appuyée sur le peu que je ressentais alors pour
915 avoir en qualité ce que je n'aurai peut-être pas en durée...

916

²⁰ Extrait du mémoire de post-graduation 2006 en somato-psychopédagogie « transformation d'une représentation au contact du corps sensible » p :10

917 Ce n'est pas non plus une histoire de foi ; même si
918 l'étymologie du mot confiance nous donne littéralement le
919 sens : « avec foi » je différencie (ayant grandi dans la
920 religion catholique) mon attitude d'avec une croyance ;

921

922

Premiers fondements de la confiance

923

924 Si j'ai pu accorder cette confiance à ce stade, c'est parce que
925 j'avais déjà rencontré avec le Sensible une nature de relation
926 confiante ; celle-ci m'avait permis de rentrer en action lors
927 de ma séparation d'avec mon conjoint (chose qui m'avait été
928 impossible auparavant alors que j'étais pleinement consciente
929 de la situation) ;

930 Plus tard, lors des traitements de Danis, lors du diagnostic de
931 mon cancer du rein, dont j'ai déjà parlé précédemment, j'ai
932 rencontré un état dans ma matière où je me suis sentie **vivante**...
933 Ces deux rencontres importantes avec le Sensible ont autorisé
934 cette confiance en méditation.

935

936

Redécouverte de l'apprentissage par l'expérience

937

938

Mars-avril 2004

939

Mes deux premiers stages à Lisbonne...

940

Je me sens encore convalescente mais je commence à voir en quoi
941 ma sensation de 'projet thérapeutique' se confirme :

942

943

- Dans l'enseignement d'une part, où « *nous ne venons pas seulement nous former à une profession mais aussi à découvrir le sens de la vie en général et le sens de notre propre vie* »²¹

944

945

946

947

Une recherche profonde de sens que nous pourrons
948 appliquer dans notre vie... Je suis donc au bon endroit !
949 Car j'en suis là... C'est la remise en question
950 incontournable provoquée par ce '*fichu*' cancer... Si je ne
951 le fais pas maintenant, je ne le ferai jamais !

952

953

954

955

956

957

Je découvre aussi le monde de la subjectivité, la
phénoménologie... puis je redécouvre les notions de
présence, d'immédiateté, d'implication et de
disponibilité... le rapport à/... Tout cela 'tombe à pic'
dans ma propre remise en route de l'intériorisation...

958

959

960

961

Et cela va plus loin : « *Faire l'expérience n'est pas la
connaître...* » « *Tirer le fruit de l'expérience...* » Même si
cela est censé concerner nos patients, je sens que je
peux en apprendre quelque chose...

962

963

964

965

966

967

Notre travail propose deux grandes voies : le rapport au
corps et la transformation de la personne à travers son
expérience... C'est exactement cela que je vais
expérimenter de près tout au long de cette formation ;
c'est pourquoi, dans ce récit, je serai à même d'évoquer
ces expériences car il me semble que ce processus de

²¹ Notes de cours mars 2004 cursus Lisbonne

968 transformation est indissociable de celui de l'évolution
969 de la confiance dans mon itinéraire...

970

971

972 • Dans les traitements de Danis et de Nadine où je sens que
973 je suis toujours accompagnée dans mon 'retour à la vie' ;
974 même si mon intervention chirurgicale est encore
975 relativement récente, je me sens tournée vers l'avenir...

976

977

978

979

Premier contrôle, instant critique

980

981 **26 avril 2004**

982 A mon retour de stage, je dois passer un nouveau scanner de
983 « surveillance » comme ils disent... Je suis dans cette phase où
984 le corps médical ne peut se prononcer quant à la suite des
985 événements... Le diagnostic posé, l'intervention réalisée,
986 maintenant il faut attendre... Comment mon corps va s'agencer
987 autour de ce qu'on lui a fait, des messages de vie que j'essaie
988 de lui passer... Certaines questions restent encore présentes :
989 est-ce que le processus de ma maladie est irréversible ? N'est-
990 il pas trop tard pour tous ces efforts que je fais ? Mais
991 stop ! Ces questions ne me font pas de bien ...

992

993 Allongée à nouveau sur ce chariot, j'ai de la peine à me
994 détendre... La piqûre pour injecter le produit est
995 particulièrement sensible...

996 A nouveau dans la cabine, j'essaie de me poser, attendant le
997 verdict... Les minutes sont bien longues...

998 « Pas de changement apparent... contrôle satisfaisant ce jour... »

999 Voilà, c'est bon pour cette fois...

1000 Je revois mon médecin spécialiste à Villejuif qui confirme les
1001 dires du radiologue sans omettre de souligner toutefois la
1002 nécessité d'une certaine prudence dont il faut faire preuve...

1003 Certes, tout n'est pas gagné ! Je le sais...

1004

1005

Phase dite « sur le fil »

1006

1007 A cette phase de ma convalescence, Nadine, me fait prendre
1008 conscience du danger encore présent : « Tu es sur le fil... »

1009 « Ces mots se calquent sur ma sensation ! Malgré l'objectif que
1010 je me suis donné, tantôt je vais d'un côté, tantôt de l'autre,
1011 sans savoir comment cela se produit ; tantôt vers la vie,
1012 tantôt vers la pathologie... Peu à peu, je repère ce tangage dès
1013 son apparition. »²²

1014

1015 Mes rendez-vous avec la méditation chaque matin sont toujours
1016 une priorité ; ma confiance se sent nourrie et se renforce même
1017 si mes méditations ne sont pas encore très riches en
1018 sensations...

²² Extrait du mémoire 2004-2005 « sur le chemin de la transformation » p :12

1019

1020 A cette période, Danis fait un stage à Genève ; Il parle
1021 beaucoup d'autonomie... Cela m'interpelle... Je mesure combien je
1022 suis loin d'être autonome, mais il me rassure en disant que ce
1023 n'est pas encore d'actualité pour moi... Je sens d'ailleurs que
1024 j'ai encore beaucoup à faire...

1025

1026

Le plus grand que soi

1027

1028 Durant ce stage, lors d'une méditation avec Danis, je
1029 redécouvre 'le plus grand que soi' :

1030 *«...J'ai ressenti une vague immense et douce me traverser. C'est*
1031 *une sensation très particulière qu'on ne peut ni inventer, ni*
1032 *prévoir à l'avance.*

1033 *C'est la perception d'une puissance qui m'invite à me resituer,*
1034 *à garder une place plus humble par rapport à ce qu'est la Vie.*

1035 *Elle me fait percevoir le lien avec la 'Totalité', avec 'plus*
1036 *grand que soi', cela modifie même le sens de la vie ;*

1037 *Une notion d'intensité prend place et va modifier mon rapport à*
1038 *moi-même, le rapport à ma vie, à la Vie. Une notion de respect*
1039 *aussi ; je redécouvre le prix de la vie. »²³*

1040

1041

Nouveaux objectifs

1042

1043 **17 mai 2004**

1044 Aujourd'hui, je reprends mon activité professionnelle ; jour
1045 important puisque je dois mettre en application les différentes
1046 mesures que je me suis fixée :

1047

- Prendre un jour et demi de congé par semaine

1048

- Ne plus faire que de la fasciathérapie et de la somato-
1049 psychopédagogie (autrement dit, réussir à dire non aux
1050 anciens patients qui désirent encore des massages, et
1051 prendre le risque d'avoir moins de patients... Mais
1052 confiance !)

1053

- Prendre une heure pour le repas de midi

1054

- Privilégier le nombre d'heures de sommeil nécessaire pour
1055 être 'fraîche et dispo' le matin au réveil (constat que
1056 j'avais fait pendant ma convalescence)

1057

1058 Mais je suis bien décidée à faire ainsi et les choses sont
1059 telles, à ce moment-là, que je me demande comment j'ai pu faire
1060 autrement toutes ces dernières années...

1061 Par contre mon entourage n'est pas du tout convaincu que je
1062 maintienne mes décisions... « Tu nous l'as déjà fait ! »

1063

Les paris sont ouverts !!

1064

1065 Par ailleurs, j'ai plaisir à retrouver mes patients ; ceux-ci
1066 sont très respectueux de ce que j'ai vécu et de mon côté, je me
1067 sens beaucoup plus tolérante vis-à-vis de leurs préoccupations...

1068

1069

²³ Extrait de mon mémoire « sur le chemin de la transformation » DESS 2004-2005

1070

Retour au lieu du Sensible

1071

1072 **Juin 2004**

1073 Nouveau stage à Lisbonne.

1074 Christian nous fait un cours sur le cancer...

1075 Les différents types de cancer avec leur propre évolution, les
1076 douleurs qui leur correspondent, les métastases, les
1077 localisations des récidives... stop !... stop ! A deux reprises,
1078 je me sens défaillir... Chacun écoute sans même se douter de la
1079 résonnance possible chez les personnes concernées... Bien sûr,
1080 ils ne sont pas là pour ça ! C'est à moi à me mettre dans la
1081 posture d'apprendre et non de rester dans celle de 'malade'...

1082 Le choix se présente assez vite : ou je sors de la salle car
1083 j'atteins les limites de ce qu'il m'est possible d'entendre ou
1084 je me place dans un autre lieu et j'oriente mon écoute
1085 différemment et cela me permettra peut-être de passer un cap...
1086 C'est ce que je choisis ; l'optique d'avancer a pris le dessus
1087 dans la décision, le fait de me placer dans un autre lieu a
1088 rendu cela possible ; le lieu du Sensible... Là où je ne me
1089 laisse plus 'embarquer' dans mon émotion... Là où j'ai davantage
1090 de stabilité, de solidité...

1091

1092 Je perçois aussi combien je reste sensible au vocabulaire
1093 employé en ce qui concerne les personnes atteintes du cancer...
1094 « Ces gens-là... » Susceptibilité ? Sensibilité exacerbée ?
1095 Réaction à travailler en tous cas...

1096

1097 **Juillet 2004**

1098 Stage à Chamblay ; Danis me fait remarquer combien j'ai
1099 retrouvé la joie ... Auparavant, je donnais l'image d'une
1100 personne tellement triste ! Je ne m'en rendais même pas compte...

1101

L'histoire familiale me rattrape

1102

1103

1104 **Fin octobre 2004**

1105 Comme chaque soir de stage à Lisbonne, nous sommes au
1106 restaurant, partageant nos impressions... Ce soir, nous sommes
1107 particulièrement gais...

1108 Ma belle-sœur m'appelle au téléphone... Mon frère est hospitalisé
1109 à nouveau²⁴ : sa tension est basse, il ne se nourrit plus, ses
1110 paroles sont plus ou moins cohérentes... L'effet sur moi est
1111 instantané ! Je me sens 'aspirée vers le bas' dans la seconde
1112 même ...

1113 « La vie devient toute grise... Je sais que pour mon frère,
1114 c'est le début de la phase la plus difficile... Je l'appréhende
1115 fortement... Comment pouvoir l'accompagner et rester solide à la
1116 fois ? Il y a beaucoup de résonance en moi dans tout ça !
1117 Pouvoir encore y croire pour lui, pour moi... Comment encore y
1118 croire si lui aussi s'en va ? Etre touchée sans être ébranlée...
1119 Je sens l'immense effort qu'il me faut fournir pour voir la vie

²⁴ Comme je l'ai dit dans la 1^o partie de mon récit, mon frère aîné est atteint d'un cancer du poumon depuis bientôt deux ans ;

1120 de l'autre façon... Je sais que changer de regard est chose
1121 possible mais comme cela me paraît difficile à cet instant ! Il
1122 me faut changer la tonalité de tout mon corps... Reconnecter mon
1123 mouvement...»²⁵

1124

1125 Je suis à nouveau « sur le fil » mais cette fois j'en ai
1126 conscience, j'ai vu la chose se faire... A moi d'être très
1127 vigilante...

1128

1129

L'effort

1130

1131 **4 novembre 2004**

1132 Ce matin, en méditation, j'entends cette pensée : « *faire le*
1133 *choix de vivre ou mourir...* » Mais ne l'ai-je pas déjà fait ?
1134 Est-ce une volonté de chaque instant que de vouloir vivre ?
1135 J'ai la sensation de ne pas avoir droit à un seul instant de
1136 relâchement ! Le travail qui m'est demandé est un « travail à
1137 temps plein » !

1138 « *Je pensais avoir fait le choix (vraiment) de vivre... Pourtant,*
1139 *quand je vois la façon dont je replonge, ou bien ma solidité*
1140 *est mise à l'épreuve une fois de plus, ou bien une partie de*
1141 *moi n'a pas donné pleinement son accord dans le choix de*
1142 *vivre...* »²⁶

1143 Je fais l'expérience de la persévérance : renouveler mon
1144 effort, encore et encore !

1145

1146

La présence à soi

1147

1148 Je sens que la méditation me permet une reconnexion avec moi-
1149 même ; j'accède peu à peu à plus de profondeur... Je me sens plus
1150 « concernée », je me ressens bouger, j'ai le « goût de moi »...

1151

1152

1153

Perturbations

1154

1155 **Dimanche 7 novembre 2004**

1156 Il y a deux jours, j'ai passé une échographie axillaire pour
1157 vérifier évolution ou non d'un ganglion découvert il y a un
1158 mois de cela... Il est toujours là !!

1159 « *Je n'ai pas le choix, il va falloir l'enlever... Encore une*
1160 *chirurgie, encore un arrêt de travail, encore une incertitude*
1161 *quant au résultat...*

1162 *Aujourd'hui, comment je réagis ? Je ne suis pas effondrée mais*
1163 *je ne suis certes pas pressée d'y aller non plus ! Si j'écoute*
1164 *la raison, je sais qu'il faut y aller mais ai-je encore envie*
1165 *d'être raisonnable ? Si j'écoute mon corps, je ne me sens pas*
1166 *très bien... Le crâne et les viscères resserrés, le diaphragme,*
1167 *je n'en parle pas ! Ai-je peur ? Peur de ne pas trouver la*
1168 *place 'juste' entre vouloir vivre à tout prix et lâcher ce qui*
1169 *doit être lâché sans vouloir s'accrocher... s'adapter quoi !*

²⁵ Extrait de mon journal de bord

²⁶ Extrait de mon journal de bord

1170 *Aujourd'hui, j'ai (peut-être) accepté l'idée de me faire opérer*
1171 *mais mon corps résiste encore... J'étais si bien... Je me sens*
1172 *tellement mieux maintenant, alors pourquoi encore cette*
1173 *épreuve ? Dois-je me poser ce genre de questions d'ailleurs ?*

1174
1175 *Mais je ressens cette opération comme une agression et non*
1176 *comme une intervention salvatrice... Il va falloir changer de*
1177 *point de vue d'ici là ! Je crains aussi d'avoir le « gros*
1178 *bras... » Comment pourrai-je alors continuer à travailler ? Et je*
1179 *n'ose envisager le cas où l'analyse ne serait pas bonne !! Ce*
1180 *n'est pas dans mes possibilités, je ne peux pas voir si loin...*
1181 *Depuis l'échographie, je ressens une grosse fatigue... Est-ce*
1182 *l'effort d'adaptation ?... »²⁷*

1183

1184

1185

Histoire de stratégie

1186

1187 **11 novembre 2004**

1188 *« Depuis deux ou trois jours, je sens que quelque chose se*
1189 *précise... j'en suis arrivée à cette conclusion : 'lorsque je*
1190 *n'aurai plus besoin des autres, je ne tomberai plus malade... '*
1191 *Pourquoi ?*

1192 *Depuis ces dernières années, j'ai pris conscience que pour moi,*
1193 *la vie ne pouvait être que difficile... Je ne pouvais l'envisager*
1194 *autrement... Cela ne me faisait pas forcément peur d'ailleurs,*
1195 *c'était le lot de chacun...*

1196 *Puis je me suis aperçue que je ne cherchais pas à être plainte*
1197 *pour autant mais j'avais besoin d'être reconnue, validée là*
1198 *dedans... Comme si cela justifiait le fait que j'existe... Qu'on*
1199 *reconnaisse que j'avais le droit d'exister puisque j'en payais*
1200 *le prix...*

1201 *D'où la stratégie de se créer des situations difficiles pour*
1202 *qu'on me reconnaisse ! Mais jusqu'à quel point ? Le risque est*
1203 *vital à présent... Si vraiment j'ai opté pour cette stratégie à*
1204 *un moment ou à un autre de ma vie, cela m'attriste beaucoup...*
1205 *Pourquoi en arriver là ?*

1206 *Alors trouvons une autre stratégie... pour ne plus avoir besoin*
1207 *de cette dépendance externe, dans le regard de l'autre,*
1208 *tournons-nous vers nos ressources internes... »²⁸*

1209

1210 *Je sais combien le travail au contact du Sensible m'a apporté*
1211 *de stabilité et solidité jusque là ; mon rapport à la confiance*
1212 *évolue aussi...*

1213

1214

Mon rôle de sujet : entretenir ma relation au Sensible

1215

1216

1217 **16 novembre 2004**

1218 *« Aujourd'hui, je suis allée à ma consultation à Villejuif en*
1219 *pathologie mammaire ; j'étais confiante... A la mammographie,*

²⁷ Extrait de mon journal de bord

²⁸ Extrait de mon journal de bord

1220 rien de spécial... Ils me laissent tranquille pendant un an et me
1221 laissent 'gérer le reste'... Pourtant, je ressors de là assez
1222 mal... C'est un endroit qui devient difficile pour moi... Toute
1223 cette concentration de mal-être !
1224 A la sortie, j'ai rendez-vous avec Nadine pour un traitement et
1225 elle me confirme ma sensation ;
1226 Je n'ai pas la force ou le courage d'y retourner demain pour
1227 accompagner mon frère et ma belle-sœur (c'est lui qui a rendez-
1228 vous cette fois), d'autant plus que je dois y aller à nouveau
1229 jeudi : réunion avec le comité en dermatologie pour examiner ce
1230 ganglion !...

1231
1232 Je décide d'aller ce week-end à Chamblay rejoindre le stage
1233 pour méditer avec Danis...»

1234

1235 **Jeudi 18 novembre**

1236 La vie est belle !! Aujourd'hui rendez-vous avec le comité
1237 toujours à Villejuif : ils n'ont pas retrouvé le ganglion à la
1238 palpation ! Donc pas d'opération... On revoit la question en
1239 janvier... Youpie ! Merci Danis, merci Nadine, merci la Vie...²⁹ »

1240

1241 **25 novembre 2004**

1242 « Je sens le regain de vitalité après mes deux jours de stage à
1243 Chamblay ; je ressens cette force, dans cette gaieté de vie,
1244 très palpable. Je la reconnais, les gens en témoignent ; je
1245 sais par expérience que je dois l'entretenir ;
1246 Rendre visibles les effets du mouvement... laisser transparaître...
1247 Il me faut garder dans ma matière cette confiance avec laquelle
1248 tout est possible... »³⁰

1249

1250 Je sais alors que pour entretenir cet état, je dois créer les
1251 conditions **quotidiennes** afin de retrouver ce 'pétilllement' de
1252 vie...

1253 « Plus je créerai ces conditions, plus je m'éloignerai de ce
1254 fil 50/50 sur lequel je reviens et au-delà duquel je glisse
1255 parfois, me laissant attirer vers le bas... Cela m'arrive encore
1256 lorsque j'ai de mauvaises nouvelles de mon frère, quand sa vie
1257 est fortement menacée... Ayant la même pathologie, je me sens
1258 aussi fragilisée... »³¹

1259

1260

1261 **Le retour à soi et ses effets**

1262

1263 **27 novembre 2004**

1264 « Ce matin, après ma méditation, je réalise une chose, de façon
1265 à la fois intellectuelle et corporelle : partir de la maison
1266 (divorce) était vital, mais ce n'était que la première étape...
1267 Il fallait ensuite se reconstruire, c'est-à-dire se reconnecter
1268 avec soi... Depuis plus de trois ans je mesure à quel point je
1269 m'étais éloignée de moi-même ;

²⁹ Extrait de mon journal de bord

³⁰ Extrait de mon mémoire « transformation d'une représentation au contact du Sensible » 2006 p :9

³¹ Extrait de mon journal de bord

1270 La maladie n'a fait que confirmer... Je sens depuis un an que
 1271 cette reconnaissance avec moi-même, cette reconquête se fait
 1272 petit à petit ; le chemin est assez long mais je suis restée si
 1273 longtemps coupée de moi ! Cela demande un effort de chaque
 1274 instant mais aussi une présence et une attention toujours
 1275 renouvelées... Retour à soi pour recouvrer la vie à travers soi
 1276 et à travers les autres...
 1277 Je sens toujours cette vitalité retrouvée depuis ces derniers
 1278 jours... Je la soigne tout particulièrement ; chaque fois que
 1279 quelque chose essaie de me ramener en arrière ou vers le bas,
 1280 je le refuse haut et fort ! » ³²
 1281
 1282 **28 novembre 2004**
 1283 « La méditation de ce matin a été particulièrement savoureuse...
 1284 J'ai éprouvé des sensations nouvelles mais surtout l'effet de
 1285 cette nouveauté dans mon corps : comment j'étais touchée par
 1286 elle... Outre le fait que la nouveauté fait plaisir à mon corps,
 1287 je sens qu'elle me nourrit.
 1288 Parallèlement, je comprends combien la routine nous 'englué' ;
 1289 Là aussi nous avons un rôle actif pour rétablir certaines
 1290 conditions ; mais sera-t-il possible d'être en permanence avec
 1291 quelque chose de nouveau ? » ³³
 1292 « A ce jour, je sens l'impulsion, ou à nouveau l'envie, de
 1293 projets tel qu'un voyage, de faire de la photo, de lire... et
 1294 même au niveau professionnel, d'instaurer du changement.
 1295 La méditation de ce matin m'a apporté des sensations nouvelles,
 1296 agréables ; je me suis sentie touchée d'une autre façon ; je
 1297 retrouve l'unité et l'élan... » ³⁴
 1298
 1299
 1300 **Décembre 2004**
 1301 « Retour à Lisbonne ; cet élan, je le ressens même dans ma
 1302 façon de marcher... Auparavant, je sentais que c'était ma tête et
 1303 mes épaules qui m'emmenaient... En ce moment, je sens l'existence
 1304 de mon bassin et sa présence dans la marche, c'est aussi lui
 1305 qui avance... C'est plus facile avec cet élan... »
 1306
 1307 « En stage, ce matin, nous avons évoqué la confiance... une
 1308 question me vient : peut-on réellement donner sa confiance au
 1309 Sensible tant qu'on le considère comme 'la chose qui'... Pour
 1310 moi, le Sensible a changé de statut... Ce mouvement ne peut plus
 1311 n'être qu'une chose...
 1312 Une deuxième réflexion me vient quand j'entends Danis se
 1313 plaindre de notre manque d'engagement ou de motivation
 1314 immanente... N'est-ce pas une question d'intensité dans la
 1315 rencontre ?? » ³⁵
 1316
 1317
 1318

³² Extrait de mon journal de bord

³³ Extrait du mémoire « sur le chemin de la transformation » 2004-2005 p :13

³⁴ Extrait de mon journal de bord

³⁵ Notes de mon journal de bord

1319
1320
1321
1322
1323
1324
1325
1326
1327
1328
1329
1330
1331
1332
1333
1334
1335
1336
1337
1338
1339
1340
1341
1342
1343
1344
1345
1346
1347
1348
1349
1350
1351
1352
1353
1354
1355
1356
1357
1358
1359
1360
1361
1362
1363
1364
1365
1366

Une représentation mise à l'épreuve !

3 décembre 2004

On ne reste pas longtemps sans avoir quelque chose à résoudre !

« Cet après-midi, on a parlé, lors du stage, des problèmes de communication et puis de l'erreur...

'Estimons-nous avoir commis des erreurs dans notre vie et quelle attitude adoptons-nous aujourd'hui vis-à-vis d'elles ?'

Si à cet instant j'ai pris la parole, c'est que le sujet me touchait quelque part, je devais me sentir plus que concernée !

En fait, je me suis sentie au cœur du sujet...

'Oui, j'ai le sentiment d'avoir fait une erreur il y a vingt ans, oui je culpabilise toujours car j'estime que j'aurai pu faire autrement ! Bien sûr, nous pouvons considérer que j'avais des circonstances atténuantes car je n'avais pas tous les éléments en ma possession, mais quand même !!!'³⁶ »

« Prise en flagrant délit de ne pas avoir changé de point de vue sur cette erreur d'il y a vingt ans, deux phrases de Danis me percutent en plein cœur...

''Vous croyez-vous donc parfaits ?''

Rapidement suivi de '' ne vous étonnez pas de tomber malades après ça !'' »³⁷

Ces mots adressés à l'assemblée m'étaient, somme toute, particulièrement destinés ! Que diable avais-je eu besoin d'intervenir !...

Bon... peut-être mon attitude méritait-elle une petite bousculade, mais là j'ai trouvé, Danis, que tu étais allé un peu fort !!

Me considérais-je parfaite ?

« Certes, non !... Quoique... Dans ce domaine qu'est la relation parent/enfant, n'ai-je pas mis la barre un peu trop haute ?

Je sais que l'éducation ne peut être parfaite, mais en même temps, je ne me suis pas donné le droit à l'erreur ! Je note une certaine incohérence...

Toujours est-il que ce soir-là, ma pensée fut ébranlée et je me souviens des résistances à cette remise en question :

Bien sûr qu'il y a vingt ans, je n'avais pas toutes les cartes en main, mais j'aurai dû ! J'aurai dû savoir, j'aurai dû sentir, j'aurai dû prendre la bonne initiative etc...

A tel point que les réactions au niveau du corps ne se sont pas faites attendre : la nausée est apparue et s'est maintenue toute la soirée malgré le soutien des amis, comme si le foie ne parvenait pas non plus à digérer la chose et la nuit qui s'en suivit fut très agitée ;

³⁶ Extrait de mon mémoire « sur le chemin de la transformation » 2004-2005 p :17

³⁷ Notes de mon journal de bord

1367 Ceci dit, si je me base sur les réactions que j'ai eues, la
1368 confrontation avec l'idée de changer de point de vue sur
1369 l'erreur était terriblement nécessaire...
1370 Le lendemain matin, encore très 'brassée' et forte de ma
1371 décision d'en reparler, je retournais en stage avec toujours ce
1372 malaise et ce 'mal-aise' ; le travail de la méditation fut
1373 déterminant : à peine les vingt minutes achevées, je me suis
1374 dirigée vers la porte et 'boum' syncope !!
1375 'Il n'y a pas de prise de conscience sans réaction organique'...
1376 Voilà un exemple frappant(!) duquel ressortit une splendide
1377 bosse sur le crâne, témoin de cet intense moment de
1378 confrontation... »³⁸

1379
1380 Ma réaction a été proportionnelle à ma résistance...
1381 Cette impossibilité à gérer la chose montre d'une part
1382 l'intensité de la confrontation mais aussi le manque de
1383 distanciation d'avec l'évènement... C'est ce que je peux
1384 constater quand cela touche des domaines qui me sont chers et
1385 où je veux frôler le perfectionnisme ! Ici, prendre de la
1386 distance aurait permis plus d'indulgence de ma part pour moi-
1387 même en resituant l'évènement à sa juste place...
1388 Accepter, faire la paix avec ses erreurs est sans doute aussi
1389 le bon choix quant aux somatisations probables par rapport
1390 auxquelles je dois être vigilante aujourd'hui... Recouvrer la
1391 santé a ses exigences ;
1392 Aujourd'hui, un partage avec l'intéressé a permis d'adoucir et
1393 d'alléger les dernières traces corporelles à ce sujet ;
1394 Quant à cet incident, il me permet de prendre conscience qu'il
1395 me faut revisiter certains domaines de pensée par celle que je
1396 suis aujourd'hui...

1397
1398 **Le mouvement attentionné**

1399
1400 **6 janvier 2005**

1401 « Ce matin, la méditation a été, pour moi, l'expérience d'une
1402 'douceur attentionnée en mouvement' ; comment ne pas être
1403 touchée ? Ressentir une attention qui vous est particulièrement
1404 destinée, personnalisée, mais **en** soi, c'est extrêmement
1405 émouvant... Le mouvement devient présence... »³⁹

1406
1407 **Petit bilan après 1 an**

1408
1409 **Fin janvier 2005**

1410 Voici ma première année à Lisbonne qui se termine... Et voilà
1411 plus d'un an que j'ai été opérée...
1412 Dans mon mémoire de fin d'année, je fais un bilan dont voici
1413 quelques extraits :

1414
1415 ▪ Dans mon rapport à moi-même :

³⁸ Extrait de mon mémoire « sur le chemin de la transformation » année 2004-2005 p :18

³⁹ Notes de mon journal de bord

1416 « Il y a désormais en moi celle qui vit et celle qui observe ce
1417 qui est vécu ; celle qui ressent et celle qui atteste et qui
1418 analyse ce qui est ressenti(...) Ce qui est vrai 'touche' et
1419 c'est mon sentiment organique qui me le fait savoir dans
1420 l'instant présent, dans l'immédiat ; c'est un sentiment fiable
1421 que je dois valider pour être authentique »⁴⁰

1422

1423 ▪ Dans mon rapport à la confiance

1424 « La confiance n'est plus un mot ni un concept mais un état,
1425 l'état de toutes mes cellules au même moment ;

1426 Dans la méditation :

1427 (...) laisser faire, me laisser faire pour me laisser être.

1428 Dans la gestuelle ou la thérapie :

1429 (...) faire confiance à ce qui va venir et qui se trouve être la
1430 solution.

1431 Dans ma vie :

1432 (...) Lors de la maladie, confiance pour retrouver ce mouvement
1433 en soi, ce mouvement de vie, le laisser grandir et le
1434 privilégier à tout ; tout ce qui est peur de souffrir, de faire
1435 souffrir, de mourir, de partir laissant les êtres aimés...

1436 Dans la Vie :

1437 Faire confiance à la Vie, à ce qu'elle me propose, suivre ce
1438 chemin, même si ce n'est pas celui que j'avais prévu... »

1439

1440 ▪ Dans mon rapport à la souffrance et à la Vie

1441 « La souffrance a été pour moi une expérience formatrice ;
1442 donner un sens à ma souffrance m'a permis de la vivre
1443 autrement : la considérer comme une école de vie où j'apprends
1444 d'elle. Ainsi, la souffrance devient une motivation au
1445 changement(...) je passe du mode de victime à celui d'acteur ;
1446 une nouvelle fois, le Sensible a modifié mon rapport ;

1447 (...) aujourd'hui j'ai la sensation d'être reconnectée,
1448 réconciliée avec moi-même ; mon objectif est d'approfondir la
1449 qualité de relation à moi-même, afin de contacter mon être,
1450 l'Etre, et de conserver cette authenticité, cette intensité,
1451 dans ce que je fais et dans ma relation à autrui, ceci quelque
1452 soit la rudesse des événements extérieurs... »

1453 « Pour ma part, j'ai aujourd'hui, la sensation que quelque
1454 chose se construit, se solidifie mais je ne suis pas au bout de
1455 mon chemin...»⁴¹

1456

1457

1458

Départ de mon frère

1459

1460 **Février 2005**

1461 Stage à Courzieu ;

1462 Ma belle-sœur me téléphone... Mon frère est à nouveau
1463 hospitalisé... Cette fois, je sens qu'il y a urgence... Je file à
1464 Paris...

⁴⁰ Extrait de mon mémoire « sur le chemin de la transformation » 2004/2005

⁴¹ Extraits de mon mémoire de DESS « sur le chemin de la transformation » 2004-2005

1465 Lorsque je revois mon frère, il ne me paraît pas très présent...
1466 Dort-il ? Est-ce l'effet des drogues ? Pourtant, dès que je
1467 m'occupe de ses jambes œdématisées au possible, il bouge ses
1468 chevilles, comme je le lui avais conseillé il y a quelques mois
1469 en arrière... Il est donc bien là, avec nous... Je sens cette
1470 ténacité, cette volonté de se battre jusqu'au bout... Et
1471 pourtant ! La maladie a tellement gagné de terrain...
1472 Le lendemain, il est davantage présent... Ses gestes sont très
1473 lents, ses paroles difficiles mais son esprit est là, vif
1474 encore dans un corps qui n'en peut plus... Son cœur est fatigué,
1475 son foie est envahi, ses reins peinent... Pourtant je sens qu'il
1476 espère encore... Il épie chaque parole... cherche à tout
1477 comprendre... La nuit venue, son angoisse transparaît davantage...
1478 J'essaie d'être la plus présente à ses côtés, de par mon
1479 silence et de par mes mains mais je suis incapable de l'aider
1480 avec les mots... Je sais pourtant que c'est sans doute la
1481 dernière fois que nous sommes là, ensemble... Je lui dis adieu
1482 dans l'invisible et le quitte, le cœur empli de larmes... Lui
1483 aussi va partir de cette maladie, tout comme notre père... Dans
1484 ce long couloir de l'hôpital, mon cœur n'en peut plus... Je dois
1485 pourtant rester solide !...

1486

1487 **18 février**

1488 Cette nuit, à 2heures, il nous a quittés...

1489

1490 Après son départ, j'ai senti sa présence pendant une semaine...
1491 Comme si nous étions encore liés par quelque chose de concret,
1492 de tangible... Puis le lien a disparu mais je le sentais encore
1493 très présent... Mais depuis, je me sens vidée, sans substance...
1494 J'ai la sensation d'être allée puiser dans mes réserves
1495 'fondamentales'... Ce n'est pas de la déprime, mais je n'ai plus
1496 de forces... Contrairement à ce que je craignais, je ne me suis
1497 pas sentie partir avec lui, je sens bien nos histoires
1498 différentes l'une de l'autre... Ma stabilité est encore présente
1499 mais j'ai beaucoup de peine à reprendre des forces...

1500

1501 En rangeant mes papiers, j'ai retrouvé sa lettre, écrite la
1502 veille de sa première chimio... Ses derniers mots étaient :
1503 « J'ESPERE... »

1504 Il faisait beaucoup confiance à son mental...

1505 Notre chemin de vie est-il déjà tracé ? Notre rôle serait-il
1506 simplement de l'accepter et de l'accompagner ?

1507 Je relis son compte-rendu d'examen... Ils parlaient déjà de
1508 métastases... Sans doute qu'à la première lecture, à l'époque, je
1509 n'avais pas pu l'entendre...

1510

1511 **Nouvelle étape : la puissance de la douceur**

1512

1513 **Mars 2005**

1514 Mes amis me reprennent en charge en traitement et je décide
1515 d'aller faire un stage d'art martial sensoriel à Genève...

1516 « Là, j'ai perçu, lors de la méditation, deux volumes, celui du
1517 cœur et celui des viscères, qui glissaient l'un par rapport à

1518 *l'autre et cela produisait une saveur toute particulière ; de*
1519 *même entre le cœur et le cerveau où j'ai perçu une coloration*
1520 *semblable, quelque chose qui unit et renforce ;*
1521 *Lorsque j'ai commencé l'art martial sensoriel, j'ai ressenti la*
1522 *puissance de cette douceur... »⁴²*

1523
1524 Deux choses pour moi réellement incompatibles... Douceur et
1525 puissance !! Je fais dans mon corps l'expérience de cette
1526 douceur puissante ou de la puissance de la douceur... Dite d'une
1527 façon ou de l'autre, c'est toujours aussi inconcevable... Mais
1528 quel bienfait ! Cette douceur qui soigne ma peine et cette
1529 puissance qui me redonne vitalité...
1530 Quel bonheur lorsque je retrouve cette sensation dans mes
1531 traitements...

1532

1533

1534 **Le sens qui émerge de l'expérience**

1535

1536 **Avril 2005**

1537 Stage à Chamblay avec Danis ;

1538 *« Dernière méditation du dimanche matin :*

1539 *...Les ailes de mon sphénoïde sont prises dans un serre-joint :*
1540 *sensation très inconfortable et qui persiste ; je fais appel au*
1541 *cœur (je ne sais pas encore pourquoi !) l'étau disparaît... la*
1542 *sensation est sereine et goûteuse ;*

1543 *En quittant le stage, une mélancolie m'envahit et je ne sais*
1544 *pas à quoi l'attribuer mais le besoin se fait sentir de parler*
1545 *de la méditation à mes compagnes de route.*

1546 *Alors qu'elles parlent de leur propre expérience, je sens mes*
1547 *larmes monter, monter... A mon tour, j'essaie de décrire mon*
1548 *ressenti et cela prend sens : J'avais fait appel au cœur et à*
1549 *l'instant présent, je sens mon cœur gros qui ne demande qu'à*
1550 *s'épancher. J'ai la sensation concrète de l'organe qui a mal ;*
1551 *c'est comme si cette attention qu'il me paraît facile*
1552 *d'accorder aux autres, je ne me l'accordais pas ; je ressens*
1553 *cette demande, dans ma matière, à la compassion de ma part, de*
1554 *moi à moi.*

1555 *C'est comme si toutes ces années, j'avais eu la prétention de*
1556 *pouvoir supporter ce qu'il y avait à supporter, sans mot dire,*
1557 *sans un regard bienveillant de moi sur moi, comme si je n'en*
1558 *avais pas besoin ;*

1559 *Et là, d'un coup, mon corps réclame, mon cœur se fait présent*
1560 *et demandeur.*

1561 *L'état n'est guère confortable mais le sens qui surgit apaise*
1562 *la sensation ; un nouveau goût de moi apparaît.*

1563 *Prendre soin de soi, être présent à soi de plus en plus, le*
1564 *ressentir... »⁴³*

1565 *C'est la première fois que j'expérimente, sans l'avoir vraiment*
1566 *décidé, d'explicitier ma sensation et que je prends conscience*

⁴² Extrait de mon mémoire « transformation d'une représentation au contact du Sensible » 2006 p :13

⁴³ Extrait de mon mémoire « transformation d'une représentation au contact du corps Sensible » 2006
p :14

1567 du sens qui émerge grâce à cette explicitation... Expérience qui
1568 m'impressionne, d'autant qu'elle n'a pas été provoquée !
1569 J'avais déjà fait l'expérience de ressentir mon cœur délaissé
1570 lors d'une méditation... Me suis-je, cette fois, réconciliée avec
1571 lui ?

1572

1573

1574

1575

1576 **Juillet 2005**

1577 Stage d'été à Chamblay

1578 C'est un stage où je sens que nous pénétrons très vite dans la
1579 profondeur... Mes méditations en bénéficient :

1580 *« Je me donne comme consigne de laisser faire, de laisser*
1581 *tomber les barrières que je persiste à mettre inconsciemment.*
1582 *Je sens alors concrètement mes résistances comme un papier à*
1583 *l'intérieur de moi, prêt à se déchirer... Je ne peux forcer quoi*
1584 *que ce soit sans craindre de tout déchirer ! Je suis donc*
1585 *obligée de laisser faire... L'ouverture se fait progressivement*
1586 *et je ne ressens bientôt plus ces frontières de papier. »⁴⁴*

1587

1588 J'ai alors la sensation que je peux gagner encore davantage en
1589 amplitude dans ce laisser-faire comme s'il n'y avait pas de
1590 limites...

1591

1592 *« Lorsque j'avais entrepris une psychothérapie et même plus*
1593 *tard une sophro-analyse, les thérapeutes me disaient toujours*
1594 *que je mettais des résistances qui m'empêchaient d'aller plus*
1595 *loin ou plus vite.*

1596 *En méditation et dans ma matière, j'ai rencontré ces*
1597 *résistances qui se sont diluées et qui m'ont permis plus*
1598 *d'ouverture. »⁴⁵*

1599 En ce mois de juillet, j'ai la sensation de n'avoir jamais été
1600 autant en mouvement dans mon corps... Nadine me le confirme lors
1601 de son traitement.

1602

1603

1604

2° bilan : 2 ans

1605

1606 *« Il y a quelques jours, Odile G est décédée... Après deux ans de*
1607 *lutte, elle nous a quittés... Même itinéraire que mon frère :*
1608 *cancer du poumon, métastase au cerveau, foie, reins...*

1609 *Quand je vois toutes ces personnes encore jeunes qui partent de*
1610 *ce monde, cela m'interpelle... En ce qui me concerne, dans deux*
1611 *mois, deux années se seront écoulées depuis mon cancer du rein...*
1612 *C'est une date que j'ai longtemps redouté ; Aujourd'hui, je*
1613 *suis confiante car je ne me suis jamais sentie aussi bien, dans*
1614 *mon corps et dans ma tête... J'ai l'impression d'accéder toujours*

⁴⁴ Extrait de mon journal de bord

⁴⁵ Extrait de mon mémoire « transformation d'une représentation au contact du corps Sensible » 2006
p :11

1615 un peu plus à moi-même si bien que je n'essaie même plus de
1616 donner une image de moi autre que ce que je suis réellement... »⁴⁶

1617

1618

1619

Méditations marquantes et leurs retentissements

1620

1621 **Août 2005**

1622 « Aujourd'hui, 27 août, je suis à La Réunion pour le stage
1623 d'été ; je sais que je fais beaucoup de stages mais j'ai besoin
1624 de travailler avec Danis ; je sens l'évolution dont j'ai
1625 bénéficié grâce à son travail ;

1626 Je ne sais pas ce que j'attends de cette expérience mais c'est
1627 mieux ainsi... S'ouvrir à la nouveauté, sans savoir ce qui va
1628 émerger... Connaître de nouvelles personnes... »⁴⁷

1629

1630 « Pendant la méditation de ce matin, j'ai eu la sensation
1631 d'avoir un véritable traitement manuel avec trois ou quatre
1632 points d'appui à la sortie desquels le mouvement est devenu
1633 plus lent, plus épais, plus profond jusqu'à l'apparition du
1634 mouvement à l'extérieur de moi ;

1635 Le volume de la salle était plus présent. C'est là que j'ai
1636 ressenti que je 'devenais le mouvement' : une sensation
1637 présente de la tête aux pieds, comme à la fin d'un traitement
1638 manuel.

1639 A partir de là, je sens que ma main change : lorsque je traite,
1640 j'ai la sensation d'accéder directement à la personne en
1641 profondeur plutôt qu'à ses différents tissus anatomiques ; j'ai
1642 également la sensation d'un bras de levier en prenant en
1643 considération le volume de la pièce. »⁴⁸

1644 Je constate que je perçois davantage de choses en méditation et
1645 cela se répercute sur ma main en traitement ;

1646 Rencontrer ainsi directement la personne sous mes mains me
1647 procure un nouveau sentiment : quelque chose à la fois de très
1648 passionnant et rassurant... Un dialogue de matière à matière... Ce
1649 que je ressens de la personne sous mes mains fait apparaître un
1650 nouvel aspect de moi en moi, quelque chose d'une même nature
1651 mais qui pourtant me différencie d'elle ;

1652

1653

1654 **Fin septembre 2005**

1655 Je suis à nouveau à Courzieu où là, chacune des trois
1656 méditations me laissent un souvenir particulier :

1657 Lors de la première, je ressens mon crâne tiré vers l'arrière
1658 comme pour me redresser à tel point que j'ai cru qu'une
1659 personne était passée corriger ma posture...

1660

1661 Lors de la seconde, « la consigne est de laisser le mouvement
1662 aller là où nous ne l'avons jamais autorisé à aller ;
1663 neutralité et présence maximales ; A ce moment-là, je ressens à
1664 l'intérieur de moi un mouvement très attentionné qui me

⁴⁶ Extrait de mon journal de bord

⁴⁷ Extrait de mon journal de bord

⁴⁸ Extrait de mon mémoire « transformation au contact du corps Sensible » 2006 p :15

1665 *concerne dans toute ma globalité ; je me sens profondément*
 1666 *touchée dans toute ma matière : une grande douceur, une unité*
 1667 *et une mouvance dans tout le corps avec une perméabilité comme*
 1668 *si le corps se dé-densifiait et avec une douceur telle une*
 1669 *caresse que l'on ferait à un enfant ; »*
 1670 *C'est plus qu'une caresse car toute ma matière est concernée et*
 1671 *je ressens à ce moment-là toute l'attention qui m'est*
 1672 *personnellement attribuée...*
 1673 *« L'intensité est maximale ; je prends conscience qu'il existe*
 1674 *différents degrés dans le fait d'être touchée, de se laisser*
 1675 *toucher. »⁴⁹*
 1676
 1677 *Mais je vais de surprise en surprise...*
 1678 *Lors de la dernière méditation, « la consigne est de dire*
 1679 *quelque chose que nous n'avons jamais dit à personne... Et là,*
 1680 *comme un éclair, j'entends : 'je t'aime...'*
 1681 *La rapidité de la réponse ainsi que l'élan et l'enthousiasme*
 1682 *qui lui succèdent me surprennent encore !...*
 1683 *Mais qui parle et à qui? Qu'importe, je réalise alors que*
 1684 *j'aime profondément cette expérience, cet état, cette*
 1685 *rencontre... »⁵⁰*
 1686
 1687 *Mes sensations en méditation deviennent plus fines, plus*
 1688 *subtiles et cela nécessite une plus grande présence à moi-*
 1689 *même ; de même, lors des traitements, qu'ils soient donnés ou*
 1690 *reçus, mes perceptions s'enrichissent au même rythme que mes*
 1691 *découvertes en méditation ;*
 1692
 1693 **Octobre 2005**
 1694 *Je commence ma deuxième année universitaire à Lisbonne*
 1695
 1696 **L'état de confiance auquel j'ai recours**
 1697
 1698 **Fin octobre 2005**
 1699 *« Les différentes expériences de ces derniers mois témoignent*
 1700 *de ce qui se transforme en moi. Je me sens plus tonique, plus*
 1701 *gaie, avec plus d'élan en ce qui concerne la vie quotidienne.*
 1702 *L'état de confiance est plus stable, je me sens plus solide.*
 1703 *J'existe autrement que par les difficultés que la vie me*
 1704 *présente et j'apprends d'elles. Mon objectif est autre*
 1705 *aujourd'hui que de seulement pouvoir les affronter. Et si la*
 1706 *vie n'est pas un long fleuve tranquille, il existe en chacun un*
 1707 *lieu où nous pouvons nous ressourcer. »⁵¹*
 1708
 1709 *Ce lieu que je peux contacter à tout moment en moi, c'est le*
 1710 *lieu du Sensible ; Là, si je suis perturbée, je retrouve la*
 1711 *paix ; si je me sens fragilisée, je retrouve la stabilité et*
 1712 *une certaine solidité ;*
 1713 *Et puis j'y retrouve cet état de confiance... Un état de ma*
 1714 *matière que je ne connaissais pas auparavant, un état*

⁴⁹ Idem p : 16

⁵⁰ Extrait de mon mémoire « transformation d'une représentation au contact du Sensible » p :16

⁵¹ Idem p : 17

1715 tranquille en dehors de toute émotion mais aussi un état où je
1716 me sens en sécurité ... C'est pour moi, un lieu dans le lieu du
1717 Sensible... Je m'y replonge dès que nécessaire...

1718

1719

Avec des turbulences

1720

1721 « Mais si cet état de confiance est plus présent en moi, il
1722 arrive qu'il se trouve ébranlé ! En voici deux exemples :

1723

1724

• Fin novembre 2005

1725 Je croyais être en forme quand Danis me dit, lors d'une
1726 pratique manuelle : 'qu'est-ce que tu es fatiguée !'

1727 Je reçois ses paroles comme une douche froide ! Il n'en faut
1728 pas plus pour mettre le mental à contribution et qu'il prenne
1729 une place primordiale...

1730

Les doutes fusent :

1731

➤ Doutes sur mes progrès depuis cet été

1732

➤ Doutes sur mes perceptions (je n'ai même pas senti la
1733 fatigue !)

1734

➤ Fatigue, synonyme de rechute !

1735

➤ Deux ans depuis mon cancer du rein : moment redouté !

1736

➤ Prise de conscience de ma prétention à pouvoir sentir
1737 venir la maladie...

1738

Une grosse fatigue s'en suit ; même si Danis m'en donne une
1739 explication rassurante, quelques heures sont nécessaires pour
1740 que mon corps absorbe l'incident et que ma vitalité
1741 réapparaisse. C'est aux yeux de ceux qui m'entourent à ce
1742 moment-là que je valide mes progrès : auparavant, il m'aurait
1743 fallu beaucoup plus de temps pour revenir à l'état initial !

1744

1745 Un deuxième exemple :

1746

1747

• Janvier 2006

1748 « C'est la période de mes contrôles médicaux (scanner,
1749 mammo...) ; je me rends tout d'abord à la mammographie le matin,
1750 confiante.

1751 Sept clichés sont tirés (au lieu de deux la fois précédente...)

1752 Mais cela ne m'inquiète pas. Quand le radiologue me conduit en
1753 salle d'échographie, il me dit d'emblée : 'vos micro-
1754 calcifications sont plus nombreuses, il faut faire une
1755 macrobiopsie !' Je le laisse dire, n'ayant nullement
1756 l'intention de me précipiter vers ce nouvel examen que j'ai
1757 déjà subi il y a plus de dix-huit mois et qui s'était révélé
1758 négatif...

1759

Je lui fais part de ma sensation d'être en forme et que peut-
1760 être cet examen peut attendre...

1761

Il me dit alors : 'il n'y a que ça à faire, il y a urgence
1762 psychologique !'

1763

Toujours aussi calme, je lui rétorque qu'il y a peut-être
1764 urgence psychologique pour lui mais pas pour moi !

1765

Devant mon manque de réaction, considéré sans doute comme de
1766 l'inconscience, il riposte en montant le ton : 'Madame, vous

1767 avez plus de 50% de chances (!!) que ce soit un cancer du
 1768 sein !' (Autrement dit, secouez-vous !)
 1769
 1770 Là, je sens mes fondations se fragiliser quelque peu... Me
 1771 ressaisissant je lui dis vouloir réfléchir... mais il ne tient
 1772 pas compte de mon avis et me fixe un rendez-vous pour la
 1773 semaine suivante ;
 1774 Une fois sortie et après avoir pris soin d'annuler ce même
 1775 rendez-vous, j'essaie de me resituer : je ne me sens pas en
 1776 danger mais n'ai nulle envie de me replonger dans cette galère...
 1777 Je sens qu'il me faut du temps :
 1778
 1779 ➤ Pour gérer ce nouvel examen (qui est quand même
 1780 douloureux)
 1781 ➤ Pour gérer un éventuel mauvais diagnostic
 1782
 1783 Je préfère rester seule mais une amie m'appelle et à la
 1784 question : 'alors ??' L'émotion prend le dessus ! Elle passe me
 1785 voir, nous discutons...
 1786 Peu après, Véro, une amie fasciathérapeute, passe et nous
 1787 décidons de méditer : nous sommes face à face et nous avons la
 1788 même perception : elle est toute grande et moi toute rabougrie,
 1789 enfoncée dans ma chaise ; petit à petit, je ressens le
 1790 mouvement ; je me redresse dans l'invisible et je reprends du
 1791 volume.
 1792 La confiance corporelle se réinstalle... »⁵²
 1793 Je constate ainsi que ce sont ces événements qui me permettent
 1794 de 'muscler' ma confiance... Si je voulais des travaux pratiques,
 1795 la vie ne demandait pas mieux que de m'en présenter!!
 1796
 1797
 1798 **Mais cette confiance c'est quoi ?**
 1799
 1800 Le mémoire sur lequel je travaille à ce moment-là, m'offre
 1801 l'opportunité de faire le point sur ce que j'ai rencontré et
 1802 que je place dans le mot confiance :
 1803
 1804 « La confiance n'est pas 'je ne pense plus à mes problèmes, à
 1805 la maladie...' ou 'il ne va rien m'arriver'. C'est s'adapter à ce
 1806 qui est et au plus vite sans trop de craintes;
 1807 La confiance au niveau corporel me place en dehors de
 1808 l'émotion ;
 1809 Cet état de confiance demande stabilité et persévérance.
 1810 La confiance vécue en méditation ou en traitement me donne la
 1811 confiance dans ma vie quotidienne, donc plus de stabilité, de
 1812 solidité.
 1813 Je constate aujourd'hui que lors d'un événement, l'ébranlement
 1814 est moins fort et dure moins longtemps.
 1815 Certes, elle n'évite pas les difficultés ni mes résistances
 1816 mais j'ai un rapport différent avec elles ; elles deviennent
 1817 une opportunité à apprendre quelque chose...

⁵² Extrait de mon mémoire « transformation d'une représentation au contact du Sensible » 2006 p : 19

1818 *La confiance n'exclut pas non plus la vigilance : avoir*
1819 *confiance, ce n'est pas 'oublier' ou 'mettre de côté' ce qui*
1820 *nous perturbe, mais l'avoir 'en conscience', présent, sans en*
1821 *être trop affligé ;*
1822 *Cela permet par ailleurs de 'goûter pleinement' ;*
1823 *La puissance de la douceur que je rencontre en moi dans*
1824 *l'expérience extra-quotidienne se répercute dans ma vie, entre*
1825 *moi et moi, moi et les autres. Elle porte en elle cet état de*
1826 *confiance et permet la rencontre avec le beau de soi et en soi*
1827 *mais aussi avec plus grand que soi.»⁵³*

1828
1829 En ce début d'année 2006, je ne saurais dire si la confiance est
1830 plutôt un état dans lequel se trouve ma matière qui me rend, de
1831 ce fait, confiante ou alors un lieu en moi dans lequel je me
1832 plonge pour retrouver cette sensation qui me rend plus forte;
1833 les deux sans doute...

1834
1835 Mais en tout premier lieu et comme je l'ai dit précédemment,
1836 c'est cette force de vie rencontrée dans mon corps qui m'a fait
1837 opter pour elle ;

1838 C'est en cela que j'ai fait confiance en mes thérapeutes,
1839 confiance dans le mouvement interne qui œuvrait dans mes
1840 méditations, confiance dans la transformation qui s'en suivait,
1841 confiance dans le travail en gestuel où j'ai redécouvert
1842 l'intention corporelle, mon intention profonde sur laquelle je
1843 me suis appuyée...

1844 Tout ceci a permis que je rencontre dans ma matière ce que
1845 j'appelle 'la confiance corporelle' ou 'confiance
1846 fondamentale', cet état où je me sens 'autre' c'est-à-dire avec
1847 une autre consistance qui n'évince pas les difficultés ni les
1848 problèmes mais qui me rend plus apte à les affronter, qui
1849 change mon rapport à eux.

1850

1851

1852 **Ma confiance transparaît**

1853

1854 Un témoignage, de mon amie Véro, me touche beaucoup et me fait
1855 prendre conscience que cette confiance commence à
1856 transparaître :

1857

1858 *« Pour signifier ta transformation, deux mots me viennent à*
1859 *l'esprit : simplicité et légèreté.*

1860 *Je suis admirablement surprise par ta nouvelle capacité à*
1861 *réagir, après l'effondrement dû à l'annonce d'une très mauvaise*
1862 *nouvelle (en général insécurisante), par la recherche en toi*
1863 *d'un lieu de confiance où tu es à l'écoute, présente et où tu*
1864 *peux laisser venir les réponses à l'évènement. Tu deviens*
1865 *adaptable. Et ce temps d'absorption devient de plus en plus*
1866 *court !!!*

1867 *Adaptable à l'évènement, oui, mais tu sais aussi maintenant,*
1868 *grâce à ce lieu, différencier ce qui te concerne vraiment, et*

⁵³ Extrait de mon mémoire « transformation d'une représentation au contact du Sensible » 2006 p :20

1869 quand ça ne te concerne pas directement, tu sais être
1870 suffisamment stable et à l'écoute pour devenir un point d'appui
1871 pour toi et pour l'autre.
1872 Finalement, si je n'avais qu'un mot à choisir, ce serait le mot
1873 'confiance' !
1874 Les événements de ces dernières années t'ont beaucoup
1875 sollicitée dans l'expérimentation de la confiance, et ce dans
1876 plusieurs secteurs de ta vie. Il était des moments où tu te
1877 sentais sur le fil d'un rasoir entre la vie et la non-vie et où
1878 tu me disais faire le choix de vivre à tout instant. Puis s'est
1879 installée une stabilité et seuls certains événements te
1880 rappelaient qu'il ne fallait pas oublier tes choix.
1881 Actuellement, je te vois suivre un fil directeur. Dès que
1882 quelque chose t'ébranle, je te vois, grâce à la confiance,
1883 rétablir ta direction. Ça dirige tes choix, ça dirige ta vie.
1884 En tout cas, tu m'épates ! Et j'apprends beaucoup de toi. »

1885

1886 **Confiance... confiance ?**

1887

1888 Mais malgré toute la confiance dont je témoigne verbalement ou
1889 non, il se trouve toujours un domaine plus ou moins caché qui
1890 va bientôt être visité, comme pour me faire réagir : 'et là, où
1891 en est ta confiance ??'

1892 En voici un exemple parmi d'autres :

1893

1894 Nous sommes en mars 2006 et je vais participer à un stage d'art
1895 martial sensoriel ; lors d'une méditation, la consigne est la
1896 suivante :

1897 'Qu'est-ce qui vous empêche de vivre votre vie ?'

1898 « Certains visages me sont apparus mais je ne suis pas certaine
1899 qu'il n'y ait pas eu quelque influence de ma part... Par contre,
1900 deux images nettes et pour le moins inattendues s'imposent : la
1901 première est celle de mon genou droit pris dans une guillotine,
1902 (juste au-dessus de mon genou) ; j'ai la sensation d'être très
1903 coincée mais sans douleur physique ;

1904 La deuxième, c'est l'image d'une voie pavée... Que de pavés !! La
1905 sensation qui accompagne ces images est celle d'un nœud et
1906 d'une forte crispation au niveau du diaphragme...

1907 Martine nous demande alors d'établir une réciprocité actuante
1908 avec elle ; je perçois alors plusieurs 'allures' vers elle mais
1909 un seul retour et de surcroît difficile ;

1910 Martine me demande plus tard de le décrire :

1911 'Il y avait quelque chose de toi et quelque chose de moi
1912 entremêlés ; cela donnait quelque chose d'euphorique,
1913 d'agréable à première vue mais qui donnait un peu le vertige...'

1914 Je me devais de donner des précisions :

1915 ''en fait, ce vertige fait que je redoute cette situation car
1916 elle me donne la sensation de perdre mes repères ; avant-hier
1917 soir, en me couchant, j'ai eu la sensation agréable, mêlée à
1918 une certaine curiosité dans mon rapport à moi-même, à ce corps
1919 qui pouvait me donner des informations sur moi-même ; j'avais à
1920 ce moment-là, la sensation d'une réconciliation, un rapport de
1921 complicité ; mais là, dans la méditation, je sentais une

1922 appréhension à laisser venir ces informations nouvelles ; les
 1923 deux images sont alors apparues ; j'avais à la fois un désir de
 1924 connaître la nouveauté et à la fois une grande appréhension car
 1925 je sais que ça va être éprouvant !
 1926 Dans cette notion de vertige, de perte de repères, **je vais**
 1927 **devoir tout reconstruire !...** je ressens fortement la notion
 1928 d'effort et la difficulté qui l'accompagne... ''
 1929 Et la confiance me direz-vous ??
 1930 En fait, j'ai confiance dans le résultat mais je redoute
 1931 l'éprouvé ! Je sais par expérience que ce n'est pas un moment
 1932 très 'drôle' !!
 1933 Martine me demande alors quelle est ma représentation de
 1934 l'effort...
 1935 '' Pour moi, l'effort signifie contrainte... Je vais devoir (!!)
 1936 revisiter ma notion de l'effort... ''
 1937 Aïe aïe aïe !... Où est mon laisser-faire, mon 'se laisser-
 1938 transformer', ma confiance tant revendiquée ??
 1939 Quelle place je fais à cette volonté qui n'est pas la mienne ?
 1940 Le goût de l'effort partirait du cœur... d'où l'expression 'cœur
 1941 à l'ouvrage' mais quelle place je laisse au cœur là-dedans
 1942 aujourd'hui ?
 1943 En quelques minutes je me vois replongée dans mes failles bien
 1944 connues : la confiance qui n'est pas encore à toute épreuve, la
 1945 place du cœur et celle de la représentation (que la vie ne peut
 1946 être que difficile pour moi) qui me rattrape... décidément, tout
 1947 n'est jamais acquis définitivement !
 1948 Nous voyons ensemble alors que le côté éprouvant de la
 1949 transformation pourrait céder la place à la notion de curiosité
 1950 possible... Cette curiosité dont je témoignais tout à l'heure...⁵⁴»
 1951

1952 Le rendez-vous quotidien

1953
 1954 **Avril Mai juin 2006**
 1955 La méditation, chaque matin est une expérience nouvelle ;
 1956 tantôt je retrouve cette douceur, tantôt cette volonté du
 1957 mouvement à s'infiltrer à des endroits encore inexplorés de mon
 1958 cœur et de mon cerveau avec cette intention ferme et
 1959 déterminée, tantôt cette lenteur majestueuse et puissante qui
 1960 m'unifie et me touche, ou cette nouvelle épaisseur qui me rend
 1961 plus solide... autant d'expériences nourrissantes qui me font
 1962 avancer pas à pas...
 1963 Mais je dois dire également qu'il y a aussi des rendez-vous en
 1964 méditation moins 'riches' en sensation ou en sens... Soit parce
 1965 que je n'en perçois pas le fil conducteur, soit parce qu'il
 1966 faut plusieurs méditations avant que je n'en perçoive le sens
 1967 (d'où l'intérêt de l'écriture sur un journal de bord) soit tout
 1968 simplement parce que la fatigue me rend moins présente à moi-
 1969 même ;
 1970
 1971
 1972

⁵⁴ Extrait de mon journal de bord

1973

1974

Le « tout est possible » avec Leslie aussi

1975

1976 **27 juin 2006**

1977 A partir de ce jour, et pendant presque trois mois, mon journal
1978 de bord est resté vierge... L'émotion de toute cette période est
1979 telle que mon journal est complètement délaissée...

1980 Leslie, la fille de mes amis a été renversée en scooter... Elle
1981 est entre la vie et la mort...

1982 Après cet appel téléphonique, je me rends à l'hôpital auprès
1983 d'eux... Je ne sais pas pourquoi mais je dois y aller...

1984 Je ne peux qu'apporter ma présence et mon amitié mais l'état
1985 d'effondrement, d'anéantissement dans lequel je les retrouve,
1986 m'affecte profondément... D'un instant à l'autre, la vie s'est
1987 transformée en cauchemar... Comment, devant cette peine immense,
1988 puis-je les aider, leur apporter quelque soutien ? Pourtant je
1989 sais que « **tout est possible...** » Je voudrais tant leur faire
1990 passer ce message...

1991 Lors des deux semaines qui suivent, je rassemble toute ma
1992 solidité quand je suis en leur présence car sitôt qu'une
1993 personne me demande des nouvelles, je craque... c'est trop de
1994 souffrance...

1995 Mais Danis est là et Leslie n'a pas dit son dernier mot ! Elle
1996 nous donne peu à peu des signes positifs de son retour parmi
1997 nous... Chaque étape nous la rend un peu plus à la vie !

1998

1999 **21 septembre 2006**

2000 Aujourd'hui, Leslie se fait opérer de son crâne... Je suis
2001 confiante car ce matin, en méditation, j'ai ressenti
2002 l'intensité de cette force de vie avec laquelle tout est
2003 possible...

2004

2005

2006

Rentrer en action

2007

2008 De mon côté, ce mois de septembre ne va pas me laisser « en
2009 vacances » pour autant !

2010 La vie est telle qu'elle nous donne des opportunités à
2011 « travailler » sur nous-mêmes à maintes reprises...

2012 Cette fois, c'est sur l'aspect matériel des choses...

2013 Mes deux collègues, au cabinet, me 'mettent la pression' afin
2014 que je fasse faire des travaux de 'rafraîchissement' de
2015 peinture, isolation etc.

2016 Cela paraît simple en soi... Et pourtant, je vois là une montagne
2017 d'obstacles !

2018 Depuis mon divorce, le partage n'est toujours pas fait et le
2019 cabinet est encore à nos deux noms... Cela implique que je vais
2020 devoir rencontrer 'mon ex' et que la discussion risque d'être
2021 rude...

2022 D'autre part, faire des travaux représente une certaine somme
2023 d'argent... vais-je pouvoir y faire face ?

2024 Il y a ces deux raisons mais je sens quelque chose de
2025 'viscéral' qui s'y rajoute mais assez indéfinissable...

2026

2027 **24 septembre 2006**

2028 « Aujourd'hui j'ai senti le mouvement qui me traversait comme
2029 s'il filtrait toute ma matière... jeudi, j'ai ressenti sa force,
2030 ce matin, je ressens l'étendue... A un moment donné, il y a eu
2031 une ouverture du thorax latéralement ; j'ai senti que cela me
2032 permettait d'autres possibilités dans l'accueil (?) ou le
2033 rapport avec d'autres (mon ex?, mes collègues ?) mais en même
2034 temps avec la crainte de devoir lâcher ou de perdre quelque
2035 chose ; je crois que j'ai senti de façon fugace, la
2036 confrontation entre la force de préservation et la force de
2037 renouvellement...

2038 Dans le cours de la matinée, je réalise qu'un des effets de la
2039 méditation est cette impulsion 'à faire', le 'j'ai envie de',
2040 et cette vitalité à vouloir mettre de l'ordre... c'est un bon
2041 signe car c'est plutôt un point faible chez moi...

2042

2043 Profitant de cet élan, je me rends chez mon ex, où là, malgré
2044 la discussion difficile, je ne ressens aucune émotion même à
2045 l'intérieur de ce lieu où j'ai nombre de souvenirs...

2046 Les choses vont peut-être se mettre en route !

2047

2048 **Jeudi 28 septembre 2006**

2049 « Pendant la méditation, j'ai senti deux parties de moi aller
2050 dans une direction opposée, de façon équilibrée, sans
2051 tiraillements... Ce moment précis m'a beaucoup interpellée... »

2052

2053 **Dimanche 1^{er} octobre 2006**

2054 « Sensation impressionnante : gros travail au niveau du crâne...
2055 Sphénoïde, occiput, puis temporaux et frontal qui bougent
2056 simultanément et contagion dans tout le crâne...

2057 J'ai bientôt la sensation d'un crâne plein sans être lourd, un
2058 crâne rangé, en ordre...

2059 De l'ordre, vous avez dit de l'ordre ?? »⁵⁵

2060

2061 Me voilà dans l'action cette fois : prise de rendez-vous chez
2062 le notaire, chez l'expert-comptable... C'est un début !

2063

2064 **22 octobre 2006**

2065 « Aujourd'hui, dans la méditation, j'ai eu une sensation très
2066 particulière et nouvelle : celle d'être divisée en deux en
2067 diagonale au niveau du thorax ; une ligne qui allait de
2068 l'avant/droit à l'arrière/gauche avec un plan de glissement
2069 entre ces deux parties de moi qui elles étaient bien
2070 distinctes ; puis il y a eu un lien qui a réunit les deux
2071 parties jusqu'à ce que la frontière entre les deux se
2072 transforme en une ligne (jaune ?), comme une cicatrice assez
2073 épaisse et bien soudée ; j'avais une sensation de solidité au
2074 niveau de cette 'soudure' ; ce tout s'est mis en mouvement
2075 jusqu'à la disparition de la cicatrice ; j'ai senti un gain en
2076 épaisseur et en douceur ; je me suis sentie réunifiée...

⁵⁵ Extrait de mon journal de bord

2077 *Mais à cet instant, je ne saurai dire quel est le fait de*
2078 *connaissance qui émerge de tout ça... pourrai-je le reconnaître à*
2079 *posteriori ? »⁵⁶*

2080

2081

2082

2083

2084 **29 octobre 2006**

2085 *« Cette fois, j'ai ressenti le mouvement agir beaucoup plus*
2086 *dans mon côté gauche... Au moment où j'en ai pris conscience, une*
2087 *pensée m'est venue : 'c'est le côté droit qui fait, qui agit' ;*
2088 *un équilibre s'est fait entre les deux côtés, et j'ai ressenti*
2089 ***la solidité** en mouvement : quelque chose de 'costaud'*
2090 *uniformément dans le corps et qui avance...*

2091 *Aujourd'hui, j'ai envie d'être efficace ! »⁵⁷*

2092

2093 **1^{er} Décembre 2006**

2094 *« Dans la méditation de ce matin, j'ai perçu un endroit très*
2095 *profond où semble-t-il il y avait un enjeu... Ce qui est nouveau,*
2096 *c'est que j'avais accès à cet endroit... Quelque chose de très*
2097 *fin, de très subtil qui demandait une attention particulière...*
2098 *pourquoi un enjeu ? Parce-que, c'est comme s'il y avait quelque*
2099 *chose qui tenait et qui était prêt à lâcher... »*

2100

2101 **2 décembre 2006**

2102 *« Ce matin, je ressens une douceur en mouvement dans tout le*
2103 *thorax avec mon cœur qui se dilate... Une chaleur douce m'inonde*
2104 *tout le corps... La chaleur, partenaire de la confiance... »⁵⁸*

2105

2106 **Décembre-janvier 07**

2107 *En ce moment, j'ai de la peine à méditer... Je suis dans une*
2108 *phase où je sens mon corps fatigué ; quelque chose se passe, je*
2109 *suis dans cette période de 'pré-ménopause' et cela ne me ravit*
2110 *nullement !! Depuis quelques temps, je fais connaissance avec*
2111 *les premiers symptômes mais je ne veux pas que ce soit !*

2112 *Pour moi, la ménopause n'a que des aspects négatifs et j'ai*
2113 *beaucoup de mal à intégrer ne serait-ce que l'idée que c'est*
2114 *déjà là...*

2115 *Je me rends chez Véro afin qu'elle me traite... mais dès qu'elle*
2116 *pose les mains sur mon thorax, mes larmes montent... Je ne sais*
2117 *pas encore pourquoi... En essayant de préciser ma sensation, un*
2118 *sens m'apparaît : « Cette pré-ménopause me place dans une*
2119 *posture de fragilité et fragilité dit risque de rechute...*

2120 *D'où mon mal-être, en ce moment, plus ou moins conscient ;*
2121 *c'est sans doute pour cela aussi que je tarde à prendre rendez-*
2122 *vous pour mon prochain scanner... En parallèle, le résultat de*
2123 *ma densitométrie osseuse ne m'a pas du tout rassurée ! »⁵⁹*

2124

⁵⁶ idem

⁵⁷ Notes de mon journal de bord

⁵⁸ Idem

⁵⁹ idem

2125 Depuis, nous essayons de méditer avec Alain et Véro ensemble,
2126 trois fois par semaine...

2127

2128 **19 Janvier 2007**

2129 Mais malgré toutes ces 'mises en condition', ma position par
2130 rapport aux travaux du cabinet ne bouge pas beaucoup...

2131 Je sens une résistance énorme et même une certaine peur...

2132 Sans doute ai-je une représentation disproportionnée d'avec la
2133 réalité mais je ne sais pas sur quoi elle repose...

2134 *« Je crois que je m'en fais tout un monde et je retarde, je*
2135 *retarde l'échéance de la décision ; tout ce qui touche à*
2136 *l'argent lorsqu'il s'agit d'une certaine somme me pose*
2137 *problème... »*⁶⁰

2138 Alors, pourquoi je réagis ainsi dans de telles circonstances ?

2139 Qu'est-ce qui m'empêche ce pas de recul pour mieux voir ?

2140 Qu'est-ce qui paraît si viscéral, qui est si fort et qui paraît
2141 me mettre en danger ? Qu'est-ce qui me fait si peur !

2142 Est-ce si lié à la matière, si imprégné en elle que seul le
2143 mouvement interne puisse agir en libérant quelque chose et que
2144 la réflexion puisse venir en deuxième lieu ?

2145

2146 Et chose inévitable, ma collègue me relance pour savoir où j'en
2147 suis puisqu'elle ne voit rien venir...

2148 Le lendemain qui suit cette entrevue, j'ai le dos bloqué ! Tel
2149 un coup violent dans l'omoplate gauche...

2150 Mes amis me prennent en charge et deux jours après nous allons
2151 à Genève où Didier fait un stage ;

2152 L'intention de départ, en ce qui concerne la méditation est de
2153 rendre l'os moins dense...

2154 *« J'essaie de laisser pénétrer le mouvement dans ma zone*
2155 *dorsale encore douloureuse... le glissé s'installe... Didier*
2156 *demande de mettre des mots sur notre état du moment... Deux mots*
2157 *s'imposent à moi : confiance et détermination !! Ce ne sont pas*
2158 *les mots que j'aurai choisis volontairement... Didier demande*
2159 *alors d'effacer ces mots : que reste-t-il ?*

2160 *Une sensation d'espace et de liberté... avec un glissé plus ou*
2161 *moins épais et goûteux ; sensation qui s'est peu à peu*
2162 *concentrée se réduisant à ma propre largeur et qui en même*
2163 *temps ma plaçait dans des 'starting-blocks' ! D'où la*
2164 *détermination sans doute à prendre le départ... Ca y est, c'est*
2165 *le moment ? »*⁶¹

2166

2167 **Un premier lien avec mon père**

2168

2169 Je dois reconnaître que les conditions se préparent de plus en
2170 plus et pourtant je ne suis pas encore vraiment prête...

2171 La semaine suivante, je vois Nadine à Paris ;

2172 Pendant le traitement, elle me dit sentir le mouvement et tout
2173 d'un coup, 'je bloque' !

2174 *« Ce mot déclenche aussitôt quelque chose en moi : dans ma vie*
2175 *quotidienne, il y a des questions ou problèmes à gérer qui me*

⁶⁰ Idem

⁶¹ Notes de mon journal de bord

2176 paraissent des montagnes ! J'ai alors comme un blocage... Et ces
 2177 problèmes me demandent un effort complètement disproportionné
 2178 par rapport à la réalité...
 2179 Je reconnais cette attitude dans les situations suivantes :
 2180 - Quand j'ai voulu partir de chez moi : je ressentais
 2181 la puissance financière de la belle-famille qui
 2182 occasionnait un frein énorme ;
 2183 - Quand j'ai dû recontacter mon 'ex' pour dissoudre la
 2184 SCI ;
 2185 - Et pour cette histoire de travaux du cabinet ;
 2186
 2187 Qu'y a-t-il de commun dans tout ça ? La notion d'argent...
 2188 Une fois dans le train, je m'entends faire cette réflexion :
 2189 'Eh bien, elles vont voir que je peux mener les travaux du
 2190 cabinet à bien !!' Je peux... donc j'en suis capable ?
 2191 Ma réflexion se poursuit :
 2192 Est-ce que dans ces trois situations, j'ai peur d'échouer ?
 2193 Peur d'échouer dans une entreprise où il est question
 2194 d'argent ? Oui...
 2195 Cela me ramène à mon père... Lui, pour qui j'avais beaucoup
 2196 d'estime et d'admiration, entre autres, a investi tout l'argent
 2197 qu'ils avaient gagné dans une entreprise qui s'est avérée
 2198 perdante... Les années qui ont suivi ont été difficiles... Si lui a
 2199 échoué, comment moi, qui lui ressemble beaucoup paraît-il,
 2200 pourrais-je réussir quand il s'agit d'investissement d'argent ?
 2201
 2202 Je sens qu'il y a quelque chose de cet ordre dans cette
 2203 histoire... »⁶²
 2204
 2205
 2206 Lors des méditations de ce mois de février, tantôt je prends du
 2207 volume, tantôt je me reconsolide...
 2208 C'est aussi la date de mon scanner annuel...
 2209 Bien que je sois confiante, je ne m'y rends pas 'en touriste'...
 2210 Je sais que je dois rester lucide...
 2211 Résultat : 'examen satisfaisant vu le contexte'... tout n'est pas
 2212 parfait mais apparemment rien de trop inquiétant !
 2213
 2214

2215 Confiance et invulnérabilité

2216
 2217 **Début mars 2007**
 2218 J'expérimente alors en méditation 'en clair' deux sensations
 2219 différentes : la confiance dans l'une et la solidité dans
 2220 l'autre...
 2221 Je sais qu'il y a une interaction certaine entre ces deux
 2222 concepts qui sont non seulement des concepts mais aussi une
 2223 réalité dans la matière ; mais dans mon expérience, les
 2224 sensations sont très différentes :
 2225

⁶² Notes de mon journal de bord

2226 « En ce qui concerne la **solidité**, ma sensation corporelle est
 2227 celle de quelque chose d'inébranlable, de 'costaud', une
 2228 sensation d'invincibilité, d'invulnérabilité... Je me sens non
 2229 seulement stable mais compacte, prête à amortir, ou prête à
 2230 avancer, solide comme un roc...
 2231 En ce qui concerne la **confiance**, ma matière s'épaissit, prend
 2232 de la consistance mais sans forme de densité ; c'est quelque
 2233 chose de palpable, de globalisant qui me donne plus
 2234 d'assurance, c'est une épaisseur douce et malléable qui
 2235 s'installe dans tout le corps et me donne la sensation d'unité,
 2236 très savoureuse...
 2237 La confiance corporelle, c'est cet aspect du Sensible qui unit
 2238 toutes les parties du corps, éclatées, écartelées, oubliées,
 2239 perdues 'sans collier', coupées de soi, inertes... Toutes ces
 2240 parties, rendues à nouveau vivantes...
 2241 Cette unité retrouvée redonne le sentiment de soi ;
 2242 Et avec la mouvance, redonne le sentiment d'exister ;
 2243 La confiance corporelle, c'est pour moi, cette unité vivante,
 2244 malléable, douce et solide ; elle a sans doute un côté
 2245 universel et un côté personnalisé, propre à chacun... c'est ce
 2246 côté qui me touche et qui m'invite à aller plus loin : 'j'y
 2247 vais, je le fais...' parce que je suis à ce moment-là, dans un
 2248 état où ça me paraît possible... où ma peur s'efface et laisse
 2249 place à un sentiment d'apaisement et de stabilité. »⁶³

2250

2251

2252 **Mars 2007**

2253 Ca y est, j'ai fait faire les devis... Les travaux du cabinet
 2254 vont bientôt commencer...

2255 Cet 'épisode' m'aura fait prendre conscience et bouger
 2256 plusieurs résistances :

- 2257 - Je peux désormais m'engager dans une entreprise qui
 2258 nécessite un financement sans courir nécessairement à
 2259 l'échec... je peux faire confiance ici aussi...
- 2260 - Je me suis 'exposée' en ce qui concerne le choix des
 2261 couleurs et autres décisions dans la rénovation du
 2262 cabinet ;
- 2263 - J'ai 'lâché' l'atmosphère ancienne du cabinet à laquelle
 2264 je tenais inconsciemment car pour moi il avait été un
 2265 refuge lors de ces années difficiles ; cette fois, je
 2266 tourne la page, je réinvestis un autre lieu ;

2267

2268

2269 **Empreintes corporelles**

2270

2271 **Mardi 13 mars 2007**

2272 Nous méditons avec Véro et Alain ;

2273 J'ai la sensation d'avoir les grandes ailes du sphénoïde prises
 2274 dans un étau ; je garde cette sensation plus ou moins forte
 2275 durant deux jours...

2276

⁶³ Notes de mon journal de bord

2277

2278 **Jeudi 15 mars 2007**

2279 Je médite à nouveau avec Véro et Alain...

2280 Je ressens tout d'abord comme une peur (léger tremblement
2281 interne) au niveau de mon côté gauche... puis le sphénoïde
2282 réapparaît... Après quelques instants, un espace attire mon
2283 attention : c'est le lieu où se trouve ... le cœur !

2284 J'ai la sensation (qui se précise au fur et à mesure) d'une
2285 boîte de teinte gris clair ; une boîte fermée... Mon cœur n'est
2286 pas serré mais je voudrais que quelque chose le fasse
2287 s'expanser, comme si quelque chose devait exploser... J'aurai
2288 l'impression d'être soulagée... Mais je n'ai pas d'action là-
2289 dessus ; Mon père m'apparaît alors... Mardi, c'était la date
2290 anniversaire de sa mort, j'y ai pensé sans trop vouloir
2291 m'appesantir dessus et voilà que ça me revient comme un
2292 boomerang ! Une fois mes pensées tournées vers lui, la boîte se
2293 dissout et je me sens plus légère ;

2294 En écrivant ces lignes, je me souviens de cette méditation à
2295 Chamblay, où le sphénoïde serré dans un étau m'avait aussi
2296 orientée vers mon cœur... Ce cœur qui souffrait et que je ne
2297 voulais pas prendre en compte...

2298 Aujourd'hui, nouveau rappel... avec moins d'intensité mais à
2299 reconsidérer tout de même ; j'en ressens la nécessité ;

2300 Dois-je regarder à nouveau et en face la tristesse causée par
2301 le départ de mon père ?

2302 Je ne sais pourquoi, il y a quelque chose en rapport à
2303 l'autonomie aussi...

2304 L'anniversaire de son départ est encore douloureux...

2305 Hier, mes cicatrices m'étaient très sensibles ainsi que
2306 l'emplacement de mon rein gauche... je ne sais s'il y a un lien
2307 mais j'en fais le constat... »⁶⁴

2308

2309 **23 mars 2007**

2310 Nous méditons à nouveau tous les trois ;

2311 « Ce matin, j'ai perçu l'endroit où je suis à la juste place
2312 entre la posture d'acteur et celle de spectateur... Ces derniers
2313 temps, j'étais peut-être trop spectatrice... donc moins
2314 'touchée' ! Aujourd'hui j'avais vraiment la sensation d'être là
2315 où il fallait... l'animation est toute autre ; ne pas être
2316 seulement témoin de ce qui se passe... mais être au bon endroit
2317 pour être intimement impliquée... Et là, toute la matière danse,
2318 partout et en même temps, je change complètement d'état ; et la
2319 couleur bleue est là, plus intense ;

2320 Nous partageons nos sensations, tous les trois et nous arrivons
2321 à la même observation avec nos propres mots :

2322 Pour Alain, il faut être 'sur le fil du rasoir' ; d'un côté ou
2323 de l'autre, tu n'es plus dans le lieu ;

2324 Pour Véro, il lui faut reculer quelque peu : cela lui change le
2325 regard ;

2326 Et pour moi, je dois être 'au milieu', il y a un point où tout
2327 change, c'est presque magique... »⁶⁵

⁶⁴ Notes de mon journal de bord

⁶⁵ idem

2328
2329
2330
2331

Transformation et confiance

2332 **Juin 2007**
2333

2334 Ce matin, dès le départ, j'ai une sensation très présente au
2335 niveau du ventre ; je ressens une grande profondeur et beaucoup
2336 d'intensité ; je reconnais alors cette peur qui me vient de ce
2337 qui peut apparaître... j'en fais le constat mais j'adopte
2338 l'attitude du retour à la confiance...

2339 Je sais que je n'ai pas à craindre ce qui peut se révéler au
2340 sein de la méditation car ce qui émerge est ce qui m'est
2341 nécessaire et ce qui m'intéresse... C'est en même temps adapté à
2342 ce que je suis en mesure de recevoir... J'en ai fait maintes
2343 fois l'expérience, alors confiance !
2344

2345 *« Je sens alors ce nœud au niveau du plexus ; quelque chose de*
2346 *serré avec un rapport au cœur ; puis je reconnais cette douceur*
2347 *attentionnée en mouvement, que j'aime et qui me touche, enrober*
2348 *cette tension et, avec beaucoup de précautions, la mettre en*
2349 *mouvement très lentement... La tension se dissipe comme diluée*
2350 *progressivement ; je me sens alors en mouvement de la tête aux*
2351 *pieds et en profondeur... Il y a un changement de qualité de ma*
2352 *matière : je la sens légère, fluide, presque immatérielle sans*
2353 *perdre pour autant mes appuis ; je retrouve la globalité et*
2354 *l'unité qui me sont si chères et qui me donnent un sentiment de*
2355 *force, de capacité à/ par la voie de la douceur ;*
2356 *Je ne sais pas pourquoi, je sens que ce nœud avait un rapport*
2357 *avec le regard et la reconnaissance d'autrui...*
2358 *Quand j'écris ces mots, je sens mes larmes monter... Il y a une*
2359 *résonance certaine ; c'est comme si ce travail qui s'est fait*
2360 *en moi aujourd'hui, était une étape de plus dans le 'je suis*
2361 *comme je suis et c'est bien ainsi'... Ne pas chercher à plaire en*
2362 *étant autre... Et j'éprouve une certaine confiance dans ce que je*
2363 *peux faire avec qui je suis ;*
2364 *J'ai le sentiment corporel, une fois de plus, que le chemin de*
2365 *l'authenticité est le vrai... »⁶⁶*
2366
2367

2368 Ainsi, je prends à nouveau conscience qu'il est difficile de
2369 séparer mon chemin de transformation et mon itinéraire de
2370 rencontre avec la confiance...

2371
2372 Je sais qu'aujourd'hui, ce que je vis dans mon corps est une
2373 source précieuse d'informations en ce qui concerne l'état dans
2374 lequel je suis au moment présent mais aussi pour le sens qui
2375 émerge de cet état et qui me guide...

2376
2377 Tout cela demande de l'effort et du temps...
2378 Avec la condition des trois « p » (version perso !...) :

⁶⁶ Notes de mon journal de bord

2379 **Présence** à soi, primordiale, à soigner particulièrement
2380 **Patience** car le temps est nécessaire au processus
2381 **Persévérance** car tout ceci ne se fait pas en une fois !

RECIT (3° PARTIE)

La recherche : une drôle d'aventure !

LE DEA : nouveau projet

2382
2383 Retour à Lisbonne... Cette fois, c'est 'la grande aventure',
2384 celle du DEA..
2385 Je n'arrive pas dans cette ville 'avec ma petite valise en
2386 carton'... Non... C'est la troisième année universitaire qui
2387 débute, je connais les lieux mais tout de même... Je ressens
2388 rapidement que l'enjeu n'est pas le même... Cette fois, c'est
2389 sérieux, touristes s'abstenir !!
2390 Nous allons vite sentir que nous sommes bien « encadrés », que
2391 le programme est bien « ficelé » et heureusement, ce n'est
2392 qu'au fil des stages que nous mesurerons l'ampleur du travail
2393 qui nous est demandé !...
2394
2395 J'arrive donc, avec toute ma bonne volonté et mon gros cahier
2396 tout neuf et entre dans cette grande salle où j'ai bon nombre
2397 de souvenirs..
2398 C'est Marc qui nous accueille et qui nous fait un premier
2399 'topo' ; De sa voix douce et non moins déterminée, il nous
2400 inonde de mots jusque là inconnus, et nous dresse les
2401 différentes orientations de notre prochain travail ; en clair,
2402 car, à cette heure je n'ai pas encore adopté le langage
2403 universitaire, il nous parle de : 'comment lire, comment
2404 écrire, comment analyser'..
2405 En somme, comment faire une recherche ! Car n'oublions pas,
2406 nous sommes là pour ça... Les quelques interventions de Danis ne
2407 sont pas là pour nous rassurer vraiment... (Allez, un petit peu
2408 de pression supplémentaire...) Il nous parle de créativité dans
2409 l'analyse des données par exemple, sachant que chacun a un
2410 rapport qui lui est propre... Jusque là, d'accord ; mais il
2411 ajoute : *« ce qui ne veut pas dire que vous ayez*
2412 *l'interprétation la plus pertinente !!»* Ca y est, les
2413 conditions sont installées, il va falloir extraire tout notre
2414 jus !!!
2415 Et pour être certain que nous ayons pris la juste mesure de
2416 l'engagement, Marc nous donne les conditions d'admission en
2417 deuxième année : '14 de moyenne, avec un minimum de 10 par
2418 matière...' et nous rassure... : *« ne vous en faites pas, il n'y*
2419 *aura plus que la moitié d'entre vous l'année prochaine ! »*
2420 Bon... Et bien voilà qui est dit... A nous de faire nos preuves !
2421
2422 Oui, mais bon nombre d'entre nous n'ont qu'une faible idée de
2423 leur thème de recherche..
2424 Pour ma part, d'ailleurs, ce n'est pas encore très clair..
2425 Lorsqu'Eve nous a demandé notre C.V pour notre inscription, une
2426 question m'avait interpellée, à savoir quels étaient nos axes
2427 de recherche dans notre pratique pédagogique et thérapeutique..
2428 Récemment, dans ma pratique, j'avais fait le constat que mes
2429 patientes, qui avaient traversé l'épreuve de la maladie
2430 cancéreuse, gardaient inscrite dans leur matière une angoisse
2431 plus ou moins consciente, beaucoup plus significative que ma
2432 propre peur en ce qui concernait l'avenir, la récurrence... Cette
2433 période de 'rémission' était bien difficile à vivre... J'avais la

2434 sensation de disposer d'une confiance à laquelle elles
2435 n'avaient pas accès...

2436 Que pouvais-je faire avec cette donnée ?

2437 Au premier stage, j'arrive donc avec ces mots, pêle-mêle, sans
2438 savoir si je pouvais en faire un thème de recherche : 'cancer,
2439 confiance, rémission, rapport à la mort, accompagnement,
2440 gestion d'une maladie grave'...

2441

2442 L'ambiance de ce stage, notre motivation à tous, le plaisir de
2443 se retrouver, tout cela fait que nous repartons « gonflés » de
2444 ce premier rendez-vous à Lisbonne, avec, pour ma part, une
2445 première question de recherche :

2446 « *En quoi et comment la relation confiante au Sensible aide-t-*
2447 *elle la personne dans sa gestion de la période de rémission ?* »

2448

2449

2450

Les expressions du Sensible

2451

2452

2453 **Fin juin 2007**

2454

2455 Mes méditations m'ouvrent alors à de nouvelles sensations :

2456 « *Tout d'abord, un mouvement lent et majestueux qui me donne la*
2457 *sensation d'être plus grande... Le volume grandit en moi et à*
2458 *l'extérieur de moi... Beaucoup de dissociations... Mais ce qu'il y*
2459 *a de spécifique aujourd'hui, et de très goûteux, c'est le lien*
2460 *qui est présent entre le mouvement du crâne et celui du*
2461 *thorax ; ou plutôt, c'est un même mouvement à deux endroits*
2462 *différents... Cela donne une certaine cohésion (c'est le mot qui*
2463 *me vient) liée à une certaine force ; c'est cela, cohésion et*
2464 *force ; puis, une sensation similaire entre les membres*
2465 *inférieurs, l'abdomen et les viscères ; bientôt, je ressens*
2466 *tout mon corps en mouvement...*

2467 Deux choses m'apparaissent : Le mouvement avait quelque chose
2468 qui se prolongeait en dehors d'une part, et d'autre part, je
2469 sens une unité dans le corps qui me rend plus solide mais
2470 différemment de l'habitude... Peut-être une nouvelle épaisseur en
2471 mouvement...

2472 Je suis toujours étonnée par cette lenteur qui porte en elle
2473 cette puissance... »⁶⁷

2474

2475 **Dimanche 1^o juillet 2007**

2476 « *D'emblée ou presque, je sens un mouvement dans le thorax et*
2477 *le crâne ; ou plutôt ce qui m'apparaît aujourd'hui, c'est la*
2478 *relation entre les deux qui est en mouvement ; c'est ce que je*
2479 *ressens tous ces jours : c'est la **relation** qui est en*
2480 *mouvement... Je ne connais pas les répercussions que cela va*
2481 *entraîner dans ma vie (je pressens qu'il pourrait bien y en*
2482 *avoir...) mais pour le moment, je goûte...*

2483 Puis je sens ce même type de relation en mouvement entre mes
2484 bras et mon thorax ; j'ai l'impression d'avoir des épaules de

⁶⁷ Notes de mon journal d'auto-formation 2007-2008

2485 *footballeur américain ! Avec une dissociation de mes épaules...*
 2486 *Puis le crâne s'y ajoute ; je sens que cette relation crée*
 2487 *l'unité et je la sens bientôt dans tout le corps... Je suis dans*
 2488 *le bleu...*
 2489 *Le mouvement se ralentit, encore plus majestueux et j'ai la*
 2490 *sensation d'avoir un 'trésor' en moi (thorax et abdomen)...*
 2491 *trésor dans le sens de quelque chose de précieux... Puis-je en*
 2492 *faire bon usage !...*
 2493 *Après la méditation, je suis sortie, à l'extérieur de chez moi...*
 2494 *Du haut de mon 1m61, je me suis sentie très grande !...*
 2495
 2496 *Une question de Danis me vient à l'esprit : 'donnez-vous la*
 2497 *priorité à votre ressenti ou à votre pensée ?'*
 2498 *J'ai l'impression que pour moi, le ressenti était tel, ces*
 2499 *dernières années, et avec une répercussion dans ma façon d'être*
 2500 *dans ma vie, que la question ne s'est même pas posée !*
 2501 *Naïveté ? Manque de réflexion à ce niveau ?*
 2502 *Ou y avait-il une telle force qui accompagnait cela, que la*
 2503 *question n'avait pas sa place ?*
 2504 *En fait, je ne pouvais faire que le constat : je ressentais*
 2505 *telle ou telle chose, je me voyais agir de telle ou telle façon*
 2506 *et la réflexion venait par la suite ;*
 2507 *Pour ce qui concerne les méditations de ces jours, je remarque*
 2508 *deux effets :*
 2509

- *A l'unité de toutes les parties de mon corps s'ajoute*

 2510

- l'unité corps/pensée (il y avait une relation avec le*

 2511

- crâne à chaque étape)*

 2512

- *Un nouvel aspect de la solidité : c'est un seul mouvement*

 2513

- qui relie toutes ces parties de moi et qui les renforce ;*

 2514

- je me sens unifiée, mais en plus avec une force, une*

 2515

- intensité qui fait que je me sens solide ;*

 2516
 2517 *C'est d'ailleurs le témoignage que je reçois ces temps-ci : on*
 2518 *me sent solide et déterminée ; ce travail, cette aventure à*
 2519 *Lisbonne me donne une certaine énergie... (Il va en falloir !) Je*
 2520 *ne sais pas ce qu'il y a derrière tout ça... »⁶⁸*
 2521
 2522
 2523 **Jeudi 5 juillet 2007**
 2524 *« Tout de suite, le mouvement est doux... Je sens mes jambes*
 2525 *légères mais mes appuis sont bien conscients ; Je ressens le*
 2526 *mouvement sur toute la hauteur de mon corps ; c'est le même*
 2527 *mouvement qui me traverse que ce soit au niveau de la tête ou*
 2528 *au niveau des membres inférieurs... J'ai la sensation de quelque*
 2529 *chose de grand ! Je ne me sens pas occuper toute la sphère de*
 2530 *ma sensation ; je ne me sens pas petite, j'en déduis donc que*
 2531 *le mouvement est plus ample cette fois... c'est un autre aspect*
 2532 *de ce que je connais du 'plus gd que moi'... Je me laisse porter*
 2533 *et traverser...*

⁶⁸ Notes de mon journal d'auto-formation

2534 J'aime beaucoup cette sensation où le mouvement traverse mon
2535 épaisseur : rien ne lui échappe... Ma matière n'est plus la même
2536 ... Elle est comme 'filtrée'...
2537 Puis je ressens le mouvement plus incarné, plus 'concentré' ;
2538 J'ai la sensation de deux prises sur mes bras qui les emmènent
2539 en dissociation... La tête rejoint l'ensemble du corps ; J'ai
2540 beaucoup de dissociations en ce moment... Ca me plaît dans la
2541 répercussion éventuelle que ça pourrait avoir dans ma vie ; Ce
2542 sont deux directions opposées, possibles, sans tiraillements ;
2543 puis je ressens un mouvement libre dans tout le corps, mais
2544 c'est l'heure... »⁶⁹

2545

2546 **Dimanche 29 juillet 2007**

2547 Rendez-vous chez Fernande à la campagne pour passer ce dimanche
2548 ensemble : retrouvailles entre 'anciens de Lisbonne'...

2549 Nous méditons sous les arbres :

2550 « Tout de suite, un mouvement ample et doux parmi nous... mais
2551 celui-ci se heurte à ma tête très dense (crâne et cerveau) :
2552 belle connaissance par contraste ! Je ressens ma tête comme du
2553 marbre, un vrai bloc ! Ni l'air, ni le mouvement ne peuvent y
2554 pénétrer !

2555 Peu à peu, c'est la puissance du mouvement à l'extérieur de moi
2556 qui a commencé à mettre en mouvement mon crâne... Dissociation
2557 avant-arrière... Je ressens la puissance externe nécessaire pour
2558 agir dessus... Puis les dissociations s'étendent au niveau du
2559 thorax, du ventre et des lombaires (chic ! les lombaires...)
2560 Simultanément, à chaque 'étage' le travail au niveau du crâne
2561 se maintient ;

2562 Le mouvement au niveau du crâne et du cerveau révèle une grande
2563 puissance, je ne peux que laisser- faire... puis à la fin de la
2564 méditation, le mouvement devient plus doux...

2565 Mais quand nous avons commencé le partage entre nous, vingt
2566 minutes supplémentaires ont été nécessaires pour que le travail
2567 au niveau du crâne s'apaise réellement... Cette fois, je sentais
2568 une importante dissociation latérale, j'étais obligée de fermer
2569 les yeux... Puis calme à nouveau...

2570 Je fais rapidement la relation avec ma posture par rapport au
2571 DEA... Je sens que depuis un mois, je me mets une pression et de
2572 ce fait, je n'arrive pas à m'y mettre... J'ai le crâne figé et
2573 d'un bloc (mauvais pour les idées !)

2574 Je ne sais quel enjeu je place derrière ce DEA mais cette
2575 pression est telle qu'elle me met un handicap supplémentaire !

2576 Je ressens quelque chose de profond et je comprends la
2577 nécessité de cette puissance pour faire bouger ce quelque chose
2578 d'ancré si profondément...

2579 Et toutes ces dissociations... Que viennent-elles mobiliser en
2580 moi ? »⁷⁰

2581

2582 **Mercredi 1° août 2007**

2583

2584 Méditation avec Nicole

⁶⁹ Idem

⁷⁰ Extrait de mon journal d'auto-formation

2585 Je suis dans une période où mon crâne doit être travaillé
2586 semble-t-il ...

2587

2588

Enjeu de la confiance en méditation

2589

2590 « ... J'ai la sensation que mon crâne se divise sagittalement en
2591 deux, comme pour une coupe anatomique ; beaucoup de
2592 dissociations puis des mouvements circulaires d'une grande
2593 intensité ; la face est aussi concernée (sinus...) ; je sens
2594 encore cette puissance en mouvement qui me mobilise et je n'ai
2595 qu'à me laisser faire, en étant là de toute ma présence ; je me
2596 dis qu'une fois de plus, ma confiance est de mise... Je sens ce
2597 mouvement en moi se frayant un chemin avec une telle
2598 détermination que rien ne pourrait lui faire obstacle ;
2599 A certains moments, je sens que cela risque de coïncider...
2600 Tension... Et le mouvement trouve des voies de passage que je
2601 n'aurai même pas pu soupçonner...
2602 Il s'infiltre dans des recoins et des petites voies encore
2603 jamais visitées ; je ressens une possibilité croissante de
2604 chemins possibles... Beaucoup d'intensité ce jour... Malgré une
2605 certaine résistance j'ai la sensation que mon crâne se dilate ;
2606 Dilution... Contagion dans tout le corps...
2607 Je sens que ce travail ne serait pas possible si je n'étais pas
2608 entièrement d'accord et disponible ;
2609 Seul le mouvement sait où il lui faut passer, et moi je sais
2610 que chaque nouveau chemin emprunté, chaque sensation nouvelle
2611 est l'opportunité d'une nouvelle mini-transformation ;
2612
2613 Tous ces chemins possibles... Dans ma vie quotidienne, y aurait-
2614 il des solutions plus nombreuses que celle auxquelles je
2615 pense ? De même ces dissociations en ce moment... Elles créent
2616 un espace à l'intérieur de moi qui m'amène à voir les choses
2617 différemment ; une chose et son contraire peuvent cohabiter... Il
2618 y a également des nuances qui apparaissent et qui permettent
2619 aux choses d'exister sans que j'aie à trancher de façon brutale
2620 et catégorique !⁷¹»

2621

2622

2623

2624 **Dimanche 5 août 2007**

2625 « Réflexions en rapport au fait de 'se laisser transformer'...
2626 Cela équivaut sans doute à la capacité 'à lâcher'... Ne pas
2627 diriger, ne pas contrôler... Ce que je ressens, est-ce bien le
2628 mouvement dans toute son autonomie ? Est-ce que parfois, je ne
2629 le prends pas en otage ? Les effets sont-ils bien inédits ?
2630 Est-ce que j'accepte les changements de repères ? »⁷²

2631

2632 Le travail autour du crâne et des pensées de ces derniers temps
2633 se prolonge par un travail sur les cervicales... remettre tout
2634 cela en mouvement et en harmonie...

⁷¹ Notes de mon journal d'auto-formation

⁷² Idem

2635 La méditation de mardi m'a permis de sentir le lien entre les
2636 vertèbres cervicales et l'intérieur du crâne... c'était goûteux ;
2637
2638 Fallait-il tout cela pour que mon travail pour Lisbonne
2639 commence à prendre forme ?!!! Ou est-ce autre chose qui
2640 m'attend ?
2641

2642 **Mon rapport à la confiance**

2643 **Mardi 4 septembre 2007**

2645 Aujourd'hui ma pensée s'est déroulée en ce qui concerne le
2646 rapport à la confiance :
2647 Nous en sommes l'auteur parce que nous créons les conditions
2648 pour que le rapport à soi s'installe ;
2649 Nous en sommes l'acteur parce que nous faisons l'effort d'aller
2650 vers et l'effort de laisser faire ;
2651 Nous en sommes le spectateur parce que nous installons la bonne
2652 distance pour voir les choses et constater les effets ;
2653

2654 **Vendredi 20 septembre 2007**

2655 *« Tout d'abord, une sensation très différente de mes deux côtés*
2656 *(tête, épaules)... Le droit est surdimensionné ! Le gauche paraît*
2657 *normal mais de ce fait un peu en retrait, fade, trop discret ?*
2658 *Pas assez confiant ? Pas assez d'épaisseur ? Enfin un peu tout*
2659 *ça à la fois, je crois... Peu à peu, la partie intermédiaire*
2660 *entre mes deux côtés se fait jour, prend de l'épaisseur, de la*
2661 *largeur, ce qui rééquilibre mes deux côtés ; ce trait d'union*
2662 *entre les deux se met en mouvement et prend bientôt toute la*
2663 *place... »*⁷³
2664 Cela voudrait-il dire que, dans ma prochaine entrevue chez le
2665 notaire, ce n'est pas l'une ou l'autre partie qui importe mais
2666 la relation entre les deux ? A suivre...
2667

2668 **Présence à soi, présence aux autres**

2669 **Dimanche 7 octobre 2007**

2671 *« Sensation goûteuse de la globalité ; je ressens le mouvement*
2672 *de la tête aux pieds ce qui me donne un sentiment de liberté,*
2673 *liberté d'action et de pensée sans toutefois perdre la*
2674 *sensation de solidité, d'épaisseur ... »*
2675 *Pour moi, aujourd'hui, la liberté c'est pouvoir 'être' sans les*
2676 *dépendances ou contraintes liées à mes fonctionnements ou à mon*
2677 *besoin par exemple, d'être reconnue ; c'est pouvoir être*
2678 *spectatrice de ce que je vis, tout en étant posée, sans plonger*
2679 *dans mes réactions systématiques, et être bien ainsi ;*
2680
2681 *Par exemple, jeudi, je déjeunais avec trois 'copines'...*
2682 *Difficile d'avoir sa place quand tout le monde désire parler,*
2683 *donner son avis...*
2684 *C'était drôle, j'étais à la fois avec elles et heureuse d'y*
2685 *être et à la fois spectatrice de ce qui se passait et sans en*

⁷³ Notes de mon journal d'auto-formation

2686 souffrir... J'ai senti que je n'avais plus ce besoin absolu de
2687 parler pour avoir ma place (après avoir été si longtemps
2688 silencieuse, 'en retrait' !) ; maintenant, c'est comme s'il y
2689 avait un nouvel équilibre... Plus 'besoin de' !... » ⁷⁴

2690

2691

2692

Premier choc et premier réajustement

2693

La dé-fusion nécessaire

2694

2695 **Samedi 13 octobre 2007**

2696 C'est mon deuxième stage de DEA à Lisbonne...

2697 Une grosse surprise m'y attend !!

2698 « Nous travaillons en petits groupes sur nos sujets de
2699 recherche...

2700 Mon tour arrive ; alors que j'expose mon (projet de) sujet de
2701 recherche, mes 'co-chercheurs' me proposent d'ouvrir mon sujet...

2702 En effet, pourquoi limiter, dans cette phase de rémission, le
2703 rapport au Sensible à la confiance ? Certains y trouvent la

2704 force, d'autres un sens à la vie... Pourquoi le 'restreindre' ?

2705 Cela permettrait d'ailleurs, si toutefois cela devait se
2706 présenter, d'obtenir la confiance dans les résultats de

2707 recherche et non de l'avoir comme postulat de départ...

2708 Ouuh là là !! Cela partait sans doute d'un bon sentiment mais
2709 eut sur moi un effet pour le moins 'cyclonique' !

2710 Pendant qu'ils me parlaient, je ne me sentais pas seulement
2711 contrariée... mais en danger ! Ils m'enlevaient ce à quoi je
2712 tenais le plus !

2713 C'est pourquoi, je suis sortie de là, 'vidée', sans force, sans
2714 goût et démotivée au possible...

2715 Après quelques discussions et réflexions entre nous, j'arrive à
2716 ce constat :

2717 J'avais la sensation que toucher à la place de la confiance
2718 dans mon projet de recherche, c'était toucher à la place de la
2719 confiance dans ma vie... et là, personne n'y était autorisé...

2720 C'était pour moi, à cet instant, remettre en question mon
2721 parcours, ma santé et donc ma vie !

2722 Le lendemain matin, lors de la méditation, Marc nous parle de
2723 confiance... Le mot résonne au niveau de mes viscères...

2724

2725 Après la pause, je discute avec Marc...

2726 Celui-ci trouve ma réaction très naturelle... Son intensité est
2727 tout simplement proportionnelle à ce que j'y ai investi... (Et
2728 qui dit-il m'a sauvée !)

2729 Il me dit alors: ''Tu es 'accrochée' à la confiance... Tu peux te
2730 reposer... Tu es assez solide pour ça !''

2731 Le mot 'accrochée' me parle bien... Telle à une bouée de
2732 sauvetage...

2733 'Je peux me reposer' : à ces mots, les larmes me viennent... J'ai
2734 encore la sensation d'un combat éprouvant (la lutte pour la vie
2735 a un prix !)

⁷⁴ Idem

2736 *En même temps, je sais que je suis 'en rémission' et c'est sans*
2737 *doute là que se loge ma peur, et qui fait que je m'accroche*
2738 *encore à ma bouée... (Si je le lâche, je suis en danger...)*
2739 *Mais il est peut-être temps de relâcher un peu cette emprise,*
2740 *je suis peut-être capable de nager sans me noyer !*
2741 *Car si je veux être honnête, en même temps que j'avais tout ce*
2742 *ressenti, j'avais également la sensation, quelque part au fond*
2743 *de moi, de cette solidité que j'avais acquise... Un fond solide*
2744 *mais la surface très chahutée !!*
2745 *Je vais donc devoir faire un réajustement par rapport à cette*
2746 *confiance, afin de trouver un nouvel équilibre et j'ai la*
2747 *sensation que c'est déjà en route... Lui laisser de l'espace pour*
2748 *qu'elle puisse évoluer... Modifier mon rapport à elle...*
2749 *J'ai toujours à l'esprit cette notion de vigilance par rapport*
2750 *à ma santé, je ne dois pas la perdre de vue... L'équilibre n'est*
2751 *pas toujours évident !*
2752 *Mais cet 'épisode' doit sans doute faire partie de ces choses*
2753 *que je pressentais sans pouvoir les nommer dans ce qui allait*
2754 *apparaître en travaillant sur ce projet. »⁷⁵*

2755
2756 **Jeudi 25 octobre 2007**

2757 *Mais apparemment, les choses ne sont pas réglées pour autant...*
2758 *Depuis le retour du stage, je me sens toute resserrée avec les*
2759 *muscles ischios-jambiers raides et une grosse tension à la base*
2760 *du crâne... Véro qui me traite sent le fascia axial profond très*
2761 *rétracté aussi...*

2762
2763 *En interrogeant les patients, ceux de Véro ou les miens, pour*
2764 *savoir quel est le mot que ceux-ci placent sur leur rapport au*
2765 *sensible, ce qui vient en premier lieu, c'est la paix, le*
2766 *calme, l'apaisement...*
2767 *« Oui, mais pour moi, c'est un premier palier... Après ça, il y a*
2768 *un deuxième niveau ; après l'apaisement, on consolide sa*
2769 *stabilité et sa solidité au contact du Sensible... Alors naît la*
2770 *confiance qui devient un lieu dans le lieu du Sensible avec ses*
2771 *propres repères. »⁷⁶*

2772
2773
2774 **Vendredi 26 octobre 2007**

2775 *Réflexions en soirée...*
2776 *La façon dont mon corps résiste m'interpelle...*
2777 *Pourquoi, malgré ma prise de conscience du dernier stage, mon*
2778 *corps met-il du temps à absorber la chose ?*
2779 *J'avais pourtant l'impression que les choses étaient claires et*
2780 *même déjà en route... Pourtant, vu les tensions dont mon corps*
2781 *fait preuve, il faut croire que je ne suis pas tout à fait*
2782 *prête !*
2783 *Qu'est-ce que je ne veux pas lâcher ??*
2784 *C'est comme si j'étais d'accord pour abandonner de vieux*
2785 *vêtements (la raison me disant qu'ils sont usés), mais que je*

⁷⁵ Notes de mon journal d'auto-formation

⁷⁶ Idem

2786 sois incapable de le faire à cause de ce qu'ils m'évoquent
 2787 encore... Mais c'est peut-être plus important que cela ...
 2788 « J'ai l'impression que je vais devoir aller chercher tout ce
 2789 qu'il y a derrière ce mot confiance pour pouvoir le regarder
 2790 vraiment, avoir un autre regard sur lui... Quelque chose de moins
 2791 dépendant... de plus serein...
 2792 Ce soir, je suis fatiguée...»⁷⁷
 2793
 2794 **Dimanche 28 octobre 2007**
 2795 « J'essaie de laisser-faire complètement mais je me rends
 2796 compte qu'il y a toujours un endroit de moi qui se contracte...
 2797 A certains moments, je perçois de nouvelles sensations mais je
 2798 ne parviens pas à rester dedans... C'est fugitif...
 2799 Après ces tentatives de correction pour rester fidèle à mon
 2800 intention de départ, je perçois une douce chaleur dans tout mon
 2801 corps ;
 2802 Cette chaleur qui rassure et qui nous rend confiant ; en même
 2803 temps, je ressens une homogénéité dans tout le corps : cela me
 2804 renvoie cette sensation d'unité ;
 2805 Chaleur, unité sur un fond de solidité... n'était-ce pas cela que
 2806 je décrivais comme ce qui pourrait être la confiance ?
 2807
 2808 **Dimanche après-midi**
 2809 J'ai de la difficulté à me mettre au travail en ce qui concerne
 2810 Lisbonne, car tout ça envahit le champ de ma réflexion... Je suis
 2811 un peu dans le brouillard...
 2812 Le 'tu peux te reposer maintenant' que m'a gentiment dit Marc,
 2813 m'avait émue sans que je comprenne vraiment pourquoi...
 2814 Dans un premier temps, c'était : est-ce que je peux réellement
 2815 me reposer ? Dans le sens : est-ce bien prudent ? (vigilance
 2816 oblige !)
 2817 Dans un deuxième temps, je ressentais quelque chose de
 2818 viscéral...
 2819 Aujourd'hui, alors que mes pensées s'orientent à nouveau sur
 2820 cette phrase, les larmes sont revenues mais par flots, par
 2821 secousses ! Je ne pouvais rien empêcher...
 2822 C'est comme si tout ce qui touchait au côté éprouvant de ces
 2823 dernières années n'avait pas été évacué et là, je sentais ces
 2824 larmes me libérer... Enfin, je pouvais relâcher...
 2825
 2826 Durant tous ces jours, je navigue entre les phases de tension
 2827 (mon crâne n'en peut plus, mon fascia axial profond est
 2828 scotché !) et des phases de fatigue...
 2829 Pourquoi me faut-il autant de temps pour entendre ce que mon
 2830 corps me dit ??
 2831 Est-ce parce qu'il y a encore beaucoup de résistances ou est-ce
 2832 le temps nécessaire pour gérer la chose ? Et quelle chose
 2833 réellement ? Je n'y vois pas assez clair !
 2834 Dans le 'tu peux te reposer maintenant', c'est comme si toute
 2835 cette tension qui avait été nécessaire pour 'tenir' (du divorce
 2836 au cancer) pouvait se relâcher et de ce fait, je pleure...

⁷⁷ Notes de mon journal d'auto-formation

2837 *Est-ce toute la charge émotionnelle qui a accompagné cette*
 2838 *phase de difficultés qui aujourd'hui s'évacue ?*
 2839 *Finalement, ce mot confiance n'est-il pas associé à toute une*
 2840 *période difficile de ma vie que je n'ai pas envie de*
 2841 *revisiter ? Ou cela me remémore-t-il des moments que je ne*
 2842 *voudrais plus vivre ?*
 2843
 2844 *Marc me soulignait le fait que j'ai, aujourd'hui, des moyens*
 2845 *que je n'avais pas encore hier... que je peux m'y installer*
 2846 *doucement...*
 2847 *Ce 'doucement' me fait l'effet d'un 'apprivoisement'*
 2848 *nécessaire... Ou d'un 'laisser-faire' par ces dits-moyens...*
 2849 *Laisser-faire... J'y reviens toujours !*
 2850 *Et accepter cette douceur du Sensible pour apaiser les plaies*
 2851 *de toutes ces années...*
 2852 *J'ai vécu ce que j'ai vécu... D'autres vivent des choses bien*
 2853 *plus difficiles... Mais est-ce pour autant que mes plaies ne me*
 2854 *font plus mal ? Est-ce que je croyais que tout cela était*
 2855 *cicatrisé ?*
 2856 *Dans mes larmes, aujourd'hui, je sens quelque chose qui fond...*
 2857 *est-ce un peu de ma peur aussi ?*
 2858 *Une autre réflexion me vient :*
 2859 *Est-ce que je brandis haut et fort cette confiance parce que je*
 2860 *savais avoir peur quelque part ?*
 2861 *Pourtant je suis certaine, en ce qui concerne la confiance,*
 2862 *d'avoir rencontré quelque chose de tangible dans ma matière et*
 2863 *dans ma relation au Sensible...*
 2864
 2865
 2866 **Jeudi 1^{er} novembre 2007**
 2867 *Aujourd'hui, jour de Toussaint, le temps est couvert, un peu*
 2868 *morose... J'aimerais dire qu'à l'intérieur de moi ça n'est pas la*
 2869 *même chose, mais...*
 2870 *Pendant la méditation, j'ai senti 'qu'on s'occupait de moi...'*
 2871 *Je sens comme un ballon dans mon thorax... C'est la partie la*
 2872 *plus vivante de moi ce matin... Je ne suis pas déprimée mais je*
 2873 *n'ai pas beaucoup de 'ressort'...*
 2874 *Je sens que c'est une phase de transition (inconfort...*
 2875 *Inconfort !!) Et je pense que ce temps est nécessaire...*
 2876 *Ce qui a été touché doit en valoir la peine ! Alors, patience...*
 2877
 2878 **Jeudi après-midi**
 2879 *Je travaille sur la thèse de Danis ;*
 2880 *Dans son analyse des journaux de bord, je reconnais le mien...*
 2881 *Emotion...*
 2882 *J'ai la sensation que 'cancer-épreuve-confiance' forme un bloc*
 2883 *indissociable et qu'en approfondissant la dite confiance, ce*
 2884 *que je croyais passé revient grandeur nature...*
 2885 *Je sens que cette confiance sur laquelle j'ai tant misé, sur*
 2886 *laquelle je me suis reconstruite, doit changer de statut...*
 2887 *Elle ne doit pas rester en haut du pavé et rester ce sans quoi*
 2888 *ma vie est en danger...*
 2889 *C'est fou comme ce réajustement m'éprouve !!*

2890

2891 **Jeudi soir**

2892 *Si je ne fais pas ce réajustement par rapport à la confiance,*
2893 *je n'aurais fait que la moitié du travail par rapport à moi-*
2894 *même dans mon rapport à ma santé, à ma vie. »⁷⁸*

2895

2896 **Samedi 3 novembre 2007**

2897 *« Ce matin, lors de ma méditation, j'ai eu la sensation d'un*
2898 *fil qui reliait toutes les parties de mon corps... A la suite de*
2899 *quoi, j'ai eu la sensation d'aller vers l'avant avec la*
2900 *puissance d'un bulldozer ou d'un chasse-neige... »⁷⁹*

2901

2902 **Dimanche 4 novembre 2007**

2903 *« Dès le début de la méditation, je sens particulièrement mon*
2904 *ventre comme un gros ballon imperméable qui prend beaucoup de*
2905 *place et même un peu lourd... A l'intérieur, je sens du volume,*
2906 *mais pas de mouvement...*

2907 *Ce ballon est en moi mais je le sens isolé ; Je sens également*
2908 *mes deux bras, petits et inertes, qui pendent de chaque côté !*

2909 *Le mouvement commence par occuper la partie haute de moi ; mon*
2910 *thorax et bientôt mes bras s'en imprègnent ... En fait, je me*
2911 *sens habitée par le mouvement qui me donne de l'épaisseur, de*
2912 *la consistance autour de ce ballon dans mon ventre...*

2913 *(La confiance aurait-elle le statut d'un enfant ??)*

2914 *Peu à peu, avec beaucoup de lenteur et une extrême douceur, je*
2915 *sens le mouvement approcher ce ballon et le malléabiliser*
2916 *jusqu'à ce que la frontière se perméabilise...*

2917 *L'intérieur du ballon n'est plus un volume trop pesant mais*
2918 *s'intègre au reste de mon corps... Je me sens plus légère, plus*
2919 *homogène, plus sereine...*

2920 *Quelque chose s'est dilué, je me sens libérée quelque part,*
2921 *avec une ouverture vers l'extérieur différente... Je me sens plus*
2922 *perméable... (Aux idées aussi ?) »⁸⁰*

2923

2924 **Samedi 10 novembre 2007**

2925 *Pendant le stage de formation continue, je revois la question*
2926 *de mon sujet avec Danis... Je garde 'la confiance' dans mon thème*
2927 *de recherche... Elle a été trop importante pour moi dans mon*
2928 *parcours pour l'alaisser de côté...*

2929

2930

Le chemin de la confiance

2931

2932 **Mercredi 14 novembre 2007**

2933 *Ce matin, c'était une méditation où ma pensée se déroulait :*

2934 *« La confiance dans le Sensible est nécessaire pour se laisser*
2935 *transformer et suivre les différentes étapes qui vont aboutir à*
2936 *ce que l'état de confiance se donne ; cet état permet alors une*
2937 *confiance tournée vers l'extérieur : confiance en soi,*

⁷⁸ Notes de mon journal d'auto-formation

⁷⁹ Idem

⁸⁰ Notes de mon journal d'auto-formation

2938 confiance pour entrer dans l'action, confiance dans l'avenir,
2939 confiance dans la Vie et une 'supra'confiance du Sensible ... »⁸¹

2940

2941 **Jeudi 15 novembre 2007**

2942 « J'ai la sensation que, depuis le traitement de Danis où je me
2943 suis sentie 'recimentée', je continue cette 'reconstruction',
2944 je me réunifie toujours sous des aspects autres et je me
2945 reconnais, ce qui me donne aussi le sentiment d'exister... »⁸²

2946

2947 **Samedi 17 novembre 2007**

2948 « A la fin de ma méditation, ce matin, une succession de mots
2949 m'a été donnée, rapidement, ce qui fait que ma réflexion n'a
2950 pas eu le temps d'intervenir entre chaque...

2951 Equilibre/ Santé/ Joie/ Entraînement/ Communication ... »⁸³

2952

2953 **Dimanche 26 janvier 2008**

2954 « Aujourd'hui j'avais pour objectif de **vivre** davantage ma
2955 méditation plutôt que de l'observer...

2956 Il me semble que depuis un certain temps, la partie du sujet en
2957 moi qui observe prend plus de place que la partie qui vit...

2958 Et cette inégalité, cette disproportion fait que la réciprocité
2959 actuante ne joue pas son rôle, il me semble...

2960 Il me faut déjà donc vivre les effets... Je crois que je voulais
2961 les observer avant même de les avoir vécus...

2962 D'ailleurs, aujourd'hui, ma méditation a été plus riche en
2963 perceptions ; je me suis sentie 'ne faire plus qu'un' avec le
2964 mouvement... Quand je dis ne faire plus qu'un avec le mouvement,
2965 c'est que j'en suis imprégnée dans toute ma profondeur et de ce
2966 fait, je me sens changer de structure, de consistance ; j'ai la
2967 sensation de ne plus avoir de résistances dans mon corps, je me
2968 sens habitée en totalité ;

2969 Le mouvement me révèle à moi-même, tantôt par mes résistances,
2970 tantôt comme aujourd'hui, dans la partie vivante, mobile de
2971 moi-même... »⁸⁴

2972

2973 **L'empreinte corporelle de l'épreuve**

2974

2975 **Décembre à Janvier 2008**

2976 « J'écris la première partie de mon récit : de l'annonce du
2977 diagnostic du cancer à l'intervention chirurgicale et aux
2978 résultats d'analyse.

2979 Je fais une intériorisation du Sensible (c'est le terme que
2980 nous employons désormais ; je garde quand même une certaine
2981 nostalgie pour le terme méditation...) et je me laisse écrire...

2982 Je constate qu'il y a des moments vécus dont l'empreinte en moi
2983 est encore très forte... Ces moments sont facilement
2984 descriptibles car je les 'revis' en même temps que je les
2985 décris... Le sentiment organique est là pour m'en rappeler tous
2986 les détails...

⁸¹ Idem

⁸² Idem

⁸³ Notes de mon journal d'auto-formation

⁸⁴ Idem

2987
 2988 Et là :
 2989 ✓ Soit le diaphragme se resserre, la respiration devient
 2990 difficile, je me vois faire des respirations amples pour
 2991 pouvoir continuer...
 2992 ✓ Soit les larmes coulent toutes seules ; des larmes de
 2993 compassion, je crois ; Je suis celle qui a vécu cela et
 2994 je ne suis plus la même aujourd'hui, mais un sentiment
 2995 'd'épreuve' est encore présent ; je compatissais pour celle
 2996 que j'étais ?
 2997 ✓ Soit c'est presque un sanglot qui libère la souffrance
 2998 morale trop contenue à ce moment-là ; il reste quelque
 2999 chose à évacuer...
 3000 Il y a aussi des moments que je regarde avec plus de distance...
 3001 pour ceux-là, je ne peux m'étendre dans les précisions ou les
 3002 détails car ils me paraissent 'fades' ; je n'insiste pas, je
 3003 continue.
 3004
 3005 Pendant toute la narration de cette première partie de mon
 3006 récit, une constatation s'impose : mes muscles ischio-jambiers
 3007 se font de plus en plus ressentir... Même dans le temps de
 3008 l'introspection du Sensible, je les ressens comme des freins
 3009 puissants : c'est comme cela qu'ils m'apparaissent...
 3010
 3011 Je sens ces deux forces en moi :
 3012 🚦 Celle qui me motive et me fait aller plus loin dans ma
 3013 recherche et dans ma narration pour approfondir...
 3014 🚦 Celle qui me ralentit, qui est la partie de moi qui n'a
 3015 nulle envie que je retourne dans mon histoire pour
 3016 revivre tout ça ! D'où les freins puissants des
 3017 ischios ? »⁸⁵
 3018
 3019 **Février 2008**
 3020 Je suis en stage à Lisbonne ; Entretien avec Danis sur mon
 3021 récit...
 3022 Quand je t'entends, Danis, commencer à commenter ce que j'ai
 3023 écrit, même si c'est de façon favorable, je ressens
 3024 simultanément une résonance au niveau de mes viscères... Ce
 3025 travail me promet quelques surprises...
 3026
 3027 **Nouvelle douleur, nouvelle inquiétude**
 3028
 3029 **Lundi 3 mars 2008**
 3030 « Ce matin, je me suis réveillée avec une douleur au niveau de
 3031 la loge rénale opérée ;
 3032 C'est une sensation déjà rencontrée plusieurs fois mais cette
 3033 fois, elle s'accroît jusqu'au soir, m'empêchant de me
 3034 redresser complètement...
 3035 De retour chez moi, même couchée, je ne trouve pas de place
 3036 pour atténuer la douleur... Celle-ci descend jusqu'à la crête
 3037 iliaque, concerne également le pyramidal et je ressens une

⁸⁵ Notes de mon journal de recherche

3038 *crampe assez forte au niveau du jambier antérieur, (séquelle*
 3039 *connue de ma hernie discale) ;*
 3040 *Le lendemain nous faisons une introspection du sensible avec*
 3041 *Véro et Alain :*
 3042 *Au début, j'ai une sensation de vide tout autour de moi ; je ne*
 3043 *sens pas la présence d'Alain ni de Véro...*
 3044 *En moi, c'est comme s'il y avait un espace entre le mouvement*
 3045 *et moi... Il manque quelque chose de moi... un lien...*
 3046 *Est-ce la préoccupation de cette douleur qui me coupe de moi ?*
 3047 *Peu à peu, je sens le mouvement dans le crâne surtout ; puis*
 3048 *dans le thorax et les jambes mais rien dans le bassin ni le*
 3049 *ventre... Quand le mouvement apparaît dans cette zone, j'ai*
 3050 *immédiatement une sensation de vertiges voire de nausée...*
 3051 *A la fin de l'introspection, j'ai la sensation timide d'unité*
 3052 *retrouvée à l'exception de la zone ventre-lombaires-bassin ;*
 3053 *Pas extra donc... Heureusement, cela se poursuit par un*
 3054 *traitement avec Véro...*
 3055 *Mon bassin est tout vrillé... bloqué à droite (moi, je sentais*
 3056 *surtout le côté gauche douloureux) avec une sensation au niveau*
 3057 *du ventre de quelque chose de fixe qui ne veut pas bouger ;*
 3058 *C'est le mouvement d'ouverture de la jambe qui m'apaise et me*
 3059 *redonne un certain équilibre... Je sens une libération dans mon*
 3060 *bassin...*
 3061 *Mais dans la journée, mes omoplates crient à leur tour !... Le*
 3062 *soir, j'ai une sensation de plaque métallique sur le haut du*
 3063 *dos... Véro me l'ayant proposé, je la revois le soir même...*
 3064 *Une fois ses mains sur mes omoplates, je ressens un lien avec*
 3065 *une autre fixité dans mon ventre ; quand elle pose ses mains*
 3066 *sur mon ventre, je sens une résistance maximale...*
 3067 *Tout cela fait ressortir l'importance de ce qui est sous-*
 3068 *jacent...*
 3069 *Le traitement achevé, je ressors légère mais fatiguée...*
 3070 *Le lendemain matin, je me sens renaître...*
 3071 *Il me reste les ischios de la cuisse gauche un peu tendus mais*
 3072 *par contre j'ai une grosse réaction au niveau de la peau tout*
 3073 *comme une allergie...⁸⁶»*
 3074 *Qu'est-ce que cela m'évoque ?*
 3075 *Sans doute, y a-t-il plusieurs causes...*
 3076 *Il y a d'abord ma difficulté par rapport au travail à fournir*
 3077 *pour le DEA : lectures, travaux écrits à rendre, mon récit... Je*
 3078 *vois que le temps file à toute allure et je crains de me sentir*
 3079 *'dépassée'...*
 3080 *Il y a aussi un lien avec mon récit de vie... Je crois que je*
 3081 *crains un peu ce que je risque de découvrir en ce qui me*
 3082 *concerne, de mon histoire, d'où les freins... Et à la fois je*
 3083 *suis poussée par ce que j'ai rencontré en moi de cette*
 3084 *confiance corporelle pour faire cette recherche...*
 3085 *Mais il y a peut-être quelque chose d'autre encore ... Je sens*
 3086 *que mes lectures ou mes pensées sollicitent quelque chose dans*
 3087 *mon corps entre le diaphragme et les viscères... L'avenir nous le*
 3088 *dira...*
 3089

⁸⁶ Notes de mon journal de recherche

3090 Autre réflexion :
3091 Avec le travail pour le DEA, les conditions sont créées pour que
3092 nous soyons toujours en lien avec le Sensible : que ce soit par
3093 les lectures, le travail écrit, la réflexion à mener sur le
3094 sujet ou sur l'état corporel déclenché, par le récit de vie...
3095 nous 'cultivons' notre rapport au Sensible car à tout moment,
3096 nous sommes à même de poser notre attention dessus ;
3097

3098 **Relation avec acteur du soin :**
3099 **surprenante ! Confiance...**

3100

3101 **Jeudi 20 mars 2008**

3102 *«Aujourd'hui, nouvel examen de contrôle... Le DEA n'évite pas ce*
3103 *rendez-vous annuel !... Echographie, radios...*

3104 *Bien qu'ayant pris soin de prendre rendez-vous chez un autre*
3105 *radiologue, je ne suis pas au bout de mes surprises en ce qui*
3106 *concerne 'cette catégorie professionnelle d'individus' !...*

3107 Ce dernier rencontré s'étonne de la poursuite de mes examens
3108 alors que voilà plus de quatre années que j'ai été opérée... Il
3109 lui faut peu de temps pour me dire :

3110 *'' Soyons clairs, de deux choses l'une, ou vous êtes guérie, ou*
3111 *si vous récidivez, il ne faut pas se leurrer, on ne pourra pas*
3112 *grand-chose pour vous !! »*

3113 *Est-ce pour moi un nouveau test de confiance ?? Je sais que, si*
3114 *je récidive, ses paroles me reviendront à l'esprit... Mais*
3115 *aujourd'hui, je le laisse dire...*

3116

3117 **L'histoire familiale... toujours !**

3118

3119 **Ce même jour, l'après-midi**

3120 *Ma sœur aînée me téléphone... Elle avait récemment des soucis au*
3121 *niveau de son champ visuel...*

3122 *Elle a consulté ; verdict : cancer du nerf optique !!!*

3123 *Encore et encore !! Ca ne va donc pas s'arrêter ! Une grosse*
3124 *tristesse s'empare de moi...*

3125 *Une fois le téléphone raccroché, j'éclate en sanglots, forts,*
3126 *violents... Je n'ai nullement envie qu'elle aussi traverse cette*
3127 *épreuve... je ressens le besoin d'envoyer un texto à Danis pour*
3128 *lui faire savoir...*

3129 *Peu à peu, je sens ma solidité revenir... Je me sens très triste*
3130 *sans être en danger ; »⁸⁷*

3131

3132 **Nouvelle facette de la confiance**

3133

3134 **23 mars 2008**

3135 C'est le week-end de Pâques... Nous nous sommes réunis à
3136 plusieurs chez Michel pour former un petit groupe de travail ;

3137

3138 *« Les circonstances sont telles que je suis heureuse de pouvoir*
3139 *méditer à plusieurs... Nous partageons...*

⁸⁷ Notes de mon journal de recherche

3140 Je ressens le côté 'épreuve' qui attend Myriam (ma sœur) et qui
3141 résonne en moi...
3142 Je mesure la tendance que j'ai à rebasculer dans la 'gravité'
3143 liée aux événements ; où sont passés la joie, le pétilllement si
3144 durement retrouvés et qui pourtant, sont moi aussi ?
3145 A la fin de notre partage, j'ai le thorax apaisé et je pressens
3146 une joie timide...
3147 Joie et gravité peuvent-ils cohabiter ?
3148 Je ressens la nécessité de réactualiser ma confiance... Est-ce
3149 une nouvelle facette ?

3150

3151 **Soir**

3152 Traitement de Michel et discussion ;
3153 Michel ressent mon corps plus insouciant que mon discours...
3154 Parallèlement, je fais une prise de conscience :
3155 Je réalise que j'ai recours à cette confiance corporelle en cas
3156 de besoin au lieu de rester en lien avec elle de par ma
3157 subjectivité corporelle, d'où un réajustement nécessaire de ma
3158 posture :
3159 Ecouter ma subjectivité corporelle, la prendre en compte, la
3160 valider et lui faire confiance surtout dans les moments où le
3161 mental voudrait reprendre le dessus... »⁸⁸

3162 **24 mars 2008**

3163 Ce matin, lors de la méditation, Martine propose de faire
3164 intervenir la notion de 'personne'...
3165 « Si j'essaie d'avoir en conscience le mouvement, mon corps et
3166 moi en tant que sujet... J'ai alors une sensation de 'totalité'
3167 de moi-même... Cela permet-il d'être encore davantage sujet de sa
3168 vie ? »

3169

3170 **Mon rôle de sujet : j'ai le choix !**

3171

3172 **Soir**

3173 Lors du traitement de Michel, je sens que j'ai le **choix** : je
3174 peux me tourner vers ma souffrance ou vers ce sentiment d'amour
3175 que j'ai dans mon corps ; l'un ravive la douleur, l'autre
3176 apaise et unifie ;
3177 Je sens alors une 'réconciliation' grâce à cette partie de moi
3178 (corporelle) où j'ai rencontré l'amour de moi au contact du
3179 Sensible... Me laisser faire par elle... »⁸⁹

3180

3181 **La confiance : une relation simple...**

3182

3183 **25 mars 2008**

3184 « De l'introspection de ce matin, je retiens deux temps forts :
3185
3186 ➤ La notion de personne se traduit aujourd'hui par une
3187 sensation d'axe vertical un peu rigide, comme pour tenir
3188 à tout prix, et d'une sensation de plomb au niveau des

⁸⁸ Idem

⁸⁹ Notes de mon journal de recherche

3189 viscères abdominaux... Peu à peu, cet axe se malléabilise
 3190 et la douceur m'imprègne...

3191 ➤ L'épaisseur qui nous réunit s'intensifie ; je ressens une
 3192 présence au devant de moi sans oublier pour autant le
 3193 plan postérieur, mais surtout quelque chose de simple, là
 3194 juste devant, sans prise de tête !...

3195

3196 Cela vient confirmer ma sensation pendant ces deux ou trois
 3197 jours chez Michel (merci les amis pour votre présence...) où j'ai
 3198 ressenti que je pouvais m'appuyer sur cette complicité que j'ai
 3199 avec mon corps, dans cette douceur bienfaisante et apaisante du
 3200 Sensible, plutôt que de vouloir contrôler avec la tête ! La
 3201 vigilance n'est pas synonyme de contrôle !! »⁹⁰

3202

3203 Pour moi, dans ce lieu de confiance, j'ai rencontré la chaleur
 3204 mais surtout cette douceur attentionnée du mouvement, liée sans
 3205 doute à cette puissance de la douceur...

3206

3207 « Au jour d'aujourd'hui, je vois que je peux faire de ma
 3208 subjectivité corporelle un partenaire, que la confiance est
 3209 aussi un état corporel avec lequel je peux **toujours être en**
 3210 **lien** et sur lequel je peux m'appuyer ; je peux vivre cette
 3211 confiance... Simplement ! »⁹¹

3212

3213 **Nouvelle manifestation de l'unité, expression du Sensible**

3214

3215 **Stage de Formation Continue- Paris avril 2008**

3216

3217 Nous méditons avec Danis ;

3218 « J'ai alors une sensation très particulière et nouvelle
 3219 surtout... Mes deux hémicorps bougent de façon indépendante...
 3220 Chacun mène sa propre vie sans aucune crainte de ma part,
 3221 plutôt beaucoup d'étonnement... Il y a comme un équilibre... Pas de
 3222 prédominance d'aucune sorte...

3223 Le soir même, lors du traitement de Michel, mes deux hémicorps
 3224 réagissent encore de manière indépendante : mon côté gauche en
 3225 mouvement et mon côté droit qui s'étale... Une cohabitation
 3226 possible de deux choses différentes...

3227 Puis je constate une séparation entre mon corps et moi c'est-à-
 3228 dire qu'il y a une conscience en moi qui observe une conscience
 3229 incarnée qui elle, va me donner des informations sur moi et sur
 3230 ma vie... J'assiste alors à un ré-emboîtement de ces deux parties
 3231 (comme un haut/bas) puis une réunification droite/gauche... Tout
 3232 cela m'a donné une sensation d'un moi réunifié, d'une pièce,
 3233 une sensation 'd'entièreté'... »⁹²

3234

3235 Au retour de ce stage, lors de ma première méditation, j'ai
 3236 surtout senti le lien qui unissait mes deux hémicorps ; mon
 3237 attention n'était pas attirée vers les côtés ; l'élément
 3238 principal était ce lien : quelque chose qui avec beaucoup de

⁹⁰ Idem

⁹¹ Extrait du « cœur de ma quête » cursus DEA 2008

⁹² Notes de mon journal de recherche

3239 douceur et de lenteur allait d'un côté à l'autre comme un
3240 lacet.

3241

3242 **20 avril 2008**

3243 « Dans la méditation de ce matin, j'ai senti le lien tangible
3244 entre moi en tant que personne et mon corps en mouvement,
3245 principalement au niveau du sternum et de la tête; je sens
3246 aussi que mon cœur prend du volume ;
3247 Puis j'ai la sensation de moi en tant que sujet qui se fond
3248 comme si j'étais partout... Je suis dans le bleu... La sensation
3249 devient plus goûteuse, avec plus d'épaisseur...
3250 Pour finir, je me sens en mouvement dans tout mon corps,
3251 fluide ; j'ai un fort sentiment d'unité entre moi et moi sous
3252 une nouvelle forme...⁹³ »

3253

3254 **Nouveaux doutes par rapport à la puissance du cancer**

3255

3256 **29 avril 2008**

3257 Toutes ces expériences de réunification dans ma matière
3258 étaient-elles là pour amortir la mauvaise nouvelle qui
3259 m'attendait à mon retour de stage de Lisbonne ?

3260 « Forte des effets du stage, je suis rentrée dimanche soir chez
3261 moi où là, le résultat de ma dernière visite en dermatologie
3262 m'attendait ; lors de cette visite, on m'avait fait une exérèse
3263 d'un naevus au niveau du poignet gauche et c'était un mélanome
3264 (malin) !⁹⁴

3265 Parce que j'étais sans doute dans le bon lieu à cet instant,
3266 j'ai reçu cette nouvelle telle une information, point. J'étais
3267 même surprise du peu d'effet que cela me faisait... »⁹⁵

3268 L'effet boomerang est survenu le lendemain, où, me remplaçant
3269 dans mon contexte familial, j'ai vu ce cancer reprendre du
3270 terrain et redevenir le plus fort !!

3271 « Les questions ont alors fusé :

3272 - Qu'est-ce que j'ai à comprendre de ce nouveau
3273 mélanome ?

3274 - Ou qu'est-ce que je n'ai pas compris de mon
3275 fonctionnement ? Je me sens de plus en plus proche
3276 de moi-même, comme jamais je ne l'ai connu de toute
3277 mon existence, mais j'ai sans doute encore beaucoup
3278 de chemin à parcourir...

3279 - Est-ce un vestige ou une nouvelle progression du
3280 cancer ?

3281 - Est-ce un épisode pour me faire savoir que je dois
3282 toujours être vigilante ? Mais ça je le savais !

3283 - Est-ce un nouveau travail par rapport à la
3284 confiance mais entre ce qui arrive à ma sœur Myriam
3285 et mon DEA, ne suis-je pas toujours là-dedans ? (...)
3286 C'est le 10° mélanome quand même !

3287 Il n'y a peut-être rien à comprendre...

⁹³ Idem

⁹⁴ Le mélanome est aujourd'hui toujours malin ; à l'origine, il était ou malin ou bénin.

⁹⁵ Extrait d'une lettre à Danis

3288 Peut-être simplement reconnaître une fragilité mais aussi
3289 valider le chemin parcouru depuis le premier mélanome... »⁹⁶

3290

3291

3292 **1^o mai 2008**

3293 « A la fin de ma méditation, j'ai une sensation d'ancrage au
3294 niveau du cœur, des poumons, du médiastin ; cela me donne une
3295 sensation de renforcement de l'ensemble...

3296 Question : le fait de me placer dans le lieu de confiance
3297 permettrait-il une action simultanée dans le lieu de
3298 l'invulnérabilité ? »⁹⁷

3299

3300 **4 mai 2008**

3301 « J'ai au départ, une sensation de quelque chose 'd'accroché'
3302 au niveau du plexus...

3303 Vingt minutes plus tard, à ce même endroit, c'est un point fort
3304 sur lequel je peux m'appuyer, tout en étant aussi devenu plus
3305 léger... Cela me renvoie à l'accompagnement de Myriam :
3306 transformer cette sensation d'épreuve qui résonne encore
3307 beaucoup en moi, en aide, en appui pour elle...

3308 Ce quelque chose 'd'accroché' que je sentais en moi, c'est
3309 peut-être ce qu'il me reste de l'épreuve que j'ai vécue et qui
3310 résonne par rapport à ce qui lui arrive... Cette sensation s'est
3311 diluée et a fait place à un point fort : un appui pour
3312 elle ? »⁹⁸

3313

3314

Réflexions par rapport à la confiance

3315

3316 **6 mai 2008**

3317 « Quelques réflexions, ce matin livrées pêle-mêle...

3318

3319 🚦 Par rapport à ce qui arrive à Myriam :

3320 Je me sens doublement vulnérable car cela touche ma faille en
3321 tant que :

3322 - Même pathologie

3323 - Lien affectif, c'est ma sœur ;

3324 Mais je ressens un engagement par rapport à ce que j'ai
3325 rencontré :

3326 - Donc me resituer

3327 - L'aider, l'accompagner

3328

3329 🚦 Par rapport au corps :

3330 Je ne dois pas oublier cette notion de soin à avoir pour lui...

3331 Mais aussi connivence, attention, compagnonnage...

3332

3333 🚦 Par rapport au lieu de confiance, selon mon expérience :

3334 - Contacter même une infime partie de ce lieu et même si ce
3335 n'est qu'avec l'intention au départ... (part active
3336 nécessaire)

⁹⁶ Extrait de la même lettre

⁹⁷ Notes de mon journal de recherche

⁹⁸ Idem

3337 - Une fois contacté, avoir confiance et laisser faire dans
3338 toutes les phases et de différentes manières ...
3339 C'est une attitude où j'offre même ma vulnérabilité... C'est là
3340 où je n'ai plus de protection mais c'est là où je peux
3341 accueillir, recevoir...
3342 Je ne sais pas à quel stade de la rencontre avec le Sensible
3343 cela est possible... Est-ce une question d'intensité dans la
3344 relation ou une question de valorisation ??

3345
3346 - Peu à peu, ce lien avec la confiance, avec ce lieu de
3347 confiance, se renforce... Il y a alors une réciprocité :
3348 plus nous le contactons et lui faisons confiance, plus
3349 nous avons le retour où nous ressentons cette confiance
3350 corporelle qui est nourrie et qui se propage en nous...
3351 Puis dans les différents secteurs de notre vie et avec
3352 les autres ; Nous le contactons alors consciemment,
3353 directement ; Peut-être, parallèlement, pouvons-nous
3354 contacter le lieu d'invulnérabilité de la même façon, je
3355 ne sais pas... Aujourd'hui, j'ai la sensation que le lieu
3356 d'invulnérabilité, pour ma part, s'est renforcé avec 'nos
3357 outils' ; au fil des mois, j'ai senti cette stabilité et
3358 cette solidité devenir de plus en plus palpables ... Ce qui
3359 a sans doute aussi renforcé ma confiance... Mais il doit y
3360 avoir d'autres interactions entre ces deux lieux... Et je
3361 pense que ces deux lieux permettent la présence du
3362 troisième où nous nous réactualisons... Plus nous avons
3363 confiance et plus nous nous sentons solides, plus nous
3364 pouvons nous laisser bouger, voire 'malmener' dans la
3365 réactualisation... Enfin, c'est comme cela que je le
3366 vois...» ⁹⁹

3367
3368 Personnellement, je ne crois pas au « hasard »...
3369 Quand je relis ces dernières lignes, je vois en quoi elles sont
3370 d'actualité pour la suite des événements ! Combien elles
3371 viennent à point nommé... Je n'avais pas encore fait le lien...

3372 3373 **Confiance ultime ?** 3374

3375 **10 mai 2008**

3376 Nous avons décidé de nous retrouver cette fois pour travailler
3377 en petit groupe dans la montagne... Autre décor, mais même
3378 intensité de travail ...

3379
3380 Depuis mon dernier résultat de mélanome, je me sens comme
3381 « accrochée » au niveau de mes dorsales hautes... Comme
3382 suspendue à un crochet... de boucher !
3383 Michel me traite :

3384
3385 Pendant le traitement, la douleur est plus vive... Je sens comme
3386 un « arrachement » ! Je sens aussi que cela a un rapport avec
3387 le cœur et avec mon père, mais pas plus...

⁹⁹ Notes de mon journal de recherche

3388 Michel me dit qu'il y a quelque chose que j'ai du mal à lâcher...
 3389 Mais il sent que le mouvement travaille à ce niveau...
 3390 Il me faut un certain temps avant que de sentir les effets du
 3391 mouvement... Je parle des effets car le mouvement lui-même, il
 3392 m'est impossible de le ressentir tant la douleur occupe tout
 3393 mon champ perceptif... C'est une douleur à la fois physique et
 3394 émotionnelle, une douleur où réside un enjeu... une douleur où
 3395 réside la peur aussi... une douleur dans laquelle je me sens en
 3396 danger...
 3397 Bien sûr, je faisais confiance à la fois en mon thérapeute,
 3398 confiance dans l'intention qu'avait le Sensible pour moi à cet
 3399 instant et dans ce qui allait émerger du traitement, mais je
 3400 crois que ce sont les paroles de Michel, commentant ce qui se
 3401 passait au cours du traitement, qui ont fait qu'une partie de
 3402 moi a bien voulu laisser faire...
 3403 A la fin du traitement, j'ai la sensation d'une intense
 3404 circulation dans tout le corps avec un espace plus grand là où
 3405 j'avais la douleur... Celle-ci est maintenant réduite à un point
 3406 sous l'omoplate gauche... Je bénéficie aussi d'une sensation
 3407 d'épaisseur sous mon dos, tel un matelas très douillet... Il me
 3408 reste tout de même le souvenir de cette douleur intense et je
 3409 dois consciemment porter mon attention sur les bienfaits de la
 3410 séance pour atténuer ce souvenir...
 3411
 3412 Le lendemain, pendant la méditation, la douleur ou peut-être
 3413 son empreinte, réapparaît... Elle est beaucoup moins forte mais
 3414 je reste focalisée sur elle... Je voudrais en comprendre le sens...
 3415 Trop impatiente, oui, je l'admets...
 3416 Je sens que quelque chose d'important est en train de se jouer
 3417 là...
 3418 Tout en partageant avec mes amis, je sens que c'est en relation
 3419 avec mon père et le fait d'avoir voulu partager son cancer... Il
 3420 y a longtemps que je ne pensais plus à ça mais là, ça s'impose...
 3421 Malgré les conseils de mes amis, je sens mon impatience à
 3422 vouloir comprendre... Pourquoi ne pas laisser faire (!!!) le
 3423 processus où l'advenir me donnera les informations nécessaires...
 3424 (Ce qui était aussi l'objet de nos discussions du moment...)
 3425 Alors, confiance... dans le processus ;
 3426 Mais voilà qui est très inconfortable...
 3427 Depuis le traitement, je sens que quelque chose s'est passé car
 3428 je n'ai plus les mêmes repères... Je ne me reconnais plus tout à
 3429 fait... Je me sens très vulnérable et fatiguée...
 3430
 3431 Parallèlement, Michel me fait remarquer ma 'hargne' en ce qui
 3432 concerne le DEA... Quelque chose d'équivalent à un 'vouloir-
 3433 vivre'...
 3434 Je lui partage mes deux motivations principales (conscientes)
 3435 pour m'être engagée dans ce DEA :
 3436
 3437 ➤ J'ai la sensation que pendant ce temps, je me maintiens
 3438 en vie, en travaillant avec Danis, et je continue ainsi à
 3439 avancer sur le chemin de ma vie... dans la compréhension de
 3440 ma vie...

3441
3442 ➤ Et j'ai quelque chose, de mon expérience, à restituer à
3443 la communauté ;
3444
3445 Le lendemain matin, alors que mes amis témoignent de
3446 l'accompagnement qu'ils prodiguent à leurs patients ou même de
3447 leur propre rapport au mouvement interne, et sans doute dû à
3448 mon état de vulnérabilité et de fatigue extrêmes, je rentre
3449 alors dans une phase de dévalorisation que je n'avais pas vécue
3450 depuis longtemps... Je les vois tous les trois, Martine, Michel
3451 et Carole, et je me sens en décalage, tant au niveau
3452 intellectuel que sensoriel ... J'ai les viscères crispés, les
3453 larmes montent et je leur en parle... J'ai la sensation à cet
3454 instant, que ce qui me donne le droit (!) de faire ce DEA,
3455 c'est mon expérience du cancer et seulement ça ! Je ne peux
3456 donc pas défaillir... Car derrière ça il y a un enjeu que je ne
3457 peux expliciter à ce moment-là, mais j'en ressens l'importance...
3458 Je sens que l'enjeu se situe autour de ces trois éléments :
3459 cancer/ DEA/ rester en vie... Je n'en comprends ni l'articulation
3460 ni l'agencement mais cela rejoint la 'hargne' dont me parlait
3461 Michel et la pression que je me mets depuis le début de ce DEA...
3462 Tout cela me demande beaucoup d'effort et là, je me sens
3463 fatiguée !...
3464 Quelque chose m'échappe encore... Le principal, je dirai...
3465 Je dois encore patienter pour comprendre... nous nous quittons en
3466 début d'après-midi, et mon seul objectif, à cette heure, est de
3467 rentrer me reposer...
3468 Je me sens très lasse, une fatigue que je reconnais et qui me
3469 dit qu'il se passe quelque chose de très important...
3470 Arrivée chez moi, je m'allonge et je m'endors... plus de trois
3471 heures ! Puis après une interruption d'une demi-heure, me voilà
3472 replongée dans le sommeil pour une nuit cette fois de neuf
3473 heures ! Jamais je n'ai autant dormi...
3474
3475 **Mardi 15 mai 2008**
3476 Depuis deux ou trois jours, lors de ma méditation, je ressens
3477 mon côté gauche ascensionné...
3478 Aujourd'hui, je fais un effort particulier pour laisser faire à
3479 chaque instant... Peu à peu, mon côté droit, que je sens plus
3480 ancré, plus plein, vient chercher mon côté gauche comme pour
3481 lui mettre des points d'ancrage et le lester...
3482 Ce côté gauche, à nouveau...
3483 Je pense alors à mon père... Et là, pendant la méditation, je
3484 décide de « reprendre » ma décision de partager sa maladie...
3485 Souhait qui n'a plus sa raison d'être ! Voilà vingt-quatre ans
3486 que mon père est parti malgré ça... C'est comme si je lui rendais
3487 quelque chose qui lui appartenait...
3488 Je sens mon bras gauche se remplir... Je ressens également ma
3489 cicatrice gauche (ablation des ganglions axillaires) comme en
3490 travail...
3491 A la fin de la méditation, je ressens mon côté droit très
3492 vivant, plein, qui a pris de l'expansion vers la gauche et qui

3493 a presque rejoint le bras gauche ; Il reste une petite partie
3494 entre les deux, pas très concernée... A suivre...
3495 Question : Toutes ces méditations de réunification étaient-
3496 elles là pour ça aussi ?
3497 Hier, j'ai ressenti ma cicatrice du rein gauche me piquer
3498 violemment...

3499

3500 **Vendredi 16 mai 2008**

3501 Aujourd'hui, d'emblée, mes deux côtés étaient à la même
3502 hauteur, avec mon bassin 'lesté' ;
3503 Bien que le côté gauche me paraisse moins 'plein' que le droit,
3504 et encore bien timide, c'est lui qui, ce matin, est moteur...
3505 Je sens le côté droit avoir une posture d'observant...
3506 Le bras gauche un peu sensible au départ, un peu lourd, est
3507 sollicité également...
3508 Bientôt, je ressens une globalité en mouvement et en profondeur
3509 qui concerne une couche nouvelle de moi... Cela me touche
3510 beaucoup...

3511

3512 Depuis le traitement de Michel :

3513

- 3514 ▪ Quelque chose a lâché ce jour-là.
- 3515 ▪ Je me suis sentie fragilisée, avec une perte de mes repères.
- 3516
- 3517 ▪ J'ai été très fatiguée, en profondeur comme à chaque
- 3518 transformation importante.
- 3519 ▪ Je commence à entrevoir quelques éléments.

3520

3521 **Fait de connaissance extraordinaire**

3522

3523 **Dimanche 18 mai 2008**

3524 Conversation au téléphone avec Michel...
3525 Pendant le traitement, j'avais cette sensation très intense
3526 d'**arrachement**, c'était le mot 'juste'...
3527 Je sentais que c'était en relation avec mon père... Je pense
3528 qu'il s'agissait du lien que j'avais créé avec lui de par la
3529 maladie ;
3530 A cette époque, le médecin avait préféré annoncer le diagnostic
3531 à la fille de vingt-sept ans que j'étais plutôt qu'à mes
3532 parents mais ce fut un choc car non seulement je n'étais pas
3533 préparée à une telle annonce mais j'étais loin de me douter
3534 d'une telle éventualité !
3535 Rentrée chez moi, mais encore prostrée dans la voiture, ne
3536 pouvant partager l'annonce avec quiconque dans l'immédiat, j'ai
3537 alors souhaité, jusqu'au fond de mes cellules, partager sa
3538 maladie pour ne pas le perdre... Je voulais rester en lien avec
3539 lui, même si je devais être malade moi-même...
3540 Lui décédé, il ne me restait que ce lien... Si je le lâchais,
3541 j'étais définitivement séparée de lui... Ceci était aussi fort
3542 qu'inconscient ;

3543

3544 Pendant le traitement de Michel, le mouvement a œuvré pour
3545 m'aider à lâcher ce lien, d'où la sensation d'arrachement, mais

3546 de ce fait et dans les jours qui ont suivi, je me suis sentie
3547 perdue... Plus de repères, une vulnérabilité maximale, cette
3548 phase de dévalorisation et cette grande fatigue...

3549
3550 Depuis trois ou quatre méditations, je sens quelque chose qui
3551 se transforme dans ma matière, qui continue à évoluer...

3552
3553 **21 mai 2008**

3554 J'arrive à ce fait de connaissance, le plus énorme de toute mon
3555 expérience au contact du Sensible !! Une révélation...

3556 Je constate le dilemme :

3557 D'une part j'entretenais le lien avec mon père par le cancer ;
3558 je pensais (bien inconsciemment) que ma relation à lui ne
3559 pouvait se maintenir que si j'étais malade ;

3560 D'autre part, et ce depuis plus de quatre ans, j'utilise toute
3561 mon énergie pour rester en vie ;

3562 Le DEA en fait partie : *je dois être du niveau, je dois être*
3563 *dans les temps, je dois faire du mieux que je peux...*

3564 Et il en fait d'autant plus partie que le thème en est la
3565 confiance... confiance dans la Vie !

3566 Je comprends maintenant l'enjeu, ce côté 'vital' que j'avais
3567 placé dans le DEA et dont Michel me soulignait l'aspect du
3568 « vouloir-vivre » !

3569
3570 Mais je comprends aussi ce conflit à l'intérieur de moi avec
3571 ces deux volontés contradictoires... Source de fatigue
3572 supplémentaire !

3573
3574 Aujourd'hui, j'ai la sensation d'avoir lâché cette nature de
3575 lien avec mon père...

3576 Je me sens plus 'entière', j'ai la sensation corporelle de ne
3577 plus avoir de 'fuite'... Celle de ne plus avoir cette faille
3578 ouverte (connaissance par contraste) ;

3579 Je sens également que je peux faire baisser la pression que je
3580 me mettais, à la fois par rapport au DEA mais aussi par rapport
3581 à l'accompagnement de Myriam où je serai plus efficace dans
3582 l' « être » que dans le « vouloir-faire »...

3583
3584
3585 L'intervention de Myriam s'est bien déroulée, hier ; le
3586 chirurgien est content, il n'y a pas eu de mauvaises surprises
3587 (extension des lésions...)

3588 Je garde confiance car Myriam a une bonne vitalité et de bonnes
3589 perceptions dans le travail que nous faisons ensemble... J'ai
3590 beaucoup discuté avec elle ces jours-ci ; je vois combien les
3591 représentations que nous nous sommes construites, lors de notre
3592 enfance, ont été différentes...

3593 Mais j'aime dialoguer avec elle... Nous apprenons l'une de
3594 l'autre...

3595
3596 **Nouvelle forme, nouveaux repères**

3597
3598 **22 mai 2008**

3599 Ce matin, lors de ma méditation, je ne saurais dire ce qui s'est
3600 passé, mais je sens que quelque chose s'élabore et que c'est
3601 pour mon bien...

3602

3603 Après avoir téléphoné à Michel :

3604 Je lui fais part de ma fatigue malgré le souci de me poser et
3605 de récupérer...

3606 Je sens que les choses continuent à avancer :

3607 - Je ressens mes contours, sans faille ni brèche, je me
3608 sens comme plus pleine ; je sens aussi qu'il me faut me
3609 réapproprier cette nouvelle forme ;

3610 - Mais je me sens encore entre deux phases, sans les mêmes
3611 repères ; ce flou n'est pas forcément confortable, mais
3612 j'ai confiance, les choses ont bien bougé...

3613

3614 Je vais sans doute vers une autre moi-même... Un peu plus moi
3615 encore... Me connaître davantage ...

3616 Je sens que ma posture par rapport au DEA se modifie ;

3617

3618

3619 **5 juin 2008**

3620 Méditation :

3621 Je perçois tout de suite une bonne globalité à l'exception de
3622 ma jambe gauche, comme si elle était dans un autre pantalon...
3623 Peu à peu, je sens la vie provenant de mon côté droit renforcer
3624 le haut du corps à gauche, englobant mon épaule ; je ressens
3625 cette puissance de la douceur descendre en moi jusqu'à englober
3626 mon pied gauche... Ma jambe gauche est alors incorporée, avec
3627 peut-être une petite différence d'avec la droite... Je sens que
3628 peu à peu, je me réapproprie mon côté gauche...

3629

3630 **23 juin 2008**

3631 Retour de Lisbonne ;

3632 Depuis juin, je me sens plus gaie malgré les différents soucis
3633 actuels...

3634 Depuis ce dernier fait de connaissance, je me sens plus grande,
3635 comme redressée, délestée d'un poids et donc plus légère ;

3636 Lorsqu'on me demande comment je vais, je réponds : « je vais
3637 bien » alors qu'auparavant je disais : « de ce que je sais, ça
3638 va... » ; Maintenant, j'ose dire que je vais bien car je me sens
3639 bien... Quoiqu'il puisse arriver plus tard, aujourd'hui je vais
3640 bien (et j'espère que ça se voit...)

3641

3642 **La confiance immanente**

3643

3644 Pour ce qui est de la confiance, je sens toujours une certaine
3645 évolution...

3646 Je sens en moi quelque chose de plus « installé... » Toujours
3647 accompagné d'une douceur qui m'imbibe...

3648 Cela me donne de « l'assise »...

3649 Si je voulais prendre une image, (peut-être un peu
3650 fantaisiste !), je dirais qu'il y a quelques temps, je pouvais
3651 ressembler à une chaise... Aujourd'hui, j'ai la sensation d'être

3652 un fauteuil ! (plus large, plus d'assise, plus de poids...) donc
3653 plus d'assurance ;
3654 J'ai la sensation parfois, en marchant par exemple, d'emmener
3655 avec moi un volume de part et d'autre de moi, comme si la
3656 confiance me donnait un espace supplémentaire même au-delà de
3657 moi et qui bouge avec moi... cela m'impressionne d'ailleurs !
3658 Je ne dis pas que je ne risque plus rien... Je sens simplement
3659 que je suis plus 'outillée' pour faire face aux adversités...
3660 En cas de « vague », la première réaction (inévitabile) passée,
3661 le retour à quelque chose de plus calme et de plus serein se
3662 fait...
3663 Bien sûr, et je l'ai déjà mentionné, la confiance ne me met pas
3664 à l'abri des difficultés ni des épreuves, mais je sais qu'il y
3665 aura toujours une issue et que ce sera pour moi l'opportunité
3666 d'apprendre quelque chose même si, souvent, j'aimerais
3667 « zapper » la phase d'inconfort !!

3668

3669

3670 **14 juillet 2008**

3671 De retour chez Michel avec Marie-Hélène ;
3672 Pendant la méditation, j'entends « laisse-toi penser »...
3673 Je réalise que je n'accorde pas la même confiance à la
3674 transformation des idées qu'à celle de la matière ; même si je
3675 sais que celle-ci influe sur l'autre...
3676 Une prise de conscience qui laisse la porte ouverte à ce que
3677 cela puisse se faire...
3678 L'émotion qui accompagne cette prise de conscience me souligne
3679 tout de même mon côté perfectionniste qui persiste dans les
3680 secteurs qui me tiennent à cœur !

3681

3682

Le laisser-faire toujours présent

3683

3684 **15 juillet 2008**

3685 Nous ressentons tous trois, particulièrement aujourd'hui, la
3686 puissance du mouvement...
3687 Puis nous partageons par rapport à la notion du 'laisser-
3688 faire'...
3689 Quand Marie-Hélène nous parle du laisser-faire dans lequel elle
3690 essaie de 'descendre', je perçois deux sensations en moi :
3691 Celle qu'elle décrit, que j'ai connue et qui se situe au niveau
3692 du relâchement, de la non-volonté, et une autre sensation du
3693 laisser-faire au niveau de la matière...
3694 Cette dernière m'apparaît nettement aujourd'hui par opposition
3695 à la première ;
3696 Je réalise alors le chemin parcouru entre ces deux sensations...
3697 J'essaie de la décrire à mon tour :
3698 « *Le laisser-faire, pour moi, c'est la matière qui donne son*
3699 *accord... J'ai la sensation, à l'intérieur de moi, que ma matière*
3700 *s'ouvre... elle ne s'ouvre pas vers l'extérieur mais s'expande et*
3701 *se met à disposition de... Ce n'est plus un acte volontaire de ma*
3702 *part pour laisser faire mais c'est ma matière qui réagit dans*
3703 *l'instant... »*

3704

3705

Relation au plus grand

3706

3707

Mercredi 16 juillet 2008

3708

3709

Méditation avec Michel

3710

Le silence est rapidement d'une certaine épaisseur... Je me laisse imbiber... Je ressens le mouvement en moi, léger...

3711

3712

Bientôt je ressens l'animation qui nous englobe tous les deux et dans laquelle je me sens bouger...

3713

3714

A un moment donné, j'ai ressenti ma matière un peu brute, grossière en rapport de ce qui me traversait ; ce fut la sensation d'un instant...

3715

3716

Puis une lenteur majestueuse, puissante est apparue ; je me sentais comme un morceau de puzzle, concerné par cette lenteur bienveillante... Ma tête en bénéficiait également, d'où un certain apaisement... J'aime cette lenteur...

3717

3718

3719

3720

Puis je me suis sentie prendre de l'ampleur, comme au cours du traitement de Michel, la veille, comme surdimensionnée, et je me sentais me déformer de l'intérieur, avec douceur et précision...

3721

3722

3723

3724

La puissance de cette douceur a alors agi de façon plus personnalisée et plus à l'intérieur de mon corps... Les contours en sont devenus plus précis et je me suis perçue d'une consistance différente.

3725

3726

3727

3728

J'ai repris doucement ma taille normale avec une dernière animation au niveau de mon crâne...

3729

3730

3731

3732

Lors de ces dernières méditations, j'ai la sensation d'avoir accédé à autre chose... Je ne ressentais pas le mouvement seulement en moi ou autour de moi mais j'ai eu la sensation de faire partie d'un tout qui lui-même était en mouvement... Une autre façon, peut-être, d'être en contact avec « plus grand que soi... »

3733

3734

3735

3736

3737

3738

3739

3740

3741

Zoom sur mon itinéraire de la confiance

3742

3743

Nous partageons, avec Michel, à propos de ce qu'est la confiance...

3744

3745

Cette confiance incarnée, corporelle, comment la définirai-je ? Comme je l'ai déjà dit, cette confiance a revêtu différentes formes suivant mon parcours...

3746

3747

3748

Si je résume mon chemin, j'ai tout d'abord contacté, avec le traitement de Danis, un lieu d'unité auquel j'ai décidé de donner ma confiance ;

3749

3750

3751

J'ai eu confiance en mes thérapeutes, dans leurs traitements et dans le Sensible : dans ce qu'il pouvait m'apporter, dans ce qu'il pouvait me transformer...

3752

3753

3754

En premier lieu, me laisser-faire :

3755

3756

Je faisais un acte conscient de me laisser descendre en moi, là où pouvait se jouer autre chose ; et là, ne rien faire, ne rien suivre, ne rien vouloir... Accepter aussi qu'il ne se passe rien...

3757

3758 sans dévalorisation, sans déception, gardant l'ouverture que
3759 demain peut-être ...
3760 Pas de maîtrise, pas de volonté, moins de tensions possibles...
3761 Relâcher, relâcher encore et encore... Il y a toujours un degré
3762 de plus possible... m'ouvrir... Et être là, présente, avec toute ma
3763 conscience, mon intention, mon attention...
3764 Puis me laisser transformer avec une intention incarnée : me
3765 laisser transformer, là au cœur de mes cellules... sans savoir ce
3766 qui va en ressortir...
3767 Cette autorisation, je la donne en pleine conscience car j'ai
3768 confiance dans le processus... mais en ce qui me concerne, cet
3769 accord a eu la même intensité et la même authenticité que lors
3770 de mon désir de partager la maladie avec mon père...
3771 Petit à petit, j'ai rencontré un état puis un lieu en moi dans
3772 lequel je pouvais me replonger, quelque chose dans ma matière
3773 sur laquelle je pouvais me reposer ; quelque chose de doux qui
3774 me soutenait ; avant cela, ce n'était qu'un lien avec la
3775 confiance ; puis c'est devenu quelque chose de plus tangible,
3776 de plus large, c'est devenu un espace... Pas quelque chose de
3777 fermé où j'aurais pu être à l'abri, non ; un lieu qui me
3778 donnait un état qui lui, me permettait d'aborder les choses
3779 différemment ; puis ma matière se modifiait au contact de ce
3780 lieu, je changeais de consistance ;
3781 Je n'étais pas à l'abri des événements, mais je savais que je
3782 ne m'écroulerais plus de la même façon...
3783 A ce stade, c'était comme une piscine où je pouvais m'y
3784 plonger...
3785 Puis lors d'une méditation, j'ai rencontré la simplicité dans
3786 mon rapport à la confiance... elle était là, devant moi,
3787 simplement ; depuis, je ne vais plus la chercher, elle est là,
3788 toujours présente, accessible à chaque instant...
3789 De devant moi, elle s'est fusionnée à moi... Elle fait partie
3790 intégrante de moi... Ma structure a changé, ma matière est
3791 devenue plus ample, plus consistante, plus assise...
3792 Dans ma présence, lorsque je marche, là où je suis, elle est
3793 toujours là...
3794
3795
3796 Est-ce qu'aujourd'hui, je dirai que la confiance est un état
3797 (de ma matière) permanent ? Je l'espère, mais ne le saurai qu'à
3798 la prochaine « bousculade » que la vie me réserve...
3799 Je sais qu'il y a des domaines qui n'ont pas encore été mis à
3800 l'épreuve et leur tour viendra sans doute...
3801
3802
3803
3804 Pour moi, la confiance est une qualité du Sensible que j'ai
3805 peut-être rencontrée plus qu'une autre parce que telle était
3806 l'urgence dans cette phase de ma vie...
3807
3808
3809
3810

Annecy, août 2008