

Étude exploratoire sur les effets perçus d'une formation corps / esprit fondée sur les pratiques du Sensible auprès de médecins

Lachance, J., Desbiens, J.-F. et Xhignesse, M.

Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Canada

Introduction. Les pratiques du Sensible (PS) sont une approche d'accompagnement formative et soignante développée en Europe dans les années 1980. Catégorisée comme étant une médecine à vocation corps - esprit, elle étudie comment l'expérience du corps et de son mouvement amène un développement de la conscience, de la présence à soi ainsi qu'à autrui (Berger, 2006). En quoi cet apprentissage expérientiel peut devenir un potentiel de santé en accroissant les ressources de la personne (salutogène) et en réduisant certains risques (pathogène)?

Objectif. Explorer, le cas échéant, comment une formation de 500 heures aux PS, suivie par six médecins français, a modifié leur rapport à leur corps, la qualité de leur présence à eux-mêmes et aux autres ainsi que leur rapport à leur propre santé.

Méthode. Recherche qualitative basée sur deux types d'entretiens semi-structurés : compréhensif (Kaufmann, 2011) et d'explicitation (Vermersch, 2010; 2012). Entretiens auprès de six médecins français formés aux pratiques du Sensible. Le contenu des entrevues a été analysé par thèmes, et ensuite regroupé par catégories et classé par rubriques et sous-rubriques (Paillé, 1994; Paillé et Mucchielli, 2012).

Résultats. Les participants disent sentir plus d'attention et de proximité avec leur corps. Ils ont en plus une meilleure écoute de celui-ci. L'apprentissage des PS semble les avoir habilités à graduellement ancrer leur présence dans leurs expériences corporelles. Les résultats suggèrent une différence entre les participants qui étaient en harmonie avec eux-mêmes avant la formation et ceux qu'ils ne l'étaient pas. Pour ces derniers, le processus leur a permis de faire des prises de conscience et d'engager un mouvement de réconciliation avec eux-mêmes en faisant des choix basés sur leurs besoins personnels et professionnels.

Discussion. Les participants accroissent leur capacité de perception de leur corps et de leur état intérieur, ainsi ils peuvent répondre de manière plus adaptée à leur besoin en priorisant leurs référents intérieurs. Ils ont plus de ressource pour leur santé et à la fois, la capacité de perception des effets néfastes de leurs actions les amène parfois à changer leur comportement réduisant ainsi les risques de se mettre en difficultés.

Conclusion. Il semble qu'une approche d'éducation à la présence comme les PS puisse avoir autant un effet « salutogène » que pathogène sans normaliser la personne ni la brimer dans sa propre liberté.