

ÉDUCATION SOMATIQUE ET TOXICOMANIE : une expérience au centre Takiwasi.

Débora Bolsanello
2005

Cette étude a été réalisée grâce aux bourses d'excellence offertes par Brasseurs du Nord et le Ministère de l'éducation, ainsi qu'à l'appui de l'Office Québec-Amérique pour la Jeunesse (OQAJ). Je tiens à remercier ces organismes ainsi que le Centre Takiwasi et les patients qui ont participé à cette recherche.

INTRODUCTION

Des nombreux chercheurs se sont penchés sur les aspects biologiques, psychologiques, sociologiques, socioéconomiques et culturels de la toxicomanie (Cohen, 2000; Giove, 2002; Morel, Hervé et Fontaine, 2000; Vénisse et Bailly, 1997). Les approches biomédicales, psychologiques et sociales - interprètent la toxicomanie selon le paradigme qui soutient leurs modèles du monde et leurs théories. Les définitions de chaque courant de pensée orientent l'intention et le type de soins dispensés aux toxicomanes. Cependant, jusqu'à présent, peu a été dit sur l'expérience somatique de la personne toxicomane.

Une de seules auteures qui a développé sur le vécu somatique des toxicomanes est Caldwell (2001). D'après l'auteure, la dépendance aux substances a une origine somatique et s'avère être un comportement de substitution qui peut être développé à partir de schèmes kinesthésiques d'autorégulation non complétés.

Si d'un côté, certains chercheurs se sont prononcés sur le corps du toxicomane, très peu d'études laissent la parole au toxicomane lui-même, à savoir comment il se perçoit au travers de son corps. Dans ma recherche, je me suis particulièrement intéressée à l'expérience somatique de la personne toxicomane, telle qu'elle la décrit.

Présentation de la recherche

L'idée de faire une application de l'éducation somatique à des toxicomanes en cours de démarche¹ a pour origine le projet d'intégration qui a bouclé ma formation au Diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) en éducation somatique à l'Université du Québec à Montréal. J'ai commencé par contacter des organismes spécialisés en toxicomanie à Montréal afin d'offrir mes services comme bénévole pour l'animation d'ateliers en éducation somatique auprès de leur clientèle. Lorsque je mentionnais le terme « éducation somatique », un silence se faisait entendre à l'autre bout du fil. Quand je mentionnais qu'il s'agissait d'un travail avec le corps, certains des intervenants ont affirmé catégoriquement que ce genre d'approche ne cadrerait pas avec les services offerts par leur organisme à la clientèle toxicomane. Malgré le manque d'intérêt de la majorité des organismes contactés, deux d'entre eux ont accepté ma proposition. J'ai travaillé comme bénévole en animant des ateliers en éducation somatique pour la période de l'automne 2003 et l'hiver 2004 sous la supervision d'une intervenante d'un des centres.

Au Québec, le milieu des services aux toxicomanes est composé d'une équipe de médecins, psychologues, psychiatres, travailleurs sociaux et sexologues. Pendant ma période de bénévolat au sein de deux organismes spécialisés en toxicomanie à Montréal, j'ai pu constater qu'à l'heure actuelle, le milieu de la toxicomanie n'explore pas encore, de façon systématique, le corps et le mouvement comme des voies d'intervention. Cette situation est due en partie à des conceptions culturelles sur le corps et la santé. Dans notre société, la plupart des traitements offerts aux individus malades ou dysfonctionnels découlent d'une vision dualiste de la personne : corps vs psyché.

Mon projet pilote, dans les deux centres à Montréal, m'a fait comprendre également qu'une de mes principales difficultés à approfondir le contenu des ateliers n'était pas due aux limitations (cognitives, affectives, etc.) de la clientèle de toxicomanes, mais au fait que les ateliers n'étaient pas à 100 % intégrés dans le programme offert par ces organismes. Des ambiguïtés autour de l'encadrement de l'éducation somatique dans la démarche des toxicomanes sont apparues. D'abord, les ateliers ont été annoncés aux participants sous le nom de « détente – relaxation » alors que l'éducation somatique ne se restreint pas à ces deux propositions. De plus, je n'ai pas eu accès aux dossiers des participants de mes ateliers, ni aux réunions avec les autres intervenants. Le manque d'informations que j'avais sur les participants et mon sentiment d'isolement professionnel m'ont amenée à chercher un organisme qui serait prêt à intégrer l'éducation somatique parmi les étapes obligatoires du traitement de la personne toxicomane.

Malgré les difficultés que j'ai eu dans cette première application exploratoire de l'éducation somatique en toxicomanie, les bons résultats que j'ai obtenus auprès des participants m'ont amenée à vouloir approfondir ma recherche au niveau de la maîtrise.

Pourquoi une étude sur le vécu somatique des toxicomanes?

Pour mon mémoire de maîtrise, je tenais à ce qu'une nouvelle période d'application de l'éducation somatique aux toxicomanes se fasse dans un contexte favorable à la recherche. Le choix du Centre Takiwasi (Pérou) s'explique par le fait que le centre a une philosophie de collaboration entre la médecine officielle, la médecine traditionnelle amazonienne et les approches alternatives, comme

¹ Dans le présent article, l'expression « en cours de démarche » fera référence aux étapes de traitement, réadaptation et prévention de rechute.

l'éducation somatique. Notre entente prévoyait que les ateliers en éducation somatique seraient encadrés dans la démarche des patients².

Le but de ma recherche est d'étudier les concepts et les stratégies pédagogiques de l'éducation somatique en examinant l'expérience vécue des toxicomanes qui ont participé à des ateliers d'éducation somatique. Cette étude est pionnière en ce qui concerne l'application de l'éducation somatique en toxicomanie car elle se distingue par cette place centrale accordée à l'expérience de la personne toxicomane.

L'importance de cette étude réside dans le fait que le corps étant le locus de la consommation de drogues, son vécu doit être considéré comme une clé dans la compréhension et la transformation des comportements pathologiques comme la toxicomanie.

Dans cet article, je présente les résultats les plus significatifs de ma recherche, à savoir :

- L'image corporelle des toxicomanes interviewés tel qu'ils la décrivent;
- Le vécu des interviewés dans les ateliers d'éducation somatique au cours de leur démarche.

Éducation somatique : l'apprentissage, le corps et le mouvement.

L'éducation somatique est « le champ disciplinaire des méthodes qui s'intéressent aux relations dynamiques entre le mouvement du corps, la conscience, l'apprentissage et l'environnement. »³ Sous le nom d'éducation somatique se trouvent, entre autres, les méthodes suivantes : Feldenkrais, Antigymnastique, Eutonie, Technique d'Alexander, Trager, Somarythme, Continuum et Body Mind Centering, qui se définissent comme étant de l'éducation du mouvement.

Dans un atelier-type, l'éducateur somatique propose des enchaînements de mouvement où la personne est couchée, debout ou assise. Il veille pour une atmosphère de non-performance et non-compétitivité. Le rythme des exercices est lent et en accord avec la respiration de chacun. L'éducateur demande une diminution de l'effort, insistant pour que les élèves posent leur attention d'avantage sur leur senti. À travers cette exploration du corps et de son mouvement dans l'espace, l'éducation somatique trouve des applications pour le soulagement des douleurs, pour la gestion du stress, pour l'amélioration de la motricité, pour le développement du comportement psychosomatique en général et pour la prévention des dysfonctions musculo-squelettiques.

Compte tenu de leurs différences philosophiques et techniques, l'ensemble des méthodes d'éducation somatique est basé sur une constellation de valeurs qui va au-delà d'une vision physiologique et mécanique du corps. Les éducateurs somatiques partagent le principe que le corps est un organisme vivant indivisible et indissociable de la conscience. Le mot soma a été remis en valeur par Hanna (1979), qui fait une distinction entre soma et corps :

Somatics is the field that studies the soma : namely, the body as perceived from within by first-person perception. When a human being is observed from the outside – i.e., from a third-person viewpoint – the phenomenon of a human body is perceived⁴.

² Au centre Takiwasi, le toxicomane en traitement est appelé patient.

³ Y. Joly cité dans E. Paquin. (2002) Qu'est-ce que l'éducation somatique? Dossier : Éducation somatique, 1(2),6.

⁴ T. Hanna. (2003). What is Somatics? *Somatics*, 14(2), 50.

MÉTHODOLOGIE

Je situe cette étude dans le paradigme qualitatif post-positiviste (Green, 1999). Mon mémoire est une recherche exploratoire et qualitative. L'importance d'une étude de terrain fait référence à un principe de base de l'éducation somatique : la théorie est formulée à partir de l'expérience vécue. Pour la phase de cueillette de données, je m'inspire du courant phénoménologique (Deschamps, 1995). Ce choix est cohérent avec l'objectif principal de cette étude, c'est-à-dire, comprendre l'expérience vécue des patients dans les ateliers d'éducation somatique et quelles sont les éventuelles influences que ce vécu laisse (ou non) dans leur démarche au Centre Takiwasi.

La cueillette de données

La période de recherche au Centre Takiwasi a eu lieu durant l'été 2004 et a consisté à donner des ateliers d'éducation somatique en groupe et en session individuelles. Un total de 10 ateliers hebdomadaires de groupe a été offert ainsi que 10 ateliers hebdomadaires individuels. Chaque atelier durait 1 heure et 30 minutes et comprenait une période de partage verbal, des exercices d'exploration du corps et du mouvement et le remplissage de la Feuille Blanche.

Le nombre de participants des ateliers de groupe a varié entre quatre et dix. Ceci est dû en partie au fait que les patients étaient dans différentes phases de leur cheminement : quelques-uns étaient près de la fin de leur traitement, d'autres se désistaient en plein milieu du processus et d'autres venaient de commencer leur séjour au Centre Takiwasi.

Le contexte du Centre Takiwasi est très particulier. Le programme de traitement du patient s'établit autour de trois pôles : l'usage de plantes médicinales (sous forme de cérémonies et retraites en forêt), la psychothérapie et la vie communautaire. L'usage de plantes médicinales au Centre Takiwasi est très souvent ritualisé selon les protocoles de la médecine traditionnelle amazonienne.

J'ai eu recours à une technique employée par les anthropologues sur leurs terrains de recherche : l'observation participante. J'étais attentive au fait que les ateliers en éducation somatique avaient lieu souvent le jour qui suivait des cérémonies, des sessions thérapeutiques ou des retraites en forêt.

Pendant mon séjour au Centre Takiwasi, j'ai pu côtoyer les patients quotidiennement dans différentes activités. Deux réunions hebdomadaires ont été prévues pendant mon séjour, l'une avec l'équipe d'intervenants et l'autre avec les patients. Afin de mieux connaître l'expérience des patients dans leur démarche au Centre, j'ai participé à quelques-unes des activités auxquelles tous les patients résidents doivent prendre part, tel que des purges avec l'utilisation de plantes médicinales vomitives et des cérémonies avec l'usage d'autres plantes médicinales, visionnement de films, ateliers d'art, sessions thérapeutiques de groupe. J'ai pu alors observer les patients dans des contextes différents de celui des ateliers d'éducation somatique. Cette proximité avec les patients a favorisé l'établissement d'une mutuelle relation de confiance, leur développement dans les ateliers d'éducation somatique et l'excellente qualité des interviews.

Trois études de cas

J'ai proposé à l'équipe d'intervenants la collaboration de trois patients à la recherche. Dans cet article, je fais allusion aux trois patients choisis comme « les interviewés », qui ont été choisis par l'équipe d'intervenants selon leur capacité d'expression, leur motivation et leur discipline (présence aux ateliers). Les trois interviewés se sont engagés à participer à un total de 20 ateliers : 10 en groupe et 10 individuels, ainsi qu'à m'accorder trois interviews : une au début de la série des dix ateliers, une deuxième à la 5^e semaine et une à la fin de la série. Les interviews ont été semi structurées et planifiées autour des questions suivantes :

- Comment les interviewés font-ils référence à leur corps ;
- Comment les interviewés décrivent-ils leur vécu des ateliers d'éducation somatique?

Le journal de bord

Le fil conducteur de mon séjour à Takiwasi a été mon journal de bord, où je distingue deux catégories d'informations : des observations issues des ateliers en éducation somatique et des observations générales. La première catégorie contient une description du contenu de chaque atelier individuel et en groupe, ainsi que mes commentaires sur la réaction de chacun des participants. Dans la seconde catégorie, j'ai noté des observations extraites des dossiers confidentiels des trois interviewés, des observations faites au cours des réunions, de même que durant les activités auxquelles j'ai participé avec les patients, des entretiens informels avec eux et des situations quotidiennes où je les regardais interagir, parler, marcher, manger, travailler, etc.

La Feuille Blanche

À chaque atelier, tous les participants des ateliers d'éducation somatique ont été invités à exprimer par l'écriture leur vécu. Ma proposition était la suivante : Décris en cinq mots ton expérience à cet atelier. Mon but était de motiver spécialement les trois interviewés à une pratique simple de synthèse de leur vécu. Cependant, je me suis rendu compte qu'au bout des cinq premières semaines, les mots utilisés par les trois interviewés revenaient à intervalles réguliers, ce qui m'indiquait qu'on était arrivé à une saturation. J'ai alors décidé d'utiliser les mots des Feuilles Blanches, non plus comme cueillette de données, mais plutôt comme un des sujets que j'ai abordé dans la deuxième interview : les mots les plus fréquents ont été présentés aux interviewés pour une discussion.

L'analyse des données

Je m'inspire de l'analyse thématique proposée par la théorisation ancrée (Paillé, 2003) pour le traitement des données. Chacun des trois interviewés est d'abord analysé individuellement. J'ai divisé mon analyse en deux étapes. Dans la première, à partir des entrevues et des notes de mon journal de bord, j'ai dégagé des unités de sens : des mots ou des expressions fréquentes des interviewés faisant référence à leur vécu somatique. Dans la deuxième, j'ai créé des thèmes pour rassembler ces unités de sens. Ces thèmes seront présentés ici lorsque j'aborderai les résultats de la recherche.

Limites de la recherche

Le manque de documentation sur l'application des approches corporelles en milieu spécialisé en toxicomanie a été sensiblement la limite la plus importante de cette recherche. Le temps s'est avéré une autre limite significative. C'était la première fois que l'éducation somatique était proposée au Centre Takiwasi. Vu la complexité de la création d'un atelier de ce type, spécifique pour des personnes toxicomanes, j'étais consciente que mon séjour de douze semaines au Centre Takiwasi ne me permettrait que de défricher les premières étapes d'une recherche pionnière. Je suis également consciente que les récits des interviewés peuvent avoir été colorés par une certaine « désirabilité sociale » et mon étude est limitée car je n'ai que leur vision des ateliers.

Le Centre Takiwasi

Le Centre Takiwasi, dont le nom vient du quéchua⁵ et signifie « la maison qui chante », est une organisation non gouvernementale (ONG) instituée par le Dr. Jacques Mabit en 1992 dans la ville de Tarapoto, Pérou. Il s'agit d'un centre de désintoxication, de réhabilitation et de recherche sur les médecines traditionnelles, reconnu par le gouvernement péruvien (Ministère de la Santé), par le INMETRA (Institut national des médecines traditionnelles).

La ville de Tarapoto (80 000 ha) est une ville située en Haute-Amazonie, à 800 km au nord-est de Lima, la capitale de Pérou. Sous le plan écologique, la Haute Amazonie est une région riche en biodiversité. Les nombreux spécimens végétaux servent de source à des médicaments.

Tarapoto est le principal axe commercial d'une région qui est la première productrice des feuilles de coca. La région a été, jusqu'à récemment, une des principales zones de production de pâte base de cocaïne (PBC ou crack). Tarapoto est une des trois villes de plus grande consommation de PBC au Pérou.

L'infrastructure du Centre Takiwasi est composée d'un centre d'accueil avec des installations distribuées sur deux hectares de terre : un hébergement collectif pour les patients, une cuisine pour les patients et une autre pour l'équipe thérapeutique et les travailleurs ; des salles polyvalentes, une chapelle, une bibliothèque et une vidéothèque; des ateliers, des bureaux, un mini-sauna, un potager et un laboratoire pour la fabrication de médicaments naturels. Le Centre possède également une réserve botanique de cinquante-quatre hectares dans la vallée de la rivière Shilcayo où on cultive des plantes médicinales et où se situent des cabanons pour des retraites d'isolement.

Le traitement au Centre Takiwasi est basé sur la complémentarité de trois axes : l'utilisation de plantes médicinales (sous forme de cérémonies et retraites en forêt), la psychothérapie et l'expérience communautaire. L'équipe de Takiwasi accueille en interne un maximum de 20 patients.

⁵ Quéchua est la langue des Incas.

Le profil socioéconomique de la clientèle du Centre Takiwasi

Les statistiques mentionnées ici font référence à sept ans et demi d'expérience à Takiwasi, de août 1992 à décembre 1999, période où le Centre a reçu un total de 329 patients.

Parmi les 329 patients, 271 (82 %) sont des hommes et 58 (17 %) des femmes; 69 % sont issus de la région; 21 % proviennent d'autres parties du pays et 10 % sont des étrangers. La moyenne d'âge est de 30 ans (le plus jeune avait 12 ans et le plus âgé, 66 ans). Pour les types de substance consommée, 52 % utilisent principalement du PBC; 28 % privilégient l'alcool; 9 % préfèrent la cocaïne; 8 % ont comme drogue de prédilection la marijuana; 2 %, les médicaments et 1 %, l'héroïne. La majorité des patients étaient des polytoxicomanes (qui utilisent simultanément différentes substances). Quarante-sept pour cent des patients n'avaient pas d'antécédents criminels, tandis que 52 % avaient déjà eu des problèmes judiciaires à cause de vol et/ou du commerce de PBC. Dix-neuf pour cent de la totalité des patients a admis avoir eu comme principale source de revenus le commerce de PBC à un certain moment de leur vie.

RÉSULTATS

Dans le tableau I, je présente une brève description des trois interviewés et les principaux thèmes de leur vécu dans les ateliers d'éducation somatique.

Tableau I
Description des interviewés

	Simon	Luciano	Ghost
Lieu de naissance :	Pérou	Pérou	Espagne
Langue parlée :	espagnol	espagnol	espagnol et français
Date de naissance :	16 septembre 1984	26 septembre 1981	30 juillet 1983
Âge :	19 ans	22 ans	20 ans
Substances consommées :	cocaïne, marihuana, alcool, tabac, ecstasy, haschich	crack, marihuana, cocaïne, ecstasy, pilules.	tabac, alcool, OH, THC, CC, XTC, héroïne.
Durée de la consommation :	?	9 ans	10 ans
Observations:	Son père est Nord-américain et sa mère Péruvienne. Avant de venir à Takiwasi, Simon vivait avec sa famille à Lima. Il a été initié à la consommation de marihuana avec son père et ses deux frères (un plus âgé et l'autre plus jeune que lui).	Dans son premier traitement, il est resté quinze mois à Takiwasi; après quoi, il reprend sa vie et rencontre une femme, qui devient la mère de son enfant. Peu de temps après la naissance de leur fils, le couple vit une rupture. Luciano recommence à consommer et fait une tentative de suicide. Il prend la décision de tenter un nouveau traitement à Takiwasi.	Le père de Ghost est Espagnol, sa mère est Française. Ghost a partagé sa vie entre l'Espagne et la France. Il a deux frères et une soeur. Son frère aîné avait aussi un problème de consommation et a suivi un traitement à Takiwasi. Ghost a fait des tentatives de suicide.
Thèmes émergents du vécu des ateliers d'éducation somatique:	douleur, rythme, transition.	effort, rythme, sensation et émotion.	posture, découvert, autorégulation, effort,

SIMON: douleur, rythme, transition

Lorsque je demande à Simon de décrire son corps, il dit : « Je fais du sport, je suis fort, je me sens bien avec mon corps. » Simon a une attitude posturale d'assurance, il donne l'impression d'être droit. Son idéal de corps coïncide avec l'image qu'il dit avoir de lui-même : « 1 m 80 cm, 70 kg, fort », sauf qu'il se sent « un peu gros ». Selon lui, son idéal « vient du corps des boxeurs » et il aimerait être « plus agile ». Il se perçoit comme quelqu'un de lent, mais résistant. Il juge que son manque d'agilité est causé par ses douleurs au bas du dos.

Simon dit qu'il avait une douleur au bas du dos toujours présente. Simon raconte que, quand il avait onze ans, il jouait avec ses amis et il s'est lancé dans un lac sans se rendre compte que l'eau était peu profonde. Il est tombé assis. Selon lui, le coup a été « très fort » et il a eu « mal pendant une couple d'heures ». Malgré les douleurs, il n'a pas eu de soins pour cet accident et il n'a pas consulté de médecin. Pour les cours d'éducation somatique, il choisi de « travailler le bas du dos ».

Pendant les cours, je perçois qu'il a une difficulté à sentir son corps. Dans les cours individuels, il maintient les yeux ouverts, il est attentif à ce qui se passe en dehors de la maloca⁶. Dans son dossier, Simon fait une description d'une des cérémonies: « Le guérisseur Lucho m'a fait atterrir. Ça a été une expérience intense de ne pas sentir le corps et c'était difficile de bouger. » Dans une des réunions post diète⁷, un des intervenants lui demande : « Quelles sensations as-tu eu pendant ta diète? » Simon répond : « Je suis en train de structurer ma personnalité et être ferme », en faisant référence plutôt à un aspect de sa personnalité qu'à des qualités sensorielles.

Au neuvième atelier d'éducation somatique, Simon rapporte ses sensations :

J'ai encore un problème des os, je crois. Mais, ça se relâche. (...) ce qui m'a marqué, ça a été de me rendre compte qu'après avoir fait les exercices, le corps s'ajuste. Tu fais les exercices et tu te recouches, tu fermes les yeux et tu te rends compte comment tu es. Ça me paraissait bizarre.

À la fin du dernier cours individuel, pour première fois Simon nomme des sensations au niveau des pieds. Dans la dernière interview, Simon révèle :

Dans les derniers ateliers, je sentais plus. Les premiers ateliers, j'étais un peu confus, je faisais les exercices, mais je ne sentais pas le résultat. Vers la fin de la session, j'avais plus conscience de mon problème et de mon corps.

Il dit être capable de reconnaître les mouvements à éviter pour ne pas empirer ses douleurs au bas du dos :

Je sais déjà quels sont les mouvements qui génèrent la douleur. Je reconnais ceux qui génèrent mon malaise. (...). Quand je fais mes tâches à la boulangerie⁸, le ménage ou quand je travaille dans les champs, je sais déjà la position que je ne dois pas prendre. Je sais plus ou moins les postures qui

⁶ La maloca est une construction inspirée de l'architecture typique amazonienne où les cours d'éducation somatique ont eu lieu.

⁷ La réunion postdiète est une activité de groupe animée par un intervenant qui vise à amener les patients à faire une intégration de leur expérience de leur période de retraite d'isolement en forêt (la diète). La diète dure de 8 à 15 jours, avec l'ingestion quotidienne de plantes médicinales.

⁸ Au centre Takiwasi, les patients sont responsables de faire leur propre nourriture ainsi que de maintenir propres les locaux qu'ils utilisent.

m'aident à ne pas forcer. Par exemple, prendre les choses un peu plus collées au corps, ça fatigue moins.

Simon parle d'un aspect de sa douleur qui contredit complètement son image corporelle et son idéal de corps, décrit au début de la série des cours : « Je crois que c'est que je me sens vieux. Un peu rouillé. Je sens cette douleur et ça me rappelle des personnes âgées. » [Il imite la posture d'une personne courbée].

Simon parle de sa prise de conscience concernant les limites que ses douleurs lui imposent, en même temps qu'il se réapproprie du potentiel de son corps :

Je me suis rendu compte que quand j'étais petit, j'étais très souple. Et j'ai eu cet accident. J'ai découvert mes tendons... Je suis encore élastique dans la partie du haut du corps. J'ai confirmé que oui, je peux être souple (...) je crois qu'il est possible d'éduquer le corps, éveiller des habiletés qui ne sont pas utilisées (...) J'ai appris à relaxer mes muscles, mon dos, à me détendre (...) je crois que j'ai une meilleure posture.

Quand je lui demande ce qui reste des ateliers d'éducation somatique, Simon laisse entendre des changements de perception de son corps: « Dans les cérémonies⁹, j'ai plus de conscience de mon corps, je suis assis dans une position plus confortable, la colonne droite, en cherchant à ce que ma position ne me dérange pas. »

Dans une des réunions des patients, Simon partage quelques-unes de ses réflexions sur le sujet de l'acceptation. Il dit que, par rapport aux règles de Takiwasi, il choisi « d'accepter et d'avalier ».

Dans les cours d'éducation somatique, son ambiguïté entre accepter et subir se manifeste dans sa façon dont il entreprend les exercices. Pendant les cinq premières semaines, Simon transforme vite les exercices que je propose dans des mouvements automatiques, sans senti, sans y poser son attention. En général, Simon a l'habitude d'accélérer le rythme de ses mouvements, qui sont aussi accélérés que son rythme respiratoire. Je perçois que, d'habitude, sa respiration est courte, superficielle et localisée en haut de la poitrine. Il ne s'attarde pas à sentir ce qu'il fait, mais s'investit plutôt à finir les mouvements, à les compléter. Il me semble vouloir donner la bonne réponse, la réponse qu'il pense qu'on attend de lui. Dans un des nos entretiens, Simon affirme avoir « une personnalité compulsive ».

À la dernière interview, il affirme des ateliers que :

C'est une façon différente d'apprendre la patience, à trouver ta respiration, ton rythme, à te tranquilliser (...) apprendre à être serein dans le mental. Quand le mental est tranquille, tu n'es pas inquiet (...) vu qu'on est en silence et que les mouvements sont répétitifs, il y a des choses qui viennent à l'esprit pour réfléchir et relaxer les tensions de la journée.

Quand on aborde le sujet de la relaxation, Simon dit : « Ben! À Lima, je consommait. On n'accorde pas d'importance à ces choses-là. » Il dit que les seuls moments où il se sentait détendu étaient « avec ma blonde ou en fumant du pot ». Il exprime que la sensation de relaxation qu'il ressentait dans les ateliers était liée non seulement à des états de « tranquillité, flexibilité, harmonie », mais aussi à une transformation dans ses habitudes posturales : « Ça a changé un peu ma posture, je crois que ma posture est en train de s'améliorer. Moins de tensions, peu à peu (...) la posture est plus relaxée »; « quand je me couche pour dormir, je ne suis pas si tendu ».

⁹ Simon fait référence aux cérémonies hebdomadaires auxquelles les patients du Centre Takiwasi doivent participer.

Il associe « relaxation » à un état « d'ouverture mentale » :

La relaxation... tu es plutôt à l'écoute. Sans avoir besoin de beaucoup parler, simplement écouter. Écouter les opinions. Écouter et comprendre (...) je crois que la paix, c'est la relaxation en état mental. L'éducation somatique, ça me relaxe bien, bien tranquille (...) j'étais bien relaxé. Ce sont des activités passives. On est relaxé. Je crois que cela relaxe. Ce n'est pas comme le soccer où tu cours. Tu es tranquille et tu penses.

À la première interview, Simon est mécontent avec sa posture (« j'ai la colonne dure »), alors que dans notre dernier entretien, il exprime les changements suivants:

Dans les derniers ateliers, quand je me couchais au sol, ma colonne n'était pas si courbée. Je crois que ma posture a changé un peu, ma colonne n'est pas si courbée comme dans les premiers ateliers. On dit que le corps prend la posture en accord avec la manière dont on fait face à la vie, non? Tout s'influence.

Dans une des sessions thérapeutiques de groupe, un des intervenants lui fait part des impressions qu'il a de son corps : « Quand tu es rentré à Takiwasi, tu avais le corps d'un enfant; maintenant, ton corps a changé, tu es plus homme. » Simon acquiesce aux observations de l'intervenant. Dans notre prochain entretien, il fait siens les mots de l'intervenant. D'après mes observations dans les ateliers d'éducation somatique, Simon donnait l'apparence d'être adulte, mais la qualité de ces gestes était celle d'un enfant.

Il révèle : « Je dois être indépendant. Que ma maman fasse ses choses et que je fasse les miennes. Avec son appui, mais mes choses. Ma maman est super protectrice, elle se mêle de tout. Je veux faire ma vie et non pas dépendre de ma famille. »

Malgré son jeune âge, Simon parle de son sentiment de responsabilité vis-à-vis de sa famille :

Je crois que c'est une chose bien dure de te réhabiliter et c'est une chose que j'ai commencé à faire. On m'a dit que les changements sont en train de commencer. Mon problème est un problème de famille. Mon père fumait de la marijuana et je fumais avec lui. J'ai commencé le processus et le schéma de la famille est en train de changer.

Par rapport à ses tatouages, Simon révèle que l'un d'eux est son propre nom écrit en calligraphie chinoise et que l'autre représente un visage qui d'après lui, servait à dévier le regard d'autres personnes de l'autre, qu'il percevait comme insupportable :

Le tatouage, je le fais parce que je sentais que quand je marchais dans les rues les gens se retournaient pour me regarder. Je l'ai fait ce tatouage pour que les gens le regardent et non moi. Je passais et les gens me regardaient. Je n'aimais pas du tout ça, j'étais un peu schizophrène. Je prenais des médicaments prescrits par un psychiatre pour que les personnes ne me regardent pas.

Il conclut sur son vécu des ateliers : « Je crois que ça m'a aidé à trouver plus de tranquillité, de patience. Apprendre à attendre, apprendre la patience, à faire les choses calmement. Ça m'a aidé beaucoup dans ça, à ne pas être désespéré. »

LUCIANO : effort, rythme, sensation et émotion

Luciano décrit son corps de façon ambiguë, à la fois satisfait et insatisfait de son corps :

Je considère que je suis en bonne forme. Mon corps a une bonne forme. J'aimerais avoir... travailler plus certaines parties du corps, telles que les bras, les abdominaux. Je sens que mes jambes sont grosses, je n'aime pas beaucoup ça. Je me sens bien avec mon corps. J'ai des bras courts, pas trop larges, j'ai des jambes courtes et larges, une poitrine normale et un peu de ventre. J'aimerais travailler un peu plus, avoir la peau plus collée sur le corps. (...) Je voulais améliorer... avoir des abdominaux (...) pour la force, l'apparence.

Il mentionne aussi sa posture :

Je ne m'assoie jamais bien droit. Je suis toujours relaxé, c'est-à-dire une posture inadéquate. J'ai des problèmes avec la colonne, ça me fatigue, elle est dure, tendue. (...) J'ai beaucoup de flexibilité, je sens que je suis quelqu'un d'agile. Ça m'ennuie d'avoir des limitations à cause des accidents que j'ai eus. Je dois régler cela, ça m'ennuie. À part ça, je sens mon corps agréable, propre.

Luciano conclut en disant que pour les ateliers d'éducation somatique, il aimerait travailler : « la flexibilité et la respiration ».

Lorsque je lui pose la question à savoir s'il a des douleurs, il me dit qu'il a mal au genou droit: « (...) quand je fais des efforts extra, quand je vais au-delà du normal ». Il parle de son accident de moto, qui remontait à quelques années et était lié à la consommation. Il admet que son genou devrait être opéré et qu'il ne s'en était jamais occupé. Il a souvent très mal à la jambe droite et il a peur que sa rotule sorte de l'articulation quand il joue au soccer : « J'utilise tout le temps le même pied pour frapper la balle par peur de la douleur ».

Lorsque je lui pose la question à savoir ce qu'il fait pour se sentir libre, il répond sans hésitation : « Quand je fais du sport je sens que mes pensées s'épurent, se purifient. » Il parle du surf : « J'aime l'adrénaline, j'aime sentir un peu la peur des grandes vagues. »

Dans un des ateliers individuels, alors qu'il bouge sur le gros ballon, son genou le « trahit » et il crie de douleur. Encore une fois, sa rotule est déstabilisée. Cette fois-ci, Luciano admet : « Peut-être que je suis allé trop loin. » Il dit ne pas pouvoir compter sur son genou pour s'épanouir dans les activités sportives : « C'est imprévisible, je n'ai aucun contrôle de quand ça va arriver. Ça peut être dans des mouvements petits et insignifiants, comme quand je fais beaucoup d'effort. »

Luciano se dit frustré de ne pas pouvoir « se dépasser » comme il le souhaiterait : « Je sens que je pourrais donner un peu plus, mais je sentais une limitation. » Luciano semble vouloir ignorer ses limites et ses douleurs : « Même quand j'ai mal au genou, je continue à faire du sport (...) je suis habitué à la douleur ».

Luciano parle aussi de son insatisfaction dans son traitement. C'est la deuxième fois qu'il est à Takiwasi, ceci est dû à une rechute et la durée du présent séjour a été déterminée à six mois. Il confesse qu'il arrive à saturation et il a l'impression qu'il n'avance plus : « Ça m'écoeure l'idée qu'il n'y a pas quelque chose de majeur qui se passe avec moi. »

Luciano semble être obsédé par le besoin de dépasser ses limites. Il termine souvent déçu : « Je crois que je peux donner un peu plus. Même si je fais les choses le mieux que je peux, je crois toujours que je peux faire encore mieux. » Il est fréquent que, dans son discours, Luciano laisse entendre un sentiment de constant inassouvissement. Luciano répète souvent qu'il est « ennuyé, écoeuré ». Sur son traitement il affirme : « Je lutte pour affronter cette bataille. J'ai beaucoup de force pour lutter (...) je fais des efforts pour être mieux à chaque jour (...) je mets plus de moi-même, avec force de volonté ».

C'est une constante dans le discours de Luciano son besoin de performer et d'entrer en compétition. Lorsque je lui demande s'il préfère des ateliers privés ou en groupe, il répond : « Je préfère les cours de groupe parce que j'aime me sentir accompagné. Je sens que je peux faire plus d'efforts parce que j'essaye de faire les exercices mieux que les autres participants. »

À quelques reprises, Luciano me parle qu'il se sent très confus sur son séjour au centre et qu'il aurait envie d'abandonner le traitement. En même temps, il reconnaît l'importance de terminer le traitement qu'il a commencé : « Je sens beaucoup de frustration parce que je sens que j'ai toujours le même pattern de ne pas arriver à la fin. Je vois que ça se répète encore. Cela m'écoeure. Ça écoeure ma famille et mes parents et tous ceux qui m'entourent. On dit toujours : "Luciano ne va pas au bout des choses". »

Luciano dit que son vécu des ateliers est marqué par l'émergence d'émotions :

Je ne sens pas de différence physique, juste des émotions (...) je suis habitué aux sensations fortes (...) je ne sens pas beaucoup de choses dans les cours d'éducation somatique au niveau physique, juste des émotions (...) je ne sens aucun changement. Je ne sens rien que je peux dire que j'ai amélioré. Au moins, je ne me suis pas rendu compte (...) parfois, je me pose la question à savoir en quoi ça peut me servir le fait d'être plus conscient de mon corps. Je ne le sens pas encore (...) je ne savais pas ce que c'était le thorax, les omoplates, les ischions (...) je prends conscience de quelques parties de mon corps que je ne connaissais pas, plutôt les noms, rien de transcendant.

À la dernière interview, Luciano parle de sa prise de conscience des notions de flexibilité et de limite. Il dit qu'il a des difficultés à discerner ses limites et à les respecter :

C'est difficile pour moi d'avoir des limites. Suite aux ateliers d'éducation somatique, j'essayais toujours d'avoir des limites, mais ma passion pour le sport... je n'arrive pas! Je sens plus de conscience quand je joue au soccer; maintenant, je prends davantage soin de ma jambe, je m'en préoccupe un peu plus. Et cela, c'est le résultat des ateliers en éducation somatique. J'apprends peu à peu à avoir des limites quand je fais mes exercices (...) j'ai appris à avoir plus de conscience de mon corps, à le valoriser davantage, à valoriser mon intégrité physique. Je crois que j'ai toujours été très rude, j'ai toujours forcé mon corps plus que la normale.

À mesure qu'on avance dans les cours, je constate que Luciano a beaucoup de difficultés à se concentrer et que c'est un effort pour lui de maintenir sa concentration. Au bout de quelques répétitions du mouvement proposé, Luciano interrompt systématiquement le flux de ses mouvements soit pour se gratter soit pour bouger d'une quelconque manière. C'est comme s'il démissionnait : son mouvement ramollit, fane. Je remarque que plus le mouvement proposé est simple, plus il est difficile pour Luciano de le faire de façon fluide et soutenue. Il dit :

Je perds la concentration très facilement. Je fais des efforts pour maintenir la concentration. Mon mental s'en va vers autre chose : des émotions, des pensées, des souvenirs, des tâches inachevées que je dois faire à Takiwasi (...) j'ai de la misère à entrer plus à fond. (...) Je perds la continuité des exercices (...) je bloque cette exploration parce que je n'ai pas de patience. J'aime les choses très

rapides et ça m'arrive, à un moment donné dans l'atelier, où je commence à désespérer. Je suis toujours anxieux, ça me coûte d'aller à ce rythme-là, lent.

Luciano réfléchit sur son rythme :

La sérénité pour moi, dans les ateliers, c'est quand je réussissais à avoir le contrôle des exercices, quand je ne les faisais pas rapidement, mais lentement. Je suis très agité, je suis toujours en mouvement, je suis toujours en train de bouger, et quand je consommait des drogues, c'était terrible parce que je n'étais jamais serein, j'étais toujours altéré. La paix, la tranquillité, ce sont des choses qui sont liés à quitter la consommation.

D'après le discours de Luciano, le rythme proposé dans les cours entre en conflit avec le rythme soutenant la façon dont il se percevait. Il se considère comme quelqu'un de dynamique et rapide:

Ce n'est pas une question d'aimer ou de ne pas aimer [les ateliers], mais c'est que dans mes patterns de comportement, je suis habitué à faire des choses de façon rapide. Quand j'étais dans les ateliers, c'était difficile de maintenir le calme, la tranquillité pour faire les exercices. Plus on avançait dans la session, plus je me suis rendu compte que je peux avoir ce calme. Il y a quelque chose en dedans de moi qui me laisse faire les choses plus lentement, avec plus de calme.

Par rapport au rythme, Luciano dit de l'éducation somatique que:

C'est un travail qui demande de la patience. Je suis habitué à des résultats spontanés, rapides... à observer des changements rapides, à faire des exercices très rapides. Il y a eu des moments où je me désespérais, je voulais que les exercices soient plus rapides, mais j'ai senti que je sortais, des ateliers, plus calme.

D'après son dossier, Luciano avait vécu différents épisodes de violence: quand il était enfant, son père le battait et l'immobilisait en lui croisant les bras autour du thorax. De plus, il a été battu dans un autre centre de désintoxication. Suite à sa dernière rechute, il a fait une tentative de suicide : « J'ai coupé ici [il montre le pouls], parce que j'avais envie de disparaître. »

Luciano associe ses sensations de limite à des sentiments d'impuissance et de frustration : « Ça m'ennuie d'avoir des limites à cause des accidents que j'ai eu. Je sens que je me limite à moi-même. Il y a quelque chose en dedans de moi qui dit "non". Il y a un blocage ».

Parmi les trois interviewés, Luciano est celui qui cite le plus fréquemment des émotions dans son vécu des ateliers. Il semblait surpris de l'émergence d'émotions et de souvenirs chargés émotionnellement: « J'ai senti que ça m'a éveillé des émotions, des souvenirs. À maintes reprises, j'avais des pensées sur le passé, très fort (...) j'ai eu envie de crier, de me déverser, de décharger des choses du passé qui ne me laissent pas tranquille ».

Luciano décrit les émotions vécues dans les ateliers:

L'impuissance. Parfois de l'intranquillité. Je vois qu'il y a des choses que je ne peux plus changer. Parfois, je sens de la joie parce que je vois qu'il y a des choses que je peux changer (...) Je me sens plus tranquille, je ne m'attache pas aux choses ni autour de moi. Là je suis relaxé (...) dans les exercices avec les grands ballons, je sentais beaucoup l'envie de vivre. Quand je sens l'envie de vivre, je me sens joyeux (...) j'observe des changements importants dans ma vie dans cette nouvelle période d'internement. J'ai senti de la joie parce que je retrouve encore une lumière dans mon chemin, j'ai senti de la joie parce que je vois que tout mon effort n'est pas en vain.

Luciano semblait vouloir relativiser l'emprise que ses émotions avaient sur lui : « Je vois que tous ces souvenirs sont en train de rester en arrière. » À la fin de plusieurs ateliers, Luciano se dit « libéré et plus relaxé ».

À notre dernier cours, un événement très significatif se produit. Pendant le cours, je vois Luciano poser les deux mains sur les yeux, dans un geste de désespoir. À la fin de l'atelier, pendant la période de partage verbal, il a les larmes aux yeux, mais il ne pleure pas. Il confesse que quand il sent des sensations de plaisir pendant les ateliers, il a immédiatement des souvenirs des moments où il se piquait¹⁰. Il dit : « c'est insupportable d'avoir ces souvenirs, j'ai envie de crier ».

¹⁰ Avant son internement, Luciano consommait de la kétamine injectable.

GHOST : posture, mémoire, autorégulation.

Ghost décrit son corps : « (...) raide, un peu délaissé, moyenne hauteur, pas assez flexible, un peu torturé. Moyen dans la hauteur et dans l'état du corps aussi. Ce n'est pas un corps pitoyable par rapport au corps que ça devrait être normalement (...) ». Son corps idéal est « un peu plus sec avec des muscles un peu plus saillants, pas de surplus de poids avec la flexibilité ».

En arrivant à Takiwasi, il avait un look punk : vingt-et-un piercings, deux écarteurs, deux tatouages, une coiffure iroquoise faite avec ses cheveux verts, tous des signes d'identité qu'il a été obligé de quitter pour s'interner. Ghost décrit son tatouage en faisant une distinction entre son corps et son comportement :

Le tatouage du ventre est une tête couronnée en train de cracher du feu, avec les mains ouvertes décrochées sur ses côtés. Je l'ai fait dans une période où j'étais totalement alcoolisé et, souvent, quand je me réveillais le matin, les gens me disaient par rapport à la veille : "t'as fait ça, t'as fait ci, t'as insulté ci, t'as essayé de frapper ci". Ce sont des choses qui m'ont perturbé à un point, je ne sais pas si tu imagines! Parce que quelqu'un me dit : "t'as essayé de frapper quelqu'un, tu m'as insulté, tu m'as dit ça", c'est quelque chose qui me donne envie de me mettre une balle dans le crâne, parce que ça ne me correspond pas du tout. [Il pointe vers le tatouage] Ça c'est pour te dire que, parfois, il y a ton corps qui fait des choses dont tu ne peux pas spécialement répondre, c'est pour ça que les mains sont détachées du cerveau. C'est ton corps qui fait des choses.

Ghost dit percevoir son corps en « général toujours un peu mou ». Il sent « mollesse et fatigue » et affirme : « Je sens que mon corps pouvait faire certaines choses et que, maintenant, je suis un peu essoufflé (...) flemme, plutôt du côté de ne pas avoir envie de rien faire, ne pas avoir la motivation. »

Ghost parle de sport et d'efforts physiques comme de moments déplaisants mais qui lui donnent le sentiment de réussite :

Je ne suis pas un sportif (...) [la pratique du sport] me demandait des gros, gros efforts. J'étais dans une période où je consommais beaucoup, mais vraiment beaucoup, des drogues dures, et ce que j'aimais c'est quand c'était terminé [la pratique du sport], le fait de me dire "tu as réussi..." chose qui me paraissait terriblement dure (...). Sur le moment, vraiment je me disais qu'est-ce que je fais là? Mais au final, voilà tu es vraiment crevé, tu vas pouvoir dormir d'un sommeil sain et c'était surtout le fait de me dire : "Bon! j'ai réussi".

Ghost exprime une certaine insatisfaction envers son apparence : « Quand je suis allé au docteur, je me suis regardé plusieurs fois dans la glace. J'ai pris trois kilos depuis que je suis à Takiswasi. Ce n'est pas la mort, mais ça me paraissait être la mort. »

Lors de notre premier entretien, il parle de son désir de pratiquer une activité physique qui l'aiderait à être endurant : « (...) pour pouvoir faire des efforts plus longtemps et pour pouvoir faire des efforts plus intenses. Mais l'esprit compétition, l'esprit violence c'est le genre de truc qui ne m'intéresse pas. »

La posture est un sujet que lui tient à coeur : « Je n'arrive pas à me tenir droit. Cette semaine, je me suis rappelé de me tenir droit, mais peu à peu, j'oublie. » C'est la posture que Ghost a choisi de travailler pendant les ateliers. Il souhaite arriver en France « le dos droit », pour lui et pour l'image que les autres auront de lui. Ghost affirme être conscient qu'il se tient toujours le dos voûté et qu'il marche en regardant par terre.

Avec l'éducation somatique, j'ai tendance à me redresser au moins la demi-heure qui suit l'atelier, après j'oublie (...). Le thème, c'était le fait de me tenir droit, ma colonne. Ben, j'ai l'impression que ça n'a pas avancé. C'est quelque chose que j'aimerais bien – me tenir droit –, mais j'oublie totalement. C'est tellement l'automatisme d'être voûté que je fais pas attention, je ne me rappelle pas.

Il dit que lorsqu'il se redresse, il éprouve des sensations de supériorité auxquelles il ne peut pas s'identifier : « Avec une posture droite du type militaire, je me sens vite ridicule. J'ai vraiment l'impression de faire mon ké-ké¹¹. » En même temps, il sent que « je suis ça, cette posture plus droite ».

Dès la première interview, Ghost aborde sa difficulté à dormir :

Cette nuit-là qui vient de passer, j'ai mal dormi. Je me suis réveillé pas mal de fois. Ça fait cinq jours que j'ai du mal à m'endormir (...) Je me réveille parce que je suis obligé de me réveiller. Et donc nerveux et encore fatigué, j'avais envie de rester au lit et dormir (...) J'ai dormi très mal toute la semaine. Je me réveille souvent pour uriner (...) Je ne peux pas dormir, je me réveille parce que j'ai envie de consommer.

À la cinquième semaine de la session d'ateliers, il dit :

Je dors mieux, donc je me réveille mieux (...) plus relaxé, des nuits sans te réveiller. Et donc, du coup, je me réveille en forme, plus motivé (...) Ça [les cours d'éducation somatique] m'a fatigué pour bien dormir (...) J'ai une fatigue saine (...) les nuits qui suivaient les ateliers je dormais plutôt plat.

Au cours de la session, Ghost reprend les activités sportives :

Les cours [d'éducation somatique] m'ont donné la force de me lever tous les matins. Je pense que c'est lié. Ça ne fait pas vraiment longtemps que je me lève tous les matins; avant, c'était la panique, je ne me levais pas... (...) Ça va quand même un peu ensemble, le sport et l'éducation somatique. S'il n'y aurait pas eu l'éducation somatique, ça n'aurait pas passé par mon esprit la persévérance d'arriver à faire du sport tous les jours.

Le changement est aussi perçu par Simon qui dit, dans une des interviews : « Autrefois, Ghost ne faisait pas de sport. C'était étrange. Ça faisait longtemps qu'il ne faisait pas de sport, je ne sais pas pourquoi. Maintenant, il fait du sport et il est plus tranquille avec son corps. »

Ghost parle d'un changement de perception quant à l'apparence de son corps :

Il a des trucs style à ne pas me blesser quand les gens disent : "tu as un gros bide", chose qui n'est pas vraie, d'ailleurs, ou : "ton grain de beauté, lalalala". Ce sont des choses qui, avant, me blessaient totalement, on parlait de mon grain de beauté, c'était "...ah!!". Alors maintenant, mon grain de beauté, il n'y a pas grand chose à faire, il est très bien là où il est. Je ne me trouve pas gros, je ne me trouve pas laid. On a beau me dire que je suis gros et laid... pouf... voilà.

D'après Ghost, les ateliers se sont révélés être une occasion pour prendre conscience que :

La drogue m'a fait oublier beaucoup, beaucoup de choses. J'avais oublié une grosse-grosse partie de ma vie. C'est assez fort. C'est la chose la plus marquante (...) J'ai découvert que j'ai de la mémoire

¹¹ « Faire le ké-ké » est une expression d'argot qui signifie « avoir un comportement snob ».

(...) j'ai découvert qu'au niveau du sport je peux être persévérant (...) découverte de mon corps, découverte de moi-même. Découverte de trucs que j'avais oubliés.

Il décrit quelques-uns des souvenirs qui ont émergés pendant les cours d'éducation somatique :

Je me sens ailleurs, en fait. Des pensées, des images, des endroits que je connaissais quand j'étais petit... Ça peut partir d'une chose toute bête, d'un petit objet et ce qui va autour et peu à peu tout se construit. Ça c'est assez fort vraiment de se rappeler des endroits, à visualiser exactement ce qui était là. (...) J'ai plein de souvenirs de mon enfance, ça me vient comme ça. Souvenirs de personnes que je ne me souvenais pas, des trucs vraiment loin. J'ai habité en Espagne quand j'étais petit, jusqu'à 10-12 ans. C'est surtout ça les souvenirs, des trucs qui apparaissent totalement clairs, comme des visions, un peu, non? Je trouve ça assez agréable de me rappeler d'endroits de quand j'étais petit et tout ça et même de quand j'étais un peu plus jeune. Ça représente le fait que j'arrive encore à utiliser mon cerveau. Que j'arrive à penser normalement, à utiliser des facultés que j'avais oubliées.

Ghost raconte un de ses souvenirs où des sensations étaient clairement associées aux émotions : « (...) aux amitiés, c'est une sensation d'extase, de bonheur, vraiment (...) dans mon cœur. Ça se met à battre, à battre assez. Sensation corporelle aussi. Sensation d'extase aussi. Ça me fait du bien, bouffée de bonheur. »

Parmi les trois interviewés, Ghost est celui qui décrit le plus souvent ses sensations :

Au début, tu me demandais un mouvement du bassin et j'allais le faire; alors que maintenant, tu me demandes de faire un mouvement et je sais, même si je ne sais pas comment est composé mon bassin, je vois un peu comme si c'était une machine, à quel endroit il va y avoir des pistons qui vont bouger. Un peu cette découverte-là. Surtout au niveau du bassin, j'ai remarqué. Une découverte de comment est faite cette maquette, comment ça va bouger.

Ghost parle du sens qu'il donne aux apprentissages faits durant les cours d'éducation somatique:

(...) pour avoir plus conscience de mon corps, non? Pendant la vie de tous les jours, pour ramasser une caisse par terre, je dois m'agenouiller. Pour me lever, quand je suis allongé, pour me lever de façon segmentée, commencer par un endroit et m'enrouler... pour les mouvements de tous les jours, pour danser. Des mouvements que je ne dois pas faire parce que ça va bloquer... prendre conscience de son corps.

À la dernière entrevue, Ghost décrit son corps tel qu'il le sent :

Je me sens plus robuste, plus fort, plus résistant (...) je me sens mieux dans mon corps (...) ça me tente de faire un concert¹². Donc, je vais arriver [en France] tout frais avec une demi année sans consommer et là je vais voir mon potentiel, comment je peux bouger plus et tout ça. Je pense que je peux me surprendre moi-même.

Ghost décrit une des ses expériences significatives dans les cours :

Ce qui m'a le plus marqué est l'état dans lequel tu te trouves quand tu as fini l'atelier. Relaxé, crevé un peu, les paupières basses et le fait de pouvoir bien dormir. (...) J'ai appris à me relaxer, à laisser tout un peu de côté (...) vraiment m'abandonner.

¹² Ghost était un des deux chanteurs d'un groupe de musique rock depuis cinq ans.

Ghost dit se rendre compte d'un état de bien-être entre la veille et le sommeil qui émerge avec les mouvements proposés dans les ateliers :

[L'état entre la veille et le sommeil] c'est un moment que j'adore (...) le fait de commencer un mouvement répétitif, un peu hypnotique, droite-gauche, droite-gauche, il y a un moment où tu ne te rends plus compte que tu es en train de faire un mouvement et tu le fais quand même, mais tu es totalement ailleurs.

Ghost soupire après certains exercices. Il dit sentir : « l'accordéon de ma cage thoracique est rouillé » et complète : « si je coordonne les mouvements avec ma respiration, ça fait un bercement ». Dans la dernière interview, il dit :

J'ai pris conscience de ma respiration. Plusieurs fois par jour, la respiration arrête d'être automatique, où je me dis : "là je suis en train de respirer", où tu prends conscience du mouvement (...) Un moment et ahhh, je suis en train de respirer!

Ghost dit avoir connu un état d'apaisement du mental au cours des ateliers d'éducation somatique :

Dernièrement [les cinq derniers ateliers d'éducation somatique], ça a été plus l'absence de pensée. Style plat, calme plat. La mer qui ne bouge pas, le sable plat. (...) Le fait de réussir à déconnecter totalement et de penser à rien de spécial, pour moi c'est un très grand pas. Pour que j'arrive à m'enlever ce que j'ai dans le cerveau, impossible! Impossible! Pour moi, il y a un grand intérêt à prendre ton cerveau, le mettre à la porte et tu fais le plein. Au début, quand j'ai commencé l'éducation somatique, je voyais ça plus comme une gymnastique, découverte du corps. Peu à peu, ça s'est transformé en... je prends un temps pour faire un vide. Et, en même temps, il y a un travail du corps. C'est important pour moi.

DISCUSSION

Par le biais des résultats obtenus dans cette étude, il est possible de suggérer que le vécu somatique des trois interviewés a été principalement de quatre types :

- le corps performant et le corps apparent;
- l'apprentissage à travers l'expérience vécue;
- la prise de conscience des liens entre la sensation, l'émotion, la pensée et l'identité;
- le vécu de l'autorégulation sans recours aux drogues.

Le corps performant et le corps apparent

Les trois interviewés décrivent leur corps du point de vue de leur performance et de leur apparence physique, sur laquelle ils ont souvent un discours critique. Au début de la session, Simon et Luciano performaient les exercices dans une perspective typique du body building. Les deux avaient des difficultés à sentir leurs mouvements, à entrer en intimité avec leur corps. Simon était très efficace dans l'exécution des mouvements, qu'il faisait de façon mécanique et accélérée. Il était hypnotisé par le but des exercices et ne portait pas souvent attention à son senti. Pendant les cours, il me demandait plutôt si ce qu'il était en train de faire était « correct ».

Luciano luttait pour dépasser les limites de son corps. Il était prêt à endurer la douleur pour performer le mouvement demandé. Pour lui, son corps semblait être à son service et il déployait ses efforts pour le dompter. Il se dit un peu perplexe par rapport à l'utilité des ateliers, vu que les consignes des exercices ne demandaient pas le même effort qu'il était habitué de faire dans sa routine de musculation et sport.

Les cas de Luciano et Simon nous amènent à réfléchir sur la question de l'identité. L'identité est, du point de vue somatique, une constellation de sensations et de perceptions habituelles, connues ou reconnaissables (apparence du corps, sa capacité de performance, son rythme, la posture, etc.). Fondée sur les valeurs socioculturelles, l'identité somatique est souvent vécue par l'individu comme subjective. Le Breton parle du body building comme une voie de construction identitaire :

Il s'agit de se fabriquer soi-même, de faire de son corps, un faire-valoir (...) La puissance musculaire est recherchée en soi, dans sa dimension symbolique de restauration identitaire. Le body builder, le bâtisseur de corps, construit ses limites physiques, il les affronte journallement par une ascèse physique fondée sur des exercices répétitifs. Dans un monde d'incertitude, il construit pied à pied un containing qui lui permet de rester maître de soi ou du moins, de se produire sincèrement l'illusion d'être enfin soi¹³.

Au contraire de Simon et Luciano, qui déployaient leurs efforts pour façonner leur corps conformément aux modèles du body building, Ghost s'investit dans une esthétique punk, contraire à la norme. Le Breton aborde l'esthétique underground dans la construction de l'identité :

Un propos revient souvent chez les adeptes passionnés du tatouage ou du piercing : no pain, no gain. La douleur (...) est pour beaucoup une affirmation de soi (...) de se montrer digne de ce qu'ils

¹³ D. Le Breton. (1999). *L'adieu au corps*. Paris : Éditions Métailié, 37, 39.

imaginent être les coulisses du monde du tatouage ou du piercing : un univers de force intérieure et d'indifférence au jugement extérieur¹⁴.

Suite à ces constats, l'apparence et la capacité de performance ont été les deux angles à travers lesquels les interviewés ont décrit leur corps.

L'apprentissage à travers l'expérience vécue

Au début de la session, j'ai demandé aux trois interviewés de choisir ce qu'ils souhaitaient travailler. Luciano a choisi d'« améliorer la flexibilité et la respiration »; Simon voulait « travailler le bas du dos » et Ghost souhaitait « avoir la posture droite ».

Les expériences significatives rapportées par les trois interviewés ont présenté peu de liens aux thématiques qu'ils avaient choisi de travailler. Les vécus les plus marquants des trois interviewés ont émergés de l'aspect expérientiel des ateliers et non pas de besoins conditionnés soit: (a) par des modèles du corps (« avoir la posture droite »); (b) par le désir d'évitement des symptômes (« douleur au bas du dos ») ou (c) par le renforcement de la capacité de performance du corps (« améliorer la flexibilité »).

Cet aspect du vécu que les trois interviewés ont eu dans les ateliers vient confirmer une des caractéristiques de la pédagogie de l'éducation somatique : l'apprentissage par l'expérience vécue. Un des piliers philosophiques de l'éducation somatique est qu'un apprentissage authentique et durable est fondé sur l'expérience : « Experience and sensations are learning. Sensations form the base understanding from which concepts and thinking develop. »¹⁵

L'effet surprise est très important dans le processus d'apprentissage en éducation somatique parce que l'élève se rend compte qu'il a acquis des connaissances au-delà de ses attentes et de son contrôle. D'abord, l'élève est amené à apprivoiser des sensations de confort et de sécurité. Graduellement, l'éducateur somatique dirige l'attention de cette personne vers l'inhabituel, l'inconnu. Souvent, les éducateurs somatiques aménagent l'atelier dans un crescendo jusqu'à ce que les élèves soient ouverts à expérimenter des enchaînements de mouvements inattendus et des sensations non familières.

La compréhension que le corps et la conscience forment un tout soutient les stratégies pédagogiques des éducateurs somatiques. En éducation somatique, « experience is the vehicle for change. »¹⁶ Plutôt que de focaliser sur des dysfonctions ou de corriger des pathologies, on travaille à ce que la personne retrouve une organisation plus optimale de tout son corps. L'éducateur ne confronte pas l'élève, ni met en évidence, à sa place, ses douleurs ou ses malaises, mais vise plutôt la prise en charge de l'apprenant. L'élève confronte son potentiel et ses limites à travers ses propres mouvements et son senti. L'éducateur somatique ne construit pas les ateliers en fonction des symptômes présentés par les élèves. Le symptôme n'étant que « le reflet d'une organisation totale à améliorer »¹⁷, on choisit plutôt d'amener l'élève à prendre conscience de son symptôme par rapport à l'ensemble de son être, afin qu'il en dégage des liens et reconnecte les « ponts brisés » entre ses sensations, son esprit et ses émotions.

¹⁴ D. Le Breton. (2002). *Signes d'identité : tatouages, piercings et autres marques corporelles*. Paris : Métailié, 99.

¹⁵ C. Hannaford. (1995), *op. cit.*, 48 (italique de l'auteure).

¹⁶ D. Greene. (1997). Assumptions of somatics. *Somatics*, 11(2), 50.

¹⁷ Y. Joly. (1993), *loc. cit.*, 6.

Ces stratégies pédagogiques prennent leur sens si l'on considère que plus une personne est intime avec elle-même (ses besoins, son potentiel et ses limites), plus elle est apte à s'adapter à l'environnement en comptant sur soi pour faire face à l'inconnu et à l'imprévisible.

La prise de conscience des liens entre la sensation, l'émotion, la pensée et l'identité.

Simon avait des difficultés à sentir son corps. Il avait 19 ans et se trouvait dans l'étape charnière entre l'adolescence et l'âge adulte. Simon se situait entre le désir de se distinguer en tant qu'individu et celui de se conformer à la norme. Son corps était en transition. Dans son discours, il disait qu'il devait être un exemple pour les autres membres de sa famille, tout en restant indépendant d'eux. Il laissait entrevoir, par le tatouage qui porte son nom en calligraphie chinoise, le désir de trouver sa propre identité, comme s'il posait une étiquette qui dit mon corps est Simon, tel que Montagu le suggère : « L'éveil de la conscience de soi est en grande partie une question d'expérience tactile. »¹⁸ Simon avait l'apparence d'un adulte sous contrôle, un jeune performant, alors que dans son vécu des cours, il a pris conscience d'un autre aspect de son corps, le « vieux rouillé », fragilisé par des douleurs au bas du dos. Le cas de Simon démontre comment la toxicomanie est en lien étroit avec une désensibilisation. Distancée de son expérience somatique, la personne toxicomane peut être amenée à « mimer » un faux corps. Graduellement, elle peut finir par perdre contact avec sa propre identité, les sensations émergentes de la consommation deviennent le seul point de repère identitaire. Caldwell affirme :

In addiction, we opt to be out of step with our inner experience (...). Our bodies assume stances to affirm and protect this desynchronization. We deflate our chest or lift our chin or raise our shoulders to anticipate the way we assume we will be treated. We dig in our heels, furrow our brow or slump our torso to give everyone clues as to how we want to be treated. We choreograph a physical persona to relate with the world¹⁹.

Luciano est un autre exemple d'une prise de conscience du continuum entre la sensation, l'identité et l'émotion. Lorsqu'il travaillait avec des mouvements de petite amplitude, lents et doux, Luciano devenait très émotif et il rapportait avoir eu des souvenirs très douloureux (violence, séparation de sa conjointe et fils, suicide) et des émotions qu'il jugeait désagréables (« l'impuissance »). Lorsque je lui proposais des exercices exigeants et avec un rythme accéléré, sa tendance était plutôt de performer et quelquefois de rapporter le vécu d'émotions agréables (« joie de vivre »).

Les difficultés éprouvées par Luciano à reconnaître ses limites, à moduler son effort et à adapter son rythme étaient liées à un certain degré d'anesthésie sensorielle. Cette anesthésie était liée à des événements traumatiques et à la consommation. Le discours de Luciano laissait comprendre qu'il avait besoin de défis kinesthésiques pour pouvoir sentir son corps et ses limites physiques mais, qu'en même temps, la limite était ressentie non pas comme un repère, mais plutôt comme un obstacle à dépasser.

Pendant les ateliers, Luciano était conscient qu'il se dispersait très facilement et que son intérêt et son attention n'étaient stimulés que dans des situations de danger qui déclenchaient des réflexes de survie (« adrénaline »). Ceci nous laisse comprendre que son identité, (« agile, dynamique, rapide et flexible ») était rattachée à des réflexes de survie. Keleman nomme les réflexes de survie comme « startle reflex » et les définit comme étant conçus pour la défense et la protection de l'organisme

¹⁸ A. Montagu. (1979). *La peau et le toucher*. Paris : Éditions du Seuil, 215.

¹⁹ C. Caldwell. (1996). *Getting our bodies back*. Boston (Mass.) : Shambala, 35.

contre des chocs d'ordre physique ou psychique. Keleman parle de cas où les mécanismes réflexes de survie persistent et se rigidifient, conditionnant la structure somatique:

(...) the organism is provided with an instinctual reflex to deal with danger and threat. This mechanism, called the startle reflex, is intended for emergencies or short periods of alarm (...) If the threat is severe or refuses to go away, the startle pattern deepens (...). Ideally internal or external danger creates a reaction that changes our shape temporarily. When the danger has passed, we return to a state of normal activity. In fact, this is not always what happens. A reaction can persist or increase until it becomes a continuous part of the structure²⁰.

Les cas de Luciano illustrent aussi le rôle de la peau dans les propos de sensibilisation de l'éducation somatique. Dans les ateliers, Luciano grattait sa peau sans arrêt, ses mouvements n'étaient pas fluides mais saccadés et fréquemment interrompus. Il devait, alors, accélérer son rythme afin de pouvoir compléter ses mouvements sans s'arrêter.

D'après Montagu, « La peau est un organe déterminant dans le développement du comportement humain. »²¹ Frontière entre le Je et l'Autre, la peau est le plus vaste organe du corps humain. Lieu de l'affection par excellence, dans le cas des toxicomanes, la peau est souvent marquée par l'histoire de la consommation. Le désir d'auto connaissance commence par l'intimité qu'on sent envers soi-même. Et la reconnaissance de soi passe aussi par la texture de la peau, son odeur et sa couleur. Et qui dit intimité et identité, dit peau. Des enjeux liés à l'intimité et à l'identité sont typiques de l'être humain, mais ils prennent de l'ampleur lorsqu'un individu attache sa propre existence à la consommation d'une ou de substances.

Pour la plupart des personnes, par exemple, la stimulation du toucher est restreinte à la période de l'enfance ou à des relations intimes, étant alors une des facultés sensorielles le moins développées dans notre société. Dans le contexte des ateliers en éducation somatique, le toucher est une des premières voies sensorimotrices que les éducateurs somatiques proposent aux élèves d'éveiller à travers l'utilisation d'accessoires (balles, bâtons, sacs de sable, ballons, etc.) La sensibilisation de la peau en éducation somatique est un moyen de (ré)activation du système proprioceptif, qui a des récepteurs sur la peau, les muscles, les ligaments et les articulations. Le système proprioceptif est responsable, entre autres, d'informer le système nerveux de la position du corps dans l'espace aussi bien que des différences de pression et d'étirement auxquelles sont soumises les parties du corps. Sur le plan psychologique, la sensibilisation de la peau en éducation somatique est une stratégie pour la (re)découverte de la tendresse, de l'affectivité, de la sensualité et de l'identité, sans lesquelles la vie perd ses couleurs.

Luciano fournit un exemple de l'importance que l'éveil tactile a de spécial pour les personnes toxicomanes. La stimulation de la peau lui a donné accès à différents aspects de lui-même, tel que son rythme et ses émotions. Montagu suggère que : « les sensations tactiles acquièrent une signification associée aux situations dans lesquelles elles sont éprouvées »²², ce qui laisse supposer que le calme ressenti par Luciano après les ateliers est en relation à une graduelle réconciliation de différents aspects de soi au travers de sensations tactiles renouvelées et encadrées dans une atmosphère d'intimité et de sécurité.

²⁰ S. Keleman. (1985). *Emotional anatomy : the structure of experience*. Berkeley (Calif.) : Center Press, 62.

²¹ A. Montagu. (1979). *La peau et le toucher*. Paris : Éditions du Seuil, 218.

²² A. Montagu. (1979). *La peau et le toucher*. Paris : Éditions du Seuil, 220.

Pour la santé psychomotrice de tout individu, il est alors très important que les sensations de la peau soient renouvelées. Pour la personne toxicomane, dont la période d'abstinence et de désamorçage des patterns de dépendance est très coûteuse et souvent teintée d'émergence d'un contenu émotionnel intense, la sensibilisation de la peau peut avoir un effet calmant, réconfortant. Ne dit-on pas de quelqu'un qui se transforme : « il a changé de peau » et de quelqu'un qui est à l'aise : « il est bien dans sa peau »?

Ghost, qui se définit comme n'étant « pas un sportif », tout effort physique était perçu comme pénible. Il décrit son corps d'abord comme « mou ». J'ai constaté à travers son discours et sa façon de se mouvoir, se tenir et s'asseoir, qu'il ne sentait pas sa structure osseuse, ce qui contribuait à des sensations qu'il nommait comme « lourdeur, fatigue ». Ghost était très préoccupé d'avoir une posture droite, mais du moment où il devenait plus droit, il éprouvait des difficultés à se reconnaître. Ghost ne pouvait pas accepter les sensations émergentes de la posture droite (« je me sens ridicule »), il retournait aux sensations familières qui se dégageaient de la posture « voûtée » dans lesquelles il se reconnaissait mais dont il se plaignait.

Keleman parle de la sensation, l'émotion et l'identité comme des aspects indissociables constituant la personne :

The entire body is a tube that pulsates with waves of expansion and contraction in respiration. If this tube is not flexible with a wide spectrum of motility we are limited in terms of both the action we can pursue and the feelings we allow to emerge. The richness of our thought and imagination is affected. If muscles do not receive sufficient blood or oxygen, we can not act (...). If the brain suffers a lack of oxygen we become comatose, dull, inattentive. If, on the other hand, too much oxygen gets to the brain, as occurs in anxiety states, we feel impelled to act. So, tubal pulsation and respiration are more than anatomical acts, they are states of mind. Feeling and posture, our very self, is a function of pulsation. It is the process that gives rise to our thoughts²³.

En résumé, dans les ateliers d'éducation somatique, Simon, Ghost et Luciano ont pu reconnaître un continuum entre leurs sensations, émotions, pensées et identité, ce qui a contribué à une plus profonde connaissance de soi.

Le vécu de l'autorégulation sans recours aux drogues

Tout organisme vivant possède la capacité de s'autoréguler, c'est-à-dire, de s'adapter constamment aux relations avec l'environnement. Chez l'être humain, l'autorégulation est un processus continu, à la fois physiologique et psychologique et a comme but l'équilibre homéostatique. Cette faculté que l'homme a de (re)trouver l'équilibre est inné et se manifeste entre autres à travers le tonus et les mécanismes de l'attention. « Internal and external constitute one singular whole process; the embodied human is the site of this synergistic merger. »²⁴

Le tonus est « l'état du muscle sous-jacent à son action »²⁵, c'est-à-dire, la manifestation du rapport entre l'état interne d'un organisme et l'environnement. Parce que l'organisme ajuste son tonus (plus ou moins de tension) en fonction de besoins émergents des relations avec l'environnement, le tonus est étroitement lié à la perception et aux mécanismes de l'attention. Les mécanismes d'autorégulation du

²³ S. Keleman. (1985), *op. cit.*, 12, 43, 44.

²⁴ D. Greene. (1997). Assumptions of somatics. *Somatics*, 11(2), 51.

²⁵ *Ibid.*, 31.

tonus (le spectre entre tendu et relâché) et de l'attention (le spectre entre l'attention focalisée/pointue et l'attention diffuse/globale) sont essentiels pour le maintien de la vie et s'articulent depuis la cellule jusqu'aux comportements psychosociaux complexes.

Malgré la capacité innée de l'organisme à se maintenir dans un état d'équilibre, un nombre des facteurs peuvent entraver ce processus, ce qui s'annonce comme une diminution de la capacité d'autorégulation jusqu'à sa perte totale, dans les cas le plus graves. Des dysfonctions physiologiques, des traumatismes ou le stress soutenu peuvent amener à un déséquilibre chronique du tonus et des mécanismes de l'attention. Ceci peut éventuellement concourir à l'avènement d'accidents, des blessures à répétition, des douleurs chroniques, des problèmes cognitifs, des perturbations psychologiques (la dépression, l'anxiété, l'hyperactivité, etc.) et aussi contribuer à des comportements de dépendance à certaines substances.

D'après Caldwell (1996), dans le cas de la toxicomanie, la substance devient un substitut du processus naturel d'autorégulation. Au fur et à mesure que la dépendance au produit se développe, l'organisme inhibe d'avantage sa capacité innée à s'autoréguler. Il n'est pas rare que le focus d'attention du toxicomane soit la plupart du temps, sur l'addiction, l'effort pour s'en sortir ou pour maintenir l'abstinence. L'état tonique du toxicomane est très souvent fixe et son « attention » figée, tel que révèle le discours de Simon, Luciano et Ghost.

Dans les ateliers en éducation somatique, les trois interviewés ont pratiqué des mouvements à travers lesquels ils étaient amenés à diriger leur attention de façon très précise, articulant à la fois des fonctions cognitives et motrices. Or, lorsqu'on dirige notre attention de façon consciente, notre perception se modifie. À travers des mouvements inhabituels, où une réduction de la vitesse et de l'effort est suggérée, les trois interviewés se sont exercés à faire bouger leur attention et à l'assouplir, ainsi qu'à rééquilibrer le tonus de tout le corps.

Il se dégage des cas de Luciano, Ghost et Simon que les exercices proposés aux ateliers d'éducation somatique ont stimulé leur capacité naturelle d'autorégulation, ce qu'ils ont décrit comme le vécu d'états et de sensations tel que : « la relaxation », « entre veille et sommeil », « faire le vide », « l'apaisement mental », « le calme », recherchés auparavant à travers l'utilisation de drogues.

D'autre part, il est possible que la personne toxicomane puisse associer des sensations paisibles de l'autorégulation aux sensations de plaisir obtenu lors de la consommation. Le cas de Luciano illustre ces conclusions, lorsqu'il rapporte que les sensations de plaisir vécues pendant certains des ateliers lui rappelaient les moments où il se piquait, ses souvenirs étant insupportables. Dans ces cas, une étroite collaboration entre éducateur somatique et thérapeute est nécessaire en vu de la dissociation progressive des sensations paisibles à la consommation de drogues.

Il est intrigant de constater que lorsque Ghost reprend contact avec sa capacité de s'autoréguler (« l'état entre veille et sommeil ») à travers des exercices proposés dans les ateliers, il vit la réactivation d'un contenu mnémorique très lointain et très significatif pour lui (« souvenirs d'enfance »). Le lien entre la mémoire, l'autorégulation et le sens kinesthésique est très complexe et ouvre des pistes pour une recherche plus avancée.

Pour l'heure, les résultats de cette étude nous amènent à la conclusion que les trois interviewés ont vécu des modifications de perception pendant les ateliers. Ces modifications de perception résultent d'exercices qui font appel aux mécanismes d'autorégulation naturels de l'organisme. Dans ce sens, les ateliers en éducation somatique offrent un cadre à la réactivation de ces mécanismes, auxquels l'être

humain doit sa capacité d'adaptation dans différentes situations de la vie quotidienne et dans les types d'environnement les plus variés.

CONCLUSION

La pertinence de l'éducation somatique en milieu spécialisé en toxicomanie

Pendant la série de cours d'éducation somatique, Simon, Ghost et Luciano ont expérimenté, à travers leurs propres sensations et chacun à sa façon, une relation d'intimité plus ou moins importante avec eux-mêmes. À partir d'un apprentissage expérientiel, les interviewés ont enrichi leur démarche en toxicomanie à travers leur vécu somatique en (re)traçant des liens entre différents aspects de soi : leurs sensations, leurs pensées, leurs émotions et leur identité. Au-delà du corps performant et du corps apparent, ils ont expérimenté, à maintes reprises, une réactivation de leur mécanisme naturel d'autorégulation qui leur a permis d'entrevoir une plus grande capacité à s'adapter à l'environnement, de façon plus sentie et efficace.

Il apparaît, à la lumière de cette étude, que les méthodes d'éducation somatique peuvent amener des personnes en traitement de la toxicomanie à une réappropriation de leur senti, souvent déformé par la consommation de drogues ou par un idéal du corps fondé sur des exigences socioculturelles.

En éducation somatique, le corps est vécu à la 1^{ère} personne. L'éducateur somatique comprend le corps du point de vue de son mouvement : il aborde le comportement de l'individu à travers ses gestes et la manière dont il se déplace, s'assoit, se tient debout, enfin, comment il bouge. Pour les éducateurs somatiques, le mouvement du corps dépasse son aspect biomécanique et psychologique, ceci étant la caractéristique la plus essentielle du vivant : la sensation, l'émotion, la pensée, la mémoire sont mouvement.

L'expérience somatique de la personne toxicomane peut enrichir sa démarche de réhabilitation. Ma recherche m'amène à conclure que le vécu somatique de la personne toxicomane peut leur offrir à la fois des pistes sur leurs comportements compulsifs, contribuer au désamorçage d'habitudes nuisibles à la santé ainsi qu'à favoriser l'établissement de nouvelles habitudes de vie.

Considérant que le toxicomane en cours de démarche a le désir de transformer son comportement, l'éducateur somatique propose un cadre de changement d'habitudes. L'éducation somatique propose une voie restructurante pour la personne toxicomane en cours de démarche dans la mesure où le participant est appelé à faire l'expérience d'autres façons de bouger, d'articuler et de sentir son corps, de façons inhabituelles de se percevoir et de percevoir l'environnement. L'éducateur somatique vise alors la transmission d'outils pour le développement du potentiel de la personne.

En milieu spécialisé en toxicomanie, si le travail des thérapeutes consiste à amener le toxicomane à examiner ses problèmes de façon directe, l'éducateur somatique agit plutôt indirectement, par des stratégies pédagogiques. La matière première du travail de l'éducateur étant le mouvement du corps, il n'aborde pas la problématique de la dépendance verbalement, il ne se voue pas à l'interprétation de la personnalité de la personne, ni à la correction de son comportement, ni à une intervention directe sur son corps. Il met en place un contexte de travail pour que la personne toxicomane raffine sa conscience corporelle. Son intention est d'inviter la personne à expérimenter et à intégrer des facettes inconnues et/ou délaissées d'elle-même afin de reconnaître son potentiel et de la (re)actualiser dans des relations créatives et plus équilibrées avec l'environnement.

De mon parcours dans deux centres spécialisés en toxicomanie à Montréal et au Centre Takiwasi, je conclus qu'un facteur est indispensable dans une application efficace de l'éducation somatique auprès de toxicomanes : l'encadrement des ateliers d'éducation somatique dans la démarche du toxicomane. Ce facteur joue directement sur la qualité du vécu du participant dans la mesure où il est assuré par la cohérence et la continuité des différents aspects de son traitement.

En premier lieu, les cours d'éducation somatique doivent être réguliers et étalés sur toute la durée de la démarche du toxicomane, de façon à ce que toutes les étapes dans le processus d'apprentissage soient soigneusement accomplies : établir la relation de confiance entre l'éducateur somatique et les participants, cerner leurs besoins, définir un plan de travail pour la session et évaluer le processus régulièrement.

Un autre aspect de l'encadrement est la collaboration entre l'éducateur somatique et l'équipe d'intervenants. Une des caractéristiques communes aux toxicomanes est l'irrégularité de leur motivation : parfois ils sont engagés, parfois ils sont totalement découragés. Une des premières conditions pour que l'éducation somatique puisse avoir un impact dans le cheminement du toxicomane en cours de démarche est que celui-ci soit responsabilisé pour sa participation aux cours. Les méthodes en éducation somatique mettent l'accent sur la prise en charge de l'apprenant. Une collaboration entre l'éducateur somatique et l'équipe d'intervenants devient nécessaire pour qu'une telle responsabilisation de la personne puisse s'instaurer. Comme l'apprentissage d'un instrument musical, l'apprentissage en éducation somatique demande de la patience et de la régularité dans la pratique. Les cours d'éducation somatique deviennent alors une occasion pour l'exercice de l'autonomie et de la persévérance, ce qui peut s'avérer très utile dans le cas de personnes aux prises avec des patterns de dépendance.

Les intervenants et les éducateurs somatiques peuvent enrichir mutuellement leurs interventions afin de soutenir la démarche de la personne de façon plus globale et efficace. Le bilan des résultats m'amène à conclure que lorsqu'il y a une étroite collaboration entre l'éducateur somatique et les intervenants, les crises ou les décharges émotionnelles vécues lors des ateliers peuvent être encadrées adéquatement et devenir un important avancement dans le traitement.

Dans ce sens, l'appui logistique, technique et humain que j'ai reçu au Centre Takiwasi a sans doute contribué à l'obtention des bons résultats de mon étude auprès des patients.

En milieu spécialisé en toxicomanie, l'éducation somatique s'avère un cadre pédagogique où il est en jeu la connaissance de soi à travers le vécu somatique ainsi que le développement et l'apprentissage de nouvelles habiletés motrices. En même temps, parce que l'éducateur somatique crée un contexte d'apprentissage sécuritaire qui privilégie la non-compétitivité, l'intériorisation et la détente, les ateliers deviennent un lieu de ressourcement pour les personnes en traitement. C'est une voie éducative à coût modeste qui peut avoir un impact sur le contrôle des humeurs de la personne toxicomane sans qu'on ait besoin d'avoir recours aux médicaments tels que des antidépresseurs, anxiolytiques. Ça peut aussi signifier une diminution de la consommation d'anti-inflammatoires et analgésiques.

Je considère que mon séjour de dix semaines à Takiwasi n'a représenté, pour les patients, qu'une initiation à l'éducation somatique. Quoique je me considère satisfaite des résultats obtenus, beaucoup plus resterait à expérimenter. Dans une étape ultérieure et pour faire avancer les propos de cette étude, il serait souhaitable de s'intéresser à la façon dont l'équipe d'intervenants perçoit et utilise dans le processus thérapeutique le vécu des patients émergeant des cours d'éducation somatique.

Sur l'auteur :

Débora Bolsanello, M.A.
Anthropologue et éducatrice somatique.

deborabolsanello@yahoo.com