

UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES

LES EFFETS DE L'ABANDON CORPOREL  
SUR LE NIVEAU D'EXPERIENCING

PAR

MONIQUE GENTES

DEPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE

MEMOIRE PRESENTE EN VUE DE L'OBTENTION DU GRADE  
DE MAITRISE ES ARTS EN PSYCHOLOGIE (M.A.)

AVRIL 1986

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

## Sommaire

L'objectif de cette recherche est de vérifier expérimentalement l'effet de l'abandon corporel dans le contexte d'un groupe de rencontre.

La variable dépendante de l'étude est la capacité d'expérimentation du sujet évaluée à l'aide de l'échelle d'expérimentation de Gendlin. Vingt-huit adultes, répartis en deux groupes soit un groupe expérimental d'abandon corporel et un groupe contrôle actif de croissance personnelle, participent à six sessions. Les rencontres sont enregistrées sur vidéo et les verbalisations des sujets sont cotées par trois juges. Les hypothèses stipulent que les sujets des deux groupes de rencontre, indépendamment des approches utilisées, augmenteront significativement leur capacité d'expérimentation au cours des sessions et que celle des sujets du groupe d'abandon corporel augmentera significativement plus comparativement à l'autre groupe.

Les résultats confirment une augmentation de la capacité d'expérimentation de tous les sujets au cours des sessions. Un effet différentiel entre les deux groupes n'est pas démontré par l'analyse couvrant l'ensemble des rencontres. Ces résultats non significatifs semblent surtout attribuables à la quatrième session qui présente un biais méthodologique. Aussi lorsque les valeurs de cette rencontre sont éliminées des calculs statistiques, les résultats révèlent que les sujets de l'approche d'abandon corporel progressent davantage dans leur

capacité d'expérencing que les sujets du groupe de croissance personnelle.

L'ensemble des résultats de cette étude ne permet toutefois pas de conclure à la supériorité de la thérapie d'abandon corporel par rapport à une approche plus traditionnelle pour accélérer le processus de changement expérientiel. Une analyse qualitative sur le mouvement des sujets pendant l'expérience permet d'élaborer une nouvelle hypothèse sur l'abandon corporel. Cette hypothèse d'interprétation stipule que cette thérapie favoriserait un changement personnel significatif principalement chez les individus possédant une ouverture à la connaissance d'eux-mêmes et une certaine capacité d'intériorisation.

## Table des matières

Introduction.....	1
Chapitre premier - Contexte théorique.....	4
Approches corporelles.....	5
Mesure de changement.....	23
L'abandon corporel et le niveau d'experiencing.....	33
Objectifs et hypothèses.....	39
Chapitre II - Description de l'expérience.....	42
Les sujets.....	43
L'instrument.....	46
Méthodes d'intervention.....	51
Déroulement de l'expérience.....	57
Description du schème expérimental.....	62
Chapitre III - Analyse des résultats.....	66
Méthodes d'analyse.....	67
Résultats préliminaires.....	68
Présentation des résultats.....	70
Analyses complémentaires.....	75
Chapitre IV - Interprétation et discussion des résultats.....	89
L'effet des groupes de rencontre sur le niveau d'experiencing...	90
L'effet différentiel des deux approches sur le niveau d'experiencing.....	95

Table des matières (suite)

Conclusion.....	110
Appendice A - Consigne relative à l'abandon corporel.....	117
Appendice B - Cotes brutes des sujets.....	120
Appendice C - Répartition des sujets selon leur plus haut sommet d'experiencing.....	127
Appendice D - Fréquence et pourcentage des cotes sommets d'expe- riencing.....	132
Références.....	136

## Introduction

Le développement des nouvelles thérapies, ces vingt dernières années, est un phénomène fascinant qui met en évidence la créativité et le sens de l'innovation des praticiens dans le domaine de l'intervention psychologique.

Parmi cette prolifération d'approches thérapeutiques les approches corporelles jouissent d'un intérêt croissant auprès des psychothérapeutes et du public. Cet intérêt porté au corps depuis quelques décennies est non seulement présent dans le contexte psychothérapeutique, mais aussi dans le style de vie des individus.

Depuis les premiers travaux de Reich (1927) on assiste ainsi à l'émergence d'approches qui reconnaissent et privilégient la dimension somatique de la personnalité. Il demeure, comme le font remarquer Garfield et Bergin (1978), que l'enthousiasme qu'elles suscitent n'est que peu confirmé par les recherches empiriques visant à mesurer leur valeur et leurs effets. Il y a donc un réel besoin d'évaluer expérimentalement les effets thérapeutiques de ces approches.

La présente recherche tente de répondre à ce besoin en vérifiant empiriquement l'efficacité de l'une de ces thérapies soit l'abandon corporel mis au point par Hamann (1978). Cette recherche expérimentale veut évaluer dans quelle mesure l'abandon corporel influence la capacité d'experiencing d'un individu dans le contexte d'un groupe de rencontre.



Jusqu'à maintenant, aucune recherche n'aurait utilisé l'échelle d'experiencing de Gendlin pour mesurer les effets de l'abandon corporel sur l'évolution du changement. En référant directement au processus pendant l'expérience et non pas seulement à la mesure d'un résultat, cette étude permet d'apporter un éclairage nouveau sur le phénomène du changement en situation thérapeutique d'abandon corporel.

Deux groupes d'adultes participent l'un à un groupe expérimental d'abandon corporel et l'autre à un groupe contrôle de croissance personnelle traditionnelle. Ce groupe contrôle actif permet de faire ressortir les effets spécifiques de l'approche d'abandon corporel par rapport à l'autre approche.

Ce travail se divise en quatre parties: le premier chapitre, ou contexte théorique, définit les variables et recense dans la littérature les données pertinentes à la formulation des objectifs et hypothèses de cette étude. Le second chapitre décrit l'expérience réalisée pour vérifier les hypothèses. Le troisième chapitre présente et analyse les résultats de la recherche. Le quatrième chapitre interprète et discute les résultats obtenus.

Chapitre premier

Contexte théorique

Cette recherche s'inscrit dans un objectif de validation de la thérapie d'abandon corporel. Bien qu'exploratoire, il s'agit d'une recherche expérimentale portant sur l'étude des effets spécifiques de cette thérapie sur l'évolution de la capacité d'experiencing<sup>1</sup> des individus.

Ce chapitre situe d'abord les approches corporelles dans leur ensemble, puis élabore la spécificité de la thérapie d'abandon corporel. La deuxième partie porte sur les mesures de changement en situation thérapeutique et principalement sur le niveau d'experiencing de Gendlin. La troisième partie met en relation les différentes composantes de l'abandon corporel et du niveau d'experiencing et se termine par l'énoncé des objectifs et hypothèses de cette recherche.

### Approches corporelles

Il existe un grand nombre d'approches thérapeutiques actuellement pratiquées en Amérique du Nord; Herink (1980) et Corsini (1981) en recensent plus de 250. La majorité de ces approches utilisent le mode d'interaction verbal dans la relation thérapeutique. Cependant

---

1 Cette étude utilise le terme experiencing à l'instar de Fernand Roussel dans sa traduction de Gendlin (1964). Il s'agit d'un néologisme introduit par Gendlin dont la terminaison ing rend bien la dimension de processus inhérente au concept. De plus, il ne semble pas y avoir d'équivalent exact dans la langue française, à moins d'utiliser une longue périphrase qui alourdirait inutilement le texte.

depuis quelques décennies les approches utilisant la dimension corporelle et somatique de la personnalité connaissent une popularité sans cesse grandissante.

Comme l'abandon corporel s'inscrit dans ce courant, il apparaît important pour mieux comprendre la nature de cette thérapie, de présenter une vue d'ensemble des méthodes thérapeutiques corporelles. Cette première partie porte sur le développement historique de ces approches, leurs caractéristiques et postulats et les recherches expérimentales sur ce sujet. Par la suite, les éléments de compréhension se rapportant spécifiquement à l'approche d'abandon corporel sont abordés.

### Développement historique

On peut situer historiquement l'origine des approches corporelles aux travaux de Reich (1927, 1933). Les différentes modifications de la théorie reichienne par Lowen (1958, 1965, 1975, 1982), Keleman (1975, 1979), Feldenkrais (1949, 1967, 1972) et Rolf (1973, 1978), considérés comme les principaux leaders de ce mouvement thérapeutique, ont contribué à poursuivre son développement. Cette section résume les contributions de ces praticiens.

Reich (1927, 1933) reconnu comme l'initiateur des approches corporelles fut le premier à rompre avec la tradition psychanalytique en mettant l'accent sur le corps dans son travail avec ses patients. La notion de cuirasse caractérielle est un des concepts importants de la pensée de Reich. Selon lui, l'individu, tout au long de son développe-

ment, se cuirasse contre les menaces de l'environnement et forme son caractère. Le monde passé de ses expériences est présent sous la forme d'attitudes caractérielles exprimées simultanément en patterns posturaux et modes d'interaction. La thérapie reichienne vise à dissoudre les anneaux ou segments de tensions musculaires qui restreignent la circulation énergétique de l'individu.

Ce concept d'armure caractérielle fut repris et abondamment développé par Lowen (1958, 1965, 1975, 1982). Lowen ajoute à l'approche de Reich le concept d'enracinement (grounding), le changement des habitudes respiratoires et développe l'analyse bioénergétique. Comme pour la thérapie reichienne, la bioénergie vise le déblocage de la cuirasse musculaire en ajoutant comme critère de santé émotionnelle la capacité de ressentir du plaisir.

Keleman (1975, 1979), même s'il se définit comme bioénergéticien, s'oppose à la conformité véhiculée par le modèle médical de Lowen et transforme l'analyse bioénergétique. En effet, selon Keleman, il n'existe pas vraiment de catégories pathologiques ni de thérapies, mais plusieurs façons personnelles et particulières "d'être dans le monde". Le corps n'est pas seulement vivant plein de sensations mais formateur. Son intervention thérapeutique consiste essentiellement en une série de relation-au-sol et d'experiencing (processus d'enracinement, de relâchement, d'ouverture et d'unification). Le but thérapeutique visé est d'être en contact, présent minute par minute au flot de son expérience corporelle.

Feldenkrais (1949, 1967, 1972) est un autre leader important

dans le domaine des thérapies corporelles. Sa méthode connue sous le nom d'intégration fonctionnelle ou conscience par le mouvement repose sur le principe que l'homme est une unité fonctionnelle composée de quatre éléments: le squelette, la musculature, le système nerveux et l'environnement. Selon Feldenkrais, il faut une thérapie qui agit sur la relation entre ces éléments et le mouvement permettrait une telle action. Les manipulations physiques dans son approche prennent la forme de pressions et d'étirements des muscles dans le but d'aider le client à devenir conscient des mouvements dans son corps.

Rolf (1973, 1978) a développé une technologie différente dans l'art d'intervenir sur le corps. Ce type d'intervention se nomme l'intégration structurale. Rolf part du principe que la posture qu'adopte un individu est un comportement en soi. Elle explique qu'un individu devient désintégré (disembodied) dans son corps à la suite de l'incrustation involontaire des défenses physiques. La technique d'intégration structurale vise à rétablir l'équilibre musculaire et l'intégration de tout le corps par des massages en profondeur et la manipulation du fascia musculaire.

Dans le prolongement de ce mouvement thérapeutique plusieurs autres techniques ont été développées soit en thérapie individuelle ou en groupe. Le groupe de rencontre constitue un lieu thérapeutique privilégié dans l'application de ces méthodes. De nombreux écrits portant sur les méthodes de groupes témoignent de leur popularité auprès des praticiens et de leur usage fréquent dans le groupe de rencontre (Adair, 1978; Beauchesne, 1976; Gounod et al., 1976; Howard, 1970; Lewis

et Streitfeld, 1970; Otto, 1966, 1968; Pfeiffer et Jones, 1969, 1970, 1971, 1972, 1975, 1976, 1977; Simon et Albert, 1975; Stevens, 1971).

Pour mieux saisir à quoi réfèrent ces méthodes, il apparaît important de résumer les caractéristiques communes aux méthodes corporelles et de tenter de circonscrire les principaux postulats qu'elles véhiculent.

### Caractéristiques et postulats

Green (1981) caractérise les thérapies corporelles par l'introduction du toucher du thérapeute sur le corps du client dans le processus de la cure. De façon générale, les approches corporelles, malgré une grande diversité de techniques, reconnaissent et privilégient la dimension somatique de la personnalité. Elles situent l'intervention thérapeutique au niveau corporel avec plus ou moins d'accent et de direction selon la méthode utilisée. Pour certains praticiens, la modification de la structure biophysiological entraîne de façon concomitante des modifications psychologiques. Leurs interventions visent le déblocage de tensions et rigidités chroniques vers la libération énergétique. Pour d'autres, le corps étant lui-même formateur, un meilleur contact et une conscience accrue de l'expérience corporelle favoriseraient l'ouverture et l'intégration de l'expérience globale de l'individu.

Ces caractéristiques reposent sur deux postulats principaux: la conception holistique de la santé et l'autorégulation organismique.

Le terme holistique vient du mot grec "hole" signifiant "totalité". Ainsi dans le concept holistique le corps et l'esprit sont compris comme des manifestations différentes du même processus, soit l'organisation énergétique ou organisme d'un individu. Il n'y aurait donc plus de dichotomie corps-esprit, intuition-raison, mais une unité structurale et fonctionnelle des processus corporel et psychique.

Le deuxième postulat des thérapies corporelles affirme la primauté du processus naturel d'autorégulation organismique sur la fonction réflexive de la conscience. Ce mouvement autonome de l'individu est assimilé à la sagesse du corps c'est-à-dire à la primauté de la conscience corporelle comme régulateur.

### Recherches expérimentales

Les recherches expérimentales contrôlées pouvant valider l'efficacité des méthodes corporelles sont peu nombreuses. Les chercheurs commencent seulement à s'interroger sur ce type d'approche.

L'analyse bioénergétique étant une approche corporelle assez répandue, elle a fait l'objet d'une vérification empirique plus importante que les autres. Lapointe et Tétreau (1983) ont effectué un relevé de ces recherches (Berkowitz, 1977; Kerberg, 1976; Scott, 1979; Miller, 1979; Sheridan, 1980; Veis, 1978; Goraj, 1974; Johnson, 1975). Même si certaines de ces recherches tendent à confirmer la supériorité de l'approche de Lowen, l'ensemble de leurs résultats est peu concluant. Selon Lapointe et Tétreau (1983) la recherche sur l'analyse bioénergétique demeure éparse et dans une période de tâtonnement.



Par ailleurs, les recherches qui ont tenté de confirmer expérimentalement les avantages des méthodes corporelles dans les groupes de rencontre ne sont pas plus concluantes (Bolan, 1973; Canino-Stolberg, 1975; Flaherty, 1974; Harvey et al., 1975; Liddle, 1974; McMillan, 1971). Il ne ressort des résultats de ces recherches que quelques minces indices de la supériorité des méthodes corporelles. Seule une recherche (Lalande, 1981) démontre de façon empirique que l'usage des méthodes davantage centrées sur le corps dans les groupes de rencontre s'avère supérieur à l'usage exclusif du langage verbal.

Bien que les conclusions de ces recherches constituent un début de déblayage, elles ne peuvent apporter une confirmation objective aux diverses intuitions cliniques des praticiens d'approches corporelles. Certains chercheurs (Gerber et Tétreau, 1977; Sabourin et al., 1976; Tétreau, 1977) s'interrogent sur ce phénomène de popularité et soulignent l'importance de recourir à des critères d'évaluation objectifs.

La présente recherche apporte sa contribution en étudiant plus spécifiquement une de ces approches dans le groupe de rencontre, soit la thérapie d'abandon corporel. Fondièrément éclectique, cette approche issue du mouvement bioénergétique s'apparente à la psychanalyse et aux approches existentielles de Rogers et Gendlin. Elle fait aussi référence aux sagesses de l'Orient comme le bouddhisme et l'hindouisme.

## L'abandon corporel

Pour bien comprendre la spécificité de la thérapie d'abandon corporel, il est nécessaire d'en faire d'abord un bref rappel historique. Par la suite, les définitions, postulats et processus thérapeutique de cette approche sont présentés. Son usage dans un groupe et un relevé des écrits sur l'abandon corporel terminent la première partie du contexte théorique.

### A. Historique

Hamann (1978, 1979, 1984), fondateur de l'abandon corporel, d'abord psychothérapeute traditionnel au début de sa pratique, s'intéresse par la suite à l'analyse bioénergétique. Cependant, il réagit à ce modèle intellectuel du corps qui impose à l'individu un rythme énergétique obligatoire et un schéma interprétatif de son vécu corporel. Partisan de l'antitechnique, Hamann engage alors des recherches sur le corps et le contact physique par le toucher. Il développe en 1972 une approche non-directive de la bioénergie qu'il nomme abandon corporel ou processus d'intégration organique.

### B. Définition et description

L'abandon corporel peut être défini comme une approche thérapeutique utilisant l'état d'abandon de l'individu et le toucher présence du thérapeute dans le but de découvrir, mettre à jour, reconnaître et intégrer la structure organique de l'individu.

La première partie de cette définition soit "l'état d'abandon" réfère à l'attitude que l'individu adopte en abandonnant le contrôle volontaire qu'il exerce habituellement sur son expérience corporelle. Dans le mot "abandon" l'origine étymologique latine de "a" signifie "absence de" et "bandere" signifie "tendre vers", incluant l'idée de "renoncer à tendre vers", c'est-à-dire cesser de prétendre volontairement à quelque chose et d'agir pour l'obtenir.

Dans cette attitude, l'individu ne perd pas le contrôle mais consent plutôt à remettre le contrôle cognitif de son expérience à son organisme dans sa globalité et à s'y laisser guider. Pour atteindre cet état, il doit s'étendre sur le dos, fermer les yeux puis laisser venir en lui toutes les sensations, images, fantaisies, mouvements ou vocalisations qui surgissent spontanément et les accueillir sans rien provoquer, sans rien bloquer. Aucune pression n'est faite de la part du thérapeute pour que le client ait une bonne performance "d'acting out" émotionnel, non plus qu'aucune tentative systématique n'est faite en vue de dissoudre les tensions musculaires selon un ordre approprié. L'individu procède à sa manière et à son rythme selon un processus de prise en charge par son propre corps.

La deuxième partie de la définition, soit "le toucher présence", met en évidence la seconde condition et la technique fondamentale de l'abandon corporel. Il s'agit pour le thérapeute d'accompagner le client et de supporter son processus par un contact des mains au niveau du visage ou de la tête du client. Le toucher présence n'est ni un langage comme une caresse par exemple, ni une intervention comme les

pressions de type lowenien. Selon Hamann (voir Leblanc, 1982) le sens du toucher, la peau, 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, le fondement de tous les autres modes de connaissance. A travers le toucher, la vie comme processus s'organise, se structure. Ainsi reprendre contact avec quelqu'un par le toucher, c'est aller directement à l'origine de sa vie, c'est le rejoindre dans les structures mêmes de sa personnalité.

Ces deux premières conditions, soit l'état d'abandon et le toucher présence, résument la technique de l'abandon corporel. Cette expérience permet à l'individu de découvrir, mettre à jour et reconnaître sa structure énergétique (définie plus loin). Toutefois, pour être complète, la thérapie d'abandon corporel nécessite comme dernière condition un échange verbal visant l'intégration conceptuelle et relationnelle de l'expérience vécue par le client et le thérapeute. Le client tente alors, avec l'aide du thérapeute, d'entrer dans la dynamique révélée par ses mouvements corporels. Hamann (1978) considère cet échange thérapeute-client comme étant nécessaire à la poursuite du processus. "Si l'abandon corporel coupe avec le langage, graduellement celui-ci redevient impératif (...) ou bien le client prend le risque de parler réellement, d'entrer vraiment en relation, ou bien le processus s'arrête" (Hamann, 1978, p.95).

En somme, l'abandon corporel est une approche relationnelle où la qualité du rapport s'établit simultanément à deux niveaux de contact: un premier pré-conceptuel où le toucher rejoint un niveau implicite et

indifférencié de l'expérience et un deuxième conceptuel où l'échange verbal favorise l'intégration cognitive.

Suite à cette description de la thérapie d'abandon corporel il apparaît important, avant d'élaborer davantage le processus thérapeutique, de présenter d'abord les postulats théoriques qui ont permis à Hamann de développer cette nouvelle approche thérapeutique.

### C. Postulats

Les deux postulats fondamentaux des approches corporelles, soit l'unité structurale et fonctionnelle des processus corporel et psychique et la primauté de l'autorégulation organismique sont également sous-jacents à l'approche d'abandon corporel.

A ces postulats, Hamann (1978) ajoute celui de la mémoire corporelle ou structure organismique. Selon lui, (voir Leblanc, 1982) la mémoire souvenir n'est qu'un épiphénomène de la mémoire globale qui est imprimée dans le corps et dans tout l'organisme comme un programme ou une structure énergétique. Les expériences émotives et cognitives significatives de l'individu seraient non seulement enregistrées au niveau de la mémoire corticale, mais également enracinées au niveau musculaire. D'après Hamann (1984), l'histoire de l'individu est inscrite dans son tissu musculaire et chaque individu possède une organisation, une structure qui lui est propre c'est-à-dire une manière d'être avec soi-même et avec les autres. Donc, s'abandonner à soi-même ce serait se recevoir, recevoir la vie comme elle est organisée en soi-même c'est-à-dire rejoindre cette structure primitive qui correspond à la réalité

profonde de sa personnalité.

#### D. Processus thérapeutique

Selon les praticiens de cette approche, l'accès à l'organisation de la vie en soi ou à la mémoire corporelle s'obtiendrait sous l'effet du toucher présence, dans la mesure où la personne s'abandonne à elle-même sans aucun contrôle volontaire. Alors, commence à émerger une série d'évènements qui prennent la forme de mouvements, émotions, vocalisations, souvenirs, tensions, etc. Ces manifestations, qui semblent isolées au départ, engagent progressivement tout l'organisme dans son tissu musculaire et dans ses modes d'expressions. Ce phénomène, que Hamann (1978) nomme processus organismique, est global, autonome et involontaire. Lorsqu'il est engagé, le processus fait apparaître la structure organismique de l'individu. Découvrir, mettre à jour et reconnaître sa structure c'est défaire des noeuds et des tensions pour faire apparaître de nouvelles émotions et images permettant l'ouverture de dimensions retenues et cachées.

L'objectif de la thérapie d'abandon corporel sera alors l'intégration, l'unification et la réappropriation de cette structure dévoilée et reconnue. Selon Hamann (1978), en permettant à ce qui est incapable de vivre, l'organisme retrouve progressivement son unité, sa créativité et une capacité plus grande de plaisir sous toutes ses formes.

En créant les conditions pour que le processus associatif organismique se mette en marche, et dans la mesure où il y a continuité

et persévérance, l'abandon corporel est une thérapie qui va à la source même des événements psychiques. En cela elle est exigeante parce qu'elle va en profondeur. Freud voulait percer les mystères de l'inconscient en explorant les souvenirs enfouis dans la mémoire. En élargissant le champs de la mémoire, les adeptes de l'abandon corporel font en quelque sorte une "psychanalyse corporelle" (Leblanc, 1982).

#### E. Le groupe d'abandon corporel

L'approche d'abandon corporel étant souvent utilisée dans le cadre d'un groupe de rencontre, il semble important de la situer dans ce contexte.

Le groupe d'abandon corporel possède certaines caractéristiques propres au groupe de rencontre tel que décrit par Lalande (1981): l'abandon du modèle médical au profit d'une conception de développement du potentiel humain qui met l'accent sur l'ici-et-maintenant, la responsabilité individuelle, l'expression émotive spontanée, la révélation de soi et l'amélioration des relations humaines facilitées par un climat permissif et supportant pour en arriver à vivre plus pleinement et avec plus de joie.

Les particularités de l'abandon corporel dans un groupe sont: sa dimension corporelle, l'emphasis mise sur la prise en charge de l'organisme dans sa globalité et la reconnaissance de son processus et sa structure énergénétique. Cette approche ajoute au niveau relationnel conceptuel du langage propre au groupe de croissance traditionnelle, un niveau pré-conceptuel et implicite de l'expérience.

La pratique de l'abandon corporel dans un groupe se fait par paire d'individus où l'un s'abandonne à son vécu corporel et l'autre l'accompagne par son toucher présence, les rôles étant ensuite inversés. L'échange thérapeute-client est remplacé ici par un retour en groupe. A cette occasion les participants communiquent au groupe leur expérience permettant, avec l'aide du thérapeute, l'intégration de leur expérience. Par cette formule, l'individu a la possibilité d'entrer en relation avec plusieurs personnes favorisant ainsi l'exploration de son vécu.

#### F. Rapports cliniques

Les praticiens utilisant l'approche d'abandon corporel citent des résultats intéressants observés auprès de leurs clients. Toutefois, ils soulignent que la pratique de cette approche est plus avancée que la recherche empirique et relèvent l'importance de valider expérimentalement les acquis de l'abandon corporel (Leblanc, 1982).

Parmi ces résultats, Hamann (1978) énumère les effets qu'il a constatés chez les personnes qui poursuivent une démarche d'abandon corporel.

- Un meilleur contact de soi à soi-même.
- La découverte progressive d'une plus grande capacité de relation réelle avec les autres.
- La disparition de symptômes physiques.



- Des changements même dans le rapport des différentes parties du corps et, dans certains cas, dans l'apparence extérieure des gens.
- Des modifications dans la qualité des rêves, dans l'imagerie intérieure, dans l'expression émotionnelle et la créativité.
- Des transformations de la relation sexuelle.

D'autres praticiens font mention de disparition d'ulcère, de psoriasis et d'impuissance sexuelle. Ils ajoutent que certains grands malades psychiatriques ont réussi à échapper au cercle vicieux de la perpétuelle réhospitalisation et citent le cas d'une hystérique-épileptique qui fonctionne "à peu près normalement dans la société" après avoir subi dix années d'hospitalisation (Leblanc, 1982).

#### G. Recherche expérimentale

Une seule recherche (Côté, 1977) aurait jusqu'à maintenant tenté d'objectiver les indices psychologiques de changement en thérapie d'abandon corporel.

L'hypothèse de cette étude précise que les groupes de thérapie d'abandon corporel (Expérimenté et Inexpérimenté) vont présenter un indice de changement positif plus élevé que les sujets du groupe contrôle pour les variables actualisation de soi, image du moi, dimension de la personnalité et évolution de la vie fantaisiste. Une batterie d'instruments psychométriques (15 pré-post-tests) est utilisée pour mesurer ce changement.

L'échantillon est composé de 24 sujets. Trois groupes égaux (8 sujets) sont d'abord soumis à la batterie psychométrique (pré-test) puis deux de ces groupes dont l'un est expérimenté (au moins 12 mois d'abandon corporel) et l'autre inexpérimenté (sans expérience thérapeutique corporelle) participent à 12 séances (3H00) hebdomadaires de thérapie d'abandon corporel. Pendant ce temps, le groupe contrôle demeure thérapeutiquement inactif; enfin tous les sujets sont soumis aux mesures post-test.

Les résultats de Côté démontrent qu'il n'y a pas un changement radical dans la personnalité des sujets soumis aux séances d'abandon corporel. Parmi les variables mesurées, seule l'image du moi s'est significativement améliorée par un accroissement de l'investissement et de la conscience corporelle. Les résultats indiquent également une amélioration de la clarté et de l'activité des rêves pour les sujets du groupe expérimenté. Cependant, ces effets positifs s'accompagnent de niveaux d'anxiété relativement élevés, d'une intégration significativement déficiente du concept de soi manifeste surtout aux niveaux des besoins de dépendance et de supports émotionnels chez les sujets du groupe expérimenté. Selon Côté cette régression des modes relationnels de dépendance et de support serait dû à l'emphase placée sur le toucher contact comme mode de relation dans les séances de thérapie d'abandon corporel. Le niveau d'anxiété élevé proviendrait du travail thérapeutique sur la structure énergétique et de la non-directivité de l'approche (laisser s'exprimer ce qui se passe en soi).

La conclusion de Côté attribuant les résultats de son étude à

la méthode utilisée, peut être remise en question par la présence d'un biais méthodologique important. Ce biais porte sur la présence de deux groupes expérimentaux non équivalents soit un groupe expérimenté formé à partir d'un groupe parallèle de cothérapie d'abandon corporel se réunissant sans thérapeute et un groupe inexpérimenté dirigé par un thérapeute. Cette lacune expliquerait les résultats opposés des deux groupes expérimentaux (augmentation de l'anxiété et de la faiblesse du moi chez les sujets du groupe expérimenté et diminution de ces deux variables chez les sujets du groupe inexpérimenté).

Une recherche (Houde et Tétreau, 1981) portant sur les effets de la méthode thérapeutique Géba qui ne requiert pas la présence active d'un thérapeute en arrive également à des résultats de diminution de la force du moi et d'augmentation du niveau d'anxiété chez les sujets du groupe expérimental. Les auteurs attribuent ces résultats à la spécificité de la méthode qui ne requiert pas la présence d'un thérapeute pour favoriser l'exploration et la compréhension du vécu. Appuyés par la littérature concernant le changement et l'efficacité thérapeutique (Bergin et Lambert, 1978; Strupp, 1977, 1978; Rogers, 1957; Tétreau 1977), ils soutiennent que la relation thérapeute-client et l'influence personnelle du thérapeute sont de toute première importance comparativement à l'effet des techniques utilisées. Ainsi, la recherche de Houde et Tétreau (1981) amène à reconsidérer l'interprétation de Côté (1977) quant au lien qu'il établit entre certains résultats de sa recherche et la technique d'abandon corporel. On peut douter également de la pertinence de comparer deux groupes expérimentaux dont l'un seulement est dirigé par un thérapeute.

D'autres limites méthodologiques relevées dans la recherche de Côté viennent diminuer la possibilité de généraliser ses résultats: le petit nombre de sujets (huit) par groupe; l'intervalle de temps relativement court (trois mois) du déroulement de l'expérience; l'usage d'un schéma expérimental pré-test post-test qui repose sur le postulat de linéarité du changement (Gotman et Markman, 1978; Kiesler, 1966); le peu de contrôle exercé durant la passation des tests, les sujets devant compléter chez eux toute une série de tests; la sélection des sujets faite selon un pairage conditionnel aux sujets du groupe expérimenté déjà formé; les différences motivationnelles des sujets des groupes inexpérimenté et contrôle informés avant le pré-test de leur groupe d'appartenance.

Bien que dans l'étude de Côté, l'hypothèse d'une plus grande actualisation des sujets en thérapie d'abandon corporel ne soit pas confirmée, elle démontre que l'abandon corporel favorise une ouverture plus grande des sujets à leur expérience corporelle amenant une modification de l'organisation énergétique de l'individu.

En conclusion, les écrits portant sur l'abandon corporel laissent voir que l'efficacité de cette approche repose principalement sur l'affirmation de praticiens convaincus de leur démarche. L'abandon corporel n'aurait fait l'objet que d'une seule recherche expérimentale comportant diverses lacunes méthodologiques. Toutefois malgré certaines faiblesses, l'étude de Côté contribue à diminuer l'écart entre la pratique de l'abandon corporel et sa vérification empirique. La présente recherche s'inscrit également dans cette orientation en

étudiant l'effet de l'abandon corporel sur le processus expérientiel de changement. L'utilisation de la conception du changement considéré comme un processus permettra de situer et de décrire le cheminement de la personne en situation thérapeutique d'abandon corporel.

### Mesure de changement

L'objectif de cette étude, d'évaluer le processus de changement lors d'un groupe d'intervention en abandon corporel, nécessite un questionnement quant à la manière de mesurer ce processus. Plusieurs recherches (Bedout et Gordon, 1972; Knapp et Shostrom, 1976; Lieberman et al., 1973; Solomon et al., 1968; Stoller, 1968) reconnaissent qu'il se produit un changement à la suite d'une session intensive de groupe. Constituant une variable complexe, il est toutefois difficile de vérifier comment s'opère ce changement.

Cette dernière partie du chapitre précise les concepts propres à la description du changement et présente les choix méthodologiques retenus. En premier lieu cette section tente de définir la notion de changement. Elle présente par la suite certaines critiques méthodologiques en rapport avec la mesure de changement considérée comme résultante et la conception rogérienne du processus de changement thérapeutique. Elle se poursuit par l'élaboration de la théorie du niveau d'expérencing de Gendlin, la présentation de l'échelle d'expérencing et se termine par le relevé de quelques recherches en ce domaine.

### Définition

D'un point de vue général, le changement peut être défini comme la "constatation de l'évidence d'une différence dans l'évolution du caractère d'un phénomène au cours du temps" (Crosby, 1962).

La première partie de cette définition, soit "la constatation de l'évidence d'une différence", réfère à l'observation d'une différence entre deux éléments statiques, portraits d'une même réalité à deux intervalles différents. C'est ce qui correspond à la résultante (outcome). La seconde partie de la définition fait appel à un aspect "qui évolue au cours du temps". C'est le processus (process). Le mot processus trouve son origine étymologique latine dans le verbe "procedere" qui signifie "action d'avancer" et inclut l'idée de mouvement. Le changement est alors vu comme le constat du mouvement d'une personne en processus (Foulquié, 1969).

Si le phénomène du changement s'opère en situation thérapeutique, il apparaît important de choisir une mesure adéquate pour le vérifier.

### Le changement comme résultante

Jusqu'à maintenant, les recherches démontrant des changements à la suite d'expériences intensives de groupe ont principalement utilisé des tests avant et après l'expérience, un rapport subjectif des participants et/ou des gens vivant dans leur entourage immédiat et un rapport des moniteurs ou thérapeutes impliqués dans l'expérience (Burke et

Bennis, 1961; Carron, 1964; Miles, 1965; Dimock, 1971). C'est donc par référence à ce qui était et n'est plus, ce qui n'était pas et est apparu depuis l'expérience que ces chercheurs mesurent le changement.

Cette mesure objective ou subjective d'un temps par rapport à un temps, ne permet qu'une interprétation en terme d'amélioration ou de détérioration. Les critiques de ces méthodologies de recherche (Bednar et Lawlis, 1971; Ford, 1959; Fiske et al., 1964) démontrent la limite de la valeur de ces résultats. Certaines personnes répondent à un test une seconde fois en ayant le souci de paraître consistant par rapport à la première ou encore les tests semblent inappropriés pour mesurer les changements consécutifs à la psychothérapie. Les évaluations subjectives de thérapeutes sont souvent biaisées et parfois ne correspondent en rien à l'auto-évaluation des sujets. Selon ces auteurs, ces instruments sont des mesures sujettes à des erreurs et à des contaminations. De plus, ils parlent en terme de résultats avant versus après, délaissant l'aspect du processus pendant l'expérience.

Quoique des informations pertinentes puissent être extraites des mesures pré-post intervention, une insatisfaction reliée à cette méthodologie demeure. Dans le but de surmonter cette problématique, Rogers et ses collaborateurs (1967) délaissent l'effet produit par une intervention pour axer davantage leurs recherches sur les conditions et circonstances favorables au changement, sur le "comment s'opère le changement".

### Le changement comme processus

Tout processus dynamique ne pouvant être arrêté ni saisi, exige, pour être approché et cotoyé, une flexibilité et une mobilité qui tendent à épouser son mouvement et son rythme. La difficulté à cerner la variable du changement exige de la part des chercheurs un outillage qui tienne compte du mouvement inhérent au processus.

Rogers (1961) propose un élément de mesure construit en fonction du processus psychothérapeutique. Il développe une échelle (the Process Scale) qui situe la personne selon son expression verbale sur un continuum à l'aide de sept niveaux qui vont du point le plus fixe du fonctionnement psychologique vers la plus grande évolution.

Une étude menée par Tomlinson et Hart (1962), qui avait pour but de déterminer la validité de l'échelle de Rogers, conclue qu'elle mesure le processus thérapeutique en appréciant le mouvement de la personne et est sensible aux différences, dans l'expression de la personne, qui accompagnent le changement. Une autre étude (Meador, 1971), dans le cadre d'un groupe de croissance personnelle "centrée sur le client" réparti sur cinq sessions, a utilisé l'échelle de mesure du processus de Rogers (1961). Les résultats démontrent une évolution significative dans le niveau atteint sur le continuum de l'échelle dans le processus à travers les cinq sessions.

Ainsi, l'échelle de Rogers (1961) situe le phénomène du changement sur un continuum en mouvement. Elle réfère au processus pendant l'expérience (process) et non pas seulement à la mesure du



résultat de ce processus (outcome). Le concept "d'experiencing" développé par Gendlin (1964) traduit ce mouvement inhérent au processus de changement.

### La notion d'experiencing

L'experiencing pour Gendlin (1964) se fonde sur la présence en soi d'un processus émotionnel, sorte de courant plus ou moins flou d'émotions, qui nous traverse concrètement en tout temps. Cette notion réfère à la réceptivité interne du corps, ce qui rejoint le concept d'intériorité mais à condition d'y inclure la dimension corporelle. Gendlin précise qu'on peut référer directement à cette vie intérieure par la symbolisation à travers des images, des mots, des événements ou en y portant attention.

L'experiencing se définit donc comme l'interaction entre le processus émotionnel concret tel qu'il est ressenti corporellement et de façon sensorielle, et une forme de symbolisation, le tout en rapport avec le déroulement des événements. Ce processus émotionnel concret et personnel constitue, selon Gendlin, la matière fondamentale des phénomènes psychologiques et des phénomènes de personnalité. Dans sa modalité de focalisation, il est en quelque sorte le processus phénoménologique de regarder en soi pour y découvrir des significations émotives et des symbolisations adéquates. La symbolisation devient alors une façon de qualifier explicitement le sens émotionnel (felt meaning) qui était implicitement ressenti par l'organisme. Cependant, le sens émotionnel contient toujours plus de signification implicite que de signification

explicite, ce qui amène Gendlin à dire que le processus d'experiencing est d'ordre pré-conceptuel ou supra-conceptuel.

#### A. Le processus de focalisation

Gendlin (1964, 1978) précise sa théorie du processus expérientiel en définissant la focalisation (focusing). La focalisation est une processus global qui se produit lorsqu'une personne réfère au sens émotionnel corporel. Gendlin (1964) décrit ce processus en quatre phases: la référence directe, le déploiement, l'application globale et le mouvement du référent.

La référence directe consiste à tourner son attention vers le sens émotionnel qui est alors ressenti clairement mais qui n'est que vaguement symbolisé ou conceptualisé. Le sens émotionnel devient le référent direct sur lequel la personne se centre. La symbolisation entre en jeu et cette étape devient un mouvement de va et vient entre le référent direct (le sens émotionnel) et les éléments symboliques.

Vient ensuite la seconde phase de la focalisation, le déploiement. Le sens émotionnel se déploie en ses différents aspects et significations. L'ensemble des symbolisations s'organise alors d'une telle façon que tout prend un sens. Une baisse d'anxiété et une détente physique sont ressenties à la suite de la découverte de la signification.

A la suite du déploiement, l'individu est souvent envahi par des souvenirs, des associations qui sont en relation avec le sens

émotionnel, c'est alors l'application globale. Cette application globale est l'indice d'un changement qualitatif du problème, une modification de la façon d'expérier qui intègre plusieurs aspects nouvellement reconstitués de la vie de l'individu. Tous les aspects de l'application globale n'apparaissent pas toujours au niveau de la pensée mais le changement se produit quand même.

Une fois les trois premières phases terminées, le référent est ressenti différemment, de nouvelles significations implicites apparaissent, une nouvelle référence commence, ce qui est le mouvement du référent et ainsi, le processus en quatre phases peut se dérouler à nouveau vers de nouvelles prises de conscience.

Cette théorie du changement expérieriel est donc la description du processus même par lequel un individu change pas à pas. Elle a l'originalité de permettre, pour ainsi dire, de voir à l'intérieur du processus de changement et non plus seulement d'en percevoir les résultats par des indices extérieurs.

Les travaux de Rogers et Gendlin ont fourni des indices sur le déroulement dynamique de la vie d'un individu et sur comment se produit le changement. Rogers (1961) y établit que le processus dynamique du déroulement thérapeutique se traduit par une conscience de soi accrue. Gendlin (1964) conceptualise en terme de mouvement les stades du changement. Se référant aux conceptualisations de Gendlin (1964) la section suivante présente la manière de mesurer le changement selon l'échelle d'experiencing.

## B. L'échelle d'expérencing

L'échelle d'expérencing mesure le cheminement de la personne dans son processus de changement en évaluant le niveau d'expérencing reflété par les verbalisations du sujet. Cette échelle a été développée par Gendlin et Tomlinson (1967). Klein et al. (1969) ont par la suite raffiné l'échelle et élaboré une méthode d'entraînement et d'utilisation de cet instrument de mesure. L'échelle comporte sept niveaux d'expérencing allant d'un bas niveau où le sujet est décrit comme pas ou peu en contact avec ses sentiments, à un haut niveau où sa vie intérieure est constamment disponible et significative. Les quatre phases du processus de focalisation correspondent aux niveaux suivants de l'échelle: les niveaux 1 à 4 constituent une progression dans la capacité de contact avec soi qui conduit à la référence directe située au niveau 5. Le niveau 6 correspond au déploiement et à l'application globale et le niveau 7 au mouvement de référent.

## C. Recherches expérimentales

Quelques recherches ont utilisé l'échelle d'expérencing de Gendlin pour mesurer le processus de changement. Entre autres, la recherche de Custers (1973), lors d'une expérience de thérapie individuelle centrée sur le client, a vérifié la relation entre le changement de l'expérencing (échelle d'expérencing) et le changement de la personnalité (M.M.P.I., rapport personnel et T.A.T.). Ses résultats démontrent qu'il y a une relation positive et significative entre le changement de la personnalité et la façon dont est vécue l'expérience à

travers toute la thérapie.

Kiesler et al. (1967) dans leur recherche ont utilisé différentes durées de segments à coter avec l'échelle d'experiencing dans une expérience se déroulant sur une période d'une seule entrevue. Les résultats démontrent que dans l'étude du processus de changement, la durée des segments à coter avec l'échelle d'experiencing n'influence pas les résultats. L'échelle d'experiencing serait une mesure de la qualité des verbalisations d'une personne indépendante de la longueur des segments. Toutefois, Klein et al. (1969) démontrent que des segments courts ont tendance à recevoir des cotations plus basses à l'échelle d'experiencing.

D'autres études, réalisées dans le cadre d'un groupe de croissance, ont utilisé l'échelle d'experiencing comme instrument de mesure. Comtois (1974) compare deux types de groupe: sensibilisation et croissance personnelle. Ses résultats démontrent que le groupe de croissance personnelle favorise un niveau d'experiencing plus élevé dès la première partie de la session. Toutefois, cette différence tend à s'amenuiser lorsque la comparaison porte sur le niveau d'experiencing de la session entière où les deux groupes ne diffèrent plus de façon significative. Dans une étude phénoménologique, Néron (1978) a décrit et analysé le processus thérapeutique de trois participants d'un groupe de croissance personnelle à l'aide de l'échelle d'experiencing. Ses résultats indiquent une progression de l'échelle confirmant l'observation de sujets plus centrés sur la qualité subjective de leur expérience et l'expression accrue de leur émotivité à la fin du groupe. L'étude de

Lalande (1981) portant sur la vérification des effets différentiels d'approches verbale et non-verbale laisse voir un effet différentiel significatif sur la variable experiencing révélant que les sujets de l'approche non-verbale ont changé davantage que les sujets du groupe verbal. Sarazin (1984) pour sa part a vérifié dans quelle mesure la capacité d'experiencing et l'estime de soi d'un individu influencent son espace personnel. Ses résultats démontrent que le groupe de rencontre apporte des changements significatifs positifs sur la mesure du niveau d'experiencing et a pour effet de diminuer l'espace personnel des sujets.

D'autres résultats de l'étude de Kiesler et al. (1967) indiquent que le mouvement d'une personne lors d'un processus de changement n'est pas linéaire mais curvilinéaire. En effet, dans cette recherche l'évolution du niveau d'experiencing, pour 14 personnes à travers 30 rencontres d'un groupe de croissance personnelle, régresse jusqu'à la 15ième entrevue puis il y a ensuite une nette progression. Ces résultats permettent de constater que l'évolution d'une personne lors d'un processus thérapeutique n'est généralement pas linéaire lorsqu'on adopte une séquence temporelle vraiment représentative. Ainsi observer une différence entre le début et la fin d'une série de rencontres donne une information parcellaire et un pattern erroné.

Dans l'ensemble, les résultats des recherches relatés ci-haut laissent voir une évolution du niveau d'experiencing suite à une expérience thérapeutique et confirment la validité de cet instrument de mesure. Il semble que lors de l'utilisation de l'échelle d'experien-

cing, la durée des segments à coter peut être variable. Toutefois, il apparaît nécessaire d'effectuer le découpage des segments à travers toute la durée de l'expérience pour parvenir à une information adéquate et complète du changement de la personne en évolution.

### L'abandon corporel et le niveau d'experiencing

Opter pour une mesure du processus expérientiel plutôt qu'une mesure des résultats semble donc un choix approprié pour l'observation de l'expérience vécue en abandon corporel. En effet, Hamann (1984) décrit cette expérience comme un processus et un mouvement dynamique de réceptivité de sa propre vie et l'échelle d'experiencing de Gendlin tient compte du mouvement inhérent au processus.

L'échelle d'experiencing est conçue en fonction des principes fondamentaux de l'approche expérientielle et selon son auteur (Gendlin 1973b) les approches psychothérapeutiques pour être efficaces doivent respecter le processus expérientiel de l'individu. Aussi avant de formuler les hypothèses de cette recherche, certaines composantes de l'abandon corporel et de la théorie expérientielle telles que: la dimension corporelle, le mouvement autonome, la relation thérapeutique et la conception de l'intervention sont mises en relation. Aucune recherche n'ayant jusqu'à maintenant comparé ces deux approches, les liens établis ici sont théoriques et révèlent principalement des concepts développés respectivement par leurs auteurs (Hamann 1978, 1979, 1984; Gendlin 1957, 1964, 1967, 1968, 1969, 1973, 1978).

### Dimension corporelle

La notion d'experiencing telle que conçue par Gendlin (1967, 1969, 1973a) accorde une grande importance à la dimension physiologique et corporelle. Souvent, il réfère à la notion bodily felt, c'est-à-dire au ressenti physique de l'experiencing. Selon lui, le sens corporel de l'experiencing n'est pas seulement une sensation physique. Il implique une impression globale et diffuse de sa situation extérieure et cette sensation corporelle est riche de significations, de mots et d'images. La capacité d'être en contact avec ce ressenti devient possible selon Gendlin (1964) par la focalisation, par la centration du sujet sur son expérience interne et commence par une attention au vécu corporel. Ainsi il est raisonnable de penser qu'une approche corporelle puisse s'avérer un meilleur instrument qu'une approche verbale traditionnelle pour amener un changement du niveau d'experiencing.

L'attitude de s'abandonner à soi-même selon un processus de prise en charge par l'organisme dans sa globalité propre à l'abandon corporel, devrait vraisemblablement favoriser davantage l'étape de focalisation en permettant d'accéder plus facilement au sens émotionnel-corporel. Gendlin (1978), dans son ouvrage le plus récent, propose beaucoup d'exercices de sensibilisation au vécu corporel pour développer l'habilité à focaliser. Pour lui une méthode corporelle serait une meilleure approche à la focalisation puisque le sens pré-conceptuel de l'experiencing est différenciable concrètement dans le ressenti physique (Gendlin 1964, 1969).



### Mouvement autonome

Gendlin (1964) précise que la présence du processus d'expé-  
riencing se manifeste sous la forme d'une sorte de courant autonome plus  
ou moins flou d'émotions et de sensations qui traverse l'individu  
concrètement et en tout temps. L'abandon corporel est une approche non-  
directive créant des conditions pour que l'individu s'abandonne à  
recevoir le message livré par son corps. Elle devrait par conséquent  
rendre accessible ce mouvement intérieur continu propre à chacun et  
ressenti au moment présent de manière plus juste que lorsqu'il s'agit  
d'une intervention thérapeutique qui impose à l'individu une direction  
donnée et un rythme obligatoire par des exercices structurés. Gendlin  
(1967) soutient que la nature même du processus expérientiel se caracté-  
rise par le fait d'évoluer selon sa propre voie et ne tolère pas d'être  
dirigée dans des directions pré-déterminées. La personne ressentirait  
en elle-même la direction à suivre par le fait que cette direction  
provient de son vécu. Cette conception, préconisant le respect du  
mouvement autonome du processus expérientiel, est ainsi en accord avec  
le fondement théorique d'autorégulation de l'approche d'abandon corpo-  
rel. Selon Hamann (1978), le processus énergétique ou organismique  
serait involontaire, non contrôlé et la seule chose à faire est de  
favoriser son déclenchement et de l'accueillir lorsqu'il se présente et  
comme il se présente.

### Relation thérapeutique

Gendlin et al. (1967) ont effectué une recherche qui démontre

que la capacité de focaliser est un comportement positif dans la relation thérapeutique, responsable du succès de la thérapie. Ainsi en plus de privilégier la centration du sujet sur son experiencing, Gendlin démontre l'importance fondamentale de la relation interpersonnelle pour favoriser la focalisation. Cette relation thérapeute-client est conçue dans l'approche expérientielle comme étant une implication personnelle de deux être humains en relation (Gendlin 1957, 1968). Conséquemment le thérapeute est amené à participer activement à la relation; il s'y implique en tant qu'individu en relation personnelle avec un autre individu.

L'influence de la relation interpersonnelle est également considérée dans l'approche d'abandon corporel. En effet, pendant que l'individu s'abandonne et prend contact avec sa structure énergétique, le thérapeute l'accompagne par son toucher présence. A cette relation pré-verbale établie dans le contact physique, s'ajoute une relation verbale dans l'échange avec le thérapeute. Selon Hamann (1978), lorsque le client entre en relation, il favorise la prise de signification et la poursuite de son processus mis à jour durant la séance d'abandon. Hamann (1984) privilégie également l'implication personnelle du thérapeute en spécifiant que le lien thérapeutique concerne autant le thérapeute que le client.

En somme, pour Gendlin et Hamann, le processus thérapeutique consiste à se référer ou s'abandonner à son expérience globale implicite et la relation interpersonnelle constitue la ressource majeure pour favoriser l'intégration de cette expérience. Dans un groupe d'abandon

corporel, la démarche thérapeutique s'expérimente par paire d'individus où l'un s'abandonne pendant que l'autre l'accompagne. Aussi on peut supposer que ceci aidera les participants à établir entre eux des interrelations diverses et profondes et les amène à progresser dans leur processus d'exploration. Les interventions du thérapeute faciliteraient quant à elles l'intégration de cette expérience vécue et partagée, reflétée par une augmentation du niveau d'experiencing des sujets.

### Conception d'intervention

Le choix de mettre en évidence la conception de l'intervention sous-jacente aux approches expérientielles et d'abandon corporel apparaît utile dans la mesure où l'on constate que tout choix de la part d'un praticien d'un type de relation d'aide implique qu'il adopte certains comportements de préférence à d'autres et qu'il véhicule certaines conceptions du monde, de l'homme et de la vie, et ce, de façon consciente ou non.

Il apparaît que la conception véhiculée par les auteurs des approches expérientielle et d'abandon corporel relève d'un modèle développemental d'intervention dérivant des principes fondamentaux de la philosophie existentielle. Elles privilégient les données phénoménologiques de l'individu à toute autre forme d'interprétation ou d'analyse clinique. Contrairement aux approches curatives conçues en terme de traitement professionnel, elles focalisent plutôt sur le sentiment d'existence de l'individu tel qu'il est vécu dans le moment présent. L'approche expérientielle estime que le problème psychologique réside en

l'absence d'un processus expérientiel en mouvement, soit dans une incapacité pour l'individu d'être en contact avec son propre experien-  
cing (Glendin, 1973a,b). Selon l'abandon corporel, la souffrance de  
l'individu ne vient pas de ce qu'il est mais plutôt du refus de se  
recevoir et de reconnaître l'être qu'il est. Aussi son but n'est pas de  
guérir mais de permettre à la vie de trouver sa propre direction  
(Hamann, 1984).

En résumé, l'analyse comparative de ces deux approches permet  
de constater un même sens global ou corporel à l'expérience vécue, une  
même reconnaissance de la nature autonome du processus de changement et  
un même modèle développemental sous-jacent à leur processus d'interven-  
tion. Gendlin met l'accent sur la centration du ressenti et utilise la  
relation interpersonnelle pour faciliter le changement expérientiel.  
Hamann préconise une attitude d'abandon en relation avec le toucher  
présence suivie d'un échange interpersonnel.

En conclusion, l'abandon corporel serait une thérapie corres-  
pondant aux critères préconisés par Gendlin pour favoriser le processus  
expérientiel. Ceci permet de prétendre aux avantages de cette thérapie  
pour augmenter la capacité d'experienicing des sujets. Aussi il est  
raisonnable de supposer que l'approche d'abandon corporel par rapport à  
une approche plus traditionnelle incitera davantage et plus rapidement  
les participants à devenir attentifs à leur sens corporel interne. Ils  
progresseront plus avant dans leur processus global de focalisation  
caractérisé par un niveau d'experienicing significativement plus élevé  
sur l'échelle d'experienicing.

La recherche de Lalande (1981), citée au début de cet ouvrage, démontre la supériorité des méthodes non-verbales par rapport aux méthodes verbales pour modifier le niveau d'experiencing. Les résultats de cette étude laissent voir des augmentations sur l'échelle d'experiencing des niveaux 3 à 4 pour le groupe verbal et de 3 à 4,5 pour le groupe non verbal. Ceci permet à son auteur de stipuler que les méthodes corporelles seraient plus efficace en ce qu'elles accélèrent le processus de changement expérientiel. Les recherches d'Alperson (1974, 1976) évaluant les effets de sa thérapie centrée sur le mouvement, au moyen de l'échelle d'experiencing, démontrent que cette méthode corporelle a des effets significatifs sur le niveau d'experiencing des sujets. Ces deux recherches permettent d'amorcer la vérification de l'hypothèse d'effets bénéfiques accrus (au niveau de l'experiencing) grâce à une méthode corporelle.

### Objectifs et hypothèses

Ce premier chapitre a mis en relief le besoin de valider empiriquement les diverses intuitions cliniques de praticiens d'approches corporelles. Les résultats de certaines recherches expérimentales démontrent les avantages de ces méthodes et plusieurs résultats positifs sont observés par les praticiens de l'abandon corporel. Ceci amène à formuler pour la présente recherche les objectifs suivants:

A. Evaluer l'effet d'un groupe de rencontre sur le processus expérientiel de changement.

B. Vérifier l'efficacité de l'abandon corporel par rapport à une approche traditionnelle pour accélérer ce processus.

C. Un troisième objectif est adopté, même s'il ne se manifeste pas dans la formulation d'une hypothèse, soit de contribuer au développement et à la validation de l'instrument utilisé (l'échelle d'experiencing).

D. Le choix de cet instrument de mesure répond au souci d'ajouter une observation de la nature du changement à la seule constatation de résultats en terme d'amélioration ou de détérioration. Aussi un dernier objectif est endossé soit d'analyser qualitativement le mouvement de la personne pendant une expérience thérapeutique de groupe.

L'élaboration de ce contexte théorique permet d'énoncer les hypothèses suivantes:

#### Hypothèse générale

La participation à un groupe d'abandon corporel, comparativement à un autre groupe de rencontre plus traditionnel, fera évoluer de façon significativement différente la capacité d'experiencing des sujets.

#### Hypothèses spécifiques

$H_1$  Les sujets des deux groupes de rencontre, indépendamment des approches utilisées, augmenteront significativement leur capacité d'experiencing au cours de l'ensemble des rencontres.

H<sub>2</sub> La capacité d'experiencing des sujets du groupe d'abandon corporel augmentera significativement plus que celle des sujets de l'autre groupe de rencontre.

## Chapitre II

### Description de l'expérience



Afin de vérifier les hypothèses, des indices d'évolution du changement dans la mesure du niveau d'experiencing, sont obtenus auprès de sujets répartis dans deux groupes de rencontre soit un groupe expérimental et un groupe contrôle actif. Le présent chapitre décrit l'expérience de ces groupes. Sont présentées dans l'ordre: les caractéristiques des sujets, l'instrument de mesure, les méthodes d'intervention, le déroulement de l'expérience et le schème expérimental.

### Les sujets

Les sujets qui participent à cette expérience sont recrutés sur une base volontaire par l'intermédiaire du journal de l'université. Ils sont tous d'origine et de culture francophone, ils proviennent en partie d'étudiants de l'U.Q.T.R. et en partie de personnes de l'extérieur. Ils n'ont aucune expérience en thérapie d'abandon corporel. Cependant, 64% d'entre eux ont une expérience de croissance personnelle, variant d'un fin de semaine de groupe de croissance à une thérapie individuelle de six mois. Au total 28 sujets acceptent de faire partie de l'étude, les 14 premiers à s'inscrire sont assignés au groupe expérimental et les 14 autres au groupe contrôle.

### Le groupe expérimental

Le groupe expérimental est constitué de 14 sujets: neuf femmes et cinq hommes, dont l'âge moyen est de 25 ans. Huit de ces sujets sont étudiants en psychologie et six sont dans un autre domaine. Neuf sujets ont une expérience thérapeutique antérieure et cinq n'ont aucune expérience.

### Le groupe contrôle

Le groupe contrôle est composé de 14 sujets: sept femmes et sept hommes, dont l'âge moyen est de 30,5 ans. Six des sujets sont étudiants en psychologie et huit sont dans un autre domaine. Neuf sujets ont une expérience thérapeutique antérieure et cinq n'ont aucune expérience.

Les caractéristiques ci-haut mentionnées montrent qu'il existe une grande similitude entre les sujets des deux groupes quant aux variables sexe, moyenne d'âge, statut et expérience thérapeutique (tableau 1).

### Les moniteurs et caméraman

Chacun des deux groupes comprend, en plus des 14 sujets participants, deux intervenants et deux caméraman. L'un des intervenants est psychologue praticien d'expérience avec une formation en abandon corporel. L'autre intervenant ainsi que les caméraman sont étudiants du programme de Maîtrise en psychologie.

Tableau 1

Répartition des sujets (28) selon le sexe, le groupe d'âge, le statut social et l'expérience thérapeutique selon les groupes

Groupe	Sexe		Groupe d'âge <sup>1</sup>			Statut social <sup>2</sup>		Exp. Thérap. <sup>3</sup>	
	F.	M.	1	2	3	Psy.	Autres	Avec	Sans
Expérimental	9	5	7	4	3	8	6	9	5
Contrôle	7	7	5	4	5	6	8	9	5
Total	16	12	12	8	8	14	14	18	10

1 Groupe d'âge: 1 = 19 à 25 ans, 2 = 26 à 32 ans, 3 = 33 à 45 ans

2 Statut social: Psy = étudiants de psychologie, Autres = Travailleurs et autres étudiants

3 Exp. Thérap.: Avec = expérience théra. préalable, Sans = sans aucune exp. théra.

Plusieurs recherches démontrent l'importance de la variable moniteur en situation de groupe. Psathas et Hardut (1966) soulignent que les interventions du moniteur contiennent implicitement un message normatif. Les participants à un groupe dont un moniteur se révèle beaucoup entrent davantage en relation entre eux et atteignent plus rapidement une augmentation de la conscience de soi que les participants d'un groupe ayant un moniteur se révélant peu (Culbert, 1968). Bolman (1963) démontre un lien inversement proportionnel entre la congruence et l'empathie chez le moniteur et la tension dans le groupe. Un lien directement proportionnel entre les mêmes facteurs et les impressions du participant d'apprendre son expérience est démontré par le même auteur. Lieberman, Yalom et Miles (1972) concluent que les comportements et le style du moniteur influencent qualitativement et quantitativement les changements de personnalité des participants. Aussi dans cette recherche, les deux groupes de rencontre sont animés par les mêmes intervenants afin de contrôler la variable moniteur et diminuer le risque de contaminer l'interprétation des résultats.

### L'instrument

Cette section décrit l'instrument de mesure utilisé dans cette recherche soit l'échelle d'experiencing de Gendlin (1969) et les critères établis pour son application.

### L'échelle d'experiencing

L'échelle d'experiencing, telle qu'employée par Gendlin (1969), réfère au degré d'implication personnelle en situation thérapeutique, c'est-à-dire au degré de référence à sa vie intérieure qu'un individu manifeste dans ce qu'il verbalise.

Pour ce faire, l'échelle d'experiencing situe les verbalisations de la personne sur un continuum à sept niveaux où chacun réfère à un état différent de contact avec le resenti immédiat. Ce continuum va d'un point où la personne est étrangère à ses sentiments jusqu'au point où elle les utilise toujours comme base de référence en vue de son exploration intrapersonnelle et interpersonnelle et la résolution de ses problèmes. Une brève description de ces niveaux apparaît au tableau 2.

Chaque extrait verbal du sujet constitue un segment et reçoit deux cotes: le mode représentant le niveau d'experiencing moyen ou modal du segment et le sommet correspondant au plus haut niveau atteint dans le segment.

L'ensemble des segments étant coté, la variation dans les niveaux obtenus indique le mouvement du participant en processus. Il s'agit d'établir des critères de segmentation propre à la situation de groupe, qui tout en étant assez souples, maintiennent une unité de base commune à tous les participants.

Tableau 2

Description sommaire des sept niveaux de  
l'échelle d'experiencing

Niveau	Contenu	Traitement: manière de s'exprimer
1	Événements extérieurs; refus de participer	Impersonnel, détaché
2	Événements extérieurs; description de soi behaviorale ou intellectuelle	Intéressé, personnel participation
3	Réactions personnelles aux événements exté- rieurs; descriptions de soi limitées; des- cription behaviorale des sentiments	Réactif, im- pliqué émoti- vement
4	Description de sentiments et d'expériences personnelles	Descriptif de soi, associa- tif
5	Formulation de problèmes ou propositions à propos de ses sentiments et expériences per- sonnelles	Exploratif, élaboré, explicatif
6	Synthèse des sentiments présentés et acces- sibles pour résoudre des question personnel- les significatives	Sentiments explorés de façon vivante intégrée, concluante et affirmative
7	Plein, représentation facile de son experien- cing; tous les éléments sont intégrés avec un sentiment de confiance	Expansif, éclairant, soutenu avec optimisme

1 Klein et al., 1969, p. 64 (Traduction de G. Lalande, 1981)

### Choix des segments à coter

L'échelle d'experiencing étant un instrument relativement nouveau, il n'existe pas vraiment de règles établies pour son application. La plupart des études antérieures ont utilisé l'échelle d'experiencing dans le cadre de recherches en thérapies individuelles (Custers 1973; Keisler, Mathieu et Klein 1967; Van Der Veen 1967). La segmentation est alors effectuée selon un critère temporel où un segment d'une durée de deux à huit minutes consiste en une coupe aléatoire dans le temps de l'heure thérapeutique. En situation de groupe, une segmentation temporelle aléatoire ne peut fournir l'assurance de capter sur les bandes magnétiques les verbalisations de tous les sujets.

Deux études qui ont utilisé l'échelle d'experiencing pour mesurer le processus dans un groupe thérapeutique (Néron, 1978; Comtois, 1974) ont considéré chaque verbalisation continue des participants comme unité de base d'un segment. Selon ces critères, une brève intervention de moniteur, comme une demande à répéter un mot mal compris, constitue une interruption dans le discours du participant et introduit à chaque fois un nouveau segment. Les deux verbalisations ainsi séparées risquent d'obtenir une cotation plus faible seulement du fait que la deuxième partie ne prenne son sens qu'en référence à la première. Cette méthode accroît le nombre de courts segments. Des études (Klein et al., 1969) ont par ailleurs démontré que des segments courts ont tendance à recevoir des cotations plus faibles à l'échelle d'experiencing.

Dans la présente étude, seules les verbalisations de la dernière partie de chaque session consacrée au retour des participants

sur la rencontre sont cotées. La première partie des rencontres utilisée, soit pour les séances d'abandon corporel, soit pour l'exécution de différentes activités comprend du matériel non-verbal ou des verbalisations spécifiques à l'activité.

Pour répondre aux critères de souplesse et d'unité de base commune à tous les participants, un segment est défini ici comme étant l'expression verbale complète d'un même participant même si elle est entrecoupée par certaines interventions, soit du moniteur ou d'un autre participant qui lui sont adressées. Afin d'éviter des interventions trop longues et tel qu'établi dans les études précitées, la durée maximum d'un segment est de huit minutes. A cette définition s'appliquent les critères suivants:

1. Le premier énoncé verbal d'un participant constitue le début du segment et le dernier énoncé du même participant termine cette unité de segment, à condition d'être à l'intérieur de la limite de huit minutes.
2. Lorsque la limite de temps est atteinte, l'énoncé suivant du même participant introduit le début d'une autre unité de segment.
3. Sont exclues du matériel à coter, les verbalisations en rapport avec une demande d'information concernant la structuration et l'organisation temporelle et spatiale du groupe.

Ces critères de segmentation permettent d'obtenir un matériel significatif et représentatif du processus émotionnel des participants où la flexibilité contribue à rendre une image plus fidèle du processus



approché et étudié.

### Méthode d'intervention

L'utilisation des verbalisations des sujets comme matériel à coter suppose que l'évaluation des indices de changement des sujets soumis au traitement d'abandon corporel soit comparée à celle de sujets thérapeutiquement actifs. Aussi, les sujets du groupe contrôle sont soumis à une méthode de croissance personnelle et les sujets du groupe expérimental sont d'abord soumis à la même méthode de croissance personnelle, puis au traitement d'abandon corporel. En plus de permettre l'utilisation des verbalisations des sujets, la comparaison des effets de ces deux méthodes fait ressortir davantage l'effet spécifique de l'abandon corporel. Ces deux méthodes et leur usage dans la période expérimentale sont présentés dans ce qui suit.

### Méthode de croissance

Le contenu de la méthode de croissance personnelle provient de la recherche de Lalande (1981) sur les effets différentiels d'approches verbale et non-verbale. Pour concevoir ce programme, Lalande s'est inspiré des Peer Tapes (Berzon et Reisel, 1968), d'exercices courants dans le milieu des groupes au Québec de même que de plusieurs ouvrages sur des activités de groupe (Jones, 1970; Lewis et Streitfeld, 1970; Otto et Mann, 1968; Pfeiffer et Jones, 1969-1975; Roussin-Tessier et al., 1971; Schutz, 1967; Stevens, 1971; voir Lalande, 1981). Le programme est construit en tenant compte de trois dimensions: le

développement du groupe, la conception du processus de croissance personnelle et l'équilibre énergétique. Le tableau 3 présente un résumé de la structure du programme.

La première dimension touche la réalité "groupe". En ce sens le programme d'activités proposées permet au groupe de passer par les étapes importantes de son développement. Les activités favorisent d'abord l'intégration des sujets au groupe (session I) et la formation du groupe par l'implication personnelle, le développement, l'orientation de l'expression au groupe (comme réalité) et la facilitation du feedback (sessions 1, 2, 3). Les sessions 4, 5 et 6 consistent à permettre le développement plus en profondeur des divers aspects des relations interpersonnelles, nommément la sécurité et la confiance, l'opposition et la confrontation et enfin l'affection et la séparation.

La seconde dimension réfère au développement du processus individuel de croissance personnelle des participants. Le schème (inspiré par Garneau et Larivey, 1979) propose d'abord des activités d'émergence du vécu, c'est-à-dire des mises en situation permettant davantage l'apparition de sentiments d'interrogations et de questions (session 1, 2, 3). Puis viennent des activités dites de développement qui permettent un flot plus intense d'aspects émotifs souvent nouveaux et même des prises de signification et des actions unifiantes (sessions 3, 4, 5, 6).

La troisième dimension concerne l'équilibre énergétique. La séquence des activités favorise l'équilibre charge-décharge, c'est-à-dire la présence d'activités de décharge ou d'expression qui permettent

Tableau 3

## Structure du programme de croissance personnelle

Session	Contenu
1	<u>Premier contact avec soi et les autres</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation générale</li> <li>- Présentation de la session 1</li> <li>- Dyades de présentation - Retour</li> <li>- Exercices divers de présence à soi (awareness) <ul style="list-style-type: none"> <li>"Maintenant je suis conscient de" - Retour</li> <li>"Je suis ma voix" - Retour</li> </ul> </li> <li>- Retour en groupe</li> </ul>
2	<u>S'instrumenter à la présence à soi et à l'expression</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de la session 2</li> <li>- Le journal - Retour</li> <li>- Fantaisie "Le rocher" - Retour</li> <li>- Communiquer ses premières impressions - Retour</li> <li>- Retour en groupe</li> </ul>
3	<u>Présence à ses perceptions et feedback</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de la session 3</li> <li>- Identifier ses perceptions - Retour</li> <li>- Se-réapproprier ses perceptions - Retour</li> <li>- Exercice sur les différents feedback - Retour</li> <li>- Se donner du feedback - Retour</li> <li>- Retour en groupe</li> </ul>

Tableau 3 (suite)

Session	Contenu
4	<u>Découverte active de soi dans l'expression</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de la session 4</li> <li>- Echauffement, exercices d'expression</li> <li>  "Inventer une histoire" - Retour</li> <li>  "Parler en gribich" - Retour</li> <li>- La forêt des animaux</li> <li>- Retour en groupe</li> </ul>
5	<u>Besoins et inconforts</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de la session 5</li> <li>- Découvrir ses besoins - Retour</li> <li>- Passer à l'action</li> <li>- Retour en groupe</li> </ul>
6	<u>Evaluation et séparation</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de la session 6</li> <li>- Fantaisie "la graine"</li> <li>- Retour en groupe et séparation</li> </ul>

l'utilisation de la charge provenant de certains exercices. Ce souci d'équilibre est aussi apparent dans la séquence des activités qui alternent entre l'intrapersonnel (le contact avec soi) et l'interpersonnel (le contact avec l'autre) ainsi que dans la présence des "retours" qui terminent chacune des sessions.

La séquence temporelle d'une session de trois heures comprend d'abord la présentation par le moniteur du déroulement de la rencontre, un court exercice de présence à soi ("comment j'arrive"), l'explication de la consigne relative à l'activité proposée, le déroulement de cette activité par les participants, un bref retour soit en dyade soit en petit groupe sur la façon dont celle-ci a été vécue, la présentation de l'activité suivante s'il y a lieu et pour terminer, le retour sur la session où les participants verbalisent leur expérience dans une mise en commun.

Ce programme de groupe présente une structure permettant une progression du développement personnel, interpersonnel et de groupe. De plus, la dernière partie de chacune des sessions, réservée au "retour" des participants, prend une part plus importante dans les dernières sessions par rapport aux activités dirigées afin de laisser plus de place à la spontanéité des interactions et à l'intégration personnelle.

#### Méthode d'abandon corporel

Le rationnel de l'approche d'abandon corporel ayant été élaboré au premier chapitre, ce qui suit présente la structure d'une séance d'abandon corporel de trois heures. Chaque session (fin de

semaine) comprend quatre séances et toutes les séances ont une structure identique.

Au début de la première séance, la philosophie de l'approche est expliquée aux participants et le moniteur donne la consigne relative à l'abandon corporel (appendice A). Dans les séances ultérieures la séquence débute par un court exercice de présence à soi suivi de l'application de l'abandon corporel. Cette approche dans un groupe se pratique deux par deux. Les participants s'apparient selon leurs affinités et leurs préférences personnelles tout en étant invités à changer de partenaire au cours des séances ultérieures. La séance d'abandon est partagée en deux temps (environ 45 minutes chacun): en premier lieu, l'un des individus s'abandonne pendant que l'autre l'accompagne et en deuxième lieu les rôles sont inversés. A la suite de chacune de ces expériences un échange d'une dizaine de minutes est accordé aux deux partenaires afin qu'ils partagent leur vécu respectif. Il est toujours prévu, à la fin d'une séance complète, une période de mise en commun où les participants sont invités avec l'aide des deux intervenants, à communiquer leur expérience au groupe.

#### Rôle des moniteurs

Le rôle des moniteurs, pour chacune des deux méthodes d'intervention, est d'abord de structurer chaque rencontre puis d'apporter du support et fournir une présence durant l'expérience soit d'abandon corporel, soit de l'activité. Enfin, ils aident les participants durant la période de retour à intégrer leur expérience personnelle et découvrir

les significations qui leur sont propres.

### Déroulement de l'expérience

Les rencontres se déroulent au Laboratoire de psychologie clinique et sociale de l'U.Q.T.R. A l'extrémité du local, à la vue des participants, se trouvent les deux caméraman et l'appareil d'enregistrement. La totalité des sessions est filmée sauf les séances d'abandon corporel et le déroulement des exercices. Les sujets sont informés que les enregistrements vidéo serviront dans la recherche sans qu'il leur soit donné plus de précisions.

### Format des rencontres

Les sujets participent à six sessions à raison d'une par mois. Le format des rencontres est réparti en deux temps. Dans un premier temps, tous les sujets participent d'abord à trois sessions identiques portant sur le programme de croissance personnelle soit 9 heures de rencontre. Dans un deuxième temps, les sujets du groupe expérimental participent à trois sessions de fin de semaine comprenant quatre séances d'abandon corporel (traitement) soit 36 heures de rencontre. (Il est à noter que le tiers environ de ces rencontres comprend des verbalisations). Les sujets du groupe contrôle poursuivent pour leur part le programme de croissance personnelle pendant les trois autres sessions, soit 9 heures de rencontre (tableau 4).

Tableau 4  
Format des rencontres réparti en deux temps  
pour les deux groupes

Sessions	Temps 1			Temps 2		
	1	2	3	4	5	6
				Traitement		
Groupe expérimental	C.P. 3h00	C.P. 3h00	C.P. 3h00	A.C. 12h00	A.C. 12h00	A.C. 12h00
Total	9h00			36h00		
Groupe contrôle	C.P. 3h00	C.P. 3h00	C.P. 3h00	C.P. 3h00	C.P. 3h00	C.P. 3h00
Total	9h00			9h00		

(C.P.) Programme de croissance personnelle  
(A.C.) Programme d'abandon corporel

#### Matériel de cotation

Tel que mentionné précédemment, seule la période de "retour" des sessions constitue le matériel pour fin de cotation. A cette occasion, le participant est invité à porter attention à son expérience intérieure et à la partager avec le groupe. Le moniteur, par des interventions aidantes, fait en sorte de favoriser la progression des participants vers des niveaux d'experiencing supérieurs. Pour le groupe expérimental, seuls les "retours" des deuxième et troisième séances d'abandon corporel de chaque fin de semaine sont cotés afin de conserver l'équivalence de la durée du matériel à coter chez les deux groupes.



Le matériel retenu comprend au total un peu plus de huit heures d'enregistrement vidéo, soit 270 minutes 49 secondes réparties en 95 segments pour le groupe expérimental et 261 minutes 46 secondes réparties en 113 segments pour le groupe contrôle (tableau 5). Parmi les 208 segments des deux groupes, 20 sont choisis au hasard et doublés afin de vérifier la fidélité intra-juge. Une répartition aléatoire des 228 segments obtenus est effectuée, ne permettant aux juges en aucun moment de replacer les verbalisations dans leur contexte et d'en être influencés.

#### Cotation des juges

Les verbalisations sont cotées par trois juges (étudiants de psychologie) entraînés selon la méthode élaborée par Gendlin et Tomlinson (1967) et Klein et al. (1969) dans The experiencing scale: a research and training manual. Une série d'essais sur le matériel vidéo complète l'entraînement. A la suite de cet entraînement, les juges cotent individuellement 20 segments afin d'estimer la fidélité inter-juge. Ils obtiennent des coefficients satisfaisants pour la cote mode et la cote sommet permettant le début de la cotation réelle (tableau 6).

Le temps de cotation s'échelonne sur une période d'une semaine et un juge travaille en moyenne quatre heures par jour. Chacun des trois juges cote tout le matériel présenté sous forme de cassettes vidéo. Chaque segment, identifié par un code numérique, est visionné puis évalué en ne considérant dans l'extrait que les verbalisations du

Tableau 5

Répartition et durée des segments pour chacune  
des sessions des deux groupes

Temps	Sessions	<u>Groupe expérimental</u>			<u>Groupe contrôle</u>		
		Quantité Seg.	Durée ml.	sec.	Quantité Seg.	Durée ml.	sec.
1	1	18	24	49	23	19	26
	2	17	24	25	24	44	40
	3	18	38	21	21	36	20
Total	3	53	87	35	68	100	26
2	4	14	46	03	12	43	21
	5	14	64	35	19	43	16
	6	14	72	36	14	74	50
Total	3	42	183	14	45	161	17
Grand total	6	95	270	49	113	261	43

Tableau 6

Corrélation inter-juges après l'entraînement  
pour les modes et les sommets (20 cotes)

Juges	Modes			Sommets		
	1	2	3	1	2	3
1	1,0000***	,8524***	,7356***	1,0000***	,8049***	,7785
2	,8524***	1,0000***	,7828***	,8049***	1,0000***	,6810
3	,7356***	,7828***	1,0000***	,7785***	,6810***	1,0000

\*\*\* p < ,001

sujet. De cette cotation résulte 684 cotes d'experiencing comprenant un mode et un sommet.

#### Distribution des cotes

Avant d'être soumises aux traitements statistiques les cotes d'experiencing sont distribuées selon le sujet, le groupe et la session. Puisque cette étude vérifie la capacité d'experiencing, c'est le sommet c'est-à-dire le plus haut niveau atteint dans un segment qui est considéré dans la formulation des hypothèses. Chez les sujets possédant plus d'un segment à l'intérieur de la même session, seul le segment ayant la cote la plus élevée est conservé afin de faciliter le traitement des données statistiques. Des 684 cotes d'experiencing il en demeure 504 soit 168 par juge. Le mode c'est-à-dire le niveau moyen est utilisé comme information supplémentaire et fait partie des analyses complémentaires. Les cotes brutes de chacun des sujets apparaissent aux tableaux 7 et 8 de l'appendice B.

### Description du schème expérimental

Les hypothèses de cette recherche se vérifient à l'aide d'un schème quasi expérimental à séries temporelles multiples comprenant deux groupes indépendants. Ce schème se caractérise par la répartition en deux temps du déroulement de l'expérience, la mesure répétée de la variable dépendante (niveau d'expérimentation) à chacune des six sessions de la période expérimentale et la mise en place du traitement (abandon corporel) au deuxième temps de l'expérience chez les sujets du groupe expérimental. Il permet une première vérification de l'effet du traitement auprès des sujets du groupe expérimental en comparant le profil des données avant et en cours de traitement et une deuxième vérification basée sur la comparaison avec le groupe contrôle où les sujets ne subissent pas le traitement (Robert, 1982).

### Variables contrôlées

Le plan à séries temporelles multiples permet le contrôle de différentes variables. Le nombre relativement élevé de mesures pré-expérimentales autorise le rejet des interprétations axées sur les biais attribuables à la maturation, à l'opération de mesure et à la régression statistique. En effet, les fluctuations dues à l'évolution normale du comportement, tout comme les modifications provoquées par une répétition de la mesure sont identifiables avant l'intervention expérimentale. Elles ne suffisent donc pas à justifier le changement observé entre les deux moments d'évaluation (Robert, 1982). Le phénomène de régression statistique, qui affiche généralement une croissance négativement

accélérée en fonction du passage du temps, peut difficilement expliquer les résultats (Campbell et Stanley, 1963). La présence du groupe contrôle ajoute la possibilité de contrôler l'influence des facteurs historiques puisque théoriquement tout événement extérieur au traitement devrait influencer de façon équivalente les groupe expérimental et de contrôle. En outre, le fait d'inclure de nombreuses mesures de la variable dépendante supprime la probabilité d'une interaction entre la sélection des sujets et la maturation. En effet, l'analyse des données pré-expérimentales (avant le traitement) isole l'influence que peut exercer le rythme d'évolution des sujets expérimentaux lorsqu'il se révèle plus rapide que celui des sujets de contrôle (Robert, 1982).

Les variables contrôlées concernant les sujets sont les suivantes: la moyenne d'âge, le sexe, le statut social et l'expérience thérapeutique antérieure. La variable moniteur est contrôlée par la présence des mêmes moniteurs dans les deux groupes. Le nombre d'heures relativement semblable attribué à la verbalisation (18 heures pour le groupe contrôle, 21 heures pour le groupe expérimental) et l'étendue de l'expérience (six mois pour tous les sujets) contrôlent ces sources de variation. Toutefois, le nombre total d'heures de rencontre est supérieur chez les sujets du groupe expérimental. Pour cette raison, il est important de préciser ici que le deuxième groupe doit être considéré comme un groupe contrôle actif et non comme un deuxième groupe expérimental. Dans ce groupe, les sujets expérimentent le vécu d'un groupe de rencontre sur une même période et au même moment que les sujets du groupe expérimental sans être soumis au traitement abandon coporel dont l'effet est étudié. L'ajout du groupe contrôle dans cette recherche,

en plus de permettre un contrôle supplémentaire à la comparaison intragroupe expérimental, permet d'utiliser les verbalisations des sujets comme matériel de cotation, non réalisable dans le cas d'un groupe thérapeutiquement inactif. De plus, il est à noter que la majorité du temps supplémentaire attribué au groupe expérimental est utilisé pour l'exécution des séances d'abandon corporel (deux tiers d'une rencontre) et ne comprend pas de verbalisations. La durée totale des extraits verbaux retenus pour la cotation est équivalente chez les deux groupes. Cependant, le fait que les sujets du groupe expérimental passent plus de temps ensemble peut influencer d'une certaine manière le niveau d'experiencing et devra être considéré dans l'interprétation des résultats.

### Hypothèses opérationnelles

Les hypothèses opérationnelles élaborées ci-après viennent concrétiser les deux hypothèses spécifiques formulées à la fin du premier chapitre. Elles tiennent compte de la méthodologie du présent chapitre et sont mesurables et vérifiables au moyen des traitements statistiques présentés dans le troisième chapitre.

$H_1$  Le niveau d'experiencing (mode et sommet) des sujets évoluera de façon équivalente pour les deux groupes au temps 1 de l'expérience (trois premières sessions).

$H_2$  Le niveau d'experiencing (sommet) des sujets augmentera significativement du temps 1 (trois premières sessions) au temps 2 (trois dernières sessions) de l'expérience indépendamment des approches

utilisées.

$H_3$  Le niveau d'experiencing (sommet) des sujets du groupe expérimental augmentera significativement plus que celui des sujets du groupe contrôle au temps 2 de l'expérience (trois dernières sessions).

### Chapitre III

#### Analyse des résultats



Ce troisième chapitre présente les résultats permettant de confirmer ou d'infirmar les hypothèses soumises à l'étude. La vérification des hypothèses est réalisée en trois étapes: les méthodes d'analyses retenues, les résultats préliminaires de contrôle et la présentation des résultats. Des analyses complémentaires et qualitatives terminent le chapitre.

### Méthodes d'analyse

Le traitement statistique débute par le calcul du coefficient de corrélation pour vérifier les fidélités intra-juge et inter-juges. Ensuite un test-T et une analyse multivariée contrôlent respectivement les sources de variations attribuables à l'âge et à l'expérience thérapeutique des sujets.

La vérification des hypothèses se fait par une analyse multivariée avec mesures répétées de la variable dépendante (niveau d'experiencing) à chacune des six sessions. Les trois premières sessions correspondent au temps 1 de l'expérience et les trois dernières au temps 2. Cette analyse, réalisée au moyen du programme MANOVA (SPSS), tient compte de la variance intra sujets (effet temps), de la variance inter sujets (effet groupe) et de l'interaction groupe x temps. Elle permet la comparaison du profil des données entre les deux temps de l'expérience et la comparaison des données entre les deux groupes dont l'un est soumis au traitement (abandon corporel). Le rapport F dérivé

de l'analyse multivariée doit atteindre le seuil de signification de 0,05 pour permettre le rejet des hypothèses nulles  $H_0$ .

### Résultats préliminaires

#### Fidélité intra-juge

La fidélité intra-juge est vérifiée par les corrélations (Pearson) des vingt cotes modes et sommets répétées et réparties au hasard dans l'ensemble des segments, pour chacun des juges. Les coefficients obtenus sont tous supérieurs à 0,78 ( $P \leq 0,001$ ) et confirment la fidélité intra-juge (tableau 9).

#### Fidélité inter-juges

La fidélité inter-juges est vérifiée par les corrélations (Pearson) des 168 cotes modes et sommets entre les trois juges. Les coefficients obtenus sont tous supérieurs à 0,76 ( $P \leq 0,001$ ) et sont conformes à ceux recommandés (Klein et al., 1979). La cote retenue semble donc valide (tableau 10).

#### Variables contrôlées

Certaines variables relevant des caractéristiques des sujets sont contrôlées par une répartition équivalente dans les groupes, un test-T et l'analyse multivariée des résultats. Le tableau 1 présenté au premier chapitre donne une information détaillée de la répartition des sujets selon le sexe, le groupe d'âge, le statut social et l'expérience

Tableau 9  
Corrélations intra-juge pour les  
modes et les sommets (20 cotes)

Juge	Mode	Sommet
1	0,78***	0,91***
2	0,97***	0,97***
3	0,97***	0,94***

\*\*\* p < 0,001

Tableau 10  
Corrélations inter-juges pour les  
modes et les sommets (168 cotes)

Juges	Modes			Sommets		
	1	2	3	1	2	3
1	1,0000***	,9518***	,7731***	1,0000***	,9555***	,8132
2	,9518***	1,0000***	,7608***	,9555***	1,0000***	,8016
3	,7731***	,7608***	1,0000***	,8132***	,8016***	1,0000

\*\*\* p < 0,001

thérapeutique et montre la similitude de ces variables entre les deux groupes. Les résultats du test-T (tableau 11) indiquent que les groupes ne diffèrent pas de façon significative quant à l'âge ( $T = 1,42$ ,  $P > 0,05$ ). Les résultats de l'analyse multivariée (tableau 13) indiquent que l'expérience thérapeutique préalable n'a pas d'effet significatif sur la capacité d'expérimentation des sujets. Ces résultats permettent de contrôler l'influence de ces variables et d'isoler davantage l'effet dû au traitement.

Tableau 11

Test-T entre les groupes selon l'âge des sujets

Groupe	Nombre de sujets	Moyenne d'âge	Variance	Degré de liberté	Valeur T	P
Expérimental	14	25,000	10,377	26	-1,42	,168
Contrôle	14	30,500	10,136			

### Présentation des résultats

Les résultats présentés maintenant concernent les trois hypothèses de l'étude.

### Première hypothèse

La première hypothèse à l'effet que le niveau d'expérimentation des sujets évoluera de façon équivalente pour les deux groupes au cours des trois premières sessions, s'inscrit dans une démarche visant à contrôler le rythme d'évolution des sujets avant l'introduction du traitement.

Les résultats de l'analyse multivariée des trois premières sessions (tableau 12) indiquent qu'il n'y a pas de différence significative entre les sessions du temps 1 (mode:  $F = 0,1495$ ,  $P > 0,05$ ; sommet:  $F = 0,0677$ ,  $P > 0,05$ ), entre les groupes (mode:  $F = 1,3053$ ,  $P > 0,05$ ; sommet:  $F = 0,3611$ ,  $P > 0,05$ ) ou d'effet d'interaction (mode:  $F = 0,0748$ ,  $P > 0,05$ ; sommet:  $F = 0,0196$ ,  $P > 0,05$ ) et confirment la première hypothèse.

Ces résultats permettent de contrôler l'influence des facteurs historiques. Théoriquement tout événement extérieur au traitement devrait influencer de façon équivalente les sujets des deux groupes. Ainsi on peut supposer avec davantage de certitude l'effet dû au traitement introduit à la quatrième session puisqu'avec une même méthode d'intervention présentée par les mêmes moniteurs l'évolution du niveau d'expérimentation des deux groupes demeure semblable.

### Deuxième hypothèse

La deuxième hypothèse à l'effet que les sujets des deux groupes de rencontre, indépendamment des approches utilisées, augmente-

Tableau 12

Analyse multivariée avec mesures répétées sur les  
variables mode et sommet d'experiencing en tenant  
compte des variables groupe et session  
(sessions un à trois (temps 1))

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	Carré moyen	F	P
<u>Mode</u>					
Inter-sujets	1,0125	1	1,0125	1,3053	,2636
Groupe (G)	20,1681	26	,7757		
Intra-sujets					
Session (S)	,1479	2	,0739	,1495	,8614
Erreur	25,7246	52	,4947		
Interaction (GxS)	,0740	2	,0370	,0748	,9279
<u>Sommet</u>					
Inter-sujets					
Groupe (G)	,2999	1	,2999	,3611	,5530
Erreur	21,5903	26	,8304		
Intra-sujets					
Session (S)	,0712	2	,0356	,0677	,9345
Erreur	27,3154	52	,5253		
Interaction (GxS)	,0206	2	,0103	,0196	,9805

ront significativement leur capacité d'experiencing au cours de l'ensemble des sessions, se veut une vérification de l'effet de la participation à un groupe de rencontre (qu'il soit verbal ou non verbal) pour faire progresser la capacité d'experiencing des sujets.

Les résultats de l'analyse multivariée des six sessions (tableau 13) indiquent qu'il y a une différence significative entre les deux temps de l'expérience ( $F = 48,6969$ ,  $P > 0,001$ ) et confirment cette hypothèse. De tels résultats démontrent que les indices de changement dans la mesure sommet d'experiencing augmentent significativement du temps 1 au temps 2 de l'expérience (figure 1). Ils permettent de conclure que les deux approches ont amené chez les sujets un changement positif de la capacité d'experiencing et de rejeter l'hypothèse nulle  $H_0$ .

Les résultats de cette analyse n'indiquent pas de différence significative entre les deux groupes ( $F = 1,7471$ ,  $P > 0,05$ ) lorsqu'ils sont comparés au cours de l'ensemble des sessions. Afin de contrôler la variable expérience thérapeutique préalable, elle est intégrée à cette analyse. Les résultats démontrent que cette variable n'a pas d'effet significatif ( $F = 1,5519$ ,  $P > 0,05$ ) sur la capacité d'experiencing.

### Troisième hypothèse

La troisième hypothèse à l'effet qu'au cours des trois dernières sessions la capacité d'experiencing des sujets du groupe expérimental augmentera significativement plus que celle des sujets du groupe contrôle, tente de vérifier les avantages de l'approche d'abandon

Tableau 13

Analyse multivariée avec mesures répétées sur la variable  
sommet d'experiencing en tenant compte des variables  
groupe, expérience et temps  
(Session un à six (temps 1 et temps 2))

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	Carré moyen	F	P
Inter-sujet					
Groupe (G)	1,900	1	1,900	1,7471	,1987
Expérience (E)	1,6877	1	1,6877	1,5519	,2248
Erreur	26,1003	24	1,0875		
Intra-sujets					
Temps (T)	24,4830		24,4830	48,6969	,0000003***
Erreur	12,0663	24	,5027		
Interaction (GxT)	,3647	1	,3647	,7253	,4028
(GxE)	,8588	1	,8588	,7897	,3830
(TxE)	,0132	1	,0132	,0262	,8725
(GxTxE)	,4147	1	,4147	,8248	,3727

\*\*\* P < 0,001

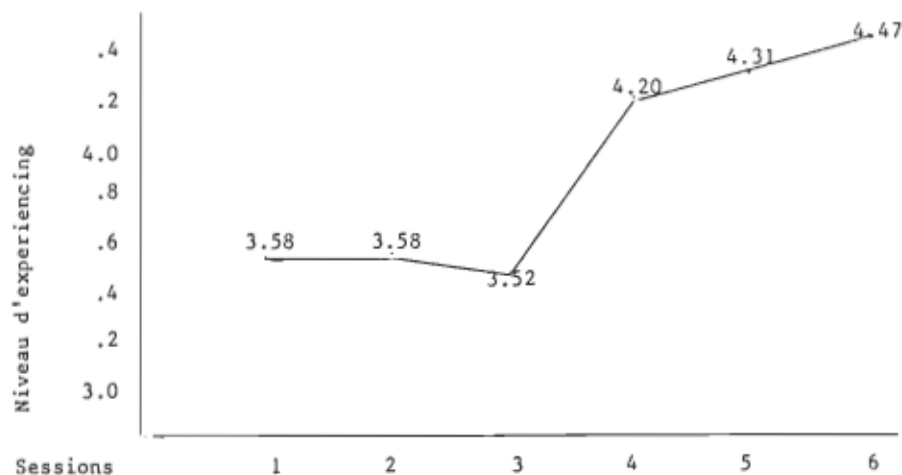


Figure 1 Graphique du déplacement des moyennes du sommet d'experiencing (sessions un à six) pour l'ensemble des sujets.



corporel par rapport à une approche verbale traditionnelle pour augmenter la capacité d'experiencing des sujets.

Les résultats de l'analyse multivariée des trois dernières sessions (tableau 14) n'indiquent pas de différence significative entre les groupes ( $F = 2,6129$ ,  $P > 0,05$ ) et infirment cette hypothèse. Ainsi, même s'il existe un écart entre les moyennes du groupe expérimental et du groupe contrôle (figure 2) il n'est pas suffisant pour rejeter l'hypothèse nulle  $H_0$  et conclure à l'avantage de la thérapie d'abandon corporel pour faire atteindre des niveaux plus élevés sur l'échelle d'experiencing par rapport à la méthode verbale utilisée dans cette recherche.

#### Analyses complémentaires

Bien qu'aucune hypothèse n'ait été formulée à ce sujet il peut être intéressant de connaître certains résultats supplémentaires afin de mieux saisir le processus de changement à travers la séquence d'événements des deux groupes de l'étude. Des analyses complémentaires étudient d'abord la cote représentant le mode d'experiencing, c'est-à-dire le niveau moyen obtenu par les sujets durant les sessions, puis certaines variables telles que l'âge, l'expérience thérapeutique et le sexe en rapport avec le niveau d'experiencing. Une analyse qualitative des graphiques représentant le déplacement des moyennes d'experiencing et différents tableaux de fréquence tentent ensuite de traduire le mouvement et le sens du processus de changement survenu lors de l'expérimentation. De plus, suite à un biais méthodologique à la quatrième

Tableau 14

Analyse multivariée avec mesures répétées sur la variable  
sommet d'experiencing en tenant compte des variables  
groupe et session  
(sessions quatre à six (temps 2))

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	Carré moyen	F	P
Inter-sujets					
Groupe (G)	1,9647	1	1,9647	2,6129	,1108
Erreur	19,5507	26	,7519		
Intra-sujets					
Session (S)	1,1029	2	,5514	,8251	,4438
Erreur	34,7536	52	,6683		
Interaction (GxS)	2,0830	2	1,0415	1,5584	,2201

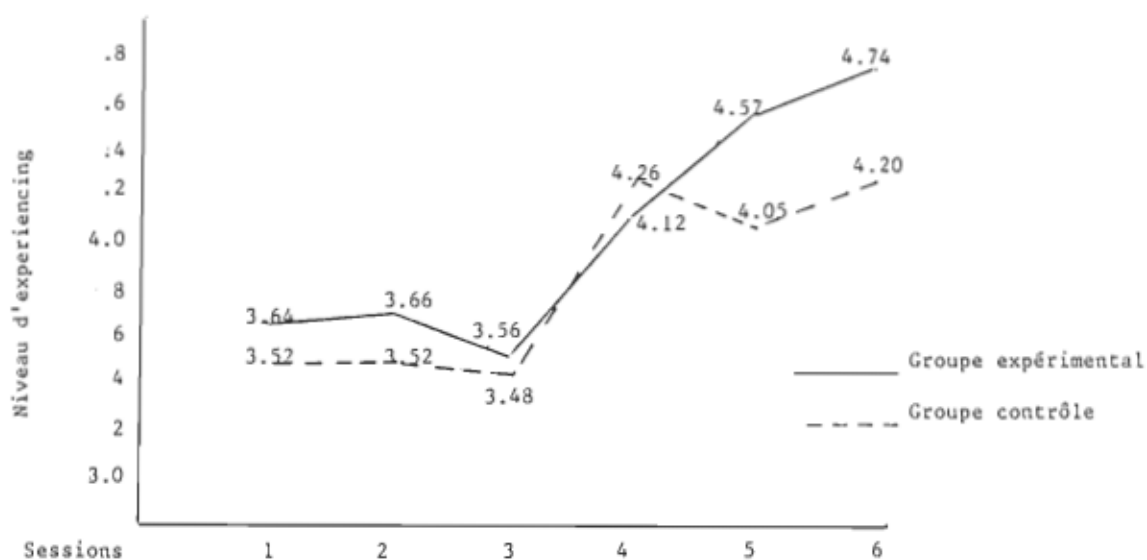


Figure 2 Graphique du déplacement des moyennes du sommet d'experiencing (sessions un à six) pour chacun des deux groupes.

session, une deuxième analyse multivariée compare les deux temps de l'expérience en éliminant cette fois chacune des premières rencontres des deux périodes soit la session une et la session quatre.

#### Valeurs du mode d'experiencing

Les résultats de l'analyse multivariée (tableau 15) pour les modes obtenus aux six sessions indiquent qu'il y a une différence significative entre les deux temps de l'expérience ( $F = 13,3866$ ,  $P < 0,01$ ). D'autre part, les effets groupe et interaction ( $G \times T$ ) ne sont pas confirmés. Dans l'analyse multivariée (tableau 16) des trois dernières sessions seule l'interaction ( $G \times S$ ) est significative ( $F = 4,7710$ ,  $P < 0,05$ ). L'ensemble de ces résultats va dans le même sens que ceux déjà obtenus pour les valeurs du sommet de l'experiencing c'est-à-dire que la valeur du mode augmente significativement (figure 3) de la première à la sixième session sans toutefois différer significativement entre les groupes aux trois dernières sessions (figure 4). Etant donné cette correspondance de résultat entre le mode et le sommet, seules les valeurs du sommet sont considérées dans l'interprétation des résultats.

#### Variables individuelles

Le calcul des coefficients de corrélations entre les variables sexe, expérience thérapeutique, âge (ref. tableau 1) et les niveaux d'experiencing mode et sommet tente de faire ressortir les relations positives qui pourraient exister entre ces variables. Les résultats, qui apparaissent au tableau 17 laissent voir: que plus les sujets sont

Tableau 15

Analyse multivariée avec mesures répétées sur la variable  
mode d'experiencing en tenant compte des variables  
groupe et temps  
(sessions un à six (temps 1 et 2))

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	Carré moyen	F	P
Inter-sujets					
Groupe (S)	1,0992	1	1,0992	1,0154	,3229
Erreur	28,1476	26	1,0826		
Intra-sujets					
Temps (T)	6,5124	1	6,5124	13,3866	,0011**
Erreur	12,6486	26	,4864		
Interaction (GxT)	,1403	1	,1403	,2884	,5957

\*\*P < 0,01

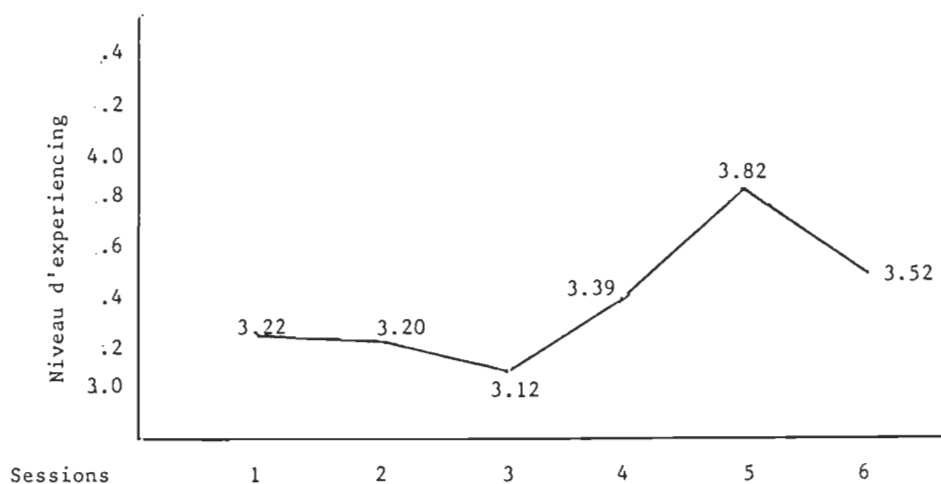


Figure 3 Graphique du déplacement des moyennes du mode d'experiencing (sessions un à six) pour l'ensemble des sujets

Tableau 16

Analyse multivariée avec mesures répétées sur la variable  
mode d'experiencing en tenant compte des variables  
groupes et session  
(sessions quatre à six (temps 2))

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	Carré moyen	F	P
Inter-sujets					
Groupe (G)	,2270	1	,2270	,2861	,5972
Erreur	20,6281	26	,7933		
Intra-sujets					
Session (S)	2,6574	2	1,3287	1,9871	,1473
Erreur	34,7702	52	,6686		
Interaction (GxS)	6,3803	2	3,1901	4,7710	,0125*

\*  $P < 0,05$

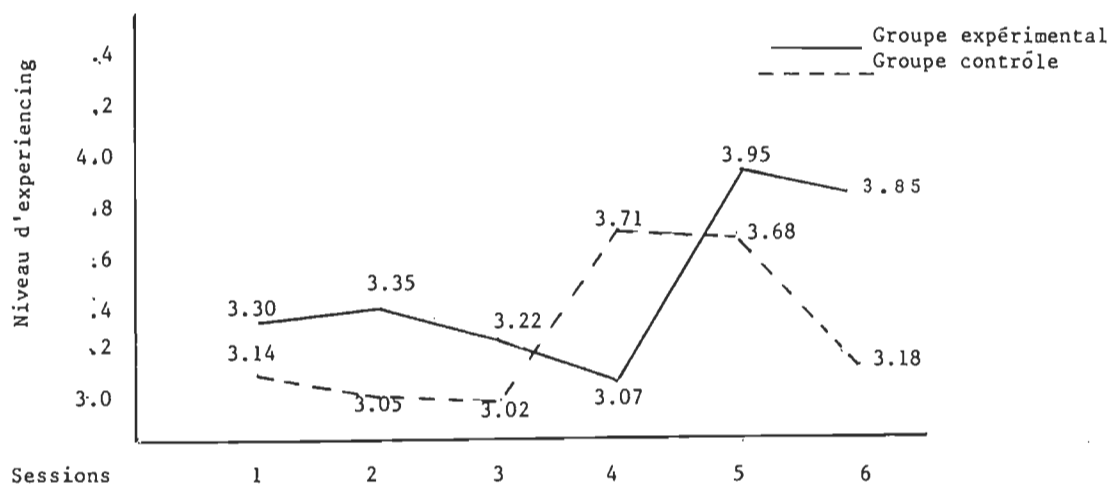


Figure 4 Graphique du déplacement des moyennes du mode d'experiencing (sessions un à six) pour chacun des deux groupes.

Tableau 17

Corrélations entre les variables sexe, expérience thérapeutique  
âge et les niveaux d'experiencing mode (M) et sommet (S)

Sessions	1		2		3		4		5		6	
	M.	S.	M.	S.	M.	S.	M.	S.	M.	S.	M.	S.
Age	.1304	.1294	.0746	.0452	.4051*	.3279*	.3018	.0647	-.0739	-.0032	-.1855	-.0472
Sexe	-.0012	.0246	.2660	.4562**	.0610	.0210	.1825	.1988	.1810	.3641*	-.0826	-.0727
Exp.	.0180	.0241	.3289*	.4010*	.1434	.1249	.2418	.2522	.2228	.3513*	-.0829	-.0205

\*\* p < 0,01

\* p < 0,05

âgés plus leur mode et leur sommet d'experiencing sont élevés à la troisième session ( $M = 0,4051$ ,  $P < 0,05$ ;  $S = 0,3279$ ,  $P < 0,05$ ); que les sujets avec une expérience thérapeutique préalable ont un mode d'experiencing plus élevé à la deuxième session ( $M = 0,3289$ ,  $P < 0,05$ ) par rapport aux sujets n'ayant aucune expérience, ils atteignent également un sommet plus élevé aux session deux ( $S = 0,4010$ ,  $P < 0,05$ ) et cinq ( $S = 0,3513$ ,  $P < 0,05$ ); que les sujets féminins atteignent un sommet d'experiencing plus élevé que les sujets masculins aux sessions deux ( $S = 0,4562$ ,  $P < 0,01$ ) et cinq ( $S = 0,3641$ ,  $P < 0,05$ ). A la lumière de ces résultats, il semble que les relations positives soient trop sporadiques pour permettre de les généraliser à l'ensemble des sessions.

#### Analyse qualitative du profil des moyennes

Une analyse qualitative de profil de comparaison des moyennes d'experiencing (figure 2) laisse voir une courbe ascendante non linéaire pour chacun des groupes. Aux trois premières sessions elle prend la forme d'un plateau pour faire ensuite une progression importante de la troisième à la quatrième session. Les deux groupes se distinguent principalement aux deux dernières sessions où la capacité d'experiencing du groupe expérimental continue d'augmenter tandis que celle du groupe contrôle baisse légèrement.

#### Analyse qualitative de la fréquence des cotes sommets d'experiencing

Le tableau 18 compare la fréquence des cotes sommets d'experiencing obtenues aux trois premières sessions pour chacun des deux

Tableau 18

Comparaison de fréquence et pourcentage des cotes (42)  
sommets d'expérimentation obtenues aux trois premières  
sessions pour les deux groupes

Cotes		Groupe expérimental		Groupe contrôle	
		F	%	F	%
Sommet d'exp.	6	-		1	
	5	6	14%	4	12%
	4	18		15	
	3	16	81%	19	81%
	2	2		2	
	1	-	5%	1	7%

Tableau 19

Comparaison de fréquence et pourcentage des cotes (42)  
sommets d'expérimentation obtenues aux trois dernières  
sessions pour les deux groupes

Cotes		Groupe expérimental		Groupe contrôle	
		F	%	F	%
Sommet d'exp.	6	7		2	
	5	13	48%	10	29%
	4	15		22	
	3	7	52%	8	71%
	2	-		-	
	1	-	--	-	--



groupes. Il montre l'homogénéité des résultats au début des rencontres. Quelque soit le groupe, les sujets ne diffèrent pas beaucoup dans leur capacité à se situer aux niveaux faibles (1 et 2) moyens (3 et 4) et élevés (5 et 6) sur l'échelle d'expérencing. Ils se situent en très forte majorité (81%) aux niveaux moyens.

Le tableau 19 montre les mêmes comparaisons pour les trois dernières sessions. Ici, les groupes diffèrent. Les sujets du groupe expérimental atteignent les niveaux élevés (5 et 6) sur l'échelle deux fois plus souvent que les sujets du groupe contrôle. La principale distinction concerne le niveau 6 atteint à 7 reprises par les sujets du groupe expérimental tandis que les sujets de l'autre groupe n'atteignent ce niveau qu'à deux reprises. Ainsi l'écart de moyennes (environ 0,5) entre les deux groupes aux dernières sessions s'expliquerait par une fréquence plus élevée, chez les sujets du groupe d'abandon corporel, des niveaux supérieurs de l'échelle d'expérencing, principalement le niveau 6.

#### Analyse qualitative des niveaux regroupés

La capacité (le plus haut niveau atteint) manifestée par tous les sujets de l'étude se situe entre le niveau 4 et le niveau 6 de l'échelle d'expérencing au cours des sessions. Il devient alors possible de distinguer trois groupes de sujets: ceux qui atteignent le niveau 6, ceux qui atteignent le niveau 5 et ceux qui ne dépassent pas le niveau 4. Ce partage permet d'observer certaines caractéristiques propres aux sujets en rapport avec le groupe dont ils font partie. Il

permet également de comparer le mouvement de ces trois groupes sur le continuum de l'échelle. Ainsi, tel que présenté en appendice C (tableau 20), sur les neuf sujets qui atteignent le niveau 6, huit, soit presque la totalité, ont une expérience thérapeutique préalable à l'expérimentation, le sexe se partage également entre les sujets, le groupe d'âge de 26 à 32 ans est sous représenté et sept de ces sujets proviennent du groupe expérimental. Dans le groupe de sujets qui atteint le niveau 5 (appendice C, tableau 21), l'expérience thérapeutique est partagée également, il y a deux fois et demi plus de femmes que d'hommes, le groupe d'âge de 33 à 45 ans est sous représenté et les deux groupes (exp. et cont.) sont représentés également. Enfin, chez les sujets qui ne dépassent pas le niveau 4 (appendice C, tableau 22) les trois variables propres aux sujets sont partagées à peu près également et six sujets sur huit proviennent du groupe contrôle.

Lorsqu'on observe le mouvement de ces trois groupes (appendice C, figure 5) sur le continuum de l'échelle, dans l'ensemble les neuf sujets qui atteignent le niveau 6 au cours des trois dernières sessions débutent avec la moyenne la plus élevée à la première rencontre (3,9) et opèrent le mouvement le plus ample (1,4) à travers les sept niveaux de l'échelle au cours des six sessions. Inversement, les huit sujets qui ne dépassent pas le niveau 4 débutent avec la moyenne la plus faible (3,3) et opèrent le mouvement le moins étendu (0,6). Les onze sujets du centre atteignant le niveau 5 obtiennent une moyenne et un mouvement correspondant à ceux de l'ensemble des sujets.

Les principaux éléments qui ressortent de cette analyse

qualitative concernent le groupe de sujets qui atteint le niveau 6. Ces sujets font partie majoritairement du groupe expérimental, ils ont presque tous une expérience thérapeutique préalable, ils débutent les sessions avec la moyenne la plus haute et opèrent le mouvement le plus ample sur l'échelle à travers la séquence des sessions.

#### Analyse multivariée supplémentaire

Cette analyse est ajoutée aux résultats afin de tenir compte d'un biais méthodologique à la quatrième session. La similitude entre le contenu des deux programmes de cette rencontre risquait de contaminer l'effet différentiel entre les deux groupes. A cet effet, les valeurs des cotes brutes de la première et de la quatrième session sont retirées afin de conserver l'égalité des sessions à chacune des deux périodes expérimentales. Il s'agit d'une analyse multivariée avec mesures répétées de la variable sommet d'experiencing (aux sessions 2,3,5,6) réalisée au moyen du programme MANOVA. Elle compare le profil des données entre les deux temps de l'expérience pour l'ensemble des sujets et le profil des données entre les deux groupes pour les deux dernières sessions.

Les résultats présentés au tableau 23 indiquent qu'il y a une différence significative entre les deux temps de l'expérience ( $F = 36,9985$ ,  $P < 0,001$ ), entre les groupes ( $F = 3,9191$ ,  $P < 0,05$ ) et pas d'effet d'interaction pour les sessions 2,3,5,6. D'autre part les résultats présentés au tableau 24 comparent les deux groupes au cours des sessions cinq et six. Ils indiquent une différence significative

Tableau 23

Analyse multivariée avec mesures répétées de la variable  
 sommet d'experiencing en tenant compte des variables  
 groupe et temps  
 (sessions 2,3,5,6 (temps 1 et 2))

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	Carré moyen	F	P
Inter-sujets					
Groupe (G)	2,9689	1	2,9689	3,9191	,0553*
Erreur	19,2001	26	19,2001		
Intra-sujets					
Temps (T)	19,8057	1	19,8057	36,9985	,00002
Erreur	13,9912	26	13,9912		
Interactions (GxT)	1,1524	1	1,1524	2,1529	,1552

\* P < 0,05, \*\*\* P < 0,001

Tableau 24

Analyse multivariée avec mesures répétées de la variable  
sommet d'experiencing en tenant compte des variables  
groupe et session  
(sessions cinq et six (temps 2))

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	Carré moyen	F	P
Inter-sujets					
Groupe (G)	3,9104	1	3,9104	7,9246	,0091**
Erreur	12,8298	26	,4934		
Inter-sujets					
Session (S)	,3429	1	,3429	,4696	,4992
Erreur	18,9867	26	,7302		
Interaction (GxS)	,0014	1	,0014	,0019	,9648

\*\* P < 0,01

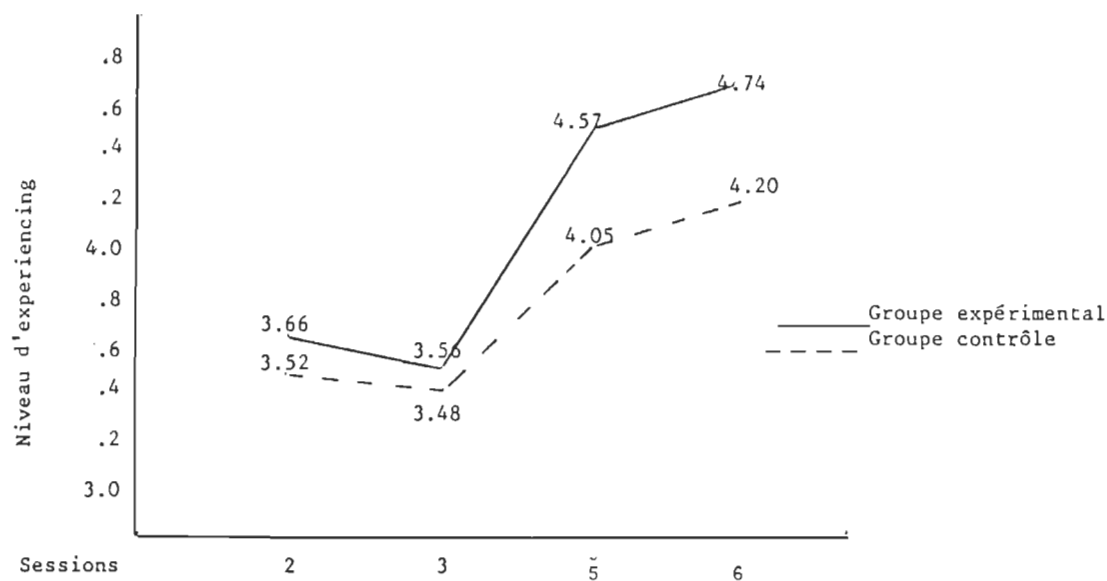


Figure 6 Graphique du déplacement des moyennes du sommet d'experiencing (sessions 2,3,5,6) pour chacun des deux groupes.

( $F = 7,9246$ ,  $P < 0,01$ ) entre les groupes expérimental et de contrôle.

La figure 6 laisse voir le déplacement des moyennes des deux groupes au cours de ces sessions. Les résultats de cette analyse supplémentaire sont commentés dans le chapitre suivant.

## Chapitre IV

### Interprétation et discussion des résultats

Les résultats confirment les deux premières hypothèses et infirment la troisième. Le présent chapitre tente d'interpréter et de discuter ces résultats en suivant la séquence des hypothèses énoncées. En plus des résultats finals cette discussion considère l'aspect évolutif du processus de changement durant la période expérimentale. La qualité du mouvement des sujets de l'étude sera évaluée en se basant sur la signification des différents niveaux atteints sur le continuum de l'échelle d'experiencing, en rapport avec le contenu des rencontres et les résultats obtenus.

#### L'effet des groupes de rencontre sur le niveau d'experiencing

La première hypothèse stipulait que le niveau d'experiencing des sujets évoluerait de façon équivalente pour les deux groupes au cours des trois premières sessions (temps 1). Les résultats obtenus confirment cette hypothèse et démontrent que le rythme d'évolution du processus de changement est le même pour les deux groupes lorsqu'ils sont soumis à une même condition expérimentale.

Bien que cette première hypothèse ait un objectif de contrôle, il peut être intéressant d'interpréter l'évolution des sujets durant ces trois premières sessions. Puisque les deux groupes ont d'abord subi le même programme d'intervention, les résultats discutés ici considèrent l'ensemble des sujets.



### Sessions un à trois

Les résultats indiquent qu'il n'y a pas de changements positifs de la première à la troisième session. En effet, le profil des moyennes d'experiencing reste relativement stable et tend même à baisser à la troisième session. Ces résultats sont en accord avec la recherche de Kiesler et al (1967) qui ont démontré, au moyen de l'échelle d'experiencing, que l'évolution d'une personne lors d'un processus de changement tend à régresser au début de la séquence d'intervention pour ensuite effectuer une progression.

Le programme des trois premières sessions était constitué d'activités visant un premier contact avec soi et les autres, puis une présence à soi et à l'expression, suivie d'une présence à ses perceptions et au feedback. Donc une progression des dimensions interpersonnelle et intrapersonnelle.

La lecture du tableau 25, présenté en appendice D, laisse voir que lors de ces rencontres les sujets se situent principalement aux niveaux 3 et 4. Les niveaux plus élevés (5 et 6) baissent de fréquence tandis que les niveaux les plus faibles (1 et 2) augmentent de la première à la troisième session.

Lorsqu'on réfère à l'échelle d'experiencing, la personne qui se situe aux niveaux 1 et 2 raconte un récit sans exprimer ses sentiments. Au niveau 2 elle s'implique dans le récit elle parle d'elle-même mais en termes descriptifs et de façon intellectuelle. Au niveau 3 les yeux sont tournés vers l'intérieur, c'est le début de l'implication

affective mais en réaction aux événements extérieurs. Au niveau 4, la personne exprime la saveur subjective de son existence, elle est maintenant consciente de ses sentiments et réactions et elle est capable de les exprimer. Toutefois elle le fait dans le but de communiquer sa façon d'être; elle n'est pas engagée dans une bataille pour s'explorer et n'utilise pas ses sentiments comme fondement et sa compréhension d'elle-même. Le mouvement des niveaux 1 à 4 peut se traduire par une évolution d'un état de fixité vers une ouverture graduelle à son experiencing pour atteindre la capacité de focaliser située au niveau 5.

En résumé, les sujets possèdent une certaine capacité de référence interne au tout début des rencontres. Toutefois un retour vers des modes plus intellectuels et un état de fixité, reflété par une baisse du niveau d'experiencing laisse supposer qu'ils ont vécu une période d'insécurité principalement à la troisième rencontre. Cette session invitait les sujets à s'impliquer davantage dans leur perception d'eux-mêmes et leurs contacts interpersonnels. De récents développements dans la thérapie centrée sur le client permettent de reconnaître l'effet de régression temporaire et de désorganisation si un mouvement positif doit se produire (Berenson et Carkhuff, 1967; Egan, 1975). Cette façon de concevoir le changement thérapeutique et de façon générale tout changement dans la personnalité est partagée aussi par bon nombre de théoriciens d'orientations diverses (Dabrowski et al., 1970; De Grace, 1974; Lewin, 1959; St-Arnaud, 1974).

Nous pouvons donc conclure que les sujets des deux groupes ont bougé dans le même sens au cours des trois premières sessions. Soit

une évolution relativement uniforme ou négative de leur capacité d'experiencing. Plusieurs ouvrages montrent que cette régression est courante et même souhaitable pour induire un changement thérapeutique. Les résultats des rencontres ultérieures démontrent que cette régression était temporaire et indicative d'un mouvement positif du processus expérientiel. Ils confirment également le principe de curvilinéarité de l'évolution du changement lorsqu'il est observé pendant le déroulement de l'expérience.

#### Session un à six

La deuxième hypothèse stipulait que les sujets des deux groupes de rencontre, indépendamment des approches utilisées, augmenteraient significativement leur sommet d'experiencing du temps 1 au temps 2 de l'expérience. Cette hypothèse est confirmée par les résultats de notre recherche. Bien que cette hypothèse couvre l'ensemble des sessions, les trois premières sessions ayant déjà été étudiées, l'interprétation et la discussion des résultats obtenus s'appliquent ici aux trois dernières sessions.

Le programme des rencontres présenté aux sujets commence à différer entre les deux groupes à la quatrième session. En effet, c'est à cette rencontre que le traitement abandon corporel est introduit dans le groupe expérimental. Les sujets du groupe contrôle poursuivent pendant ce temps le programme de croissance personnelle. Les résultats sont d'abord interprétés pour l'ensemble des sujets, l'effet différentiel entre les groupes faisant l'objet de la troisième hypothèse.

Donc, les résultats obtenus démontrent que les indices de changements dans la mesure sommet d'experiencing augmentent significativement de la première à la deuxième période expérimentale et permettent de conclure que les deux approches de notre recherche ont amené chez les sujets un changement positif de leur capacité d'experiencing. Le tableau 25, présenté à l'appendice D, laisse voir que la capacité d'experiencing augmente sensiblement de la troisième à la quatrième session et poursuit sa progression jusqu'à la dernière rencontre. La fréquence des niveaux élevés (5 et 6) augmente tandis que celle des niveaux moyens (3 et 4) baisse graduellement et celle des plus faibles niveaux (1 et 2) disparaît. Ainsi 43% des sujets atteignent les deux premières étapes du processus de focalisation à la fin des rencontres. Ces étapes signifient que la personne est engagée dans un processus d'exploration susceptible d'amener des changements dans la dynamique de sa personnalité.

A la lumière de ces résultats il devient possible d'affirmer que les deux groupes de rencontre de cette recherche, soit le groupe d'abandon corporel et le groupe de croissance personnelle, amènent les participants à s'engager plus loin dans leur processus émotionnel de changement et confirment l'efficacité de ces deux approches pour influencer significativement leur niveau d'experiencing. Ces résultats donnent aussi la preuve empirique d'un mouvement dans le processus de changement évalué au moyen de l'échelle d'experiencing de Gendlin.

L'échelle d'experiencing a été peu utilisée dans des études empiriques pour évaluer l'efficacité des groupes (Comtois, 1974;

Lalande, 1981; Sarazin, 1984). Toutefois, ces quelques recherches ont toutes obtenu une augmentation du niveau d'experiencing suite à une expérience de groupe. Les résultats de la présente recherche vont dans le même sens que ces études et contribuent à renforcer la validité de l'instrument de mesure qu'est l'échelle d'experiencing. L'innovation de cette étude réside dans l'application de l'échelle durant le déroulement de la période expérimentale et dans l'établissement de critères de segmentation selon lesquels une intervention complète d'un participant reçoit une cotation unique. L'information obtenue est ainsi plus complète et plus représentative de l'évolution du processus expérientiel des sujets.

#### L'effet différentiel des deux approches sur le niveau d'experiencing

La troisième hypothèse stipulait qu'au cours des trois dernières sessions (temps 2), le sommet d'experiencing des sujets du groupe expérimental augmenterait significativement plus que celui des sujets du groupe contrôle. Les résultats ne confirment pas cette hypothèse.

En effet, bien que nous ayons démontré (deuxième hypothèse) empiriquement l'efficacité de la thérapie d'abandon corporel pour influencer positivement la capacité d'experiencing d'un individu, les résultats indiquent par ailleurs que cette thérapie centrée sur le corps n'est pas supérieure à l'autre approche pour accélérer le changement expérientiel.

Afin de mieux comprendre le sens de ces résultats, le mouvement des sujets sur le continuum de l'échelle est interprété ici pour chacun des deux groupes au cours des trois dernières sessions. Ceci permettra d'évaluer les indices de changements spécifiques à la thérapie d'abandon corporel en comparaison avec une approche de croissance personnelle plus traditionnelle.

#### Sessions quatre à six

Une première constatation suite à l'analyse du profil de comparaison des moyennes (sommet d'experiencing) laisse voir que le groupe d'abandon corporel obtient des moyennes plus élevées (environ 0,5) que l'autre groupe aux deux dernières sessions. Les tableaux 26 et 27 de l'appendice D montrent la différence entre les deux groupes, soit une progression constante à atteindre les niveaux 5 et 6 chez les sujets du groupe d'abandon corporel et une diminution dans la fréquence de ces niveaux chez les sujets de l'autre groupe aux deux dernières sessions.

Ainsi, même si l'avantage de la thérapie d'abandon corporel pour augmenter la capacité d'experiencing n'est pas confirmé, certains indices laisseraient supposer une habilité chez les sujets de ce groupe à atteindre des niveaux plus élevés sur l'échelle d'experiencing, principalement le niveau 6.

Quoique non significative ( $P < 0,1$ ) la nature de la différence observée pose la question de la pertinence d'avoir utilisé dans cette recherche le seuil habituel de signification ( $P < 0,05$ ) dans la comparaison des moyennes des deux groupes. Deux recherches (Coté, 1977;

Houde et Tétreau, 1981) ont adopté un seuil de signification de ( $P < 0,1$ ) comme test de différence en raison de la nature exploratoire de leur recherche, du petit nombre de sujets dans chaque groupe et du temps de traitement relativement court. Selon ces chercheurs, l'utilisation du seuil de signification ( $P < 0,05$ ) risquait de causer l'erreur de type  $\beta$ , c'est-à-dire de ne pas détecter de différences significatives là où, en fait, il y en a. Puisque la nature de la présente recherche correspond à celles précitées, il est possible que le seuil ( $P < 0,05$ ) n'ait pu détecter la différence observée entre les deux groupes. Cette hypothèse est d'autant plus probable que la différence de moyennes entre les deux dernières rencontres de cette recherche (0,5) est comparable à la différence post-test de la recherche de Lalande (1981) (0,5) qui obtient des résultats positifs différentiels entre les approches verbale et non verbale.

Ces considérations amènent à regarder de plus près le contenu et les résultats des trois dernières sessions ainsi que les caractéristiques des sujets ayant atteint le niveau 6 de l'échelle. Ceci afin de tenter de discriminer la qualité différentielle du mouvement entre les deux groupes et les facteurs ayant pu influencer les sujets dans leur capacité à atteindre des niveaux élevés sur l'échelle d'expérimentation.

#### A. Sessions quatre

A la quatrième session les sujets du groupe d'abandon corporel expérimentent pour la première fois l'approche de Hamann et participent, dans un format intensif de 12 heures, à quatre séances consécutives

d'abandon corporel. Le tableau 26 (appendice D) montre que la capacité d'experiencing de ce groupe progresse appréciablement et atteint les niveaux 5 et 6 quatre fois plus souvent qu'à la rencontre précédente.

Par ailleurs, les sujets du groupe contrôle poursuivent le programme de croissance personnelle. Cette session s'intitule "Découverte active de soi dans l'expression". Elle veut amener les sujets à découvrir des dimensions peu connues de leur personnalité et à s'expérimenter dans une situation nouvelle. L'activité principale ("La forêt des animaux") se déroule sans utiliser le langage, met le corps en mouvement et est considérée comme une activité non verbale dans les répertoires d'activités de groupe. De plus, elle suscite un comportement non prévu qui suppose une attitude de laisser aller et un degré d'abandon. Les moyennes du sommet d'experiencing de ce groupe passent de 3,48 à 4,26 de la troisième à la quatrième session. Cette progression (0,78) est la plus importante de l'expérimentation. Les sujets atteignent aussi leur plus grande fréquence des niveaux 5 et 6 et deux sujets se situent au niveau 6 (voir tableau 27, appendice D).

Lorsqu'on réfère à l'échelle d'experiencing, les niveaux 5 et 6 correspondent aux trois premières étapes de la focalisation, soit la référence directe, le déploiement et l'application globale. Au niveau 5 (référence directe), la personne est en contact avec elle-même, elle centre son attention sur son experiencing (sens-émotionnel) distinctement ressenti mais encore vague sur le plan conceptuel. Elle utilise ses sentiments et est engagée dans un processus d'auto-exploration visant à se comprendre elle-même. Lorsque la personne demeure en



contact avec son sens émotionnel, celui-ci s'organise et prend un sens, c'est le déploiement (niveau 6). La personne reconnaît explicitement ce qu'est ce référent et fait l'expérience d'une baisse de tension physiologique. C'est à cet instant qu'un changement réel se produit. Il s'agit d'un changement dans la manière globale, entière, suivant laquelle l'individu vit son expérience. Ainsi c'est la façon d'expé-riencer qui change. Par la suite la personne est envahie par des souvenirs, des associations qui sont en relation avec le sens émotionnel, c'est l'application globale consécutive au déploiement (Gendlin, 1964). Les changements personnels les plus profonds et les plus significatifs seraient donc le résultat des étapes 2 et 3 du processus décrit par Gendlin ou, si l'on réfère à l'échelle d'experiencing, de la capacité des sujets à se situer au niveau 6.

Selon Gendlin (1967, 1969) l'individu qui ne posséderait pas l'habilité à focaliser (situé aux niveaux 5 et plus) ne progresserait à peu près pas en thérapie. Pour qu'il atteigne cette étape, il invite son client à adopter une attitude d'écoute en silence face à lui-même. L'aidé tente de se laisser envahir par l'impression globale qui découle de son problème. Cette attention interne est aussi appelée par Gendlin (1969) "Méthode corporelle ou attention corporelle". Il s'agit par une attention réflexive d'atteindre ce sens corporel global éprouvé dans une situation et d'y laisser émerger les mots ou images qui en découlent jusqu'à ce qu'ils deviennent signifiants.

Donc mettre le client en situation, en l'invitant à adopter une attitude de laisser les choses arriver, faciliterait la découverte

d'aspects nouveaux qui unifie son expérience. Il semble que l'expérience de la quatrième session vécue par les sujets du groupe contrôle s'apparente à celle vécue par les sujets du groupe d'abandon corporel et correspond aux critères pouvant favoriser l'accès à la focalisation. En effet, les résultats de cette rencontre confirment une progression importante de la capacité d'experiencing chez les sujets des deux groupes. Par ailleurs, les sujets du groupe contrôle obtiennent leur plus haute moyenne de la session, ils atteignent le niveau 6 à deux reprises et ne dépassent plus le niveau 5 dans les rencontres ultérieures. Ceci amène à stipuler que l'exercice "la forêt des animaux" ait favorisé chez certains sujets de ce groupe l'accès à une prise de signification de leur experiencing. La nature de cet exercice (non-verbal et attitude de laisser aller) permet de croire à l'avantage de ce type d'intervention pour faire atteindre le niveau 6 sur l'échelle d'experiencing.

La similitude entre le fondement de cet exercice et l'approche d'abandon corporel peut être considérée ici comme un biais méthodologique qui risque de contaminer l'effet spécifique de l'abandon corporel. Aussi les valeurs de la quatrième rencontre sont éliminées et une analyse supplémentaire compare les sessions deux et trois aux sessions cinq et six. Les résultats de cette analyse indiquent que la capacité d'experiencing des sujets du groupe expérimental augmente significativement plus que celle des sujets du groupe contrôle. Ils viennent appuyer les indices favorables à la supériorité de l'abandon corporel pour accélérer le processus expérientiel des sujets. La description des sessions cinq et six laisse voir la nature de cette différence.

## B. Session cinq

La capacité d'expérencing du groupe expérimental poursuit sa progression de la quatrième à la cinquième session. La moyenne des sujets passe de 4,12 à 4,57. Les niveaux plus élevés (5 et 6) augmentent de fréquences (57%) et les niveaux moyens (3 et 4) diminuent (43%) par rapport à la rencontre précédente. Ainsi la majorité des sujets accèdent au processus de focalisation et utilisent leurs sens-émotionnel pour s'explorer. Deux sujets atteignent la prise de signification et l'application globale (niveau 6), soit un changement dans la manière de vivre leur expérience (voir tableau 26, appendice D).

A cette rencontre les sujets poursuivent les séances d'abandon corporel. L'évolution de leur capacité d'expérencing indique qu'ils consentent plus facilement à s'abandonner à eux-mêmes. Les manifestations (mouvements, émotions, vocalisations, souvenirs, tensions) davantage isolées au départ commencent à s'unifier et à laisser apparaître une structure organismique qui leur est propre. Ce processus constitue une exploration corporelle active du sens émotionnel implicite qui peut devenir explicite lorsque le sujet commence à se réapproprier cette structure dévoilée et mise à jour. La période de retour favorise la symbolisation conceptuelle du processus organismique préalablement ressenti. Le sujet est alors invité à exprimer ce qu'il a vécu durant la séance d'abandon et tente de saisir le sens de son expérience corporelle. Il semble donc que lors de cette rencontre, l'abandon corporel a permis un contact accru avec le sens émotionnel chez la majorité des sujets et a favorisé l'intégration de cette expérience chez

certains autres sujets.

Par ailleurs, la capacité d'expérimentation des sujets du groupe contrôle baisse légèrement à la cinquième session. La moyenne passe de 4,25 à 4,02. Certains sujets (21%) conservent leur aptitude à atteindre le niveau 5 mais ils n'arrivent plus à rejoindre le niveau 6. Les autres sujets (79%) sont situés majoritairement aux niveaux moyens (3 et 4) c'est-à-dire qu'ils expriment leurs sentiments et leur façon d'être sans s'engager dans un processus d'exploration. Ils n'utilisent pas leurs sentiments comme fondement de leur compréhension d'eux-mêmes (voir tableau 27, appendice D).

Le programme de cette rencontre avait comme objectif la découverte de ses besoins et inconforts et les moyens de s'en servir pour agir. Les résultats obtenus démontrent que les différentes activités (fantaisie, expression écrite et verbale) ont amené la plupart des sujets à identifier certains besoins personnels, à les exprimer aux autres et à reconnaître qu'ils faisaient partie de leur façon d'être. L'expérience relationnelle proposée afin de trouver une façon de satisfaire un de ces besoins à l'intérieur du groupe aurait favorisé chez quelques sujets un contact avec leur sens-émotionnel et une exploration de leur vécu sans toutefois déboucher sur une prise de signification. Aussi nous constatons, dans cette rencontre, que la reprise des activités axées davantage sur l'expression verbale correspond à une certaine régression de la capacité des sujets à atteindre des niveaux élevés sur l'échelle d'expérimentation.

### C. Session six

A la dernière session les sujets du groupe expérimental obtiennent leur moyenne la plus élevée (4,74) et continuent d'augmenter leur capacité d'atteindre le niveau 6. Les niveaux moyens (3 et 4) conservent la même fréquence qu'à la rencontre précédente (voir tableau 26, appendice D). Ces résultats indiquent que la poursuite des séances d'abandon corporel amène de plus en plus de sujets à rejoindre la réalité profonde de leur personnalité et à s'engager dans un processus d'intégration de leur structure organismique.

Pour leur part, les sujets du groupe contrôle reviennent à la moyenne (4,2) qu'ils avaient obtenue à la quatrième session. Ils augmentent légèrement leur capacité (29%) à atteindre le niveau 5 mais aucun sujet n'atteint le niveau 6. La majorité des sujets (71%) demeurent au niveau 4 (voir tableau 27, appendice D). Ce niveau serait suffisant pour une prise de décision ou un changement de comportement mais ne permettrait pas de changement de personnalité.

Le contenu de la rencontre visait une prise de conscience des changements observés depuis le début des rencontres et l'expression des sentiments quant à la séparation éminente du groupe. Les résultats obtenus indiquent que l'exercice (fantaisie "la graine") de cette rencontre aurait permis à la plupart des sujets de prendre conscience de l'évolution de leur démarche thérapeutique depuis le début des rencontres. Il aurait favorisé pour certains autres la prise de contact émotionnel avec cette perception d'eux-mêmes et l'exploration de leurs sentiments par rapport à ce vécu, sans toutefois modifier leur façon

d'expérierer.

### Interprétation du mouvement observé

En résumé, le mouvement des sujets du groupe d'abandon corporel au cours des trois dernières sessions se traduit par un évolution constante de la capacité des sujets à demeurer en contact et à référer à leur sens émotionnel corporel; évolution dirigée vers une ouverture graduelle à la prise de signification et à l'intégration de leur expérience. Cette capacité progressive d'accéder à la prise de signification n'est pas observée chez les sujets du groupe contrôle. En effet, certains sujets de ce groupe atteignent ce niveau à la quatrième rencontre mais l'ensemble du groupe revient (aux dernières sessions) à un mouvement qui se stabilise à un étape de conscience de soi. Cette étape correspond au processus préalable pour atteindre la capacité à focaliser mais ne permet pas encore de changement personnels significatifs.

Le calcul des fréquences a montré que tous les sujets qui ont atteint les étapes susceptibles de modifier leur changement expérieriel ont participé soit aux séances d'abandon corporel soit à l'activité "La forêt des animaux" (quatrième rencontre) de l'autre groupe. Il semble donc que le contenu des rencontres faisant appel à la dimension somatique de la personnalité et aux comportements non prévus ait permis l'accès aux phases plus élevées du processus de focalisation. D'autre part la méthode de croissance personnelle axée sur l'expression verbale, bien qu'elle ait permis aux sujets de développer certaines aptitudes à

atteindre le sens émotionnel de leur problème, n'aurait pas favorisé l'émergence d'une symbolisation explicite et signifiante de leur expérience.

Ainsi, même si une différence significative entre les deux groupes n'est pas confirmée, certains indices, appuyés par les résultats positifs d'une analyse supplémentaire, laissant supposer que la thérapie d'abandon corporel ferait progresser les participants vers des niveaux plus élevés sur l'échelle d'experiencing et favoriserait un changement expérientiel accru. Cette hypothèse d'interprétation est en accord avec les conclusions de Gendlin quant à l'avantage d'une méthode corporelle pour favoriser le processus de focalisation.

Une seule recherche, (Lalande, 1981), à notre connaissance, arrive également à la conclusion que les méthodes faisant référence directement et de façon immédiate aux dimensions corporelles et non-verbales, comme la sensibilisation au vécu corporel, le contact tactile et l'expression non-verbale, seraient des moyens plus directs et ainsi plus rapides de déclencher le changement thérapeutique.

Il faudrait d'autres études corroborant ces résultats pour conclure que la spécificité de l'approche d'abandon corporel favorise davantage le changement expérientiel. En effet, bien que les changements plus profonds constatés chez certains sujets de notre étude semblent être reliés à cette méthode d'intervention, d'autres facteurs ont pu influencer la progression de ces sujets vers des niveaux élevés sur l'échelle d'experiencing.

### Effets possibles d'autres facteurs

La relation interpersonnelle et certaines caractéristiques individuelles influenceraient, selon Gendlin, la progression du processus expérientiel. Aussi nous tenterons d'évaluer les effets de ces facteurs chez les participants de l'étude.

#### A. Relation interpersonnelle

Dans plusieurs de ses études, Gendlin (1957; 1966; 1968) parle de l'importance fondamentale qu'il accorde à la relation interpersonnelle pour favoriser un changement de la personnalité. Cette relation interpersonnelle serait la ressource majeure pour faire progresser le processus ressenti corporellement. Il ajoute que le thérapeute, par son implication personnelle et par la qualité de sa présence, joue un rôle extrêmement thérapeutique en favorisant la relation interpersonnelle. Ces attitudes favoriseraient une réponse expérientielle chez le client et par conséquent feraient progresser le processus expérientiel de celui-ci (Gendlin 1957, 1968).

Bien qu'effective, on peut supposer que l'influence de l'attitude du thérapeute de cette recherche ait été la même chez tous les sujets puisqu'il a animé toutes les rencontres. Toutefois, les sujets du groupe d'abandon corporel ayant eu davantage (plus de temps ensemble) de rapports interpersonnels entre eux et de manière plus intime (contacts physiques) laisse supposer que la relation interpersonnelle ait été un facteur favorisant un changement expérientiel accru. Toutefois il apparaît important de préciser que le contact physique



entre les participants induit par le toucher présence de l'accompagnant fait partie intégrante de la technique et ne devrait pas être considéré comme un facteur extérieur.

En somme, si la relation interpersonnelle a influencé davantage les sujets du groupe expérimental dans leur capacité d'experiencing, seul le fait qu'ils aient passé un plus grand nombre d'heures ensemble doit être considéré comme une limite méthodologique pouvant diminuer l'effet dû au traitement.

#### B. Variables individuelles

Selon Gendlin et al. (1967), le succès ou l'échec d'une thérapie sont en relation avec le niveau de capacité de focalisation du client. La personne qui ne peut centrer son attention sur son ressenti actuel met en échec la possibilité de faire avancer son processus d'experiencing. Cette habilité à focaliser semble être, d'après lui, en relation avec certains traits de la personnalité, soit l'introversion et la capacité de faire silence.

Certaines caractéristiques propres aux sujets ressortent lorsqu'ils sont regroupés selon leur capacité d'atteindre différents niveaux sur l'échelle (voir appendice C). On remarque que parmi les neuf sujets qui atteignent le niveau 6, sept font partie du groupe d'abandon corporel. Ces sept sujets ont tous une expérience thérapeutique préalable, c'est-à-dire qu'ils ont déjà eu une occasion de faire une expérience de type "thérapie" ou "développement personnel". Cette expérience consistait soit en un cours de relation humaine, soit une

expérience de groupe de fin de semaine, soit au maximum six mois de thérapie individuelle. Bien que cette expérience préalable soit peu considérable et que son effet n'est pas confirmé dans l'analyse des résultats, elle laisse supposer que les sujets déjà ouverts à une meilleure connaissance d'eux-mêmes seraient susceptibles de s'engager plus avant dans un processus de changement. Quant aux variables groupe d'âge et sexe les corrélations positives entre ces variables et le facteur session sont trop sporadiques pour conclure à leur influence sur la capacité d'atteindre des niveaux plus élevés sur l'échelle d'experiencing.

Lorsqu'on compare le mouvement du groupe de sujets qui atteint le niveau 6 sur le continuum de l'échelle (figure 5) aux deux autres groupes, on remarque que ces sujets débutent avec la moyenne la plus haute à la première session et qu'ils opèrent le mouvement le plus ample sur le continuum. Ainsi ces sujets possédaient au préalable une plus grande capacité de référence interne et ils ont développé une plus grande mobilité et fluidité de leur processus de changement.

### Interprétation finale

La discussion qui précède nous amène à conclure qu'une démarche en abandon corporel serait un outil efficace pour favoriser une progression de changement expérientiel. Cependant, lorsqu'il s'agit de changements profonds et significatifs de la personnalité, il semble que cette méthode d'intervention serait surtout efficace auprès d'individus ayant au préalable une certaine souplesse à changer et une capacité

d'intériorisation. La poursuite des recherches sur l'abandon corporel pourra confirmer ou infirmer cette hypothèse.

## Conclusion

L'objectif premier de cette recherche est de vérifier expérimentalement l'efficacité de la thérapie d'abandon corporel et d'évaluer dans quelle mesure elle peut influencer la capacité d'experiencing d'un individu dans le contexte d'un groupe de rencontre.

Il s'agit d'obtenir, de comparer et d'analyser des mesures du processus de changement auprès de sujets participant à six sessions de groupes de rencontre. L'échantillon est composé de 28 adultes répartis en deux groupes, soit un groupe expérimental d'abandon corporel et un groupe contrôle de croissance personnelle.

Le contexte théorique facilite une meilleure compréhension du développement et de l'usage des approches corporelles en général et de l'abandon corporel en particulier. Une revue de la littérature sur la mesure du changement amène à considérer le changement en situation thérapeutique comme un processus dynamique et ainsi à choisir la capacité d'experiencing comme variable dépendante. Une analyse comparative des approches d'abandon corporel et expérientielle permet de découvrir certains rapprochements entre les fondements de ces approches et de préciser la formulation des hypothèses de l'étude.

Les hypothèses stipulent que les sujets des deux groupes de rencontre, indépendamment des approches utilisées, augmenteront significativement leur capacité d'experiencing au cours des sessions et que celle des sujets du groupe d'abandon corporel augmentera significativement plus comparativement à l'autre groupe de rencontre.

Cette recherche est réalisée à partir d'un schéma quasi expérimental à séries temporelles multiples comprenant deux groupes indépendants. Ce schème se caractérise par la répartition en deux temps du déroulement de l'expérience, la mesure répétée de la variable dépendante (capacité d'experiencing) à chacune des six sessions de la période expérimentale et la mise en place du traitement (abandon corporel) au deuxième temps de l'expérience chez les sujets du groupe expérimental. En procédant à l'enregistrement des douze sessions (six par groupe) et en appliquant l'échelle de mesure du processus d'experiencing à travers toute la durée de l'expérimentation, il devient alors possible d'évaluer et de comparer le cheminement des participants des deux groupes pendant l'expérience elle-même. Donc de voir à l'intérieur du processus de changement et non pas seulement d'observer des résultats apparaissant dans des indices extérieurs.

Afin de vérifier les sources de variations attribuables à la personnalité de l'animateur, les deux groupes sont animés par le même psychothérapeute. Pour assurer un contrôle supplémentaire du rythme d'évolution des sujets, tous les participants sont soumis aux mêmes conditions expérimentales pendant le premier temps du déroulement de l'expérience. Ainsi, les sujets des deux groupes participent d'abord à trois sessions d'un même programme de croissance personnelle, puis les sujets du groupe expérimental participent à trois autres sessions d'abandon corporel pendant que les sujets du groupe contrôle poursuivent le programme de croissance personnelle. Cette méthodologie de recherche comprenant un groupe contrôle actif comparable dans le format mais faisant usage d'une approche plus traditionnelle surtout verbale permet

d'évaluer les effets spécifiques de l'approche d'abandon corporel sur l'évolution du processus de changement.

L'analyse statistique des résultats confirme une augmentation de la capacité d'experiencing, du temps 1 au temps 2 de l'expérience, chez les sujets des groupes de croissance personnelle et d'abandon corporel. Un effet différentiel significatif n'est pas confirmé entre les deux groupes lors de la mise en place de l'abandon corporel au deuxième temps de l'expérience. Toutefois, un écart de moyenne entre les deux groupes devenant significatif lorsqu'il est évalué par un seuil de signification moins sévère et un nombre de cotations des niveaux élevés de l'échelle d'experiencing plus grand chez les sujets du groupe expérimental amènent à reconsidérer la méthodologie concernant les méthodes d'intervention. Il semble que la similitude entre l'exercice la "forêt des animaux" et l'abandon corporel à la quatrième rencontre a pu contaminer l'effet différentiel entre les deux groupes. Aussi lorsque cette session est éliminée de l'analyse statistique, les résultats indiquent que les sujets de l'approche d'abandon corporel augmentent significativement plus leur capacité d'experiencing que les sujets de l'approche de croissance personnelle. Cependant, compte tenu de cette lacune méthodologique et d'un échantillon plutôt petit, ces résultats ne démontrent que certains indices de la supériorité de l'abandon corporel.

Cette recherche confirme cependant que des changements positifs apparaissent lors d'une expérience soit de croissance personnelle ou d'abandon corporel. Ces changements se manifestent par une

progression dans l'échelle d'experiencing c'est-à-dire que les participants progressent dans leur processus de changement thérapeutique. En plus, cette étude laisse supposer que l'abandon corporel favoriserait les phases plus élevées du processus global de focalisation caractérisé par une plus grande capacité des participants à atteindre le niveau 6 de l'échelle d'experiencing.

La qualité du mouvement des sujets sur le continuum de l'échelle peut se traduire par une évolution relativement uniforme de leur capacité d'experiencing au cours des trois premières sessions et une progression importante à la quatrième session. Les groupes se distinguent principalement aux deux dernières sessions lorsque l'évolution des sujets du groupe d'abandon corporel continue d'augmenter tandis que celle des sujets du groupe de croissance personnelle baisse légèrement puis se stabilise. L'ensemble des sujets possède au début des rencontres une certaine capacité de référence interne, ils régressent légèrement vers un état de fixité aux deux rencontres suivantes avant de s'engager vers des niveaux supérieurs susceptibles de produire des changements thérapeutiques plus profonds. Certains sujets du groupe de croissance personnelle atteignent l'étape du changement expérientiel à la quatrième rencontre puis rejoignent aux rencontres suivantes la majorité des participants demeurés aux étapes préalables pour atteindre la capacité de focaliser. Dans le groupe d'abandon corporel, la majorité des sujets atteint l'étape de la référence directe et un nombre croissant de participants se rendent à la prise de signification modifiant ainsi leur façon d'expérencier.



La poursuite de cette analyse qualitative permet de découvrir que les sujets atteignant le niveau 6 sur l'échelle d'expérimentation possédaient presque tous une expérience thérapeutique préalable et ont débuté avec la moyenne la plus élevée à la première rencontre. Cette constatation est formulée comme une hypothèse explicative à l'effet que l'abandon corporel serait surtout efficace pour produire des changements profonds et significatifs chez les sujets possédant au préalable une ouverture à la connaissance d'eux-mêmes et une certaine capacité d'intériorisation. Ainsi la supériorité de cette démarche semble être conditionnée à certaines variables individuelles et n'est sûrement pas aussi vaste et absolue que l'ont prétendu les praticiens de cette approche. Seule une étude plus élaborée avec un plus grand échantillonnage pourrait permettre de vérifier l'incidence véritable de ces variables et conclure à l'avantage de l'abandon corporel par rapport à une approche plus traditionnelle.

Toutefois, cette recherche expérimentale confirme pour la première fois que l'usage de l'abandon corporel dans un groupe s'avère un outil efficace pour accélérer le processus expérientiel de changement. Cette vérification empirique vient diminuer l'écart entre la pratique de cette approche et les résultats expérimentaux pouvant valider son efficacité. Les résultats démontrent que le processus d'intervention véhiculé par cette approche, qui consiste à créer des conditions pour que l'individu s'abandonne et suive sa propre direction, intègre et respecte le processus expérientiel préconisé par Gendlin et favorise ainsi une démarche naturelle d'intégration.

Bien que les résultats de cette étude ne peuvent être formulés en termes de conclusions, ils invitent à poursuivre la recherche concernant cette nouvelle approche québécoise qu'est l'abandon corporel. Il est recommandé de contrôler davantage les variables individuelles, d'augmenter le nombre de sujets, le temps de l'expérimentation et d'utiliser une méthodologie permettant de distinguer plus finement les différentes méthodes d'intervention. Il serait intéressant de comparer l'abandon corporel à une autre approche existentielle rencontrant les mêmes critères préconisés par Gendlin mais d'une manière différente. On pourrait alors commencer à vraiment cerner si la spécificité de l'approche d'abandon corporel influence davantage le changement thérapeutique.

## Appendice A

### Consigne relative à l'abandon corporel

### Consigne donnée aux participants

L'abandon corporel en groupe se pratique deux par deux. Lorsque vous aurez choisi votre partenaire, l'un de vous va s'abandonner et l'autre vous accompagnera. Vous inversez ensuite les rôles.

#### Participant accompagnant

Votre rôle consiste à supporter le processus autonome de la personne que vous accompagnez par votre toucher présence soit au niveau de sa tête ou ailleurs sur le corps... Nous vous demandons de suivre son expérience physique et psychique sans intervenir soit pour empêcher soit pour provoquer un mouvement... Vous devez aussi assurer un maximum de sécurité à la personne qui s'abandonne en organisant son environnement... par exemple prévoir d'ajouter des coussins si nécessaire... comme moniteurs nous demeurons disponibles pour vous appuyer... nous circulons auprès des personnes durant la séance d'abandon... Après la séance, vous avez environ 10 minutes pour échanger avec votre partenaire... nous vous invitons à exprimer ce que vous avez ressenti ou perçu en accompagnant cette personne... votre implication peut l'aider à explorer le processus de son expérience corporelle.

#### Participant qui s'abandonne

Pour atteindre l'état d'abandon corporel, vous êtes invité à vous étendre sur le dos... fermer les yeux... placer vos bras le long du corps... et ne faire aucun mouvement volontaire, pas même de vous

gratter, par exemple, pas même de faire un léger mouvement pour éviter un malaise, une tension... ou empêcher une émotion naissante, un mouvement spontané... Donc ne rien contrôler de ce qui se passe en vous à quelque plan que ce soit afin de laisser votre organisme vous livrer son message... Le processus s'engage de façon différente d'une personne à l'autre... vous pouvez expérimenter soit du mouvement... émotions, pensées, sensations, fantaisies, souvenirs, etc. soit un arrêt de mouvement... tensions, peurs, résistance, vide, etc... La seule chose que vous puissiez faire c'est d'accueillir votre processus organismique lorsqu'il se présente... comme il se présente... et de vous identifier aux événements qui émergent en vous sous quelque forme que ce soit. Après la séance d'abandon, lors de l'échange avec votre partenaire, vous êtes invité à partager votre vécu tout en demeurant en contact avec le ressenti de votre expérience.

Une période de retour en groupe est prévue à la fin de chaque rencontre... Vous êtes invités à communiquer votre expérience au groupe... A cette occasion nous ferons en sorte de vous aider à comprendre et intégrer le message révélé par votre processus corporel.

Appendice B

Cotes brutes des sujets (28)

Tableau 7

Cotes d'expériencing (sommet et mode) des sujets  
du groupe expérimental pour les six sessions

Groupe expérimental		Niveaux d'expériencing							
Sujet	Session	Sommet				Mode			
		J-1	J-2	J-3	Moy.	J-1	J-2	J-3	Moy.
1	1	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	2				3,6 <sup>2</sup>				3,6
	3	3	3	4	3,3	3	3	4	3,3
	4	3	3	3	3,0	2	2	2	2,0
	5	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0
	6	6	6	6	6,0	5	5	5	5,0
2	1	4	4	3	3,6	3	3	3	3,0
	2	4	4	6	4,6	4	4	6	4,6
	3	4	4	4	4,0	3	3	4	3,3
	4	5	4	4	4,3	4	3	3	3,3
	5	3	3	4	3,3	2	2	4	2,6
	6	6	6	6	6,0	5	5	5	5,0
3	1	3	3	4	3,3	3	3	4	3,3
	2	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	3	3	3	4	3,3	3	3	4	3,3
	4	3	4	3	3,3	3	4	3	3,3
	5	5	5	5	5,0	4	4	5	4,3
	6	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
4	1	4	4	4	4,0	3	3	3	3,0
	2	3	3	4	3,3	3	3	4	3,3
	3	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0
	4	4	4	4	4,0	3	4	4	3,6
	5	5	4	4	4,3	4	4	3	3,6
	6	4	4	4	4,0	3	4	3	3,3
5	1	3	4	4	3,3	2	3	2	2,3
	2	3	4	4	3,6	3	3	4	3,3
	3	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	4	4	4	3	3,6	3	3	2	2,6
	5	4	5	5	4,6	4	4	4	4,0
	6	5	5	5	5,0	4	4	4	4,0

1 La cote sommet d'expériencing retenue pour le calcul des fréquences est la valeur absolue la plus près de la moyenne.

2 La moyenne session de tous les sujets est attribuée aux données manquantes.

Tableau 7 (suite)

Cotes d'expérencing (sommet et mode) des sujets  
du groupe expérimental pour les six sessions

Groupe expérimental		Niveaux d'expérencing							
Sujet	Session	Sommet				Mode			
		J-1	J-2	J-3	Moy.	J-1	J-2	J-3	Moy.
6	1	5	5	4	4,6	3	3	4	3,3
	2	5	5	5	5,0	3	3	4	3,3
	3	4	4	4	4,0	3	2	3	2,6
	4	6	5	6	5,6	5	5	5	5,0
	5	5	5	5	5,0	5	5	5	5,0
7	1	3	3	4	3,3	3	3	4	3,3
	2	3	3	2	2,6	2	2	2	2,0
	3	2	2	3	2,3	2	2	2	2,0
	4	5	5	6	5,3	3	3	3	3,0
	5	6	5	6	5,6	4	4	4	4,0
8	6	5	4	4	4,3	4	3	2	3,0
	1	6	6	3	5,0	6	6	3	5,0
	2	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	3	5	5	5	5,0	5	5	5	5,0
	4	4	4	3	3,6	4	4	3	3,6
9	5	5	4	4	4,3	4	4	4	4,0
	6	6	6	5	5,6	4	4	4	4,0
	1	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	2	4	4	4	4,0	4	4	4	3,0
	3	4	4	4	4,0	3	3	4	3,3
10	4	4	4	4	4,0	2	2	2	2,0
	5	6	6	6	6,0	3	4	3	3,3
	6	5	5	5	5,0	4	4	4	4,0
	1				3,6				3,2
	2	2	2	2	2,0	2	2	2	2,0
11	3				4,0				3,0
	4	3	4	3	3,3	3	3	2	2,6
	5	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	6	6	4	4	4,6	4	4	3	3,6
	1	3	3	4	3,3	3	3	4	3,3
11	2	4	4	5	4,3	4	4	6	4,6
	3	4	4	3	3,6	3	3	2	2,6
	4	4	4	5	4,3	2	2	4	2,6
	5	4	4	3	3,6	3	3	2	2,6
	6	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0



Tableau 7 (suite)

Cotes d'expérencing (sommets et modes) des sujets  
du groupe expérimental pour les six sessions

Groupe expérimental		Niveaux d'expérencing							
Sujet	Session	Sommets				Modes			
		J-1	J-2	J-3	Moy.	J-1	J-2	J-3	Moy.
12	1	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	2	4	4	4	4,0	3	3	4	3,3
	3	3	2	3	2,6	3	2	2	2,3
	4	3	3	3	3,0	2	2	3	2,3
	5	6	6	4	5,3	6	6	4	5,3
	6	5	4	5	4,6	3	3	3	3,0
13	1	4	4	3	3,6	4	4	3	3,6
	2	4	3	4	3,6	3	3	3	3,0
	3	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	4	5	4	5	4,6	3	3	4	3,3
	5	4	4	6	4,6	4	4	5	4,3
	6	4	4	4	4,0	3	3	4	3,3
14	1	4	4	4	4,0	4	4	3	3,6
	2	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0
	3	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0
	4	5	5	6	5,3	3	3	4	3,3
	5	5	5	5	5,0	5	5	5	5,0
	6	6	6	6	6,0	6	6	6	6,0

Tableau 8

Cotes d'expérencing (sommet et mode) des sujets  
du groupe contrôle pour les six sessions

Groupe contrôle		Niveaux d'expérencing							
Sujet	Session	Sommet				Mode			
		J-1	J-2	J-3	Moy.	J-1	J-2	J-3	Moy.
15	1	4	4	4	4,0	4	3	4	3,6
	2	4	4	4	4,0	4	4	3	3,6
	3	5	5	5	5,0	5	5	5	5,0
	4	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0
	5	5	5	5	5,0	5	5	5	5,0
	6	4	4	3	3,6	3	3	2	2,6
16	1	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	2	4	4	2	3,3	2	2	2	2,0
	3	1	1	1	1,0	1	1	1	1,0
	4	3	3	3	3,0	2	2	3	2,3
	5	4	4	4	4,0	2	2	2	2,0
	6				4,4				3,5
17	1	4	3	4	3,6	3	3	3	3,0
	2	3	3	3	3,0	2	2	2	2,0
	3	6	6	6	6,0	5	5	5	5,0
	4	6	5	6	5,6	5	5	5	5,0
	5	3	3	3	3,0	4	4	4	4,0
	6	5	5	5	5,0	4	4	4	4,0
18	1	4	4	6	4,6	3	4	3	3,3
	2	4	4	4	4,0	2	2	2	2,0
	3	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	4	6	6	4	5,3	4	4	3	3,6
	5				4,3				3,8
19	1	3	3	4	3,3	3	3	3	3,0
	2	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	3	4	4	3	3,6	3	3	2	2,6
	4	4	4	5	4,3	4	4	5	4,3
	5				4,3				3,8
	6	3	3	3	3,0	2	2	2	2,0

Tableau 8 (suite)

Cotes d'expériencing (sommet et mode) des sujets  
du groupe contrôle pour les six sessions

Groupe contrôle		Niveaux d'expériencing							
Sujet	Session	Sommet				Mode			
		J-1	J-2	J-3	Moy.	J-1	J-2	J-3	Moy.
20	1	4	4	5	4,3	3	3	5	3,6
	2	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	3	4	4	4	4,0	3	3	3	3,0
	4	6	6	6	6,0	5	5	4	4,6
	5	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0
	6	6	5	5	5,3	5	4	5	4,6
21	1	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	2	5	5	4	4,6	4	4	4	4,0
	3	3	3	4	3,3	3	3	4	3,3
	4	5	5	4	4,6	5	5	3	4,3
	5	5	5	5	5,0	5	5	4	4,6
	6	5	5	5	5,0	3	3	5	3,6
22	1	5	5	4	4,6	3	3	4	3,3
	2	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	3	3	3	4	3,3	2	2	4	2,6
	4	4	4	3	3,6	3	3	3	3,0
	5	5	5	4	4,6	5	5	4	4,6
	6	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0
23	1	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	2	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0
	3	4	3	4	3,6	4	3	2	3,0
	4	6	6	4	5,3	3	3	3	3,0
	5				4,3				3,8
	6	4	4	4	4,0	3	3	2	2,6
24	1	3	3	3	3,0	3	2	3	2,6
	2	2	2	3	2,3	2	2	2	2,3
	3	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	4	4	4	4	4,0	3	4	4	3,6
	5				4,3				3,8
	6	4	4	3	3,6	2	2	2	2,0
25	1	3	3	3	3,0	3	3	2	2,6
	2	4	4	3	3,6	4	4	3	3,6
	3	4	4	4	4,0	4	4	3	3,6
	4				3,3				3,4
	5	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0
	6	4	4	4	4,0	2	2	2	2,0

Tableau 8 (suite)

Cotes d'expérencing (sommet et mode) des sujets  
du groupe contrôle pour les six sessions

Groupe contrôle		Niveaux d'expérencing							
Sujet	Session	Sommet				Mode			
		J-1	J-2	J-3	Moy.	J-1	J-2	J-3	Moy.
26	1	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	2	3	3	3	3,0	2	2	2	2,0
	3	3	3	3	3,0	2	2	2	2,0
	4				3,3				3,4
	5	4	4	3	3,6	4	4	3	3,6
	6	5	5	5	5,0	5	5	5	5,0
27	1	3	3	3	3,0	3	3	3	3,0
	2	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0
	3	2	2	2	2,0	2	2	2	2,0
	4	4	4	3	3,6	4	4	3	3,6
	5	3	3	3	3,0	2	2	2	2,0
28	1	4	4	3	3,6	4	4	3	3,6
	2	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0
	3	4	4	3	3,6	3	3	3	3,0
	4				3,3				3,4
	5	4	4	2	2,6	4	4	2	2,6
	6	4	4	4	4,0	4	4	4	4,0

## Appendice C

Répartition des sujets (3 groupes) selon leur  
plus haut sommet d'experiencing

Tableau 20

Sommet d'expériencing par session, sexe, expérience thérapeutique et groupe d'âge du groupe de sujets (9) ayant atteint le niveau (6)

Sujets		Sommet d'expériencing Sessions						Sexe		Exp. the.		Gr. âge		
		1	2	3	4	5	6	H	F	E	S	1	2	3
Gr. exp.	1	3	4	3	3	4	6		1	1			1	
	2	4	5	4	4	3	6	1		1		1		
	6	5	5	4	6	5	4	1		1		1		
	7	3	3	2	5	6	4	1		1		1		
	8	5	3	5	4	4	6		1	1				1
	9	3	4	4	4	6	5	1		1				1
	14	4	4	4	5	5	6		1	1		1		
	17	4	3	6	6	3	5		1	1				1
	20	4	3	4	6	4	5	1			1			1
Total	9	35	34	36	43	40	47	5	4	8	1	4	1	4
Moyenne		3,9	3,8	4	4,8	4,4	5,2							

Sexe: H = Homme

F = Femme

Exp. th.: E = Expérience thérapeutique préalable

S = Sans aucune expérience thérapeutique

Gr. âge: 1 = 19 à 25 ans

2 = 26 à 32 ans

3 = 33 à 45 ans

Tableau 21

Sommet d'expérencing par session, sexe, expérience thérapeutique et  
groupe d'âge du groupe de sujets (11) ayant atteint le niveau 5

Sujets		Sommets d'expérencing Sessions						Sexe		Exp. the.		Gr. âge		
		1	2	3	4	5	6	H	F	E	S	1	2	3
Gr. exp.	3	3	3	3	3	5	3		1		1	1		
	5	3	4	3	4	5	5		1		1		1	
	10	4	2	4	3	3	5		1		1		1	
	12	3	4	3	3	5	5	1			1	1		
	13	4	4	3	5	5	4		1	1		1		
Gr. cont.	15	4	4	5	4	5	4	1		1			1	
	18	5	4	3	5	4	4	1			1			1
	21	3	5	3	5	5	5		1	1			1	
	22	5	3	3	4	5	4		1	1		1		
	23	3	4	4	5	4	4		1	1		1		
	26	3	3	3	3	4	5		1		1	1		
Total	11	40	40	37	44	50	48	3	8	5	6	6	4	1
Moyenne		3,6	3,6	3,4	4	4,5	4,4							

Sexe: H = Homme

F = Femme

Exp. th.: E = Expérience thérapeutique préalable

S = Sans aucune expérience thérapeutique

Gr. âge: 1 = 19 à 25 ans

2 = 26 à 32 ans

3 = 33 à 45 ans

Tableau 22

Sommet d'experienting par session, sexe, expérience thérapeutique et  
groupe d'âge du groupe de sujets (8) ayant atteint le niveau 4

Sujets		Sommet d'experienting Sessions						Sexe		Exp. the.		Gr. âge		
		1	2	3	4	5	6	H	F	E	S	1	2	3
Gr. exp.	4	4	3	4	4	4	4		1	1			1	
	11	3	4	4	4	4	4		1		1	1		
Gr. cont.	16	3	3	1	3	4	4	1			1	1		
	19	3	3	4	4	4	3	1		1			1	
	24	3	2	3	4	4	4		1	1		1		1
	25	3	4	4	3	4	4	1		1				1
	27	3	4	2	4	3	4		1	1			1	
	28	4	4	4	3	3	4	1			1			
Total	8	26	27	26	29	30	31	4	4	5	3	3	3	2
Moyenne		3,3	3,4	3,3	3,6	3,8	3,9							

Sexe: H = Homme

F = Femme

Exp. th.: E = Expérience thérapeutique préalable

S = Sans aucune expérience thérapeutique

Gr. âge: 1 = 19 à 25 ans

2 = 26 à 32 ans

3 = 33 à 45 ans



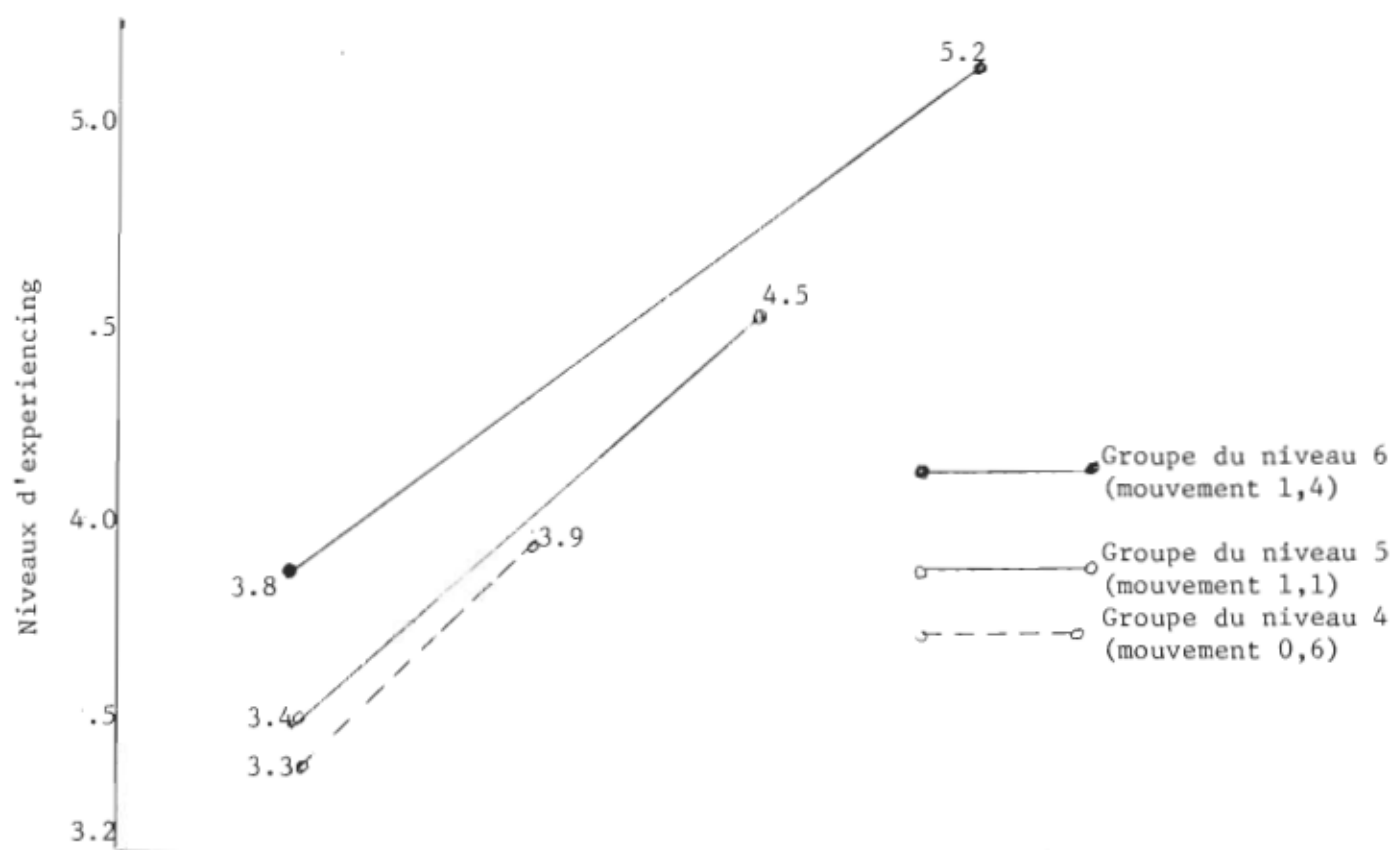


Figure 5 Graphique du mouvement des trois groupes de sujets sur le continuum de l'échelle.

## Appendice D

### Fréquence et pourcentage des cotes sommets d'experiencing

Tableau 25

Fréquence et pourcentage des cotes sommets d'expérimentation de  
tous les sujets (28) au cours des sessions un à six

		Sessions											
		1		2		3		4		5		6	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Sommet d'exp.	7	-		-		-		-		-		-	
	6	-	14%	-	14%	1	10%	3	32%	2	39%	4	43%
	5	4		4		2		6		9		9	
	4	9	86%	12	79%	12	79%	11	68%	12	61%	14	57%
	3	15		10		10		8		5		2	
	2	-		2		2		-		-		-	
	1	-	--	-	7%	1	11%	-	--	-	--	-	--

Tableau 26

Fréquence et pourcentage des cotes sommets d'experiencing des  
sujets (14) du groupe d'abandon corporel au cours des  
sessions trois à six

		Sessions							
		3		4		5		6	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Sommet d'exp.	7	-		-		-		-	
	6	-		1	28%	2	57%	4	57%
	5	1	7%	3		6		4	
	4	7	86%	6	72%	4	43%	5	43%
	3	5		4		2		1	
	2	1	7%	-	--	-	--	-	--
	1	-		-		-		-	

Tableau 27

Fréquence et pourcentage des cotes sommets d'experiencing des  
sujets (14) du groupe de croissance personnel au cours des  
sessions trois à six

		Sessions							
		3		4		5		6	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Sommet d'exp.	7	-		-		-		-	
	6	1	14%	2	35%	-	21%	-	29%
	5	1		3		3		4	
	4	5	72%	5	65%	8	79%	9	71%
	3	5		4		3		1	
	2	1	14%	-	--	-	--	-	--
	1	1		-		-		-	

### Remerciements

L'auteure exprime ses remerciements et sa reconnaissance à sa directrice de mémoire, Madame Micheline Dubé, D.Ps., pour la qualité et l'intérêt de sa participation. Elle nous a habilement guidé, avec une énergie stimulante et des critiques toujours à propos, dans la réalisation de cette recherche.

L'auteure désire aussi remercier chaleureusement son co-directeur, Monsieur Gilles Lalande, D.Ps., qui a su par ses précieux conseils, sa présence et son appui constant nous insuffler le courage d'entreprendre et de mener à terme cette expérience.

L'auteure est aussi redevable aux étudiants qui ont collaboré à l'expérimentation en donnant de leur temps soit comme caméraman soit comme juge de cotation. Il s'agit de Luc Sylvestre, Richard Thibodeau, Guylaine Leblanc, Linda Hénault et France Marcotte.

Nous tenons à remercier particulièrement les personnes qui ont accepté de participer à l'expérience de groupe. Nous avons le plus profond respect pour tout ce qu'elles ont révélé d'elles-mêmes et le désir que ce travail puisse rendre justice à leurs richesses personnelles.

## Références

- ADAIR, S. (1978). 49 fiches d'expression par le corps. Paris: Les éditions d'organisation.
- ALPERSON, E.D. (1974). Carrying experiencing forward through authentic body movement. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 11, 211-214.
- ALPERSON, E.D. (1976). Experimental movement psychotherapy. Art Psychotherapy, 3(1), 1-5.
- BEAUCHESNE, H. (1976). Un groupe thérapeutique pour qui ? une réhabilitation du corps? Perspectives Psychiatriques, 57(3), 235-241.
- BEDNAR, R.L., LAWLIS, G.R. (1971). Emperical research in group psychotherapy, in A.E. Bergin et S.L. Garfield (Ed.). Handbook of psychotherapy and behavior change (pp. 812-838). New York, Wiley.
- BEDOUT, J., GORDON, B. (1972). The value of encounter, in L.N. Solomon, B. Berzon (Eds): New perspectives on encounter groups. San Francisco: Jossey-Bass.
- BERENSON, B.G., CARKHUFF, R.R. (1967). Beyond Counseling and therapy. Montréal: Holt, Rinehart and Winston.
- BERGIN, A.E., LAMBERT, M.J. (1978). The evaluation of therapeutic outcomes, in S.L. Garfield, A.E. Bergin (Eds): Handbook of psychotherapy and behavior change (pp. 139-189). New York: Wiley.
- BERKOWITZ, A.S. (1977). A study of inwardness-outwardness. The relationship of extraversion-intraversion, barrier score, and bionergetic character structure. Dissertation abstracts international, 1978, 38 (11-B), 5557-5558.
- BERZON, B., REISEL, J. (1968). Planned experience for effective relating. Atlanta: Human development institute.
- BOLAN, S.L. (1973). A study exploring two different approches to encounter groups: the combination of verbal encounter and designed non-verbal activity versus emphasis upon verbal activity only. Thèse de doctorat inédite, University of Southern California.
- BOLMAN, L. (1963). Some effects of trainers on their groups: a partial replication. Journal of Applied Behavioral Science, 4, 534-539.
- BURKE, H.L., BENNIS, W.G. (1961). Changes in perception of self and others during human relations training. Human Relations, 14, 165-182.

- CAMPBELL, D.T., STANLEY, J.C. (1963). Experimental and quasi experimental designs for research. Rand McNally, Chicago.
- CANINO-STOLBERG, G. (1975). The effects of physical contact exercises in marathon encounter leaderless groups, on dimensions of self-concept, self-disclosure and touching behavior. Thèse de doctorat inédite, Temple University.
- CARRON, T.J. (1964). Human relations training and attitude change: a vector analysis. Personnal Psychology, 17, 402-424.
- CHANEY, R. (1978). Processus expérientiel et bioénergie. Mémoire de maîtrise inédit. Université de Montréal.
- COMTOIS, P. (1974). L'experiencing dans la comparaison de groupe de croissance et de sensibilisation. Mémoire inédit de maîtrise. Université du Québec à Montréal.
- CORSINI, R.J. (1981). Handbook of innovative psychotherapies. New York, Toronto: Wiley.
- COTE, G. (1977). Indices psychologiques de changement en thérapie d'abandon corporel. Mémoire inédit de maîtrise. Université de Montréal.
- CROSBY, W.H. (1962). Dictionary of psychology. Cambridge, Massachusetts, Riverside press.
- CULBERT, S.A. (1968). Trainer self-disclosure and member growth in two T. Groups. Journal of Applied Behavioral Science, 4, 42-73.
- CUSTERS, A. (1973). Experiencing in the therapeutic process: Study of the relation between experiencing change and personality change. Psychologica Belgica, 13 (2), 125-128.
- DABROWSKI, K., KAWSZAK, L.L.M., PIECHOWSKI, M.M. (1970). La croissance mentale par la désintégration positive. Sainte-Foy, Québec: Saint-Yves.
- DE GRACE, G.-R. (1974). Desequilibrium as an essential component of psychological health. Psychologia, 17, 65-70.
- DIMOCK, H.G. (1971). Sensitivity training as a method of increasing on the job effectiveness. Sociological Inquiry, 41, 227-231.
- EGAN, G. (1975). The skilled helper: a model for systematic helping and interpersonal relating. Monterey: Brooks/Cole.
- FELDENKRAIS, M. (1949). Body and nature behavior: A study of anxiety, sex, gravitation and learning. New York: International Universities Press.



- FELDENKRAIS, M. (1967). La conscience du corps. Paris: Robert Laffont.
- FELDENKRAIS, M. (1972). Awareness through movement. New York: Harper and Row.
- FISKE, D.W., COURTWICUT, D.S., KIRTNER, W.L. (1964). Are therapeutic changes predictable? Journal of Abnormal and Social Psychology, 69, 418-426.
- FLAHERTY, R.W. Jr. (1974). The effect of muscular relaxation training upon the self-actualization of encounter group participants. Thèse de doctorat inédite. The University of Mississippi.
- FORD, D.H. (1959). Research Approaches to Psychotherapy. Journal of Counseling Psychology, 6, 56-60.
- FOULQUIE, P. (1969). Dictionnaire de la langue philosophique. Deuxième édition. Paris, Presses Universitaires de France.
- GARFIELD, S.L., BERGIN, A.E. (1978). Handbook of psychotherapy and behavior change (2è éd. revue). Toronto: Wiley.
- GARNEAU, J. LARIVEY, M. (1979). L'auto-développement: psychothérapie dans la vie quotidienne. Montréal: Ressources en développement.
- GENDLIN, E.T. (1957). A process concept of relationship. Counseling center discussion paper. Vol. III, No. 2. Chicago: University of Chicago Library.
- GENDLIN, E.T. (1964). Une théorie du changement de la personnalité. Montréal: Centre interdisciplinaire de Montréal Inc.
- GENDLIN, E.T. (1967). Neurosis and human nature in the experiential method of thought and therapy. Humanitas: Journal of the Institute of Man, 3, 139-153.
- GENDLIN, E.T. (1968). The experiential response, in E.F. Hammer (Ed.): Use of interpretation in treatment: technique and art. New York: Grune and Stratton, 208-227.
- GENDLIN, E.T. (1969). Focusing. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 6, 4-15.
- GENDLIN, E.T. (1973a). Experiential psychotherapy, in R. Corsini (Ed.): Current psychotherapies. Itasca: F.E. Peacock, 317-352.
- GENDLIN, E.T. (1973b). Experiential phenomenology, in M. Natarison (Ed.): Phenomenology and the social sciences. Evanston: Northwestern University Press, 281-319.

- GENDLIN, E.T. (1978). Au centre de soi. Montréal: Edition Le Jour, 1982.
- GENDLIN, E.T., TOMLINSON, T.M. (1967). The process conception and its measurement, in C.R. Rogers, E.T. Gendlin, D.J. Kiesler, C.B. Truan (Eds.): The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics. Madison: University of Wisconsin Press.
- GENDLIN, E.T., BEEBE, J.L., CASSENS, J., KLEIN, M. OBERLAUDER, M. (1967). Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity, in J. Shlien (Ed.): Research in psychotherapy. Washington, D.C.: American psychological association, Vol. III, 217-241.
- GERBER, S., TETREAU, B. (1977). Tactile interventions in therapy: a position report. The Counseling Psychologist, 7 (3), 72-73.
- GIBB, J.R. (1971). The effects of human relations training, in A.E. Bergin et S.L. Garfield (Eds). Handbook of psychotherapy and behavior change (pp. 839-862). New York: Wiley.
- GORAJ, J. (1974). Stuttering therapy as crisis intervention. British Journal of Disorders of Communication, 9 (1), 51-57.
- GOTTMAN, J. MARKMAN, H.J. (1978). Experimental designs in psychotherapy research in S.L. Garfield et A.R. Bergin. (Eds). Handbook of psychotherapy and behavior change (2e ed. rev.) (pp. 23-62). Toronto: Wiley.
- GOUNOD, S. MIRIEL, M.A., PROCHASSON, J. (1976). Le corps, ce méconnu dans les groupes? Perspectives Psychiatriques, 57 (3), 195-204.
- GREEN, B. (1981). Body therapies, in Corsini, R.J. (Ed.): Handbook of innovative therapies. New York: Wiley.
- HAMANN, A. (1978). L'abandon corporel. Santé Mentale au Québec, 111 (1), 85-96.
- HAMANN, A. (1979). Entrevue avec Aimé Hamann, psychothérapeute. Revue Québécoise de Sexologie, 1 (1), 5-15.
- HAMANN, A. (1984). L'abandon corporel, in M. Riel, L. Morissette: Guide des nouvelles thérapies. (pp. 151-155). Presses de l'Université du Québec. Québec Science.
- HARPER, R.A. (1975). Les nouvelles psychothérapies. Toulouse: Privat, 1978.
- HARVEY, V., DILUZIO, G., HUNTER, W.J. (1975). A comparison of verbal and non verbal groups. Small Group Behavior, 6 (2), 210-219.

- HERINK, R. (1980). The psychotherapy handbook. New York: New american library.
- HOUDE, D., TETREAU, B. (1981). Les approches corporelles en psychothérapie: étude d'une méthode de bioénergie. Revue de Psychologie Appliquée, 31 (4), 319-342.
- HOWARD, J. (1970). Please touch. New York: Dell.
- JONES, M.J. (1970). Human awareness exercises in human relations groups. Psychology, 7 (3), 26-33.
- JOHNSON, P.S. (1975). A comparison of patient ? assessments of behavior/eclectic, bioenergetic, and psychoanalytic therapies. Dissertation abstracts international, 1975, 36 (6-A), 3511-3512.
- KELEMAN, S. (1975). Your body speaks its mind. New York: Simon and Schuster.
- KELEMAN, S. (1979). Somatic reality. Berkeley: Center Press.
- KERBERG, J.D. (1976). Comparative body therapies and a scale for diagnosis of bioenergetic body types. Thèse de doctorat inédite United States International University.
- KIESLER, D.J. (1966). Some myths of psychotherapy research and search for a paradigm. Psychological Bulletin, 65, 2, 110-136.
- KIESLER, D.J. (1971). Patient experiencing and successfull outcome in individual psychotherapy of schizophrenics and psychoneurotics, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3, 370-385.
- KIESLER, D.J., MATHIEU, P.L., KLEIN, M.H. (1967). Sampling from the recorded therapy interview: A comparative study of different segment lengths. Journal of Counselling psychology.
- KLEIN, M.H., MATHIEU, P.L., KEISLER, D.J., GENDLIN, E.T. (1969). The experiencing scale: A research and training manual. Madison: Wisconsin Psychiatric Institute.
- KNAPP, R.R., SHOSTROM, E.L. (1976). POI outcomes in studies of growth groups: A selected review. Group and Organization Studies, 1 (2), 187-202.
- LALANDE, G. (1981). Le groupe de rencontre: effets différentiels d'approches verbale et non verbale. Thèse de doctorat inédite, Université de Montréal.
- LAPORTE, S., TETREAU, B. (1983). Les thérapies d'intervention physique: le cas de l'analyse bioénergétique. Revue Québécoise de Psychologie, 4 (2), 132-149.

- LEBLANC, G. (1982). La mémoire du corps. Québec Science, 20 (12), 26-30.
- LEWIN, K. (1959). Psychologie dynamique. Paris: Presses universitaires de France.
- LEWIS, H.R., STREITFELD, H.S. (1970). Growth games. New York: Bantam Books.
- LIDDLE, H.A. (1974). Effects of microlab experience upon college students' interpersonal behavior and movement toward self-actualization. Thèse de doctorat inédite, Northern Illinois University.
- LIEBERMAN, M.A., YALOM, I.D., MILES, M.B. (1972). The impact of encounter groups on participants: Some preliminary findings. Journal of Applied Behavioral Sciences, 1, 29-50.
- LIEBERMAN, M.A., YALOM, I.D., MILES, M.B. (1973). Encounter groups: first facts. New York: Basic Books.
- LOWEN, A. (1958). Lecture et langage du corps. Québec: Editions Saint-Yves Inc., 1977.
- LOWEN, A. (1965). Amour et orgasme. Montréal: Edition du Jour/Tchou, 1977.
- LOWEN, A. (1975). La bio-énergie. Montréal: Edition du Jour/Tchou, 1977.
- LOWEN, A. (1982). Le corps, un lieu d'unification de la personne. Les Cahiers du Psychologue Québécois, 4 (2), 42-45.
- MEADOR, B.D. (1971). Individual process in a basic encounter group. Journal of Counseling Psychology, vol. 18, no. 1, pp. 70-76.
- McMILLAN, O.D. (1971). The development and use of the McMillan affective relationship scale in measuring the effects of verbal interaction and of selected non-verbal techniques of communication on synthesized desirable outcome of group dynamics procedures in sensitivity training. Thèse de doctorat inédite, East Texas State University.
- MILES, M.R. (1965). Changes during and following laboratory training. A clinical experimental study. Journal of Applied Behavioral Science 1, 215-242.
- MILLER, B. (1979). An exploratory study of the relationship between psychological growth, psychopathology and affective mood states during the process of psychotherapy utilizing a bioenergetic approach. Dissertation abstracts international, 1979, 40 (3-B), 1377.

- NERON, S. (1978). Une méthode d'observation et la description du changement individuel lors d'un groupe de croissance personnelle avec accent en travail corporel. Mémoire de maîtrise inédit. Université du Québec à Trois-Rivières.
- OTTO, H.A. (1966). Group methods to actualize human potential: A handbook. Beverly Hills, Calif.: Holistic Press.
- OTTO, H.A., MANN, J. (1968). Ways of growth. New York: Grossman Publishers Inc.
- PFEIFFER, J.W., JONES, J.E. (1969-1975). Structural experiences for human relations training. Volumes I, II, III, IV, V, VI, VII. Iowa City: University Associates Press.
- PSATHAS, G., HARDUT, R. (1966). Trainer interventions and normative pattern in the T. Group. Journal of Applied Behavioral Science, 2, 149-169.
- REICH, W. (1927). La fonction de l'orgasme. Paris: L'arche, 1970.
- REICH, W. (1933). L'analyse caractérielle. Paris: L'arche, 1971.
- ROBERT, M. (1982). Fondements et étapes de la recherche scientifique en psychologie. Chenelière et Stanké Ltée. Éditions universitaires internationales, Montréal.
- ROGERS, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21, 93-103.
- ROGERS, C.R. (1961). A tentative scale for the measurement of process in psychotherapy, in N.I. Stein (Ed.): Contemporary Psychotherapies. New York.
- ROGERS, C.R. (1968). Le développement de la personne. Paris: Dunod.
- ROGERS, C.R., GENDLIN, E.T., KIESLER, D.J., TRUAN (1967). The Therapeutic Relationship and its impact. Madison, University of Wisconsin Press.
- ROLF, I. (1973). Structural integration. New York: Viking Press.
- ROLF, I. (1978). Ida Rolf speaks. New York: Harper and Row.
- ROUSSIN-TESSIER, M., LARIVEY, M., ROYER, D. (1971). Groupe et croissance personnelle. Montréal: Les éditions de l'Institut de formation par le groupe.

- SABOURIN, M., COUSINEAU, F., COTE, G., RONDEAU, G. (1976). Les indices de changement dans une thérapie de type bioénergétique: Rapport préliminaire. Version française d'une communication présentée au congrès de la Société interaméricaine de psychologie, Miami, Floride.
- SARAZIN, D. (1984). Variation de l'espace personnel dans un groupe de rencontre. Thèse de doctorat inédite, Université de Montréal.
- SCOTT, T.G. (1979). An investigation of relationships between the bioenergetic therapist's diagnosis of patient's character structure and developmental status and patient's MMPI profile. Dissertation abstracts international, 1979, 40 (3-A), 1290.
- SELVER, C. (1966). Report on work in sensory awareness and total functioning, in J.A. Otto (Ed.): Explorations in human potentialities. Springfield: A courtesy of Charles Thomas.
- SHERIDAN, J.L. (1979). A phenomenological study of the effects of bioenergetic therapy on six areas of human experiences. Dissertation abstracts international, 1980, 40 (10-B), 5021-5022.
- SIMON, P., ALBERT, L. (1975). Les relations interpersonnelles. Montréal: Agence d'Arc.
- SOLOMON, L.N., BERZON, B., WEEDMAN, C.W. (1968). The self-directed therapeutic group: A new rehabilitation resource. International Journal of Group Psychotherapy, 18, 199-219.
- ST-ARNAUD, Y. (1974). La personne humaine: introduction à l'étude de la personne et des relations interpersonnelles. Ottawa: Éditions de l'Homme.
- STEVENS, J.O. (1971). Awareness: Exploring, experimenting, experiencing. Moab: Real People Press.
- STOLLER, F.H. (1968). Accelerated interaction. International Journal of Group Psychotherapy, 18, 2-28.
- STRUPP, H.H. (1977). Nonprescription psychotherapies: can we disperse with the therapist? Communication présentée à la 85<sup>e</sup> convention annuelle de l'American Psychological Association, San Francisco.
- STRUPP, H.H. (1978). Psychotherapy research and practice: an overview, in S.L. Garfield, A.E. Bergin (Eds) Handbook of psychotherapy and behavior change (2<sup>e</sup> ed. rev., pp. 3-22). Toronto: Wiley.
- TETREAU, B. (1977). L'importance de la relation dans le changement thérapeutique: un problème en quête d'une réponse empirique. Conseiller Canadien, 12 (1), 47-54.
- TOMLINSON, T.M., HART, J.T. (1962). A validation study of the process scale. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 26, 74-78.

VAN DER VEEN, F., (1967). Basic elements in the process of psychotherapy. A research study. Journal of Counseling Psychology, 31 (3), 295-303.

VEIS, D. (1978). Effects of bioenergetic therapy on poly-drug addicts, viewed from measures in body image and self-concept. Dissertation abstracts international, 1978, 38 (12-B), 6144.