

«*Ne cherche pas à suivre les traces du sage; cherche ce qu'il a trouvé.*»
(Matsuo Basho, quoted in Lee, 2005, p. 114)

« MINDFULNESS IN THE PRACTICE OF OSTEOPATHY »

Titre de la thèse de Peter Goodman D.O.



En cherchant ce qu'Andrew Taylor Still a cherché et qui l'a mené à la découverte de l'ostéopathie, je me suis posé des questions d'ordre général, telles que celles-ci : « Quel processus cette personne, Andrew Taylor Still, a-t-elle suivi qui l'a amené à la naissance de l'ostéopathie? » et « Au sein de la profession d'ostéopathe, recherchons-nous ce que Still a trouvé ou nous sommes-nous confortablement installés dans les traces qu'il a laissées derrière lui? Ces questions et d'autres ont conduit au développement des questions spécifiques de la recherche, à la poursuite d'une recherche des publications et d'une synthèse, ainsi qu'à la conception des deux études entreprises au sein de ce projet. Trois questions ont servi de cadre à cette recherche : (a) Que disent les principaux praticiens et auteurs en ostéopathie sur l'importance de l'effet de l'état d'esprit de l'ostéopathe sur le déroulement de la séance thérapeutique? (b) Que peut nous apprendre un échantillon de formateurs et de cliniciens en ostéopathie sur l'importance de l'état d'esprit de l'ostéopathe sur le déroulement de la séance thérapeutique, que signifie le concept de l'entraînement de l'esprit et comment le pratiquent-ils au sein de leur discipline? Et (c) Comment la pratique quotidienne de la pleine conscience du moment présent influe-t-elle sur l'ostéopathe dans l'exercice de sa profession?

Revue de littérature

Le chapitre 2 aborde la première question de cette recherche : « Que disent les principaux praticiens et auteurs en ostéopathie sur l'importance de l'effet de l'état d'esprit de l'ostéopathe sur le déroulement de la séance thérapeutique? » Ce qui a commencé comme une lecture superficielle de l'autobiographie de Still m'a conduit à réaliser qu'il était nécessaire d'étudier plus systématiquement A. T. Still afin de cadrer avec précision sa vision initiale de l'ostéopathie. Une image claire s'est formée, selon les propres mots de Still, d'une révélation profonde qui a abouti à la capacité qu'il décrivait de percevoir et d'exprimer clairement les lois immuables de la cause et de son effet. L'une des prémisses de cette étude de recherche a finalement été la suivante : la notion d'ostéopathie est née du lien vivant entre « ce qu'on ne peut pas connaître » ou du domaine existentiel. Il semble que Still ait travaillé à exprimer de façon cohérente une sorte de savoir profond non verbal avec les moyens d'expression du langage disponible en son temps. Comment A. T. Still a-t-il enseigné ou transmis cela? A-t-il réussi à le faire? Si tel est le cas, est-ce enseigné aujourd'hui dans les collèges d'ostéopathie? Sinon, comment cela pourrait-il l'être? « L'éveil » vécu par Still peut-il être enseigné à d'autres? Ces questions me sont venues à l'esprit.

Une autre chose a également émergé de cette analyse: alors que Still a été capable de définir sa philosophie de traitement, il n'a donné aucune définition pratique quotidienne de la terminologie utilisée pour décrire sa propre attitude ou son propre état d'esprit, ni aucune instruction sur la façon d'atteindre de tels états. Dans ce domaine, je crois très improbable qu'il ait été capable de communiquer complètement son niveau de profonde introspection et réalisation à ses étudiants. Il est très probable que l'essentiel de la sagesse spirituelle de Still, les origines mêmes de sa découverte de la méthode ostéopathique, a disparu avec sa mort.

Ce qu'a recherché cette étude a été de savoir si la formation professionnelle en ostéopathie serait renforcée par l'introduction de méthodes conçues pour rendre plus accessibles des expériences comme Still semble les avoir vécues.

En raison peut-être de son manque de transmission spirituelle, on peut penser que la profession actuelle d'ostéopathe s'est davantage développée, depuis l'époque de Still, comme une branche de la



médecine physique avec de moins en moins de l'éveil spirituel que son fondateur non seulement possédait mais avait aussi clairement exprimé. Rollin Becker (2001, pp. 24-25), notamment, a conclu que trop souvent, le « pivot spirituel » est absent du bureau de l'ostéopathe.

Il est clair que la force de vie, la force vitale ou l'Esprit occupe une place fondamentale dans les écrits de Still. Toutefois, après plus de 100 ans de développement professionnel et l'existence de 50 000 ostéopathes (rien qu'aux États-Unis), l'ostéopathie post Still est devenue une science empirique plutôt que de rester une méthode de guérison d'inspiration principalement spirituelle. Il sortait du cadre de ce projet de recherche d'étudier l'histoire précise et les circonstances entourant cette réorientation particulière de la profession. Ce qu'a recherché cette étude a été de savoir si la formation professionnelle en ostéopathie serait renforcée par l'introduction de méthodes conçues pour rendre plus accessibles des expériences comme Still semble les avoir vécues.

Ce qui est ressorti d'une analyse approfondie et d'une analyse critique d'un certain nombre de réflexions publiées par des auteurs ostéopathes sur la nécessité ou la valeur de l'entraînement de l'esprit du praticien ostéopathe, sous toutes ses formes (y compris la prière, l'élévation, la méditation, etc.) comportait les éléments suivants : (a) l'état d'esprit de l'ostéopathe est important comme le démontre l'importance mise sur le fait de « reposer » et « écouter » les tissus; (b) personne ne donne de méthode quelconque sur la façon de travailler tout en entretenant son état d'esprit; et (c) il existe une confusion très répandue dans les résultats de la méthode quand on en arrive à donner des instructions (par exemple, lorsque Sutherland dit « Soyez tranquille et sachez », on suppose que nous savons comment rester tranquille). L'exploration de cet apparent « trou noir » dans l'enseignement/transmission de l'ostéopathie a conduit à formuler la quatrième prémisse de cette thèse : la qualité de la présence de l'ostéopathe, bien qu'implicite dans les écrits des principaux auteurs dans le domaine ostéopathique, n'est pas formulée de façon totalement explicite. Ce document de recherche constitue une contribution pour aller vers ce but.

En raison de ces préoccupations, j'ai aussi inclus dans l'analyse de la littérature une vue d'ensemble d'une tradition installée depuis longtemps de l'entraînement de l'esprit et, plus précisément, l'entretien de l'attention nue, ou présence non verbale, au travers de la méditation consciente. Cette présentation était déterminante pour cette étude de recherche parce que l'existence de cette tradition confirme qu'il est possible pour tout être humain de créer une connexion vivante avec « ce qui ne peut être connu » ou du domaine existentiel qui, j'en ai fait l'hypothèse, est la source des connaissances originales de Still. Par rapport à la révélation de Still (et d'autres), cela conforte l'idée que cela peut aussi être enseigné, par opposition à l'opinion habituelle dans les cercles de l'enseigne-

ment de l'ostéopathie voulant que « cela puisse être appris, mais pas enseigné ».

Méthodologie de la recherche

Le Chapitre 3 décrit les méthodes et procédures élaborées pour mener deux études distinctes, incluant toutes informations pertinentes concernant le recueil des données ainsi que leur organisation, analyse et synthèse. Cette recherche à la fois qualitative et quantitative a consisté en deux études différentes faisant appel à deux groupes de participants : Étude n° 1 — une enquête d'opinions des enseignants du CEO/CCO fournissant des données à la fois quantitatives et qualitatives; Étude n° 2 — une étude phénoménologique faisant appel à des praticiens en ostéopathie ayant accepté de tenir des journaux de réflexion pendant 30 jours, générant ainsi des données qualitatives.

Il est intéressant de constater indiqué qu'ils avaient distractives pendant

L'étude n° 1, une enquête d'opinions, a été conçue pour répondre à la deuxième question de la recherche : « Que peut nous apprendre un échantillon de formateurs et de cliniciens en ostéopathie sur l'importance de l'état d'esprit de l'ostéopathe sur le déroulement de la séance thérapeutique, que signifie le concept de l'entraînement de l'esprit et comment le pratiquent-ils au sein de leur discipline? ». Cet instrument d'enquête d'opinions a été choisi parce qu'il s'agit d'un moyen rapide, efficace et structuré de recueil de grandes quantités de données auprès de la population cible. Dans cette enquête unique, on a utilisé une association de questions ouvertes (à réponse courte) et de questions fermées en utilisant une échelle de Likert en 7 points (Mertens, 2005). L'inclusion de questions ouvertes était destinée à permettre aux répondants d'exprimer de façon plus personnelle leur expérience directe. Cette enquête d'opinions a généré deux séries de données : (a) des données quantitatives provenant des questions fermées dont les réponses se voient attribuer une valeur; et (b) des données qualitatives provenant des réponses courtes qui ont fait l'objet d'une analyse thématique. L'enquête, comportant un total de 21 questions, a été envoyée aux 57 enseignants anglophones du Collège d'Études Ostéopathiques afin de découvrir quelles pratiques (s'il y en a) d'entraînement de l'esprit suivent les ostéopathes ainsi que le bénéfice perçu et l'avantage de telles pratiques.

Les réponses à chaque question posée aux enseignants du CEO ont été analysées à la fois par ques-



tion proprement dite et aussi dans des sous-groupes en fonction des sujets. De plus, toutes les réponses aux questions fermées ont été encodées grâce au logiciel Excel en utilisant les données numériques recueillies sur l'échelle de Likert. Elles ont ensuite été transformées dans le logiciel d'analyse SPSS (voir la section 3.4.3) afin de mesurer les réponses et pour faire apparaître toute corrélation statistiquement significative entre des questions indépendantes ou entre des sous-groupes de questions.

La deuxième page de l'enquête comportait six questions ouvertes à réponse courte et deux questions d'ordre démographique. Il était demandé aux personnes interrogées de dire ce que signifiaient pour eux des termes tels que « recentrez-vous », « libérez votre esprit », « concentrez-vous » et « contactez votre silence intérieur » et comment ils s'inséraient dans leur pratique ostéopathique. L'analyse des données thématiques a servi à identifier des thèmes émergents au sein des questions à réponse courte.

que 77 % des répondants ont des pensées errantes ou les séances de traitement..

L'étude n° 2, l'étude phénoménologique, était conçue pour répondre à la troisième question de la recherche : « Comment un exercice quotidien basé sur la pleine conscience du moment présent affecte l'ostéopathe dans l'exercice clinique de sa profession? ». L'étude phénoménologique a concerné dix diplômés du CEO ayant reçu une formation sur la méditation basée sur la conscience du moment présent et s'étant engagés à la pratiquer 25 minutes tous les matins pendant 30 jours et de tenir un « journal de réflexions critiques ». Il avait été demandé aux participants, dans toute la mesure du possible, de décrire et noter dans leur journal leurs expériences de pleine conscience du moment présent dans leur cabinet de soins.

L'approche de la recherche phénoménologique vise à développer une description complète, exacte, claire et cohérente d'une expérience humaine particulière ainsi qu'à la comprendre — dans ce cas, comment une méditation sur la pleine conscience du moment présent intervient dans l'exercice de l'ostéopathie. La méthode phénoménologique spécifique de l'analyse des données thématiques utilisée (Giorgi, 1985) a respecté les quatre étapes suivantes : (a) saisir le sens global, ou gestalt, de toutes les entrées du journal; (b) discerner les unités significatives particulières; (c) transposer les unités significatives du langage de tous les jours en termes psychologiques plus universels, afin de mieux décrire le phénomène; et (d) synthétiser ce qui précède en un énoncé cohérent concernant l'expérience du sujet.

Mesures de protection de la validité

Ces études de recherche à méthodologie mixte insistent fortement sur le qualitatif, reconnaissant par là la valeur des déclarations subjectives. Différentes mesures de protection ont été employées pour parvenir à une obligation de rendre compte/de validité; chacune d'entre elles est abordée en détail dans le chapitre 3 : (a) triangulation des méthodes, des sources des données, et des investigateurs (3.4.1); (b) stratégies pour assurer la validation de la crédibilité/la validation interne (3.4.3); (c) fiabilité de la subjectivité (3.4.4); (d) saturation des données (3.4.5); (e) observation continue et observation contemplative (3.4.6); (f) débriefage par un collègue (3.4.7); et (g) réflexivité (3.4.8).

L'enquête d'opinions

Le chapitre 4 présente l'étude n° 1, l'enquête d'opinions. L'étude a exploré en totalité les points de vue et attitudes sur l'importance de l'état d'esprit de l'ostéopathe au cours de la séance de traitement, ce que signifie pour eux le concept d'entraînement de l'esprit et comment ils la pratiquent au sein de leur discipline. Les données ont été analysées au moyen de méthodes quantitatives et qualitatives.

Les résultats de la partie quantitative de l'enquête offrent un aperçu de la façon dont les ostéopathes comprennent et utilisent la notion de conscience de soi. Cent pour cent des personnes interrogées (22 sur 22) ont été d'accord, dans une plus ou moins grande mesure, pour dire que l'état d'esprit de l'ostéopathe influence la qualité de ses traitements. Cela étant dit, il est intéressant de constater que 77 % des répondants ont indiqué qu'ils avaient des pensées errantes ou distractives pendant les séances de traitement (45 % d'accord/tout à fait d'accord et 32 % plutôt d'accord). La conscience de soi était vue comme une préparation importante au traitement et, d'une manière générale, les ostéopathes ont indiqué avoir une forme de pratique quotidienne de prise de conscience de soi. Les autres analyses et impressions qui ont été tirées de l'examen des résultats de cette enquête sont exposées dans le chapitre 4.

Les résultats de la partie des questions à réponse courte (ou qualitative) de l'enquête offrent également un certain nombre d'aperçus sur les très nombreuses opinions tenues par la faculté concernant la « conscience de soi » et d'autres phrases semblables. Particulièrement intéressantes, dans la réponse à la question « Quelles instructions donnez-vous à vos étudiants, si vous le faites, sur le moyen d'atteindre une conscience de soi? », les réponses ont couvert un très vaste spectre que j'ai choisi d'organiser tout d'abord en fonction du motif, de la méthode, de l'effet, et des résultats, tel que décrit par McLeod (2002) (voir les sections 2.3 et 4.6.4) puis en fonction des thèmes émergents.



D'une façon globale, les résultats de l'enquête d'opinions ont indiqué que les répondants semblaient penser que l'état d'esprit de l'ostéopathe est important bien qu'ils l'enseignent de façons très différentes. Cette vaste gamme de réponses, insistant de façon différente sur le motif, l'effet, le résultat et/ou la méthode, semblerait vouloir dire qu'il s'agit d'un aspect important, mais insuffisamment développé du programme d'études du CEO.

Enfin, les réponses incohérentes à la question répétée de l'enquête « Comment vous y prenez-vous pour cela? » concernant la notion de conscience de soi, de libération de l'esprit, de concentration, et ainsi de suite, sont à noter (voir les sections 4.3.5.2 – 4.3.5.5). Cette question avait pour but de déterminer les méthodes de centration et de conscience de soi utilisées par les personnes interrogées. Il semble qu'il y ait une vaste incompréhension concernant la différence entre décrire les effets ou le résultat final d'une pratique et la méthode spécifique utilisée pour parvenir à ce résultat; cela révèle peut-être une hypothèse sous-jacente qui veut qu'en tant qu'adultes et professionnels, nous avons le contrôle complet de nos processus mentaux.

Ces deux problèmes — (a) résultats déroutants pour la méthode et (b) le manque de compréhension partagée de termes tels que « conscience de soi » — se traduisent par des obstacles pour le praticien. Quand un étudiant ou un praticien pense « maintenant, je vais prendre conscience de moi-même » mais n'a aucune méthode pour parvenir à cet état, il peut en résulter une perte de confiance. De tels doutes sont gênants pour le praticien. Une composante essentielle de la pratique de l'ostéopathie est l'interprétation subjective des sensations tactiles qui dépend de la qualité d'attention de l'ostéopathe.

L'étude phénoménologique

Le chapitre 5 présente l'étude n° 2, l'étude phénoménologique, qui a exploré l'influence et les avantages perçus de la pratique quotidienne de la méditation basée sur la pleine conscience du moment présent, comme agent de la culture de la présence, plus particulièrement dans le contexte de l'exercice clinique de l'ostéopathe. L'étude a impliqué des ostéopathes en exercice qui ont reçu des instructions sur la méditation basée sur la pleine conscience du moment présent et se sont engagés à la pratiquer 25 minutes chaque matin pendant 30 jours et à tenir le journal de leurs réflexions. Les expériences personnelles et cliniques ont été enregistrées dans les journaux de réflexion à partir desquels ont été extrapolés des thèmes émergents. De ces thèmes, les éléments essentiels des effets de la pratique quotidienne de la méditation basée sur la conscience du moment présent sur la pratique clinique ont été révélés.

Il existe de solides preuves pour soutenir

la conclusion que chacun des cinq participants à la recherche ayant terminé cette étude est passé par un processus personnel de transformation qui a profondément modifié leur pratique de l'ostéopathie. Ce que cela m'a montré, c'est qu'il ne suffit pas de dire simplement aux étudiants en ostéopathie de « prendre conscience d'eux-mêmes », de « se concentrer », de « contacter leur silence interne », etc. On ne doit pas seulement, mais, en fait, on peut enseigner aux étudiants comment se concentrer, comment contacter son propre silence interne, comment cultiver et maintenir une présence consciente qui ne soit pas autolimitée par une activité cognitive, c'est-à-dire pensant à l'avenir ou au passé. Cela a des implications qui renvoient au travail de William Tiller sur l'« intention humaine soutenue » (Tiller, 2001), en particulier dans les arts de la guérison : « la nouvelle vision de la médecine est une vision multidimensionnelle intégrée à l'intérieur de laquelle des niveaux subtils de domaines (état d'esprit) du praticien, le patient et l'univers, dans une certaine mesure, coopèrent tous ensemble au processus de réparation, d'équilibrage et de transformation ». (p. 391, parenthèses ajoutées).

L'objectif de tout ce projet de recherche a été comblé pour moi, personnellement, par la lecture des expériences des cinq participants qui ont effectué une méditation basée sur la conscience du moment présent pendant un mois. Je conclus, de la lecture de leurs journaux, que leur pratique ostéopathique a été profondément influencée par l'atmosphère de leur propre conscience du moment présent/intention, qui a acquis, d'une nouvelle manière, une puissance radicale.

6.6 Délimitations et limitations

Dans l'étude n° 2, le nombre de participants écrivant des journaux de réflexion était limité à dix en raison des contraintes pratiques de temps imposées pour la lecture et le travail de synthèse de chaque journal; parmi eux, seulement cinq participants ont fourni leurs journaux à la fin de la période de recherche. De même, le cadre de trente jours fixé pour le recueil des données rendait gérable la quantité de données recueillies, mais empêchait, en même temps, la possibilité d'une plus longue maturation de l'expérience méditative pour les participants. La revue de littérature a été limitée aux ressources en langue anglaise en raison des capacités linguistiques de l'auteur. De même, l'enquête de l'étude n° 1 n'a été effectuée qu'auprès des enseignants anglophones du CCO/CEO et l'étude phénoménologique n'a concerné que des diplômés parlant anglais. Sur les 57 enquêtes envoyées aux enseignants, seules 22 ont été renvoyées. Ces limitations et d'autres (voir la section 6.6) ont un certain effet sur la possibilité de généralisation des résultats.

Orientations pour une recherche future

Plusieurs orientations pour des recherches futures sont facilement apparentes à la conclusion de



cette étude. Une orientation consiste à déterminer, grâce à des moyens plus empiriques, la base scientifique de l'efficacité de la méditation basée sur la conscience du moment présent dans l'exercice de l'ostéopathie. Cette étude a simplement ouvert la porte à ce que je crois être un domaine ayant un grand potentiel, non seulement pour la recherche ostéopathique, mais aussi pour l'enseignement et pour la pratique de l'ostéopathie.

Il est ensuite apparu de ce processus d'investigation la preuve qu'Andrew Taylor Still a subi une révélation spirituelle à un moment donné dans le temps et que cela a conduit au développement de la pratique de l'ostéopathie. Il est devenu évident qu'un examen des travaux de Still à la lumière de cet événement de transformation spirituel serait très enrichissant pour la compréhension de certains aspects plus profonds de la tradition ostéopathique et de sa pratique. En outre, il serait intéressant d'étudier l'histoire précise et l'ensemble de circonstances entourant ce que j'appellerais une réorientation professionnelle particulière dans laquelle l'ostéopathie post-Still semble être devenue essentiellement une science empirique des manipulations manuelles plutôt qu'une méthode de guérison d'inspiration spirituelle.

Résumé

Le lancement de cette étude de recherche a permis de faire émerger six prémisses :

1. Andrew Taylor Still a fait l'expérience d'un processus intense de transformation personnelle, de révélation ou d'éveil qui a abouti dans sa capacité déclarée à percevoir et expliquer les lois immuables de cause à effet.

2. L'ostéopathie est née de la connexion vivante avec « ce que l'on ne peut connaître », ou le domaine existentiel.

3. Il est improbable que Still ait été en mesure de communiquer ou transmettre complètement son degré d'introspection profonde et de réalisation à ses étudiants. En conséquence, il est probable que l'essentiel de la sagesse spirituelle de Still ait disparu avec lui.

4. La qualité de la présence de l'ostéopathe, bien qu'implicite dans les écrits des principaux auteurs dans le domaine de l'ostéopathie, n'est pas expliquée de façon explicite.

5. Il semble qu'il est supposé, au sein de la discipline, qu'étant des ostéopathes professionnels formés, nous contrôlons nos facultés mentales et pouvons nous concentrer ou prendre conscience de soi à volonté.

6. Les résultats de l'étude phénoménologique confirment qu'il est possible pour n'importe

quel être humain de créer une connexion vivante avec « ce que l'on ne peut connaître », ou le domaine existentiel, ce qui, dans mon hypothèse, était la source des connaissances originales de Still. Cela renforce l'idée que, pour ce qui concerne la révélation/l'éveil de Still (et d'autres), « cela peut être enseigné ». Cela contredit le point de vue souvent affirmé dans les cercles enseignant l'ostéopathie selon lequel « cela peut être appris, mais ne peut pas être enseigné ».

Après avoir étudié la valeur perçue (autant par les praticiens actuels qu'historiques de l'ostéopathie) de l'entraînement de l'esprit, sous quelque forme que ce soit, cette étude a posé la question de savoir si cette discipline pouvait être encore améliorée par l'intégration d'une composante structurée d'entraînement de l'esprit dans le cadre de la formation professionnelle. Une telle formation représenterait un nouveau paradigme dans l'enseignement des futurs ostéopathes en reconnaissant que l'esprit est la base de travail fondamentale pour vivre une expérience de perception et d'interprétation. Un esprit qui peut être formé au calme, à la clarté préconceptuelle et à une authentique compassion est de la plus grande importance pour l'ostéopathe praticien. Cette étude a fait la preuve qu'une pratique quotidienne basée sur la conscience du moment présent peut aider l'ostéopathe à cultiver un esprit d'ouverture, lui permettant ainsi une perception/écoute sans préjugé.

Pour terminer, je proposerais une citation de Andrew Taylor Still, mais dont j'ignore malheureusement la source. Elle m'a été transmise, comme l'essentiel de la sagesse ostéopathique, oralement et directement par l'un des principaux professeurs de mon collège. (Forget, 2008) :

Il existe une façon de permettre à la conscience individuelle ou à l'esprit d'être en harmonie avec le rythme de la Puissance universelle : toujours guider l'énergie vers le centre. Nous devons tendre vers cet état de conscience élevé et, de là, elle revient comme un écho, comme une introspection (vision interne) vers l'Esprit. Nous pouvons résoudre n'importe quelle difficulté, pour toutes les maladies — physiques ou spirituelles. Dans cet état de conscience supérieur, nous trouvons la vertu. Et, pareillement, de cet endroit, nous revenons avec la guérison pour le corps et une introspection pour l'Esprit. (Retraduit de l'anglais à partir d'une source ostéopathique française inconnue.)

