

# Extraits de textes sur le mouvement involontaire et les différentes formes de travail corporel en Abandon corporel

Lyse Latraverse, Juillet 2022

Ces textes ont été colligées comme première étape de mon travail personnel de recherche sur le mouvement involontaire que je présenterai au Colloque d’A.C. de 2022. J’ai consulté tout ce qui avait été écrit sur ce sujet de 1977 à aujourd’hui et j’ai constitué le présent recueil<sup>1</sup>.

## Table des matières

L’abandon corporel une approche non-directive à la bioénergie, Aimé Hamann, [Hamann 1978] .....	2
L’abandon corporel, une thérapie, une démarche Hamann, A., Dubé, C., Lamothe-Laforest, L., Richard, F., [Hamann et al, 1985].....	5
L’involontaire et autres notions, Hélène Marchand, [Colloque 1993].....	5
Le déterminisme, Aimé Haman, [Hamann xxxx].....	7
L’involontaire, Aimé Hamann, [Hamann et al, 1993], p. 25-29 .....	7
L’involontaire, Aimé Haman, [Haman, 1996], p. 46-48.....	8
L’abandon corporel un nouvel éclairage jeté sur l’expérience d’être humain, Gilles Desmarais, Claude Hamel, [Desmarais, Hamel 1996] .....	8
L’involontaire apprivoisé dans le rapport avec le thérapeute, Pierre-Paul Poirier, [Colloque 2001], p.83-84 .....	9
Le déterminisme, l’être organisé, Micheline Dalpé, [Colloque 2001], p. 136,141-143 .....	10
L’abandon vocal, une recherche en cours, Pierre Goirand , [Colloque 2003], p. 267-269 .....	11
Le spirituel, Aimé Hamann, [Hamann 2006] p. 7-8-10-11-19 .....	11
L’involontaire : c’est dieu qui cherche à se connaître (co-naître) !!!...???, Colette-Madeleine Casier, [Colloque 2003], p.53-54 .....	12
Le corps humanité, Aimé Hamann, [Hamann 2010], p. 30-31, 33-37.....	13
Le non-verbal en abandon corporel, Aimé Hamann, [Hamann 2010], p.12--17.....	14
Le verbal et l’interdépendance, Aimé Hamann, [Hamann 2011], p.1-3, 15-20 .....	16
Le corps : considérations, Aimé Hamann, [Hamann 2011], p.4-5.....	17
Le corps humanité, Aimé Hamann, [Colloque 2011], p. 11-20 .....	17
Dialogue avec Aimé Haman sur le corps humanité, Micheline Dalpé, [Colloque 2011], p. 21-28.....	18

---

<sup>1</sup> Les textes ont été saisis au clavier à partir des documents originaux; des erreurs de transcription ont pu s’introduire.

Le travail corporel, Gilles Deshaies , [Colloque 2011], p. 43-48.....	19
Cachez ce corps que je ne saurais voir, Suzanne Pouliot, [Colloque 2011], p. 71-74 .....	21
Voyage paradoxal à l’ancre du corps, Jimmy Raté, [Colloque 2011], p. 153-160 .....	22
Le corps étranger- le risque du corps, Anne-Marie Lauterburg, [Colloque 2011], p. 207-212 .....	22
Le corps ontologique : un corps-soi-matière, André Stark, [Colloque 2015], p. 61-68.....	23
L’écriture de l’involontaire, Marie Clark, [Colloque 2015], p. 135-142.....	23
Le mouvement et l’arrêt en recherche ontologique, Jacqueline Comeault, [Colloque 2015], p. 189-194	24
Mon expérience de l’involontaire : de la nécessité de passer par le corps pour m’apprendre et me comprendre, Sophie Hamann, [Colloque 2017], p. 167-172 .....	25
Bibliographie.....	27

## L’abandon corporel une approche non-directive à la bioénergie, Aimé Hamann, [Hamann 1978]

Depuis 5 ans, avec un groupe de collègues thérapeutes de Montréal, je suis en train de mettre au point ce qui deviendra peut-être une nouvelle approche en psychothérapie.... Nous avons finalement convenu de donner un nom à ce que nous faisons : en français, L’ABANDON CORPOREL, en anglais, SPONTANEOUS BODY EXPERIENCING. Comme le nom l’indique, nous travaillons à partir du corps, de l’organisme humain et de l’énergie biologique... Bien avant nous, d’autres comme Reich, Lowen, ont porté leur attention sur le corps...La critique que je puis faire à l’un et à l’autre, c’est quand même d’avoir abordé le corps avec leur tête. C’est aussi d’entretenir la division entre le corps et la psyché...

En fait, notre approche de l’organisme s’apparenterait davantage aux techniques orientales, aux grandes sagesses du levant comme le Zen, le Tai-chi, le Yoga etc., avec cette différence que les sagesses orientales qui ont depuis des millénaires découvert l’importance du corps et ont élaboré des techniques admirables pour qu’une vision du monde passe par le corps, sont aussi, à mon avis, une mentalisation du corps. C’est encore le corps abordé par la tête et souvent même, un rejet du corps, un effort en tout cas pour le libérer de ses contraintes. Nous tentons, au contraire, d’aborder l’organisme humain sans aucune conception préconçue de l’homme, de l’univers et de l’énergie cosmique. Ne partir de rien. Laisser l’organisme nous guider. Créer les conditions, et c’est là l’essentiel de notre effort pour que le corps, l’organisme humain dans sa globalité, nous livre lui-même ses secrets. Devenir des élèves, des enseignés et non pas des enseignants de la vie, de l’énergie corporelle, de ses manifestations et de ses différents modes d’expressions, c’est ce que nous croyons être en voie de découvrir.....

Notre approche se veut être une anti-technique. Chercher et trouver les conditions pour que la vie redevienne processus, s’exprime selon ses lois propres, redeviennent notre maître, plutôt que d’agir sur elle....

Plus nous utilisons une technique précise en thérapie comme en psychanalyse, plus nous déterminons le genre de phénomènes à apparaître. Par ailleurs, plus nous faisons appel à une approche ou la technique disparaît ou se confond avec les lois mêmes de la vie, plus l'émergence de la vie sous toutes ses formes les plus primitives comme les plus élaborées ont chance d'émerger...

Le tout a commencé par de la recherche sur le toucher et le contact... Mais au long de cette démarche nous avons découvert, dans un premier temps, que le mode de toucher qui nous rejoignait le plus en était un qui se voulait et qui n'était que présence à l'autre, un toucher qui n'est ni un langage comme une caresse, par exemple, ni une intervention comme les pressions de type Lowenien. Un toucher, par conséquent un contact physique constant et sans intention autre que la présence est la technique fondamentale utilisée dans cette approche. C'en est aussi un des concepts de base...

Le toucher, le sens du toucher, la peau, pour nous humains, comme pour les autres formes de vie, c'est le premier sens à se développer au cours de la vie intra-utérine. C'est aussi le rapport premier du nouveau-né au monde extérieur... C'est par le toucher que passe les premiers plaisirs, les premières sécurités, comme les premiers interdits; les normes, les morales, les systèmes de valeurs empruntent avant tout ce canal pour organiser la vie à l'intérieur de chacun de nous au cours des premières années de la vie. À travers le toucher la vie comme processus s'organise, se structure. L'avenir du jeune enfant se prépare, son rapport au réel se définit... D'une certaine manière, l'enfant entendra, verra, marchera, connaîtra comme il a été touché. Le toucher, dans le sein maternel aussi bien qu'au cours des premières années de la vie a-t-il été vivant, accueillant, rassurant... tendu hostile, fébrile? Celui-ci en sera marqué dans tous ses rapports ultérieurs à la vie. Le toucher est mouvement ou arrêt de mouvement, permission ou interdit, plaisir ou culpabilité.

Aussi reprendre contact avec quelqu'un par le toucher, c'est aller directement à l'origine de sa vie, au-delà du langage, bien sûr, et des autres sens aussi. C'est le rejoindre dans les structures de sa personnalité. À condition, toutefois, qu'il laisse vraiment à sa vie, à son énergie, la possibilité d'émerger...

En demandant à mes clients d'éviter tout mouvement volontaire, je leur donne alors une condition pour qu'ils puissent au mieux, cesser de se couper de leur propre vie... Il n'est pas question d'exiger qu'ils portent attention à ce qui se passe en eux, de centrer leur énergie et leur attention sur telle ou telle partie de leur corps. Ce serait introduire l'effort mental et, par conséquent, la dichotomie à l'intérieur de l'organisme. Il s'agit pour eux d'être leur propre vie, de s'identifier aux événements qui émergent en eux sous quelque forme que ce soit... Ce qui se passe alors est imprévisible. L'important est que chacun reçoive son propre être comme il est, et ce n'est pas toujours facile. S'abandonner à son corps, à son organisme, c'est se recevoir avec la vie qui monte ou qui ne monte pas... dans la mesure où il y a continuité et persévérance, se produit un phénomène... ce phénomène nous l'avons nommé processus organismique... Il s'agit d'un phénomène global. Je veux dire que c'est une série d'événements liés les uns aux autres qui engagent progressivement tout l'organisme, aussi bien dans son tissu neuromusculaire que dans tous ces modes d'expressions. Le contrôle volontaire s'abandonne peu à peu. L'involontaire, l'autonome peut alors apparaître et se substituer au volontaire. La vie intérieure apparaît sous forme de mouvement, en mouvement... Finalement, le corps dans sa totalité entrera en état de vibrations, de mouvements. Jusqu'où iront ces mouvements? Jusqu'à faire rejouer tous les gestes de l'apprentissage de la motricité, par exemple, la marche y compris; jusqu'à transformer des structures corporelles, jusqu'à faire revivre les traumatismes d'une naissance pénible, etc...

En nous, tout est énergie, mouvement; émotions, pensées, imagination, parole, action; ou bien arrêt de mouvement : tensions, obsessions, normes, peur, culpabilité, etc.... Tout est lié ensemble à travers le tissu neuromusculaire. Disons davantage : tout est programmé d'une manière tout à fait unique. Le processus organismique est le développement, l'explicitation de ce genre de programme. En créant les conditions pour que le programme se mette en marche, si l'on veut, pour que le contrôle volontaire puisse, peu à peu, s'abandonner dans un organisme humain, nous ouvrons la porte à un phénomène nouveau. D'un seul coup, nous allons derrière les événements psychiques, là où ceux-ci s'enracinent et nous entrons dans ce qui est l'origine de nos rêves, de notre imagerie intérieure, de nos attitudes, de notre perception du réel...

Au fil des heures de thérapie, le processus se généralise, se globalise. C'est comme si l'organisme se donnait de plus en plus d'instruments pour travailler sur lui-même, pour défaire des nœuds de tensions qui existent en profondeur.

À mesure que se développe le programme énergétique, réapparaissent des expériences appartenant à tous les âges de la vie, y compris de la période intra-utérine. Il s'impose alors à notre esprit une première constatation : le processus organismique met à jour une structure énergétique, c'est-à-dire que les mouvements énergétiques du corps apparaissent dans un ordre défini...

Le programme enregistré en nous commence à se dérouler, au début, d'une manière en apparence dénué de sens. Mais, peu à peu, nous nous rendons compte que ce qui se passe a un rapport avec nous-même, avec tout ce que nous sommes dans la vie. Nous vivons, nous sommes cette organisation même. D'une façon hypothétique, nous pouvons affirmer que cette organisation énergétique est la meilleure que chacun de nous a pu développer pour survivre et s'adapter. Et pourtant, le paradoxe est que nous faisons tout pour que cette structure n'apparaisse au grand jour, devant les autres. Entre ce qui se passe réellement au fond de nous et ce qui a droit de cité devant les autres, il y a un monde. Nous sommes là à tenter de satisfaire le milieu, conforme à des modèles extérieurs à nous alors qu'à l'intérieur de nous, sans que nous le sachions, le plus souvent, se passent des événements d'une bien plus grande importance mais qui n'ont cependant pas la permission de se montrer au grand jour...

Entre l'expression énergétique spontanée du fœtus et du petit enfant que nous avons été et la rigidité artificielle ou l'aisance fausse que nous manifestons, s'intercalent d'innombrables colères, des peines incommunicables, des désirs condamnés. Et pour ne pas montrer ces expressions inacceptables de nous-même, nous ne bougeons plus. L'abandon corporel favorisé par le toucher, introduit le mouvement au cœur même de ce qui est vécu en soi comme ne devant ni bouger, ni apparaître. En permettant à ce qui est inacceptable de vivre, l'organisme retrouve progressivement son unité, sa créativité, une capacité plus grande de plaisir sous toutes ses formes.

La structure énergétique, la mémoire corporelle donc, c'est du mouvement ou du mouvement retenu. L'abandon corporel fait réapparaître ce mouvement. Si nous allions plus loin, nous pourrions peut être supposé que le rapport entre la mère et l'enfant, entre l'enfant et le milieu s'introduit dans l'organisme par le mouvement, sous le mode vibratoire, par la qualité même de ce mouvement et de ces vibrations. Le jeune organisme enregistre. Il est bien ou mal. Le mouvement et l'arrêt du mouvement s'enregistre ainsi dans l'organisme global.

## L'abandon corporel, une thérapie, une démarche Hamann, A., Dubé, C., Lamothe-Laforest, L., Richard, F., [Hamann et al, 1985]

Le corps :

Ce que nous appelons le corps nous est apparu sous un jour nouveau. Tels que nous sommes, dans notre rapport à la vie de tous les jours, nous nous sentons divisés. Nous nous sentons dans un corps. Et donc nous pouvons parler de corps et de psyché, de corps et d'esprit, de corps et d'âme.

Mais dans l'expérience de l'Abandon Corporel, le corps, à travers un long processus, se révèle être une organisation corporelle. Cette réalité corporelle s'ébranle, se met en mouvement. C'est comme si nous assistions à la mise en scène schématisée de tout ce que nous portons au plus secret de nous-mêmes. Quelque chose qui s'apparente à l'inconscient, à une mémoire corporelle globale, apparaît. Nous appelons cela l'organisation de la vie, la structure du désir.

Notre corps est l'organisation de ce que nous portons. Nous ne sommes pas des corps avec des problèmes à l'intérieur. Mais c'est le tissu même de nos corps qui est problématique. Cette problématique de nos tissus corporels, cette organisation de nous-mêmes, c'est identiquement la modalité de nos appartenances à l'humanité, à la vie animale, à la matière et au cosmos. Tous ces niveaux d'appartenance nous constituent. Le désir humain s'enracine dans les origines lointaines de l'énergie initiale. Et c'est tout cela que nous avons à assumer comme être, sous le mode humain, c'est-à-dire dans nos interactions avec les autres.

Le corps humain est une possibilité de corps. Il n'est que partiellement. Il ne serait vraiment que s'il pouvait recevoir son organisation, sa structure, c'est-à-dire tout ce qu'il porte de son rapport aux autres. Par conséquent, plus quelqu'un se reçoit, plus aussi il devient corporel, existant, réel. Mais il n'est pas facile de se recevoir. Dans la mesure où l'organisation de la vie en nous a été plus marquée par ses origines et ses appartenances dans la même mesure nous sommes plus coupées de nous-mêmes, moins corporels, si l'on veut, et plus aussi l'accès à notre totalité d'être sera difficile.

## L'involontaire et autres notions, Hélène Marchand, [Colloque 1993]

L'INVOLONTAIRE :

L'involontaire est une expérience de mouvement, de processus intérieur qui s'empare du corps moyennant des conditions particulières. Pendant ces expériences, il se produit des gestes, des attitudes, des émotions, des fantasmes, des sensations, etc... Tout cela émerge de nous-mêmes, de notre histoire. L'involontaire permet qu'il se passe des choses uniques pour chacun en même temps que semblables pour tous, il fait aussi apparaître des manifestations du corps qui sont propres à chaque personne et jusque-là inconnues d'elle.

Parfois, il y a confusion entre volontaire et involontaire. C'est volontairement et même avec beaucoup de rigueur que nous nous plaçons dans les conditions particulières ou dans l'attitude appropriée à

l'émergence de l'involontaire, à l'émergence du processus intérieur. C'est très exigeant, volontairement, on ne bouge pas, on ne soulage pas les tensions. On ne précède pas, on laisse venir ce qui vient, on suit ce qui vient. Ce n'est jamais acquis, on découvre encore et encore.

J'en parle ici, précisément en fonction de situations non-verbales, c'est dans ces situations que l'involontaire se perçoit le plus clairement, mais il est toujours là et il est également accessible dans bien d'autres situations.

#### L'ORGANISATION :

L'organisation, est au-delà des apparences de nous-mêmes et au-delà de ce que nous connaissons de nous-mêmes, une vie organisée qui a une direction, qui a un sens.

Pendant un bon nombre d'années, bien des gens ont pensé qu'il suffisait de se « Décharger » de nos impressions, de nos émotions et de nos sensations accumulées pour les faire disparaître. En fait, on se rend à l'évidence, nous ne pouvons pas recommencer à neuf.

C'est par l'expérimentation de nombreuses sessions d'accès à l'involontaire que l'on a formulé la notion d'organisation. L'involontaire est l'expression de l'organisation corporelle, qui est un processus organisé et le « corps humain » lui-même. Au fur et à mesure que l'on suit cette organisation qui nous caractérise et qui s'exprime, cette organisation va de plus en plus profondément en nous, dans cette immense mémoire organisée que nous sommes. C'est inhérent au corps humain. Si on ne fait pas d'abandon corporel, l'organisation existe bien sûr et s'exprime aussi, mais elle le fait constamment comme elle le peut, tout au long de notre vie, à travers nos efforts pour l'empêcher et par d'autres voies qui la favorisent.

L'organisation, c'est notre morphologie, notre anatomie, notre biologie, mais également notre psychisme. Elle diffère selon nos lignées d'appartenance.

#### LE DÉTERMINISME :

Le déterminisme, est le « corps humain » qui est une organisation corporelle. Nous sommes constitués et structurés par nos lignées d'appartenance auxquelles s'ajoute notre expérience personnelle.

Nous naissons donc, modelés et pétris par nos lignées d'appartenance, nous arrivons dans le monde avec déjà tout un bagage bien existant qui nous est imposé.

#### LE DÉSIR OU LE RAPPORT :

Le désir ou le rapport, en abandon corporel, consiste en l'organisation corporelle de nous tous et de chacun en particulier qui tend à sa plénitude et à son accomplissement, « avec ou sans notre adhésion », il suit inexorablement son cours. Alors l'involontaire, l'organisation, le déterminisme et le désir ou le rapport, forment un tout, une façon d'expliquer la personne. Afin de tendre vers la réalisation de la personne, il y a l'exigence de se recevoir. Se recevoir, c'est ouvrir la porte à la vie comme elle est organisée en chacun de nous. Se recevoir fait appel à une attitude intérieure qui consiste à laisser arriver, à laisser être ce qui émerge de soi et à l'accueillir comme son être propre.

## Le déterminisme, Aimé Haman, [Hamann xxxx]

En Abandon corporel, l'évidence du déterminisme s'est imposée dans la découverte et l'expérience de l'involontaire. L'involontaire est apparu peu à peu comme étant l'expression, non pas de tensions accumulées, mais d'une organisation sous-jacente à ce que nous sommes ou apparaissions être, de tout ce que nous sommes. Cette organisation qui nous détermine se révèle dans nos rêves, définit nos manières d'être; elle détermine nos propres réactions et suscite chez les autres des réactions qui ne sont pas toujours celles que nous voudrions éveiller. Le déterminisme est différent en chaque personne. Certaines personnes sont déterminées à ce point qu'elles doivent vivre en dehors d'à peu près tout contact avec les autres, donc presque en dehors d'elles-mêmes.

## L'involontaire, Aimé Hamann, [Hamann et al, 1993], p. 25-29

...Au cours de cette période, nous avons fait des expériences de groupe de 10 à 15 personnes, certaines d'une durée d'un mois. Nous consacrons jusqu'à 10 heures par jour à notre travail d'expérimentation, dans le but d'arriver à comprendre ce qui se passait. Ce travail consiste en une mise en situation qui s'entient, essentiellement, à un mode de rapport entre les êtres ou rien n'est défini à l'avance, ou chacun n'est que présence à l'autre, avec la vie qu'il porte telle qu'elle est en lui.

Nous nous sommes ainsi rendu compte que chez tous ceux et celles qui consentaient à cette expérience, à ce mode de rapport, dans les mêmes conditions, il se passait quelque chose qui permettait à l'involontaire d'émerger...qu'il commençait à se passer quelque chose d'unique pour chacun en même temps de semblables pour tous : nous accédions tous à l'involontaire, qui faisait apparaître des manifestations du corps propres à chaque personne et jusque-là inconnues d'elle...Le corps cessait, pour nous, d'être le corps anatomique auquel nous avons toujours été habitués à penser. Nous avons tout à coup accès à un matériel vivant, qui peut être atteint à volonté, à condition que l'on consente à se placer dans l'état requis pour y accéder. Depuis lors, pour nous, le corps humain a pris le sens d'organisation corporelle...Cette vie-là, cette « organisation » n'est pas anarchique. Elle a une direction, elle sait où elle s'en va. C'est ce qu'elle tente d'exprimer quand on lui permet d'émerger.

L'organisme, le corps, entre alors en mouvement, dans un processus organisé. À mesure qu'il avance dans ce processus, il se donne des moyens d'aller rejoindre de plus en plus profondément notre être, là où la vie est incrustée en nous, comme dans une immense mémoire corporelle : une mémoire vivante, non statique, une mémoire organisée de tout le corps, et qui organise tout le corps.

Cette mémoire « organise » en même temps toute notre expérience et tout notre rapport au réel. Elle se trouve « en-dessous » de nos attitudes, de nos comportements, de nos rêves, de nos fantasmes, « en-dessous » de nos liens, de nos rapports et de notre manière d'entrer en relation avec les autres...cette organisation « déterminée » est notre rapport même à la vie...c'est finalement cette organisation qui « organise » notre morphologie, notre anatomie, notre biologie, notre psychisme même...

Cette organisation est faite du rapport, de tous les modes de rapports que porte l'humanité ainsi que de la recherche de l'accomplissement de ce rapport humain. Elle est faite de la réalité humaine à travers toute l'histoire de l'humanité. Elle nous parvient par nos lignées d'appartenance sous une forme spécifique. Ainsi, a priori, d'une façon « déterminée » nous sommes organisés par ces rapports qui définissent à la fois notre rapport à nous-mêmes et aux autres ainsi que notre rapport à la réalité et au monde.

C'est donc toute l'humanité en chacun de nous qui essaie d'être et de s'accomplir, sous une forme spécifique propre à chaque individu.

MOI :(Je ne fais pas beaucoup de lien entre ma vie et l'involontaire dans mon travail corporel et n'essaye plus d'en faire; c'est trop complexe et deviendrait inutilement causal; le vivre m'apporte plus).

## L'involontaire, Aimé Haman, [Haman, 1996], p. 46-48

...il peut aussi arriver-il arrive même souvent-que celui qui est touché entre dans l'involontaire, dans le consentement à sa vie comme elle est organisée en lui, même si celui qui touche se refuse à lui-même...

AIMÉ HAMANN : Ainsi, l'involontaire est avant tout cette position que l'on prend en abandon corporel de se recevoir globalement. Momentanément, c'est un au-delà de tous les interdits, une ouverture à tout soi-même donc et, de ce fait, à l'humanité entière. Ce n'est jamais un état permanent, il faut sans cesse consentir à nouveau à ce qui émerge en soi. Sans cesse, dans l'acte de se recevoir globalement, il faut refaire tout le chemin de la matière à l'esprit, qui actualise dans l'ici et maintenant tous les espaces et tous les temps de l'être soi.

On comprendra alors la fragilité de cette position, son extrême exigence et sa grande rigueur. Assez rapidement sont apparues des conditions favorisant l'entrée dans cet univers. Par exemple, il est demandé à celui qui veut en faire l'expérience de ne faire aucun mouvement volontaire, de ne pas bouger même un doigt, ni défaire une tension, enlever une crampe, arrêter une douleur, rejeter un fantasme ou refouler une émotion. Il importe également de suivre l'involontaire avec une grande fidélité, de ne pas le défaire volontairement et d'attendre là où l'involontaire a conduit qu'un autre mouvement vienne prendre la relève et aille où va l'énergie....Tout devient ainsi mouvement intérieur, même l'immobilité.

## L'abandon corporel un nouvel éclairage jeté sur l'expérience d'être humain, Gilles Desmarais, Claude Hamel, [Desmarais, Hamel 1996]

De nouvelles compréhensions émergent souvent de notre insatisfaction à propos des formulations généralement reconnues, de même que du désir bien humain d'arriver à se comprendre d'une façon toujours plus satisfaisante. De ce désir émanent les racines et les origines de ce qui a fini par se nommer l'abandon corporel. Le présent texte rassemble des compréhensions qui sont l'aboutissement de près de 25 ans d'expériences, de recherches et de réflexions qui ont permis de jeter un nouvel éclairage sur l'expérience d'être humain.p.1



L'intuition fondamentale qui les a guidés dès le départ concernait l'importance d'inclure le corps en psychothérapie.p.2

Graduellement, les membres du groupe se sont éloignés de l'intervention directe elle-même pour en arriver à favoriser une forme de toucher qu'ils ont nommé le toucher-présence. Ce type de toucher bien particulier n'a d'autre but qu'une présence à l'autre, l'invitant à être présent à lui-même, dans n'importe quelle expérience qui émerge ou se manifeste : tout ce qui est cette personne.

Une expérience soutenue dans ce contexte de toucher-présence a conduit à une découverte majeure. Durant une session de travail corporel, l'un des membres du groupe a commencé à expérimenter des tremblements musculaires d'une qualité très particulière et qui leur était tout à fait inconnue jusqu'à ce moment. Ce processus a débuté très graduellement mais s'est généralisé progressivement à travers le corps de cette personne. Cette expérience originale a été le premier contact avec tout un domaine d'expérience qui sera nommé l'involontaire.

Cette découverte a amené le groupe à se questionner sur les conditions leur ayant permis d'accéder à ce genre d'expérience très particulière. Ils en sont venus à comprendre que ceci avait essentiellement à faire avec la position prise, c'est-à-dire une position d'ouverture globale à l'expérience d'une personne, sans rien demandé de particulier excepté d'être là avec n'importe quel type d'expérience qui puisse émerger. Progressivement, ils sont parvenus à atteindre un monde intérieur organisé en interrompant de façon temporaire le contrôle et la direction volontaire de leur expérience. Il devint rapidement évident que cet involontaire révèle progressivement une structure et une organisation interne qui, si on lui donne le temps, à la possibilité de nous mettre en présence de l'immense complexité de notre être individuel. Cette structure interne peut également prendre le nom de mémoire corporelle, de structure énergétique ou de structure du désir de l'individu. La structure énergétique ainsi révélée, représente le mode de rapport organisé propre à chaque individu, qui dirige et détermine constamment la façon selon laquelle cet individu est en relation avec lui-même, avec les autres et avec le monde extérieur.

La recherche initiale en abandon corporel a permis de dégager une compréhension importante, à savoir que la parole et le langage sont des formes de toucher fondamentales ayant la possibilité de devenir l'expression par excellence de la rencontre et de l'intimité humaine.

## L'involontaire apprivoisé dans le rapport avec le thérapeute, Pierre-Paul Poirier, [Colloque 2001], p.83-84

...Au tout début je croyais savoir l'involontaire qui m'apparaissait alors simplement comme une directive à mettre en application et il m'a fallu l'expérience ou plutôt la présence d'Aimé et du groupe pour que je comprenne que je n'y étais pas.

Ou plutôt je dirais que j'y étais d'une façon telle que j'avais besoin d'une présence pour me faire sentir là où j'étais; dans la fabrication de mouvement pour meubler un manque de contact avec là où ça pourrait se passer à l'intérieur de soi....

...ce fut un choc et une expérience significative de réaliser ce «meublage» ou ce remplissage installé en moi en guise d'involontaire.

Je compris dans les rencontres en grand groupe et dans les rapports avec les autres que l'involontaire est un indice que le corps est bien une organisation du soi. En fait je compris que mon volontariat avait aussi lieu dans mes rapports avec les autres. Le volontariat ne se vit pas seulement dans le travail corporel mais aussi dans le rapport aux autres et est ressenti comme une coupure, une absence. La mécanisation de soi est aussi une mécanisation de l'autre.

## Le déterminisme, l'être organisé, Micheline Dalpé, [Colloque 2001], p. 136,141-143

La notion de déterminisme a pris de plus en plus de réalité en moi et pour moi. A mesure que l'échec du contrôle volontaire s'expérimentait, en fait. C'est devenu peu à peu une réalité incontournable.

La conscience plus claire que je ne suis pas qui je veux et pense être, m'a amenée à m'engager, toujours plus, dans l'exigeant processus de quête de mon être, dans une démarche active à tenter de découvrir qui donc je suis réellement. J'ai progressivement fait plus de place à l'involontaire, comme lieu d'apprentissage. Le travail corporel a représenté pour moi un accès très concret à l'involontaire....

L'involontaire ou ne rien faire de volontaire :

Expérimenter de façon très palpable qu'il se passe quand même quelque chose, qu'il y a mouvement, quand on ne fait rien, c'est déjà un choc!....Essentiellement, cette position du travail corporel fonde la certitude que notre existence en tant qu'être avec une structure spécifique est irréfutable et qu'en plus elle précède même la conscience que nous en avons....

Comme je l'ai déjà fait remarquer, la seule consigne explicite du travail corporel soit « celle de ne rien faire de volontaire » a donc été le point de départ à l'entrée progressive dans la dimension ontologique. Cette position nous a donc enseigné la méthode appropriée à suivre, si je peux me permettre ici d'emprunter les mots du langage scientifique pour poursuivre la recherche de l'être, au-delà du travail corporel. Nous avons donc à reprendre cette même position en l'adaptant au contexte particulier dans lequel nous nous trouvons. Ainsi donc, dans le contexte du travail verbal, comme psychothérapeute, nous nous donnons comme consigne de ne pas faire de demande de changement à nos clients (ce qui est la correspondance à l'invitation de ne rien faire de volontaire) et ou de ne pas répondre activement, autant que possible, à de telles demandes. On essaie d'avoir la même rigueur que dans le travail corporel : une présence qui laisse toute la place à ce qui est (à l'involontaire), sans chercher à modifier quoique ce soit de ce qui est là comme c'est. Ce faisant, nous donnons la possibilité au déterminisme d'exister le plus possible, en nous d'abord, favorisant ainsi la rencontre à l'autre, au plan de l'être, au plan ontologique....

A mon sens, l'involontaire (via le travail corporel, l'interdépendance, une attention au mouvement intérieur) est notre maître, notre guide pour approcher, rejoindre et habiter toujours plus l'être organisé que nous sommes, chacun de nous.

## L'abandon vocal, une recherche en cours, Pierre Goirand , [Colloque 2003], p. 267-269

...il avait fallu déjà donner beaucoup de permissions au corps pour qu'il puisse s'exprimer dans un mouvement involontaire. Il m'a semblé que si le corps avait droit de parole dans notre travail, il n'en allait pas encore de même de cette partie du corps qu'est la voix. C'était en tout cas mon expérience intérieure car j'avais bien conscience que je préférerais en ce qui me concerne ne pas être bruyant et ma propre retenue m'interrogeait. Pourtant au fil des années, je constatais également que les séances de notre groupe me paraissaient plus sonores comme si avec le temps, nous avançons à petit pas vers la possibilité d'un plus grand espace vocal. Comme si l'autorisation que tel ou tel se donnait, valait pour tout le groupe.

Par ailleurs dans nos moments de paroles au repas, j'ai toujours été surpris de voir à quel point, nos corps se comportaient différemment que dans le travail corporel per se; autour de la table, les mouvements gestuels ou vocaux étaient rares ou discrets, généralement maîtrisés; dans l'ensemble, nous restions sagement absorbés par la parole et ses échos. J'avoue que ces deux moments et modalités de travail m'ont paru fortement reliés certes mais aussi séparés quant à la place et l'autorisation données au corps...

Entre ces 2 âges, de la naissance à la mort, quelle place laissons-nous au son involontaire? Il me semble que la voix est cantonnée à trois registres qui sont autant de contraintes sociales. Lorsque la voix est sonorifiée, elle doit l'être sous forme de mots intelligibles (premier registre). Ou elle doit être musicalisée en des sons socialement acceptés (deuxième registre). Entre ces deux modes d'utilisation de la voix silence! L'air doit être expiré sans bruit. Tout bruit vocal est évité sauf exceptionnellement et brièvement en cas d'émotion forte, généralement une frayeur, une douleur soudaine, et le plaisir du rire (c'est le troisième registre un registre le plus exceptionnel et le plus involontaire)...

Lorsque je pratique l'abandon vocal, j'ai l'impression de construire une relation avec moi-même ou entre différentes parties de moi-même... À chaque inspir, à chaque expir, quelque chose se joue; la frontière entre le volontaire et l'involontaire, entre le lâcher, le retenu ou le forcé, entre l'accepté et le délibéré est particulièrement présente. Sur cette frontière je vis et il se passe des choses...

## Le spirituel, Aimé Hamann, [Hamann 2006] p. 7-8-10-11-19

L'abandon corporel, c'est quoi? C'est cette expérience qu'on a faite; ça a d'abord été une expérience incomplète. On est là à travailler, on découvre un mode de toucher, un mode de présence, un mode de rapport qui est juste ouvert. On ne le savait pas, puis ça fait trente ans qu'on réfléchit là-dessus, ouverture à soi-même et de ce fait ouverture à l'autre. Il se met à se passer des choses. On pourrait parler aujourd'hui de mouvement intérieur, on pourrait parler de toutes sortes de choses mais c'est le

mouvement intérieur. On a parlé d'involontaire. Cette expérience-là qui était la découverte que si on se place intérieurement dans la disponibilité d'être tout soi-même, il y a un niveau de mouvement qui s'installe, qui s'initie et s'installe, un niveau de mouvement d'abord qu'on a identifié à ce qu'on a appelé l'involontaire qui est, qui était très restrictif à ce moment-là. C'était **neuromusculaire**, c'était l'involontaire. Mais au fond, on s'est bien aperçu après tout que ce n'était pas ça. Je pense que tout l'évolution et le devenir humanité à travers les institutions, ça été la recherche de cette capacité d'assumer de plus en plus le soi-même jusqu'au point où il devient possible à des êtres, puis à un nombre d'êtres qui serait considérable, un nombre d'humains, de se poser, de s'ouvrir à eux-mêmes, de se faire toute la place et ce faisant, de faire de la place à toute l'humanité et à toute l'évolution de la matière initiale.

Ce mouvement intérieur, c'est comme la possibilité de s'intérioriser et de consentir à intégrer toutes les dimensions du devenir humanité, de la matière à l'origine. Mais disons immédiatement les 2 pôles de l'ambivalence autant le bien que le mal, la violence, que quelque chose qui est plus en accord avec la vie.

Intégrer, recevoir ce qui se passe au-delà du bien, du mal, des bons, des méchants, au-delà des interdits, c'est fondamental, cette capacité-là, c'est là le lieu du passage au spirituel, la capacité que l'humain a développé à travers les institutions qui sont essentielles.

Au fond, au fond, le spirituel, c'est un mode de rapport. Au fond, la chimie puis la physique, c'est du rapport, la matière est rapport, les atomes, les neutrons, les protons, mais c'est un rapport extérieur, c'est comme, je ne sais pas comment dire mais des lois qui jouent là... Le processus d'humanisation, le processus de l'évolution arrive et permet graduellement l'émergence d'être capables de s'engager dans le processus de participer à leur propre devenir... Tout ce que l'on est, c'est de la matière d'origine devenant peu à peu des organisations plus volumineuses, plus complexes jusqu'à de la vie, la vie sous toutes ses formes en est venue à développer quand même une vie animale, une vie complexe à travers le déterminisme intérieur de la vie instinctive et de développer une intériorité, une conscience, une symbolique, du sens, la vérité dans le contrôle, dans la récompense jusque dans des institutions...

Tout ce co-devenu que nous sommes devenus à travers l'institution, c'est dans ça que nos subjectivités se sont construites, on est devenu corps humain, ça n'existait pas le corps humain. ..C'est une organisation des traces même du devenir humanité, une organisation unique à chacun qui est toute l'humanité qui est la possibilité du rapport : le rapport humain...

La matière cherche depuis toujours à devenir sujet d'elle-même, sujet responsable d'elle-même. Le mouvement intérieur, pour moi, c'est le spirituel qui devient la rencontre. La rencontre qui n'est pas nécessairement présence immédiate à quelqu'un mais la présence à soi et de ce fait, c'est ouverture à l'universel qui est dans le monde comme rencontre.

**L'involontaire : c'est dieu qui cherche à se connaître (co-naître)  
!!!...???, Colette-Madeleine Casier, [Colloque 2003], p.53-54**

En écrivant cela, je me rends compte qu'en moi ce mouvement est le même : sentir en moi monter quelque chose, tenter de l'habiter ou de me laisser habiter et ne pas l'oser totalement...C'est souvent douloureux, angoissant et en même temps irréprouvable.

Habiter ou être habitée, voilà un mot, une tournure qui déjà pourrait parler du spirituel, comme de l'involontaire. Qui pourrait parler de cette extrême difficulté de porter tout de soi, dans ses ombres comme dans ses lumières...

Tenter d'habiter en moi, chez moi serait aussi tenter de relier ou relire cette quête qui est mienne, sentir comme en moi, dans ces méandres de moi, quelque chose de cette émergence est là, tortueuse, noueuse, refusée parfois, éloignée souvent et cependant m'appelant corps-âme-esprit rassemblés; recherche extérieure rencontrée à l'intérieur de moi...

Et Dieu dans tout ça? Il pourrait être au même endroit...que la vie, le spirituel, le vide, le souffle, l'involontaire...et n'aurait pour accéder à lui, à nous, au nous, que le mouvement de la vie qui tenterait de venir à elle-même.

Cela me parle de cette expérience faite il y a bientôt deux ans, dans une séance : la sensation très forte en moi d'une boule qui manque d'être en lien avec la surface. Quand je reste en contact là, sentant les mouvements intérieurs : il y a dans cette espace frayeur, terreur et en même temps frayeur qui enclot plus grand que ça et si je reste, si je peux rester avec cette nécessité de contenir cette boule, je sens alors que tout cela qui ouvre sur plus grand est une sorte de basculement. Je sens ce qu'est faire place à la coupure, à la terreur, à la frayeur. Contenir plutôt qu'agir et doucement, en restant là, portée par l'autre qui est présent, sentir en moi une place pour moi, pour l'ouverture à l'au-delà ou l'en-deçà de moi; à cet instant je ne sais plus...peut-être est-ce le même espace

## Le corps humanité, Aimé Hamann, [Hamann 2010], p. 30-31, 33-37

En fait, il y a à reconnaître qu'une approche globale de l'être humain à lui-même n'a jamais existé. Avant l'émergence de la science, de la médecine et de la psychothérapie moderne, les approches institutionnelles de l'humain dans l'espace et le temps n'abordaient la réalité humaine que de façon parcellaire selon les possibilités des sens données. Mais chaque approche engageait au service de la vie des individus, à sa manière, la globalité de chacun dans ses croyances, ses adhésions, son affectivité, etc.. C'était global, chacun à sa manière et partiel par conséquent. L'approche scientifique moderne à la médecine, à la psychothérapie, à tout ce qui touche à la souffrance des humains est une avancée indéniable, irremplaçable. Mais elle fait fi de ce qui fait, de ce qui constitue essentiellement l'être humain et pourrait mettre en action toutes ses forces de vie...

Mais l'approche scientifique favorise l'évitement de l'implication personnelle et du rapport, une efficacité en dehors du sens de l'existence à ne pouvoir désormais découvrir que dans l'interdépendance et la rencontre. La médecine y gagnerait mais surtout la psychothérapie et même la science comme telle. Toute activité humaine ne peut désormais trouver sens que dans l'implication du donneur de sens qu'est l'individu humain. Le passage des rapports de connivences institutionnels à l'interdépendance et la

paradoxalité qu'est la rencontre, trouve en psychothérapie toutes ses possibilités. C'est en psychothérapie que cette expérience a été rendue possible dans une recherche sur le toucher. La découverte de l'involontaire menant à la disposition intérieure de tout laisser être de soi comme étant soi révéla l'interdépendance et la paradoxalité : la rencontre comme liée à la position d'être sujet de tout soi-même, de tout ce qui se passe en soi à l'occasion de toute réalité comme étant soi à être, fils reconnaissant paternité au co-devenu institutionnel et donnant paternité à toute réalité, interdépendance, recevant et donnant d'être, mouvement intérieur, involontaire. Nous pouvons alors parler de recherche et démarche ontologique faisant passer toute limite de la matière, de la vie et du co-devenant institutionnel à l'être...

La société est régie par les mécanismes et les rapports institutionnels. Les psychothérapies en émergent aussi mais elles sont par excellence le lieu pouvant laisser se déployer l'interdépendance et la paradoxalité et se vivre la rencontre. C'est alors offrir bien davantage que toute forme de psychothérapie émergeant de l'institution. C'est pousser la psychothérapie dans ses modalités verbales et non-verbales, individuelles et en groupe jusqu'à la recherche et la démarche ontologique, dans la rencontre. C'est l'accomplissement du rapport et du désir humain proposé non pas comme guérison ni comme changement, mais comme consentement à tout soi-même et de ce fait à l'humanité toute entière....

D'un côté un corps ponctuel, souffrant, blessé à changer et à guérir sur le modèle médical et causal. D'autre part un corps longitudinal dans l'espace et le temps, un corps co-devenu institutionnellement, le mal, la souffrance, la violence étant inhérente à ce co-devenant, né de l'absence de soi et de l'autre et dans le manque à combler comme moteur de devenir...

Pendant des millénaires, l'être humain était trop dans son co-devenant institutionnel et de ce fait incapable de devenir sujet de lui-même pour qu'il y ait une quelconque option possible. Les sens donnés étaient tout puissants. S'y conformer ou les enrichir, à la limite en trouver d'autres étaient les seuls chemins possibles. Accéder à l'état de se poser comme sujet de tout soi-même à être fut aussi un très long chemin et pour nous un hasard, une expérience qualifiée par nous INVOLONTAIRE. Le rapport, le désir à devenir corps mobilisés par le manque impliquant dès l'origine tous les individus humains de tous les espaces et tous les temps engageait le processus, par générations se succédant, à l'intérieur du cadre institutionnel, des rapports de connivences et dichotomiques et de l'adhésion à la vérité affirmée, processus, corps habité assez pour quitter les sens donnés, les lieux de ses origines, celles qu'il s'était données et qui l'avaient porté dans son co-devenant

## Le non-verbal en abandon corporel, Aimé Hamann, [Hamann 2010], p.12--17

C'est comme si chacun était habité, colonisé avant même qu'il soit conscient d'une telle présence. L'involontaire laisse apparaître une organisation unique et déterminée de tout soi-même, de sa motricité, de son affectivité, de sa violence, de ses émotions, de ses blocages, etc. un lieu unique et déterminé d'expérience et d'interprétation de soi, des autres, de toute réalité : subjectivité

Le non-verbal, l'involontaire offre à celui qui peut prendre cette position de se recevoir et de s'habiter globalement la possibilité d'une expérience ontologique, de faire de lui-même une expérience le conduisant à se découvrir comme une organisation unique et déterminée : subjectivité

L'expérience de l'involontaire est un processus prenant en charge tout soi-même, rejoignant des dimensions de plus en plus intégrant de la vie comme elle est organisée en soi. Cela exige du temps, beaucoup de rigueur à de laisser être pris en charge par cette organisation de soi-même qui sait plus que soi comment, par ou passer pour aller rejoindre des émotions, des souvenirs enfouis, dégager le système respiratoire, etc. L'involontaire sait par ou passer, comment aller rejoindre, quand c'est possible, si c'est possible.

L'involontaire est ouverture à tout de soi-même et peut rejoindre le plus interdit de soi dans une complète innocence du fait que tout de soi est gardé dans le vécu intérieur à être, mais non à agir. Tout demeure sous la forme de l'assumption de soi, la responsabilité et ne se transforme ni en geste, ni en compétence, ni en vérité....

Chacun alors se découvre lentement organisé, organisation unique et déterminée, lieu propre d'expérience et d'interprétation de tout, subjectivité. C'est le passage à l'interdépendance et à la paradoxalité; au recevoir et donner d'être comme c'est, l'être.

La position de tout recevoir de soi sans référence à une pré-définition au-delà de toute institution-sans interdiction-au-delà de toute dichotomie-à être comme étant soi, subjectivité constitutive est l'essentiel de l'A.C. C'est un mode rapport impliquant tout soi-même comme c'est en soi et de ce fait comme c'est chez chacun des autres. Une telle position est mouvement intérieur laissant se mouvoir l'organisation intérieure de soi et de chacun : l'involontaire, le non-verbal. Une telle position est en même temps interdépendance. La subjectivité se révèle et le passage à être comme c'est en soi s'impose...Le verbal se cherche un chemin vers l'ontologique, la parole reconnaissant la subjectivité de chacun, en chacun : parole disant comme c'est, laissant pour chacun l'espace à être comme c'est; parole reconnaissant la subjectivité en chacun, l'organisation unique et déterminée de chacun, rejoignant l'involontaire, hors causalité, culpabilité, accusation.

L'involontaire c'est le corps pouvant consentir à tout lui-même sans rien protéger ni recourir à une prédéfinition....L'involontaire est cette organisation unique en chacun de l'histoire de l'humanité, ontologisant la subjectivité de chacun, en chacun et dévoilant l'interdépendance et la paradoxalité....La position qu'est l'A.C. ce mode de rapport ouvrant à tout soi-même, dévoile l'involontaire, l'organisation de soi, la subjectivité, la co-devenance, la filiation, le spirituel ontologique....

Le spirituel constitutif du fait humain posé dès l'origine dans le devenir institutionnel et les rapports de connivences, le désir et le manque comme moteur du co-devenant humain...Pour que le corps puisse aller au-delà de l'institution, il lui a fallu ce long chemin sous le signe de l'institution jusqu'à pouvoir s'assumer comme institution sans pré-définition ni interdiction et consentir à sa subjectivité constitutive. Le passage à l'interdépendance est apparu, filiation, mouvement intérieur, recevant et donnant d'être comme c'est, l'être.

Le non-verbal, l'involontaire, le corps pouvant être comme c'est devenu, organisé, ressenti, non plus vérité mais subjectivité est interdépendance et spirituel par conséquent, au-delà de toute pré-définition et

de tout interdiction : le corps-vérité est institution et ne peut qu'adhérer à l'institution au sens donné, à une quelconque vérité qui lui donne sens et le protège du non-recevable de soi. L'accès à l'involontaire est consentement à tout de soi, le corps au-delà de toute institution, de tout sens donnés se découvrant subjectivité, fils recevant et donnant d'être. L'institution a permis le devenir du corps humain, a porté ce co-devenir jusqu'à le rendre apte à ce mode de rapport à soi recevant tout de soi sans recours à des sens donnés : le corps s'ouvrant à l'interdépendance et la paradoxalité.

...Tout de soi étant accessible aucune adhésion ne s'impose ni interdiction. C'est le passage au soi, à l'interdépendance, à la filiation, recevant et donnant d'être comme c'est. Le corps devient rapport, mouvement intérieur. Le désir momentanément s'accomplit et comble le manque. C'est la matière qui s'ouvre à l'esprit, le corps s'ouvrant à l'interdépendance et la paradoxalité, au rapport. L'involontaire est le consentement à la filiation de soi à l'humanité, à la matière, à tout réalité et à tous et de ce fait reçoit et donne d'être à tout et de tout.

## Le verbal et l'interdépendance, Aimé Hamann, [Hamann 2011], p.1-3, 15-20

...Au cours d'une session de non-verbal en groupe à l'intérieur d'une expérience s'étalant sur plusieurs jours, il arriva que plus rien ne se passait, comme si nous étions parvenus au terme de notre expérience non-verbale. Quoi faire? Nous ne savions pas. Nous ne pouvions ignorer cette réalité. Spontanément il nous vint d'en parler, de parler. Des émotions variées s'exprimèrent : colère, mépris, rejet, etc. Le vivre ensemble même non-verbale avait suscité des vécus propres à chacun. Retenus, non-exprimés, ces vécus devaient avoir un rôle. Mais à l'étonnement de tous, une fois exprimées verbalement ces réactions de chacun, la session de non-verbal repris comme auparavant. C'était là un événement portant à réfléchir et posant nombre de question : l'importance de la parole, le lien entre ce qui est retenu et l'involontaire, le lien entre le verbal, le non-verbal, etc....

Mais pour l'expérience verbale en psychothérapie, la position que se doit d'assurer le psychothérapeute ouvrant le rapport psychothérapeutique à l'interdépendance et la paradoxalité est du même élan accès à la subjectivité, à l'involontaire et à l'organisation unique et déterminée de chacun. La position unit le verbal et le non-verbal. L'interdépendance unit le verbal et le non-verbal dans le passage de la vérité et de la compétence institutionnelle à la subjectivité ontologique....

La position unifie le non-verbal et le verbal dans l'interdépendance et la paradoxalité. Mais ces 2 modes d'accès à soi-même ont leurs manières propres de le faire. Dans le non-verbal poussé aussi loin que possible, ça se passe en soi. Le plus obscur, le plus complexe, le plus irrecevable de soi peut surgir et se vivre sans retenue (pas s'agir bien entendu) en toute innocence, consentant, constatant le déterminisme de l'organisation unique et déterminée en soi. C'est un lieu privilégié pour chacun pouvant assurer pour lui-même cette position de tout recevoir de soi sans rien agir.

Dans la situation verbale, le risque de l'autre est incontournable. L'autre peut être tout ce qu'on peut imaginer. C'est le plus grand des risques. Ce peut lui donner son être comme le retrancher dans ses plus hostiles refus. Les peurs les plus archaïques sont éveillés....Affronter ses fantasmes et la réalité est de la



plus grande importance. Pas seulement en psychothérapie. Mais quand c'est possible dans la vie intime, prendre ce risque alors renouvelle la jeunesse, l'élan, l'intimité, le désir...

L'expérience de groupe pouvant inclure le non-verbal comme le verbal, par la position prise par le psychothérapeute de tout recevoir de soi comme étant soi à être, ouvre à l'interdépendance et à la paradoxalité. Tout alors donne et reçoit d'être. Le verbal y est essentiel cependant. Le non-verbal seul conduirait à un cul-de-sac. Le verbal, l'ouverture de soi aux autres, l'expression de soi aux autres, même institutionnalisée s'impose pour dénouer les nœuds qu'éveille la présence des autres...

Le non-verbal était au début de l'humanité ou plutôt le sans-langage. Le processus du co-devenant institutionnel s'engageant à faire surgir le verbal, la symbolisation, l'expression sous toutes ses formes. L'expérience qui a conduit à la découverte de ce que nous avons nommé A.C. à ce moment-là était aussi non-verbale, nommée par nous involontaire. Et le langage s'est imposé comme une nécessité pour poursuivre l'expérience. L'introduction de cette découverte en psychothérapie en individuel et en groupe a approfondi notre expérience. Le non-verbal et le verbal sont en continuité et non en opposition. C'est une seule et même approche de l'humain sous des formes différentes qui s'appellent en complémentarité. En deçà de tous les discours, la plongée dans le non-verbal est fondatrice. L'expérience de l'involontaire mettant à jour l'organisation que chacun est de façon unique et déterminée met à jour la subjectivité que chacun est. L'accès au verbal, surtout en groupe confirme cette subjectivité de chacun.

## Le corps : considérations, Aimé Hamann, [Hamann 2011], p.4-5

C'est de la matière qu'émerge cette possibilité d'un mode de rapport à devenir corps institutionnel, à s'ouvrir à l'interdépendance, recevant et donnant d'être. Ce corps organisation du rapport codevenu institutionnellement, s'assurant, c'est toujours la matière en marche, la matière s'ouvrant à l'esprit. La multiplicité justifie nos divisions intérieures. Faire à soi toute la place engage le processus de s'unifier intérieurement et de ce fait toute réalité. L'espace, le temps, la multiplicité des regards portés sur la vie, sur la réalité émergent de nos divisions intérieures. Se poser dans l'ici et maintenant de l'ouverture à tout soi-même engage le processus d'un regard de plus en plus englobant sur soi et de ce fait sur toute réalité. Le fait humain est la possibilité de l'esprit surgi de l'espace et le temps, de la matière et de la vie, porté par la multiplicité des individus se succédant de générations en générations. Naissances, vie, mort des individus et des communautés portés par les institutions et ses mécanismes s'articulent dans un seul codevenant humanité dans des rapports de connivences positives et négatives sous la poussée du désir et du manque. L'accès à l'esprit émergeant de la matière dans l'espace et le temps n'a pu être que multiple engageant le processus institutionnel de s'habiter, de faire place à tout soi-même et donc à tout ce codevenu organisant chacun de façon unique et déterminé.

## Le corps humanité, Aimé Hamann, [Colloque 2011], p. 11-20

...Le corps humain, codevenu, codevenant, émerge de la vie instinctive et de la matière; à partir de l'absence et du manque, ce corps s'est engagé dans le processus de devenir sujet de lui-même. L'émergence d'un système nerveux et d'un cerveau plus développés et plus performants ont rendu l'humanité naissante apte à participer à son propre devenir, jusqu'à s'assumer elle-même dans la position de tout recevoir de soi.p.11..

Le rapport, le désir, le corps et l'institution sont un seul et même processus. Ainsi, le rapport est devenu corps humain dans un seul et même processus aux apparences infiniment variables dans l'espace et le temps, mais obéissant aux mêmes mécanismes. Corps et institution, en symbiose vitale permanente, sont lentement codevenus rapport, possibilité de plus en plus grande de devenir sujet, de s'habiter, mais en même temps, risque de plus en plus prononcé de l'irrecevable de soi, de la violence, du mal. Le codevenant institutionnel était la seule voie d'évolution possible, un mode de rapport à faire advenir en devenant corps...p.13

Dans le processus de s'habiter, de devenir sujet de tout soi-même recevant et donnant d'être dans l'interdépendance et la paradoxalité, chaque corps devient tous les corps. En chacun, en un, seraient alors toutes les unicités. Le codevenu institutionnel, avec son ambivalence, codevenu, fils recevant et donnant d'être. Naître, vivre, mourir sont notre réalité incontournable; le processus enclenché dès le début de l'humanité l'est tout autant, ce corps à rendre humain, apte à s'ouvrir à l'humanité, rapport à devenir corps rendant ce corps capable de se recevoir et de s'habiter dans toute la réalité de sa codevenance. À travers l'individu humain consentant à tout lui-même, la matière devient sujet d'elle-même. Tous les espaces et tous les temps s'actualisent dans l'ici et maintenant de l'ouverture à soi sans réserve, sans prédéfinition, se découvrant subjectivité à être...

Naître, vivre, mourir constituent notre rapport commun à la matière, à l'espace et au temps, un rapport qui nous implique tous dans un même codevenant depuis l'origine, dans le processus de combler le manque et d'accomplir le désir dans l'interdépendance recevant et donnant d'être. Ce lieu d'accomplissement du désir assume et habite toutes les finitudes de la matière faisant tout passer à être comme c'est. À l'être...p.17

Le corps humain, processus engagé dès son émergence pour accéder à l'interdépendance et à la paradoxalité, découvre le spirituel en continuité avec les lois profondes de la matière et la vie. En rupture aussi, mais une rupture rendue possible par la continuité elle-même. Les limites d'espace et de temps, les dichotomies de vie et de mort, de bien et de mal, de bon et de méchant se transcendent. L'au-delà des sens donnés par l'institution n'est pas le non-sens, mais l'exigence d'assumer tout de soi. Cette position à chaque moment renouvelée est une autre rupture, même si cette dernière est peut-être moins évidente que celle engageant le processus du codevenant humanité. P.19

## Dialogue avec Aimé Haman sur le corps humanité, Micheline Dalpé, [Colloque 2011], p. 21-28

...il y a une autre raison très importante qui m'amène à parler de « rupture ». Il y a un courant de pensée qui veut que l'humain ne soit qu'une race parmi d'autres. Et pour moi, ce n'est pas réel. Il y a quelque chose, dans l'humanité, qui est née là, qui est spécifique à l'humanité. Et ce spécifique cherche un

accomplissement, qui ne peut pas se passer autrement que par une assumption de tout soi-même, en continuité avec tout son devenu mais aussi en rupture. Cette recherche de sens, d'être dans l'interdépendance, elle est là depuis le début chez les humains. Et c'est de cela dont je veux parler. La possibilité de ça, c'est une rupture; c'est la première rupture pour moi. C'est la possibilité d'être participant de son propre devenir. La deuxième, c'est l'accomplissement de ça.(..) J'ai mis ce mot. Ce qui m'importe c'est une forme d'affirmation que c'est un évènement nouveau que l'émergence de l'humanité, dans l'histoire de la matière et de la vie.p.25-26

## Le travail corporel, Gilles Deshaies , [Colloque 2011], p. 43-48

Offrir à quelqu'un la possibilité de travailler corporellement, c'est l'inviter à adopter la position de recherche ontologique en toute liberté, c'est-à-dire sans autre préoccupation que celle de se « recevoir ». C'est une invitation à recevoir tout ce qui s'éveille spontanément dans le corps sans rien définir à l'avance, sans rien interdire, sans modifier ni intensifier quoique ce soit, autant que faire se peut. P.43

C'est volontairement et consciemment que la disponibilité à recevoir quoique ce soit qui s'éveille spontanément dans le corps est adoptée. Ensuite, c'est l'expérience de l'involontaire qui se manifeste de multiples façons. Tout ce qui se manifeste est à recevoir, sans rien n'exclure, même les expériences de vide, d'opacité, de refus; et ce, aussi bien au plan symbolique que pré-symbolique et corporel. La personne tente ainsi d'établir une présence à elle-même qui soit sensible à ce qui l'habite à tous les niveaux de l'expérience, même ceux qui ne se situent que corporellement, avant les mots, au niveau d'une conscience pré-réflexive.

En faisant l'expérience du travail corporel, nous avons rapidement constaté qu'il n'y a pas de modèle pré-établi que chacun devrait tenter d'apprendre ou d'imiter. Il s'agit d'une expérience unique et singulière pour chacun. Certaines personnes sont emportées d'entrée de jeu par des mouvements corporels qui prennent de multiples formes comme des contorsions, des spasmes, des tremblements, des postures corporelles inusitées et parfois inconnues par le sujet lui-même, des cris, des étouffements, des pleurs, des rires incontrôlés, des respirations haletantes, des transpirations, de petites sensations corporelles douloureuses ou bienfaitantes, des mouvements légers ou massifs, de courts ou longs moments de complète immobilité, des sensations de chaleur et de froid; pour d'autres personnes, il faut parfois travailler corporellement plusieurs fois, parfois des années, avant d'accéder à des sensations et des mouvements aussi clairement identifiés corporellement. Cela ne signifie pas que le travail corporel n'a pas lieu. Ce qui est à recevoir peut prendre la forme d'une expérience d'ennui, de vide, d'immobilité; ou encore la sensation de ne pouvoir lâcher le contrôle, de se sentir dans une distance de soi. Il faut souvent travailler corporellement plusieurs fois avant de différencier les mouvements volontaires de ceux qui sont involontaires. Toutes ces sensations constituent l'involontaire. Nous ne prenons pas cette position de travail comme nous le voudrions, mais comme nous le pouvons. Certaines personnes ressentent, la plupart du temps, de la satisfaction et même du plaisir à travailler corporellement; alors que pour d'autres, il s'agit souvent d'une expérience pénible et douloureuse. Ces différentes expériences sont aussi valables et légitimes l'une que l'autre et sont à recevoir comme soi... P.44

Il arrive régulièrement que le travail corporel débouche sur une impasse apparente, une impossibilité de poursuivre, et ce, aussi bien en situation di adique que groupale. Mais il suffit parfois de se tourner vers

les échanges verbaux pour un certain temps, et le travail corporel redevient possible. Comme si les interactions étaient très intenses entre le travail corporel et le travail verbal. Non seulement le corps chercherait la parole, mais la parole chercherait aussi le corps. Et à ce niveau, la parole et le travail corporel de chacune des personnes impliquées sont complémentaires. P.45

...on ne vient pas à l'expérience paradoxale, c'est plutôt elle qui vient à nous et qui nous trouve si nous y sommes. Il s'agit d'une expérience infiniment subjective et involontaire à travers laquelle les contraires se rejoignent, les polarités s'unifient; le bien et le mal se compénètrent; le manque devient une expérience à habiter et non plus un vide à combler; l'absence de soi devient un lieu et non plus seulement une errance à interrompre; tout est à recevoir et rien n'est à exclure, ce qui ouvre à une expérience globale de soi et de la vie en général. Le sujet accède ainsi à une expérience de lui-même tel qu'il est, des autres tels qu'ils sont et de l'ensemble de la vie telle qu'elle est. P.46

En faisant l'expérience de « se recevoir », de l'involontaire et de la paradoxalité, il est fréquent d'accéder à l'intuition forte que l'humanité émerge d'un très long et complexe processus corporel toujours en marche. Ce processus s'est amorcé il y a des millions d'années et tout semble indiquer qu'il pourrait se poursuivre pendant encore plusieurs millions d'années. Une telle perspective fait ressentir une grande proximité avec les premiers humains aussi bien qu'avec ceux d'un lointain futur. »Se recevoir » c'est les recevoir et c'est être, ce qui leur donne d'être, ce qui leur donne d'être et nous fait être en même temps...

## ET LA PRÉSENCE À SOI

Prendre consciemment et délibérément la position de »se recevoir » dans le travail corporel, ouvre potentiellement à des ressentis, des phénomènes corporels multivariés, des mouvements corporels, des états intérieurs, etc. Au début et parfois pendant longtemps, peut naître l'impression d'un accès à des contenus émergeant du corps. Ce dernier étant expérimenté comme un contenant. Dans un deuxième temps, il arrive que cette perception se décroisse et se fasse sentir comme un processus en marche, un processus ressenti dans sa mouvance. S'introduit alors une nuance importante entre « avoir accès à l'involontaire » et « faire l'expérience de l'involontaire ».p.47

Personnellement, c'est après plusieurs années que j'ai soudainement ressenti une claire sensation d'être « faisant l'expérience de l'involontaire ». il y avait ce sentiment d'être là mû par un mouvement émergeant de l'intérieur et qui m'emportait lentement et doucement dans des positions corporelles inédites et imprévisibles. Cette expérience, d'abord vécue comme étrange, n'était en rien menaçante. C'était comme si quelqu'un d'autre prenait charge de mon corps sans aucune violence. Une impression passagère, cet autre étant moi. J'ai eu la nette impression d'être le sujet et non l'objet de mon expérience. Cette expérience a duré une dizaine de minutes, puis elle s'est arrêtée aussi subtilement qu'elle s'était amorcée.

J'en suis ressorti habité, avec étonnement, d'une sensation d'être reposé, ressourcé et unifié. Cette expérience demeure gravée dans mon corps comme un tournant historique dans le rapport à moi-même, la présence à moi-même. En fait, pour la première fois, j'avais la sensation d'être là pour moi-même. J'étais...

## ET LE CORPS

Comment décrire ce corps auquel nous avons accès lorsque nous adoptons la position de recherche ontologique et que nous travaillons corporellement? Jusqu'à maintenant, nous avons parlé du corps de rapports et du corps du rapport, du corps relationnel, du corps devenu et du corps devenant, de l'organisation corporelle etc. Il faut poursuivre l'effort. À la suite de la présente réflexion, je serais enclin à parler du corps-mouvement, du corps désirant, du corps animé de toute l'histoire de l'humanité. Peut-être que nous parlons du corps mû. Mais aucune description ne me satisfait. Il faut poursuivre la réflexion. Et laisser le corps chercher encore. Peut-être que nous parlons d'un corps chercheur, d'un corps qui cherche à être, du corps ontologique.p.48

## Cachez ce corps que je ne saurais voir, Suzanne Pouliot, [Colloque 2011], p. 71-74

...Ne pas me demander d'être autrement m'apporte une sensation de délivrance et j'ai le sentiment d'avoir accès à ma vie largement. Je peux laisser mon mystère se dévoiler à mes yeux, à travers mes réactions corporelles. Celles-ci sont générées par le monde qui m'entoure et auquel je me sens reliée. Je goûte la liberté d'être ce que je suis singulièrement en renonçant graduellement à la lutte pour être autrement. Je crois que le travail corporel m'a amené de manière incontournable, indéniable et concrète dans l'expérience de « se recevoir » telle que je suis, une sorte de pédagogie du réel.p.71

...C'est souvent à la suite de séances de travail corporel qu'il devient possible de nommer ces résistances. Certains parlent du mur de Berlin, de coffre-fort, de prison, de barrage, d'amnésie, de nœud, de glacier, de caverne... Tous ces voiles protecteurs sont des mécanismes de survie construit involontairement pour minimiser ou même ignorer des ressentis intenses, parfois insoutenables. Ces mécanismes de survie sont souvent incompréhensibles à la raison dans un premier temps. En l'absence de mots, les réactions corporelles nous révèlent des significations insoupçonnées. Quand, par exemple, les pleurs et les somatisations prennent la parole, il est important de prendre le temps de se laisser toucher pour tenter de saisir leur message. Certains arrivent à parler de grandes souffrances, de tragédies, de négligences, de manques, de grandes passions, de grands deuils, de besoins, de désirs. Plus il y a de vécus à chair vive, plus les mécanismes de survie sont puissant et nécessaires. Je pense, par exemple, à la détresse exprimée à travers les cycles de l'anorexie-boulimie, à l'affolement qui apparaît dans la phobie, au désarroi généré par l'inceste et autres formes d'abus, à l'impuissance entourant les obsessions, au découragement lié à la dépression...

Le travail corporel m'a appris la patience nécessaire pour écouter le silence qui me permet de porter attention aux mouvements de mon corps et de ceux des autres. Le travail corporel m'a offert une possibilité d'intimité avec moi-même et avec les autres, que je garde précieusement. Le travail corporel m'a permis, par le toucher-présence, d'accéder au plus vaste de moi-même. J'ai le sentiment de me rapprocher de l'essentiel de mon existence.p.72

## Voyage paradoxal à l'ancre du corps, Jimmy Raté, [Colloque 2011], p. 153-160

Le présent sujet part d'une expérience de me dire en ayant le sentiment intime de m'engager sur une passerelle qui se déroule à mesure que j'avance, expérience vertigineuse dans laquelle je dois me fier à ce qui vient spontanément de mon être. Faire confiance à cette expérience présente un défi «ontique» car cela me confronte à la difficulté de prendre la parole en laissant la trame du discours se tisser de façon involontaire. La position de se recevoir prend pourtant pour moi de plus en plus cette voie, soit celle d'une disponibilité à une parole et aussi à une écriture plus spontanées.p.153

## Le corps étranger- le risque du corps, Anne-Marie Lauterburg, [Colloque 2011], p. 207-212

...Dans ce corps, cette organisation d'être, la notion du dehors et du dedans est vécue comme essentielle à la survie. C'est une défense corporelle structurée qui est à apprivoiser dans une longue démarche. Ce corps figé, parfois rigide, muni d'une grande vigilance contrôlant les entrées et les sorties, réagit à la moindre menace d'intrusion du dehors et essaie de contrôler les ébranlements du dedans....Le clivage entre le dehors et le dedans est bien installé.... Pendant longtemps, l'autre ne peut qu'être tenu à l'extérieur, il est vu comme par un spectateur. L'effet qu'il fait en nous et le dérangement intérieur qu'il suscite ne peuvent être ressentis que progressivement. Est-ce étonnant que, dans l'effort de gardés séparés le dehors et le dedans, l'autre soit vécu comme étant à l'origine du dérangement?

### LE PROTÉGÉ DU CORPS

Qu'est ce qui fait que l'étanchéité de cet édifice devient plus poreuse? Il y a certes les failles, les échappées, les accidents de la vie qui y contribuent. Et il y a la démarche en abandon corporel qui nous amène inévitablement à ce corps qui est le nôtre : dans le travail corporel, les mêmes mouvements involontaires, la même immobilité tout aussi involontaire s'imposent encore et encore. Dans le travail individuel ou de groupe, les mêmes endroits sont touchés et retouchés en nous, souvent avec réticence et peur (qui veut aller là?) p.207

Mais également avec reconnaissance que justement « aller là » même à notre corps défendant, devient un petit peu possible. C'est nécessairement en y retournant qu'à l'intérieur d'une même organisation un espace grandissant s'ouvre et nous fait exister un peu plus.p.208

Progressivement, les frontières du dehors et du dedans sont moins nettes. Ravaler et régurgiter ne sont plus 2 opposés, mais au service de la même quête de mouvement et de vie; il y a plus d'incertitude, de mélange, de doute et d'atteinte corporelle. Les définitions sont ébranlées, même nos compréhensions changent. Cet ébranlement a comme conséquence des pertes et des gains qui se dévoilent petit à petit et

qui font partie du mouvement. Ce mouvement peut éveiller de l'étonnement et de la curiosité face à soi, à l'autre, à la vie. C'est une expérience qui reste fragile et en même temps elle garde moins seule.

Le mouvement serait de prendre le risque du corps, du rapport.

## Le corps ontologique : un corps-soi-matière, André Stark, [Colloque 2015], p. 61-68

Le corps ontologique est un mouvement de présence sans fin et sans projet, dans la matière. Un corps-soi-matière qui serait autant mémoire que devenir...Qu'est ce qui permet que nos subjectivités reçues dans un corps amènent à la présence?...Cette présence est, celle d'un être de chair et d'os et celle d'un sujet, d'une subjectivité incarnée. Elle est faite de la matière du corps que je suis mais aussi de celle que je ne suis pas encore. C'est ce tissu de soi, existant ou en devenir, recevable ou non, qui est convié dans toutes les rencontres auxquelles la vie me soumet. Sans exclusion, dans le pire comme dans le meilleur, mentalement, émotionnellement, physiquement et jusqu'aux profondeurs de ma matière cellulaire. C'est soi comme c'est qui serait le seul lieu, le seul corps que nous avons. Un corps ontologique...Une position ou il n'y aurait rien de préexistant à croire, à rejoindre. Une position qui permettrait de ne pas savoir. Une position ou l'on consentirait à devenir comme c'est...Soi étant ce qui est en train d'être...L'expérience de soi comme c'est ouvre au risque du mouvement, toujours en train de se faire. Dans la matière.

### SOI COMME MATIÈRE

En tant qu'être humain, je me vis comme engagé dans la matière depuis ma naissance-et probablement jusqu'à ma mort. Mais en naissant dans une forme, je suis entré aussi dans la dualité de ce qui est et de ce qui n'est pas, du juste et du faux, du bien et du mal, du temps et de l'espace, c'est-à-dire dans le risque d'une vérité que j'aimerais figé ou croire ou être. Dans la vérité arrêtée du corps-institution que j'ai, s'affirment mes désirs, mes manques, ma finitude...Et j'ai besoin de cette matière-là, d'emblée prisonnière en quelque sorte de sa forme, pour que le processus du vivant est vraiment lieu, pour qu'il prenne chair, s'incarne et permette le mouvement même de reconnaître, d'habiter et de prendre le risque de laisser être tout de soi.p.62-63

## L'écriture de l'involontaire, Marie Clark, [Colloque 2015], p. 135-142

L'accès à soi est aussi possible par l'écriture. Comment une parole écrite peut-elle devenir une occasion de recevoir son être tel qu'il est profondément? Quelles conditions peut-on installer pour favoriser le surgissement de l'involontaire dans un travail d'écriture personnel ou littéraire?

...Cette insuffisance de la langue à nommer ma réalité, et à travers elle, la réalité humaine, est sans aucun doute ce qui m'a fait écrire. Tout comme c'est l'insuffisance des sens donnés qui selon moi, a fait chercher Aimé Hamann jusqu'à son dernier souffle...Pour ne pas rester dans l'intolérable de la perte, je me tourne vers ce legs qu'Aimé a déposé patiemment en moi. J'ai en effet appris de mes rencontres avec lui à descendre lentement, longuement, dans le noir de la parole comme dans un lieu sacré, à creuser les

mots avec patience, ténacité, rigueur, jusqu'à en voir émerger une compréhension inédite, un sens nouveau et alors en pousser l'exploration.p.135

...Grâce à lui, j'ai appris que toute parcelle de clarté ne peut naître que des ténèbres. Que toute parole vraie ne peut s'élever que sur un silence habité. Je sais maintenant m'agenouiller en moi-même-le recueillement étant essentiel à l'accueil –écrire comme on entre en prière...

Si vous avez déjà fait du travail corporel sur le matelas ou en piscine, vous avez l'expérience de ce qui se produit quand vous accueillez votre être tel qu'il est, sans rien vouloir, penser, prévoir, empêcher ni diriger. Vous connaissez le sentiment de liberté. Qu'on prouve à suivre son être profond, là où il vous entraîne. Vous avez peut-être expérimenté le soulagement, la détente, le repos que cela peut apporter d'être enfin soi-même sans contrainte, sans exigence de changement. Vous connaissez également toute la gamme d'émotions qu'il est possible d'éprouver quand on se laisse être soi, et qui ne sont pas nécessairement faciles à rencontrer : tension, dureté, douleur, honte, horreur, dégoût, impuissance, interdit, arrêt, colère, etc...Malgré la difficulté et même l'impossibilité, parfois, de rester en présence des émotions qui vous constituent, vous êtes néanmoins imprégné des traces que ces parfois pénibles traversées ont laissées en vous. Vous savez qu'elles vous redonnent votre vie et qu'elles vous rendent au bout du compte plus vivant. Peut-être cette disponibilité répétée à votre propre mouvement involontaire vous amène-t-elle parfois à certaines compréhensions aussi inattendues, inusitées qu'éclairantes sur le sens de votre existence de même que sur celui de toute existence humaine.

L'écriture telle que je la conçois est de cet ordre, un outil d'exploration, de connaissance, de reconnaissance de soi, l'expression de sa vraie voix. J'adopte en écriture la même position d'ouverture à mon expérience propre, la même attitude de non-vouloir, de non-savoir, de non-direction. Je cherche par l'écriture- comme la plupart des écrivains, d'ailleurs-à atteindre des zones inexplorées de moi, là où rien n'a encore été dit, ou tout ne peut donc qu'être neuf. La parole écrite devient ainsi l'expression la plus juste possible de la découverte de mon être, et par le fait même de notre être. L'expérience individuelle habitée est toujours universelle.p.136-137

## Le mouvement et l'arrêt en recherche ontologique, Jacqueline Comeault, [Colloque 2015], p. 189-194

De tout temps, les humains ont été des chercheurs. Bien qu'au fil de l'histoire de la recherche nous en soyons venus à réfléchir à partir d'hypothèses précises, souvent la recherche a eu et a encore comme point de départ une rencontre avec l'inattendu, la curiosité, voire la peur. Dans ces recherches, on retrouve souvent des moments particuliers d'observations, de prise de conscience, que l'on expérimente ordinairement comme des moments d'arrêt ou de pause.

On pourrait alors en venir à penser qu'une découverte, qu'une nouvelle compréhension, émerge essentiellement d'un mouvement continu sur lequel quelqu'un « pose », « pause » un regard, une attention, une présence. C'est d'ailleurs ce que dit Aimé au sujet de l'Abandon Corporel. Selon lui, ce serait ce type de présence à soi et à l'autre qui aurait permis l'émergence du mouvement involontaire. Un type de présence qui n'avait aucun projet, qui était une pause, une absence d'intervention, et qui permettait à la vie de dire ce qu'elle avait à dire.p.189



Ce mouvement latent, ressenti comme un arrêt, était là, attendant qu'on lui fasse une place pour se manifester. Il est d'ailleurs intéressant de noter qu'assez tôt dans la recherche, l'expérience du mouvement dans les échanges verbaux a aussi jailli d'un temps de pause dans un sentiment de quelque chose d'arrêtée dans le mouvement non-verbal...

Dans des expériences plus intérieures, certaines personnes me rapportent comment elles vivent ces effets d'étonnement et de pause. Quelqu'un, pensant que se retrouver seul à la suite d'une séparation lui permettrait d'enfin avoir du temps à consacrer à son écriture, s'est retrouvé devant le phénomène de la page blanche, une impression d'arrêt, jusqu'à ce qu'il se mette à écrire sur sa séparation. En d'autres mots, il est resté là où la vie lui donnait rendez-vous...

Dans ces situations, il est question d'étonnement, mais surtout de respect pour ce phénomène de pause. Il est question de consentement à faire l'expérience de s'attarder là où c'est plutôt que de tenter d'être là où on veut être, là où on croit être, là où on croit devoir être, là où on se sent en sécurité.

## LE MOUVEMENT EN RECHERCHE ONTOLOGIQUE

Il est important de souligner le caractère particulier du mouvement de pause dans l'expérience paradoxale en recherche ontologique. Le mouvement de pause en recherche ontologique est un mouvement d'attention comme dans beaucoup de types de recherche, mais il n'est pas seulement un mouvement d'attention. C'est une position prise, soit celle de consentir à faire un espace à ce qui émerge en soi dans ce moment, de consentir à rencontrer sa propre subjectivité. Il s'agit d'une démarche qui exige de prendre un risque souvent vécu comme menaçant, un mouvement vers l'intérieur plutôt que vers l'extérieur, un bond en avant dans la connaissance.

La recherche ontologique, de par sa position de faire place à tout ce qui est momentanément comme étant soi, a permis graduellement de sentir ce mouvement dans toutes les sphères du rapport à soi, aux autres et à tout ce qui nous entoure. On pourrait dire que cette position ontologique de faire place à ce qui est a pour effet de révéler un mouvement et de permettre à la matière, par le truchement de la conscience, du »se recevoir « et de l'interdépendance, d'acquérir une dimension ontologique...p.191

Je me suis rendu compte qu'il est important de se déposer quelque part et qu'on peut le faire dans l'impression d'une finalité, comme une pierre ou déposer son pied avant de faire un autre pas. Une façon de nommer qui prend soin de l'état présent de la personne sans la figer, une parole respectueuse de cette pause qui peut devenir mouvement, un apprivoisement graduel de la subjectivité...p.192-193

...La vie qu'elle soit minérale, végétale ou animale, serait-elle une pause qui dure un temps dans le mouvement cosmique continu? Réflexion à poursuivre.p.194

**Mon expérience de l'involontaire : de la nécessité de passer par le corps pour m'apprendre et me comprendre, Sophie Hamann, [Colloque 2017], p. 167-172**

...Cependant, mes expériences, dans les groupes et en individuel, et l'écriture, dans le cadre des séminaires et pour ce colloque, tout cela m'a fait sentir de façon directe et radicale que la théorisation de cette recherche, doit passer par le mouvement intérieur, d'être reçu et de se recevoir. Que le risque est grand que les mots ne se vident de leur sens, en dehors de l'expérience.p.167

...C'est ainsi que je suis arrivée au travail corporel. En recherche d'un lieu pour me rejoindre, tout autant que rejetant cette ouverture. Pressentant probablement la menace de me retrouver en contact direct avec moi et avec l'autre. Aussi, habitée d'un mouvement de recul face au travail corporel, qui éveillait en moi, pour le moins, une curiosité méfiante. Pour la première fois en groupe intensif de fin de semaine, j'appréhendais de me retrouver sur le matelas, sachant que nous y serions invités à plusieurs reprises. J'y consentais, comme à un passage obligé.

### L'INVOLONTAIRE, PAS À PAS

Couchée, en position de me recevoir, j'attends. L'immobilité s'installe. Pas pour longtemps. Rapidement, un mouvement apparaît, inattendu. Mon corps se vide de son air, je ne peux le retenir. Le mouvement m'échappe, se passe en dehors de ma volonté, mais en toute conscience. Des vagues d'expirations jusqu'à plus d'air du tout. Une poussée de l'intérieur vers l'apnée totale, et son maintien. Ça fait mal, ça se tord et ça reste dans l'expiration, presque sans fin. Mon corps semble vouloir aller là, vouloir se vider de son air.

J'ai d'abord peur de mourir. Mais je ne meurs pas. Je peux m'arrêter quand je veux, respirer quand je veux. Je le fais. Et je m'y replonge, comme si je n'avais pas quitté le mouvement. À y rester, à y retourner, je réalise que je garde le contrôle.p.168

### LE CORPS À HABITER

Entrer chez soi. C'est ainsi que je ressens mon expérience de l'involontaire. Une voie d'accès privilégiée pour moi, me permettant de rejoindre et d'habiter des lieux intérieurs autrement intouchables. J'y arrive après plusieurs détours et tentatives pour faire autrement, pour comprendre en ressentant le moins possible. Le travail verbal à lui seul ne suffisait pas à me rejoindre en ces lieux. Je sais maintenant qu'il me faut m'apprendre avant de comprendre. Et que je ne peux comprendre sans que ça me passe par le corps. En ce sens, le travail corporel a été pour moi un passage. Mon passage à l'ontologique, à ma subjectivité.

Ce passage se situe, en particulier, dans le fait d'avoir ressenti, à travers l'involontaire, qu'il y a de la vie dans l'étouffement, l'expiration et le manque d'air...

Tournée vers l'autre, inquiète, voulant en prendre soin et le protéger, je suis dans l'agir et j'ai peu de place pour moi. Je me quitte, je me vide de mon énergie. Le sentiment d'étouffer est proche, presque en continuité, avec le tourné vers l'autre...

Dans le travail non-verbal, j'habite ce mouvement. Suivant l'expiration, en état d'apnée, je me sens très vivante, en un lieu douloureux mais chez moi. L'expiration de l'air dans l'involontaire ne me dépossède pas. Elle me rend cette part de moi, agissante dans ma vie depuis si longtemps, me donnant, momentanément le sentiment d'un niveau d'existence que je ne croyais pas avoir.

Ce que je définissais comme un symptôme, quelque chose à changer, dans le sentiment d'étouffement, dans l'anxiété, dans le sentiment d'être coupée de moi-même, prend corps et m'apparaît tout autrement dans le travail corporel. Mon mal être à guérir devient momentanément un lieu de vie....

Je réalise que mon expérience du travail corporel m'a permis de parler de moi autrement, d'un autre lieu, me donnant accès au travail verbal, de façon plus habitée. Je les découvre, verbal et non-verbal, essentiels l'un à l'autre, et impossible à dissocier pour moi, à ce moment-ci de ma démarche.p.170

Le travail non-verbal ne me soulage pas de l'anxiété ni de l'étouffement. J'en ai cependant un peu moins peur. Je ressens aussi un certain apaisement d'accéder à l'étouffement dans l'involontaire. Y entrer et le laisser être m'a permis de l'apprivoiser et d'en sentir la force, tout autant que la douleur qu'il porte. Ce n'est jamais acquis, toujours à refaire, mais je sens un peu plus de mouvement, là où il y avait beaucoup de figé.p.171

Ce document a pour contenu un regroupement d'éléments dans le but d'écrire un texte sur le mouvement involontaire et sur différents aspects du travail corporel en A.C.

Après avoir élaboré sur mon expérience de l'involontaire et du travail corporel et chercher à répondre à quelques questions, j'ai fait une petite revue de littérature de ce qui avait déjà été écrit. C'est ce que je vous présente en premier.

## Bibliographie

[Hamann 1978] Hamann, Aimé, L'abandon corporel une approche non-directive à la bio-énergie, Santé mentale du Québec, vol 3, no 1, 1978, p 85-96

[Hamann et al, 1985] Hamann, A., Dubé, C., Lamothe-Laforest, L., Richard, F., L'abandon corporel, une thérapie, une démarche, tiré à part, revue inconnue, 1985, 8 pages.

[Hamann et al, 1993] Hamann, A., Deshaies, G., Dubé, C., Pelletier, R., Richard, F., Rioux G., L'abandon corporel, Au risque d'être soi, Stanké, 1993, 205 pages.

[Hamann 1996] Hamann, Aimé, Au-delà des psychothérapies, L'abandon corporel, Stanké, 1996, 212 pages.

[Hamann 2006] Hamann, Aimé, Le spirituel, Entrevue avec A. Hamann le 9 juin 2006, texte rédigé par Nicole Racine-Lazure, révisé par Gérard Quentin, 20 pages.

[Hamann 2011] Hamann, Aimé, Le corps : considérations, Le corps humanité, Documents de travail, 2009-2011.

[Desmarais, Hamel 1996] Desmarais, G., Hamel, C., L'abandon corporel, un nouvel éclairage jeté sur l'expérience d'être humain, version française, 1<sup>er</sup> Congrès national aux É-U sur les psychothérapies centrées sur le corps, 4<sup>e</sup> Congrès international sur les thérapies psycho-corporelles, Beverly, MA, 1996, 18 pages.

[Colloque 1993] Colloque 1993, Au risque d'être, soi, Montréal, 1993

[Colloque 2001] Colloque 2001, Être psychothérapeute en Abandon corporel, Montréal, Qc, 2001

[Colloque 2003] Colloque 2003, De la relation psychothérapeutique à l'expérience ontologique, Nantes, France, 2003

[Colloque 2005] Colloque de recherche en Abandon corporel, Subjectivité et rencontre, Québec, 2005

[Colloque 2007] Colloque de recherche en Abandon corporel, Les spiritualités et le spirituel, Sainte-Marguerite de l'Estérel, Qc, 2007.

[Colloque 2009] Cinquième colloque de recherche en abandon corporel, L'abandon corporel, une démarche, une position pour recevoir d'être et donner d'être, Château d'Oex, Suisse, 2009

[Colloque 2011] Colloque de recherche en Abandon corporel, Le corps humain : un corps co-devenu, un corps de rapport, Val-David, Qc, 2011

[Colloque 2013] 7<sup>e</sup> colloque de recherche en Abandon corporel, Interdépendance et expérience paradoxale, Wendake, Qc, 2013

[Colloque 2015] Actes du 8<sup>e</sup> colloque de recherche en Abandon corporel, La démarche ontologique, Une expérience de recherche, 2015, Orford, Qc

[Colloque 2017] 9<sup>e</sup> colloque de de recherche en Abandon corporel, L'abandon corporel, une démarche ontologique, Saint-Paulin, Qc, 2017

[Colloque 2019] Dixième colloque de de recherche en Abandon corporel, Les apports spécifiques de la recherche en abandon corporel, Saint-Jacut-de-la-Mer, France, 2019