

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	iv
RÉSUMÉ	v
PRÉAMBULE	vi
TABLE DES MATIÈRES	viii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE PREMIER	
DE MES SILENCES À L’OUVERTURE À L’AUTRE.....	4
1.1 Ma vie dans mes silences.....	10
1.1.1 Mon rapport à mes silences dans ma famille	12
1.1.2 Mon rapport à mes silences dans mon travail	17
1.1.3 Mon rapport à mes silences dans ma maladie.....	18
1.1.4 Mon rapport à mes silences dans ma consommation.....	21
1.1.5 Mon rapport à mes silences dans ma sexualité	22
1.1.6 Mon rapport à mes silences dans mon spirituel	23
1.1.7 Mon rapport à mes silences dans l’eau de ma naissance	24
1.2 Les silences peuvent-ils être formateurs?	26
CHAPITRE 2	
PROFIL DE MON ACCOMPAGNEMENT.....	30
2.1 Ma pratique d’accompagnement au Centre-Accompagnement-Deuil-Soutien	32
2.2 Ma question de recherche	35
2.3 Les objectifs de ma recherche	39
CHAPITRE 3	
MON APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE DE RECHERCHE.....	41
3.1 La recherche heuristique	42
3.1.1 Le questionnaire.....	45
3.1.2 L’exploration.....	46
3.1.2.1 Le journal créatif.....	48
3.1.2.2 Mon journal de recherche.....	53

3.1.2.3 Mes lectures.....	54
3.1.3 La compréhension.....	54
3.1.4 La communication	55

CHAPITRE 4

MON ANALYSE DES DONNÉES	56
4 Ma démarche d'analyse	56
4.1. Les conditions et les attitudes facilitant l'ouverture chez l'autre et chez moi	57
4.1.1 Entendre et écouter	57
4.1.2 Franchise, transparence et non jugement	64
4.1.3 Autres conditions à l'ouverture.....	70
4.1.4 Éteindre son mental	71
4.1.5 Être à l'écoute de son corps	74
4.1.6 Le besoin d'un contrat explicite d'engagement	77
4.1.7 Les silences	78
4.1.8 Les temps morts et les travaux entre les rencontres.....	86
4.2 Les obstacles qui amènent la fermeture	87
4.2.1 Mes attentes face au changement chez l'autre	87
4.2.2 Mes propres souffrances.....	88
4.2.3 Heure et disponibilité.....	91
4.3 Mes croyances dans l'accompagnement afin de créer de l'ouverture chez l'autre et chez moi.....	92
4.3.1 Aller sur le terrain de l'autre.....	95
4.3.2 Donner l'espace physique et la parole à l'accompagné.....	98
4.3.3 La souffrance humaine possède sa propre réponse de guérison.....	100
4.3.4 Mon ouverture à moi créé l'ouverture à l'autre.....	101
4.3.5 Le non verbal.....	103
4.3.6 Aller sur le terrain de l'autre pour qu'il prenne parole.....	103
4.3.7 Le rituel.....	108
4.4 Synthèse de mon accompagnement	109
CONCLUSION : Rester moi dans ce que je suis.....	113
BIBLIOGRAPHIE	116
ANNEXE 1 : Formulaire de consentement pour la participation à la recherche.....	122

INTRODUCTION

Maintes fois, j'ai été confronté dans ma vie soit par mes propres maladies, les décès de proches, la boisson ou autres... et je réagissais avec la tête. C'est plus logique. Je ne comprenais pas le pourquoi de tous ces événements dans ma vie et Dieu sait que j'en ai eu tout au long de mon histoire. Je crois que ces événements me permettent, aujourd'hui, d'accompagner avec un cœur de qualité.

Cette recherche m'a permis de constater que j'avais fait un grand bout de chemin et que ces deux dimensions de mon être qui sont le corps et l'esprit étaient en harmonie et que mon cœur se donnait de la place et une parole. Mes trois dimensions sont en interrelation pour garder l'équilibre dans mon être intérieur et extérieur. Mais qu'en était-il de mon accompagnement auprès des personnes en problématique de perte et de deuil? Mon expérience personnelle me permettait-elle d'accompagner la personne avec qualité et cœur? De l'amener là où elle veut se rendre, dans le monde de la vie?

C'est par une démarche heuristique que je veux porter un regard sur ma pratique et répondre à ma question de recherche qui est : qu'est-ce que je fais dans ma pratique d'accompagnement qui en fait une pratique d'accompagnement de type ouverture ou de fermeture? Tout au plus, trouver des pistes pour demeurer en ouverture dans mon accompagnement et m'attarder à ce qui fait fermeture pour transformer mon accompagnement.

Dans le premier chapitre, je vais partir de mes propres silences à moi pour arriver à comprendre ce qui a fait que, dans mes silences, je me suis rejeté. Mes silences ont été des silences de fermeture. Mes silences de fermeture ont guidé une partie de ma vie que vous allez lire dans le premier chapitre. Je crois que ce thème des silences m'a suivi longtemps et qu'aujourd'hui, avec cette recherche, je veux les exorciser et les transformer en silences

d'ouverture pour me construire et en faire profiter les personnes que j'accompagne. Et les silences peuvent-ils être formateurs pour la personne? Je dis que oui parce que je suis maintenant un Être-au-monde.

Dans le deuxième chapitre, je vous présente mon profil d'accompagnement, ma question de recherche, mes objectifs et mes postulats de départ. J'y suis revenu souvent dans ma recherche comme un phare dans la nuit. Mon directeur de mémoire se chargeait aussi de m'y ramener. Je vous présente le terrain de ma pratique. Au fond, le terrain de ma pratique pour arriver à répondre à ma question de recherche.

Dans le troisième chapitre, il sera question de mon approche méthodologique de recherche. La lecture de la thèse de doctorat de Condamin (2000) m'a amené à embrasser la démarche heuristique parce que le praticien-chercheur demeure proche de son terrain et de son terreau. Et le texte de Pilon (2005) qui m'ont permis de dire oui à cette recherche. Je constate que cette démarche colle à ma pratique parce que la démarche ne perd jamais de vue le chercheur. Trois étapes importantes dans ma recherche : le questionnement, l'exploration et la compréhension. Comme je suis une personne éparpillée, ces étapes m'ont permis de me recentrer sur l'essentiel de ma recherche.

Dans le quatrième chapitre, je me concentre sur l'analyse de mes données en me structurant un plan de travail. D'abord me situer pour ensuite donner la définition de mots avec lesquels je suis habitué de travailler comme accompagnement, personnes endeuillées, silence, entende² et écoute, ouverture et fermeture. Ensuite, ma grille d'analyse qui me servira à analyser les entretiens avec les personnes que j'accompagne. Faire la liste de mes outils d'intervention. Ce qui va me permettre de nommer les conditions et les attitudes facilitant l'ouverture chez l'autre et chez moi, les obstacles qui amènent la fermeture et mes croyances dans l'accompagnement afin de créer de l'ouverture chez l'autre et chez moi. C'est dans ce chapitre que j'amène des exemples concrets d'accompagnement.

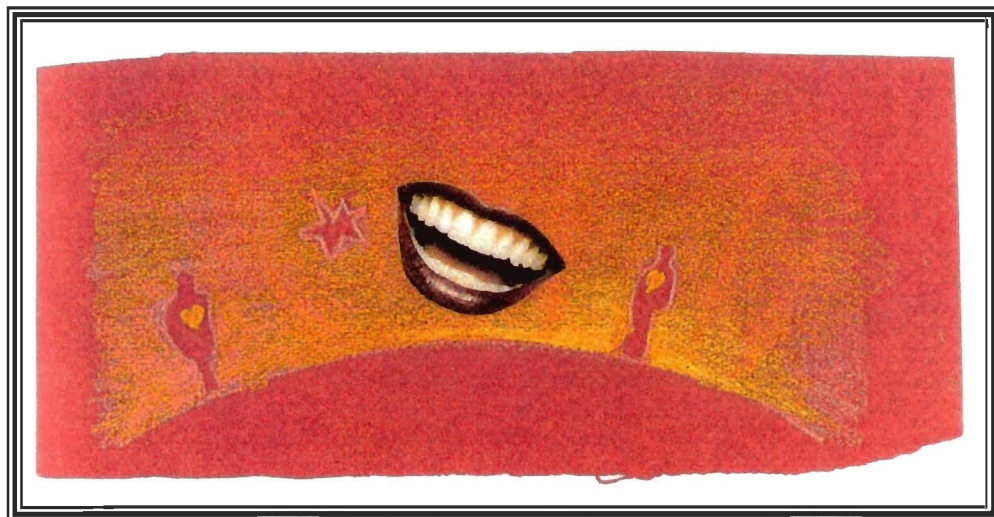
² Entende pour moi a une connotation de contrat d'engagement. Entende, c'est entendre avec ses deux « grandes oreilles », ouvrir tout son être à la confiance de l'autre.

Je terminerai ce chapitre 4 avec la synthèse de mon accompagnement. Je vais formuler deux schémas. L'un qui va refléter l'accompagnement de la souffrance de l'accompagné et l'autre, mon modèle d'intervention à partir de ma propre pratique sur le terrain.

CHAPITRE PREMIER

DE MES SILENCES À L'OUVERTURE À L'AUTRE

« Cheminer longtemps, tenacement, assidûment, patiemment, sur tant de chemin, par tant d'errances, pour oser enfin ouvrir mes yeux sur mon passé, sur mon histoire, sur toutes les histoires que je me suis inventées pour survivre et dont certaines sont devenues vraies. Pour retrouver une bouche et parler. Pour sortir du silence-plaie et ouvrir le silence-blessure. Pour accueillir des mots à moi et articuler sans ruminer, sans cracher, sans proférer, sans vomir ». (Salomé, 2001, p. 86)



Si une personne de mon entourage m'avait annoncé, il y a seulement quatre ans, que je ferais une recherche sur l'accompagnement et surtout à partir de mon propre accompagnement, je l'aurais traité de je ne sais trop quoi. Je dois avouer que, malgré toutes les tortures intérieures, je ne suis pas déçu de ces années qui viennent de s'écouler ou de s'écrouler pour mieux renaître du cheminement que j'ai accompli. Je suis fier de moi mais je me dois de rester toujours centré sur moi pour ne jamais me perdre de vue. Devise que j'ai de la difficulté à intégrer à tous les jours.

La première année de ma Maîtrise en étude des pratiques psychosociales m'a permis de faire un retour sur moi pour constater que j'avais des pertes, des blessures, des rejets, des deuils non réglés et que je me devais d'être honnête avec mon moi intérieur avant de continuer à soutenir des personnes endeuillées dans leur démarche quotidienne et les accompagner sereinement. Je constate que j'ai toujours essayé de me faufiler derrière les événements de ma vie pour me camoufler et me dire que tout allait bien et/ou j'ai voulu séduire pour me faire aimer et/ou me placer en mode « fermeture » pour ne pas me blesser. Je crois que je me suis souvent placé en mode « séduction » pour pouvoir plaire aux autres et me placer en mode « protection » afin de ne jamais rien dire de ce qui n'allait pas. Je suis un gars qui peut prendre plusieurs routes, plusieurs avenues pour me sauver de certaines vérités sur moi, « ma propre personne ». Constatations faites, je suis complètement dans l'erreur et me réajuster serait l'expression juste pour continuer ma route. Quand j'affirme que je dois demeurer centré sur moi, cela veut dire que je risque de m'éloigner de mon objectif premier, « MOI ». Je suis un expert des routes secondaires et je n'ai pas besoin d'être influencé pour les prendre. C'est comme si deux Pierre-Paul voulaient marcher ensemble mais ils ne le peuvent pas. C'est un combat continu entre les deux « P.-P. »

Et puis, il y a mes scénarios que je me fais et dont je suis, à l'occasion, très fier. Je dois continuellement me contrôler. Non! Ne me jugez pas. Je vous vois penser. Il doit être bipolaire, avec des troubles obsessionnels compulsifs ou autres... Non, pas du tout. Non! Je ne suis pas en train de fabuler, pas du tout. Je suis moi et c'est bien assez. Je suis équilibré mais j'ai des ajustements à faire avec ma vie, mon moi intérieur. Je suis en train de me

découvrir. Je me questionne et je m'apprivoise. Dans le cadre du séminaire "Récit autobiographique" donné par Marie-Christine Josso, lors de nos fins de semaine à la maîtrise, Mme Josso nous amène à nous « auteuriser » à écrire sur soi à partir de ce que l'on est mais aussi dans l'ici et maintenant. Nous autoriser à écrire sur soi en toute transparence. Marie-Christine Josso m'a amené dans une quête d'un art de vivre, une sagesse de vie. Avec ce séminaire, j'ai appris à m'apprendre et apprendre dans la globalité de l'autre. J'ai compris que je suis le propre sculpteur de mon existence si je demeurais dans une attention consciente.

L'activité de construction du récit, de façonnage d'une dynamique met en lumière cette évaluation auto-interprétative que beaucoup d'entre nous pratiquons spontanément dans les moments de choix, d'orientation, de décision, sans pour autant lui donner autant d'ampleur que nous le faisons à travers une Biographie Éducative, qui impose une réflexion à l'échelle de l'ensemble du parcours de vie. Le sujet qui construit son récit et qui réfléchit à sa dynamique est le même que celui qui vit sa vie et s'oriente à chaque étape. Dire cela, c'est placer le sujet au centre du processus de formation. C'est en faire le sculpteur de son existence, même si le matériau sur lequel il travaille impose des contraintes connues et inattendues. (Josso, 1991)

Je dirais encore plus que je suis le co-créateur de ma vie, et j'y reviendrai dans un chapitre subséquent. Alors, je suis le sujet de ma vie et ce sujet a bien l'intention d'agir sur lui-même pour changer quelque chose dans sa vie. C'est officiel que les deux amours de ma vie, les deux Pierre-Paul, vont tout faire pour me faire changer d'idée. Pourquoi ne pas m'en servir pour les unifier et sculpter ce matériau qui est moi ?

C'est Marie-Christine Josso que je citais plus haut qui m'a donné le coup d'envol de ma grande aventure « intra cœur-porelle ». Mon histoire de vie m'a permis de mieux me découvrir. Ce séminaire avec Marie-Christine m'a permis de porter un regard sur moi et de constater que j'étais un gars comme les autres, pas plus, avec un corps, un cœur et un esprit. Un gars qui se cachait pour vivre dans son silence, mais un gars qui voulait vivre.

Je m'imagine sur une route droite qui est ma vie. Les nids de poule, ce sont mes blessures, mes rejets, mes pertes. Je rentre dedans mais je m'en sors avec de l'amour et de

la tendresse envers moi. Je m'accompagne dans ce périple de ma vie et me laisse accompagner par des personnes significatives dans ma vie: Danielle, Marie-Christine, Jean-Marc, certains étudiants de mon groupe de maîtrise et mes amis intimes me donnent des pistes formatrices. Eux me montrent le chemin parcouru et à parcourir. Ils sont mes balises, mes repères pour ne pas prendre des routes secondaires qui seraient des raccourcis où j'y perdrais toute mon autonomie et le sens de ma démarche. Oui, j'arriverais plus vite à mon but mais je passerais par-dessus l'essentiel qui est MOI. Avec eux, je veux devenir le sculpteur de ma vie à partir de mes expériences positives et négatives. Ça fait peur et c'est stressant; je veux tout de même me lancer pour me connaître et me faire du bien avec eux. Je lisais dernièrement un poème de Jacques Salomé (2001) que je veux vous citer,

J'étais cet homme inachevé, qui ne savait vivre l'instant. J'étais à l'extérieur de moi, tel un astronaute hors de sa bulle, perdu dans le froid de la vie. J'étais en errance de moi-même, avec des gestes irréels. J'étais anesthésié, coupé de mes émotions. Je n'osais pénétrer en moi, de peur de m'y rencontrer insipide et vain. Et je t'ai rencontré... » (Salomé, 2001, p.134)

Oui, je veux me rencontrer et me faire du bien. Je sais qu'il est facile pour moi de fuir. Je l'ai toujours fait. Ça ne ferait pas changement, mais je veux essayer d'entrer en moi, dans mes eaux troubles, en touchant mes émotions. Je dois apprendre à me découvrir, à me connaître pour arriver dans mes eaux calmes

Un autre texte m'a accroché dans mon cheminement vers mon moi intérieur. Ce texte a été écrit par M. Pascal Galvani (1991) dans *Autoformation et fonction de formateur*. « En ce qui concerne le processus de formation, l'autos, c'est la dynamique réflexive qui permet au sujet d'agir à la fois sur lui-même et sur les éléments psychiques et sociaux qui le déterminent ». Galvani (1991) emprunte à Gaston Pineau ces propos qui vont suivre et qui me permettent de dire que je suis le propre objet de mon sujet.

«S'autoformer c'est opérer une double appropriation du pouvoir de formation; c'est prendre en main ce pouvoir- devenir sujet mais c'est aussi se l'appliquer à soi-même: devenir objet de formation pour soi-même. [...] ce dédoublement élargit, aère et augmente les capacités d'autonomisation de l'interstice, de l'intervalle, de l'interface entre l'hétéro et l'écoformation qu'est au début l'individu. Un milieu, un espace propre se crée, offrant au sujet une distance minimale pour se prendre et se voir comme objet spécifique parmi les autres objets, s'en différencier, s'en ré-

fléchir, s'en émancier et s'autonomiser, en un mot s'autoformer. Le système-personne est né». (Pineau, cité par Galvani, 1991, p. 31)

Je suis mon propre objet de mon sujet. EXTRAORDINAIRE! FANTASTIQUE! Je suis en train de me sculpter à partir de l'héritage physique, psychologique, émotionnel et spirituel que m'ont légué des personnes importantes ou de passage dans ma vie: mes parents biologiques et adoptifs, mes amis, les deux (2) personnes atteintes du sida que j'ai accompagnées Claude et Yves, un grand ami Daniel qui m'accompagne depuis 18 ans, mes thérapeutes, mon groupe à la maîtrise, les personnes que j'accompagne dans mon travail et qui m'ont toujours nourri dans mon cheminement personnel et professionnel et bien d'autres...

Il y a un autre texte qui m'a beaucoup dérangé. Paulo Coelho, dans *L'Alchimiste*, écrit : «Et quelle est donc la plus grande imposture du monde? demanda le jeune homme, surpris. La voici : à un moment donné de notre existence, nous perdons la maîtrise de notre vie qui se trouve dès lors gouvernée par le destin. C'est là qu'est la plus grande imposture du monde ». (Coelho, 1988, p.33)

Je dois avouer que ces textes m'ébranlent et vont dans la même direction que ma recherche personnelle, mon accompagnement dans mon cheminement. Oui, très longtemps, j'ai perdu la maîtrise de ma vie. J'ai toujours pensé qu'il fallait faire confiance au destin. Confier tout au destin, c'est me perdre et perdre le contrôle de mon destin. Ce n'est plus moi qui ai le contrôle mais mon destin. Je ne veux pas. Ne voulant aucunement toucher à mes émotions, je me suis gavé d'artifices pour me retrouver dans des paradis artificiels (boisson, sexe, drogue) qui m'ont leurré et caché la face de la vie qui est éclatante de beauté. Vous le comprendrez mieux lorsque je vous raconterai un fragment de mes expériences passées.

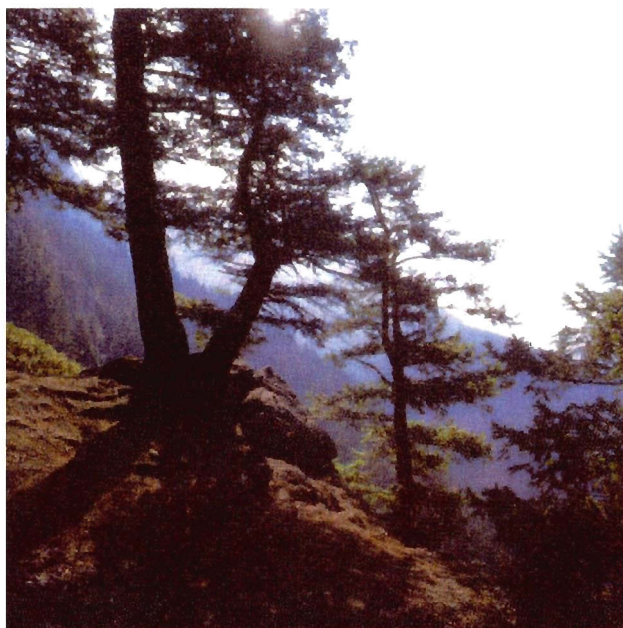
Au début des années 90, j'avais décidé, après avoir terminé un baccalauréat en théologie-études pastorales, de commencer une maîtrise en Théologie-Études-Pastorales. Mon titre se lisait comme suit: « Trouver des pistes d'accompagnement pastoral pour les

personnes atteintes du sida ». Des personnes vivant la proximité de la mort m'ont éveillé à la dimension de l'accompagnement avec le cœur. Que de moments mémorables mais aussi désagréables parce que les gars que j'ai accompagnés sont tous décédés. Mon engagement dans la communauté gaie auprès de ces personnes homosexuelles atteintes du sida a été pour moi une découverte majeure, un moment important dans ma vie. Ils m'ont appris l'accompagnement avec le cœur dans l'être et non le paraître. Je le comprends aujourd'hui.

Ces expériences furent les débuts de mon accompagnement: un accompagnement avec le cœur mais je n'en comprenais pas la portée d'un accompagnement avec le cœur. À ce moment là, je voyais plus ou moins que j'accompagnais avec le cœur, mais j'y allais avec toute ma personne. Oui, moi, une personne remplie de problèmes mais s'oubliant pour eux. Je voulais être un super-aidant. Je n'étais pas dans mon cœur, mais dans ma tête à ce moment-là. Je voulais performer parce que je voulais que les autres me reconnaissent comme celui qui sait écouter ces personnes et les soutenir dans leur vécu. J'étais dans le paraître et non dans l'être. J'étais encore dans la séduction. Séduire pour me faire aimer, tel a toujours été ma façon de me faire une place. Et, ces personnes atteinte du sida m'ont amené sur le chemin de l'accompagnement avec le cœur. Entrer dans le silence de mon cœur pour accompagner l'autre.

Le séminaire " Récit autobiographique " avec Mme Josso m'a aussi ouvert les yeux. J'ai surtout porté une attention spéciale au rapport à mes propres silences dans ma famille, dans mon travail, dans la maladie, dans mon spirituel, et quelques confidences... Voici le texte intégral d'une partie de mon récit autobiographique qui va permettre aux lecteurs de se situer par rapport à ma problématique.

1.1 Ma vie dan mes silences



Si j'arrive à me comprendre dans mon propre accompagnement, je vais pouvoir arriver à comprendre l'ouverture ou la fermeture de la personne que j'accompagne dans mon travail quotidien mais dans cette recherche, je veux valider comment j'accompagne les autres.

Je vais m'ouvrir à mon passé, vous racontant une partie intime de ma vie où les silences ont été destructeurs et non formateurs parce que je ne les ai pas réglés et, surtout, je ne voulais pas m'y attarder.

Ça ne paraît sans doute pas dans l'ici et maintenant, mais j'ai toujours été une personne effacée par peur d'être rejetée. Toutes les fois où je me suis placé volontairement, même involontairement dans le paraître, c'était pour ne pas souffrir. C'est le rejet et l'abandon qui m'ont amené au et dans le silence par peur de faire rire de moi. Malgré toute

cette carapace, j'ai fait rire de moi à plusieurs occasions et situations. Je crois que je me suis manipulé dans mes silences, ne voulant pas en reconnaître la portée positive.

Je vais faire re-vivre mon passé pour quelques lignes de mon histoire de vie. Me raconter et essayer d'être le plus exact possible tout en gardant une certaine discrétion sur les sujets abordés. Et puis, qu'est-ce que je fais encore? De la fuite? Non! Je n'ai pas à tuer dans l'œuf ce qui est en train d'éclore.

La non-reconnaissance a toujours été mon cheval de bataille et, bien souvent, je me suis placé volontairement dans une situation de non-reconnaissance parce que je savais dès lors que je serais rejeté. Mon remède a toujours été de fuir. Quand on fuit, on ne se blesse pas. On quitte la tempête, dans le silence, sans raison, pour ne pas se sentir rejeté. Est-ce la bonne solution si on veut grandir de ses erreurs et de ses expériences? Je ne sais pas. J'ai peur...

Je vais essayer de déposer dans votre cœur quelques expériences de silence vécues dans mon passé. J'ai peur. J'ai peur du jugement des autres. J'ai le goût de me refermer sur moi et de tout lâcher. J'ai le goût de garder silence comme je l'ai toujours fait. J'ai cette peur que, par la suite, des personnes³ utilisent dans leurs propos ce que je vais vous raconter pour me faire mal. Je suis mal à l'aise. Mon cœur bat à cent mille tours/minute.

Nous sommes un samedi de septembre 2002, je suis sur le bord des chutes de l'ancien barrage de Rivière-du-Loup en après-midi. La chute fait un vacarme d'enfer. Ça reflète bien ce qui se passe au creux de tout mon être. Tout près de la grosse chute, il y a une toute petite chute qui fait son passage dans le mur de pierre et de ciment. Je m'imagine que c'est moi essayant de faire un passage dans les dédales de mes silences réprobateurs. Que c'est moi essayant de me donner des tentatives de vie dans une dimension où je vais être en équilibre dans mon corps, dans mon cœur et dans mon esprit. Les trois dimensions les plus importantes de mon être.

³ Le récit que vous lisez est ma propre construction des événements. L'interprétation que je fais des événements et les intentions que je prête aux acteurs dans mon récit résultent de mon ressenti et de ma construction et qu'il se peut que ce ne soit pas de cette façon que les acteurs voient les choses.

Mon portable sur mes genoux, je commence à écrire mon rapport à mes silences dans ma famille, dans mon travail, dans ma maladie, dans ma spiritualité, dans ma sexualité et dans l'eau de ma naissance.

1.1.1 Mon rapport à mes silences dans ma famille

Mon aventure extra-familiale commence quelques mois avant ma naissance. Nous sommes un 26 juillet quand un joli poupon demande à voir le jour. Il vient au monde sans pleurs aux dires de quelques personnes et ne reçoit aucun câlin de la part de sa mère parce qu'elle vit une souffrance atroce (elle vient de perdre son mari dans la rivière Mitis deux mois auparavant, son mari étant mon père). Je crois que cet événement a été l'élément déclencheur qui a fait de ma vie une vie peu ordinaire et pleine de rebondissements positifs et négatifs. Je ne demeure que quelques mois dans cette famille, la famille des Roy. C'est la bonne expression « la famille des Roy » parce que chaque personne de cette famille veut sa place au soleil. On essaie de me trouver un foyer temporaire pour me garder et me donner le nécessaire. Une amie me raconta, un jour, qu'elle allait visiter ma mère biologique dans les mois suivants après ma naissance. Elle me prenait dans ses bras et je ne pleurais même pas. Je gardais un silence de mort et je regardais de mes grands yeux la personne qui osait me toucher et me caresser. Semble-t-il que je suis bien dans les bras de la personne qui me donne de l'affection, peu importe la personne. En autant que je reçoive des attentions et de l'affection, je suis un petit poupon heureux.

Ne pouvant me garder dans le nid familial, je fis 5 foyers nourriciers. Comme je vais là où j'ai de l'affection, une famille de la paroisse de Price décide de me garder aussi longtemps que la situation le permettrait. Un jour, je dois avoir environ 5 ans, ma mère biologique vient à la maison de mes parents adoptifs pour me voir. Dès que je vois cette grande dame, je cours me cacher sous la table de cuisine avec mes noisettes et mon casse-noisettes. Elle veut bien me faire sortir de ma cachette mais je ne veux pas du tout. Je ne me montre même pas le bout du nez. Une peur atroce et incontrôlable s'empare de moi. La peur que cette femme vienne me chercher, m'enlever à mes parents adoptifs.

Une autre fois, je rentre de l'école et j'apprends que ma mère biologique veut me reprendre parce qu'elle ne veut pas perdre son allocation familiale. J'ai environ 8 ans. Mon père adoptif doit me ramener pour le souper. C'est le silence total. C'est comme si j'avais perdu la voix. Une boule s'installe dans ma gorge et plus rien ne sort. Ma mère adoptive a déjà préparé mon baluchon. Je vois encore ma mère adoptive qui étend son linge sur la corde en silence. Je la regarde et j'ai le goût de lui sauter à la jambe, mais rien. Figé, je pris la main de mon père adoptif (ma mère biologique demeurait dans le même village) qui me ramena dans cette maison où je fis la connaissance de mes frères et sœurs. Quand j'arrive chez cette dame, sans câlin, elle m'envoie dehors en me disant : « Va t'amuser avec tes vrais frères et tes vraies sœurs ». Je passe la porte la tête basse sans parler, gardant en dedans de moi, dans mon petit cœur d'enfant, cette souffrance qui me dévore. Innocemment, au dedans de moi, je vis le rejet. Qu'est-ce que j'ai fait pour qu'on me laisse tomber comme ça? Pourquoi mes parents adoptifs me rejettent-ils? La colère gronde dans mon cœur mais elle ne sort pas. Je ne suis même pas capable de faire une crise de larmes. Je veux bien pleurer, mais je me dis que je suis un homme, et un homme, ça ne pleure pas. Se peut-il qu'un enfant de huit ans vive cette situation. Dégueulasse! Inhumain!

Je vais quelques fois dans ma famille adoptive les fins de semaine pour me faire garder. Un jour, mon père adoptif me questionne et je lui réponds que cette femme n'est pas douce avec ses enfants mais ne me touche jamais. Je l'imagine encore. Il se lève et me prend par la main et nous nous rendons chez elle. Il avise ma mère biologique qu'il me garde définitivement. Elle l'avise qu'il n'aurait pas d'argent d'elle et qu'elle garde l'allocation familiale. Mon père adoptif s'en fout éperdument. Ma réaction se passa en dedans. Mon cœur jubile de joie et je serre la jambe de mon père en signe de gratitude. Il passa sa main dans mes cheveux (comme c'était doux!). Je vis un silence plein de gratitude. Un homme extraordinaire que ce papa adoptif.

Chez mes parents adoptifs, je suis le gars qui fait toujours ses valises quand je n'ai pas ce que je veux, une forme de chantage affectif. Un jour que ma mère adoptive m'annonce que je ne dois pas garder le petit chien que j'ai amené à la maison, je tourne du

talon et je monte dans ma chambre. J'étais en train de faire mes valises quand ma mère arrive. Elle me dit : «mais qu'est-ce que tu fais ?» Je ne parle pas. «Arrête» me dit-elle. Je finis par dire : «mais, vous ne m'aimez pas». Et, je continue à empiler mon linge pêle-mêle. Quand je descends avec mes valises, elle me dit: «nous allons garder le chien». Ouf! Je viens de l'échapper une autre fois.

Vivant de l'insécurité émotionnelle, je manipule au bout pour tester l'amour de mes parents adoptifs. Je me rappelle, pour arriver à mes fins, de faire souvent mes valises. J'avais à peine 14 ans. C'est rendu que je les fais pour n'importe quoi. Mes parents adoptifs plient toujours. Je crois bien que je commence à développer ce mécanisme de quitter avant de me faire quitter. Je crois bien que ces blessures de mon enfance me plaçaient en mode fermeture. Je ne veux pas me faire blesser, donc je blesse mais c'est inconscient. Je ne veux pas blesser ces personnes, surtout mes parents adoptifs, qui me donnent de l'amour et de l'attention.

Bien des fois, ma mère biologique essaie de reprendre contact avec moi mais je ne veux pas. Je dois avoir 20 ans environ et elle demeurerait au coin de notre rue. Elle me propose de monter à Montréal avec elle pour aller visiter mes sœurs biologiques. Je n'ai pas beaucoup d'argent. Au long du voyage, je lui emprunte 20\$, lui promettant que je la rembourserais en revenant de voyage. Mais, le remboursement tarde à venir et un jour que je passe en face de chez elle, elle me crie de la rembourser. Elle sort dehors en criant : « Tu vas me rembourser. Je ne suis pas riche comme eux. » Je n'ai même pas pu rien dire. J'étais figé. Ma mère adoptive est sur la galerie de notre demeure, un peu plus loin sur la même rue, et a tout entendu. Lorsque je reviens à la maison, ma mère adoptive sort 20\$ et je vais lui porter son dû.

Vers la fin de sa vie, ma mère biologique essaie bien des fois de se rapprocher. Sous la pression des gens, je me décide un jour d'aller la visiter. Je ne veux pas que les gens du village pensent que je suis un « sans cœur ». Et, comme elle est âgée, je vais la visiter quelques fois mais jamais je n'ai dit maman. La gêne sans doute parce qu'il n'y a rien de

palpable comme émotions et sentiments entre nous, aucun lien d'amour et de tendresse d'une mère à son fils. Je contourne la phrase et je me suis trouvé des portes de sortie pour ne pas me piéger. Je suis allé la visiter à l'hôpital mais je ne me sens pas le garçon de cette femme. Un jour, ma sœur biologique me force à m'asseoir dans le lit avec elle. Je le fais mais, dans le silence de mon cœur, c'était du faux : un geste vide de sens. Lorsque j'apprends son décès, ça ne me dérange pas. Je descends à Price pour le salon et les funérailles. Au salon funéraire, j'ai piqué une crise de nerfs et de pleurs mais ce n'est pas pour elle mais pour moi. Je vis quelque chose d'intense, des questions sans réponse. Les autres essaient de me faire parler mais je ne suis pas capable de sortir une parole de ma bouche.

Je porte toujours un silence sur cette femme qui m'a donné la vie : un silence destructeur, un silence de colère. Me remonte la phrase de ma mère adoptive : «Il n'est pas tout de mettre des enfants au monde, faut-il les aimer toute sa vie.» Dernièrement, j'écoutais à la télévision, sur Canal Vie, une émission avec Guy Corneau qui affirme qu'il arrive que l'on doive faire le deuil de sa famille biologique pour se protéger. Comprendre aussi que notre décision doit être en harmonie avec nos besoins et nos attentes fondamentales. Mais enfin, j'en écrirai un peu plus long à la fin de ce chapitre.

À 20 ans, je quitte mon village pour la grande ville de Montréal. Au cours de mon séjour qui dure 22 ans à Montréal, je descends au moins 6 à 8 fois par année. Bien souvent ma mère adoptive me voit dans un piteux état. À maintes reprises, j'arrive amaigri pour les vacances. Je sais ce que je fais comme vie à Montréal et elle essaie bien d'en savoir un peu plus mais je ne dis jamais rien. Je ne suis pas dans un silence d'ouverture mais un silence de fermeture face à ma mère adoptive. Je ne me confie pas. Je ne m'ouvre pas. J'ai peur de perdre son amour. Le soir, quand je viens la visiter lors de mes fins de semaines ou vacances, nous jasons de choses et d'autres; je veux tellement lui confier mes secrets mais un mur s'est érigé. Je ne sais pas pourquoi. Je ne peux quand même pas lui dire que je sors à tous les soirs et que je rentre chez moi pas trop à jeun. C'est impensable de dire cela. Je suis le petit garçon à maman.

Et puis, je n'ai jamais trop su comment appeler mes parents adoptifs. Mon rêve est de les appeler maman et papa mais quelque chose m'empêche de le dire, la gêne. Je les appelle par leur nom de famille en disant madame ou monsieur. Maintenant qu'ils ne sont plus là, je les appelle papa et maman quand je pense à eux mais c'est sans doute trop tard.

Voyant ma mère adoptive vieillir, je quittai Montréal pour demeurer avec elle. Quelques mois après mon arrivée, elle tombe à la maison et elle reste par terre trois heures. Comme je travaille, j'appelle mais jamais de réponse et je sais qu'elle est à la maison. Elle répond toujours. Je demande à ma cousine d'aller voir et elle la trouve allongée par terre. Elle m'avise immédiatement. Je pars de mon travail et je descends à Price. Quand j'arrive, le médecin est là et me confie qu'elle a fait une faiblesse. Le lendemain, il veut la voir à l'hôpital. Le lendemain, rendue à l'hôpital, le médecin lui fait passer des examens et décide de la garder en observation. Dans les jours suivants, elle commence à dépérir et elle entre dans le coma. Ce fut atroce. Je m'assois près d'elle et je garde silence tout en lui caressant les cheveux et lui tenant la main. Je rumine dans mon cœur ce que je ne lui ai jamais dit. Elle revient de ce coma et le travailleur social me demande si je peux continuer à la garder. Mon désir est de dire oui mais je n'ai pas la capacité de le faire. J'ai pris des heures pour enfin lui dire que je ne peux pas; elle demande de la surveillance 24 heures par jour. Il me fait comprendre que j'ai pris la bonne décision. Avec cette décision, j'amène ma mère au bûcher. Je la condamne à la mort. L'enfermer dans un centre de longue durée jusqu'à ce que mort s'ensuive. Les mois passent et je vais voir ma mère à tous les jours. Il s'installe graduellement une symbiose entre elle et moi. Quand je n'y vais pas, elle me dit qu'elle ne vit pas sans moi. Je porte le poids de toutes ces paroles sans rien dire. Je m'enferme dans mon silence jusqu'à sa mort. Je ne peux en parler à personne. Je ne peux rien dire. Ma souffrance m'aveugle et rien ne sort de ma bouche, même pas un son. Oui, je suis en mode fermeture, mon moyen de protection. Et un soir, l'inévitable arrive. Je la veille depuis 24 heures. Je suis assis à ses côtés. Je la regarde et je la remercie pour tout ce qu'elle a fait pour moi. Je lui dis que je l'aime. Je sais qu'elle m'entend. Oui, je suis en mode d'ouverture mais je sais qu'elle ne peut me couper la parole, Outch! Ça fait mal de ne pas

dire maman à cette personne qui a été toute ma vie pour moi, qui m'a mis dans le monde. Elle m'a donné le souffle de vie. C'est beaucoup mieux que la vie.

1.1.2 Mon rapport à mes silences dans mon travail

J'ai travaillé quatorze (14) ans, de 25 à 39 ans, à l'hôpital Notre-Dame de Montréal comme infirmier à l'urgence et aux soins intensifs. Ce furent de belles années marquées par des batailles syndicales et aussi par un travail que j'aimais et que je faisais avec le cœur parce que j'étais dans l'action. Oui, en 1978 environ, je suis délégué syndical, un batailleur dans l'âme. Ce sont les seuls moments où je prends parole. Bien souvent, je fais passer mes idées au comité et c'est la responsable qui parle. Souvent, je me suis fait avoir par mes patronnes et mes patrons. C'est sans doute pour ça que je ne familiarise jamais avec mes patrons. Dans les manifestations, je crie haut et fort mes revendications et, sur mon département, je me fais écraser. Comme je suis le petit gars timide au travail, je ne prends jamais ma place. Je garde silence. J'ai comme politique: que je garde silence ou que je parle, je suis toujours écrasé.

En 1989, j'ai 39 ans et je démissionne de mon poste à l'hôpital et je suis engagé dans une paroisse pour jumeler deux postes: animateur de pastorale dans une école et agent de pastorale en paroisse. C'est un beau défi mais je constate vite que le curé de la paroisse est jaloux de mon dynamisme et de ma performance d'organisateur. Un jour, j'ai fait fabriquer une crèche de Noël dehors en avant du presbytère. Des enfants passent pendant que des employés s'affairent à nettoyer la neige dans la crèche et ils disent aux employés de faire attention à la crèche de Pierre-Paul. Le tout est rapporté au curé et j'ai eu droit à un sermon en règle; tout ne se termine pas là. Il trouve tous les moyens, malgré mon dynamisme, à me faire couler. Pour des raisons encore injustifiées, je suis remercié quelques mois plus tard. Je garde encore le silence, assuré que ce n'est pas ma place. Je me dis que la prochaine fois je ne travaillerais pas autant et que je ne partais pas autant de projets. Je ne travaillerais plus des 7 jours en ligne sans congé. Ça donne quoi? Amer de cette expérience, je pars

dans les écoles pour enseigner. Ce sont de merveilleux moments comme ceux où j'accompagne des personnes atteintes du sida pour mon mémoire de maîtrise à l'Université de Montréal. Il y a un élément que je constate : je crois que j'en fais un peu trop dans le travail que j'accomplis. J'en mets trop, mais que voulez-vous, c'est moi. Je n'ai pas de demi-mesure, je suis un être entier et je ne compte pas les heures.

Un autre événement qui m'a bouleversé. J'ai eu un emploi dans un l'hôpital de la région comme animateur de pastorale auprès des malades. Je travaillais dans ce que j'aimais. Lorsque je suis engagé, on me propose d'ouvrir de nouvelles avenues aux laïques qui travailleraient dans ce domaine. J'ai à innover; cependant, je ne savais pas que ça me détruirait. Des événements sont survenus et j'ai démissionné de ce poste avec regret à cause d'un patron assoiffé de pouvoir.

Quelle cochonnerie de la part d'une personne en qui le monde croit! Est-ce possible? À cause de cet événement, j'ai perdu confiance en moi et mon estime de moi en a pris un coup. Aujourd'hui, je suis mieux mais encore blessé et la moutarde me monte au nez quand j'y repense et que je le croise. J'ai encore abandonné. J'ai quitté tout simplement sans me battre. Pourquoi ce silence est-il si fort? Toujours fuir mais je commence à avoir mon voyage.

1.1.3 Mon rapport à mes silences dans ma maladie

Mon premier contact avec la maladie se pointe en moi à 39 ans. Je suis dans un restaurant dansant/chantant à Montréal, sur la rue St-Denis. La vie est belle. À un moment, je ressens des douleurs dans l'estomac. Je pense que c'est mon ulcère qui se réveille avec la gourmandise. J'ai souvent ces douleurs depuis quelques temps. Je bois du lait mais ça ne se passe pas.

Puisque nous fêtons un ami, une amie nous demande pour aller manger le gâteau chez elle. Nous acceptons et la gang se retrouve à Verdun à quelques kilomètres de Montréal. Fatigué un peu, je vais m'allonger sur le divan dans le salon. Mais, en m'allongeant, je

deviens en sueur, le côté gauche m'engourdit et je ne me sens pas bien. J'appelle à l'urgence où je travaille et l'infirmière de garde me dit que je suis en infarctus. Une blague, me dis-je. J'arrive dans la cuisine et je dis à mes amis que je suis en infarctus. Tout le monde rit; par contre, je suis tellement blanc que l'un de mes amis s'offre pour me reconduire à l'hôpital.

Arrivé à l'hôpital, c'est le branle-bas de combat. Comme je suis du personnel, on me couche aux premiers soins et c'est la course folle. On me branche et on me donne des médicaments. Les examens se succèdent à un rythme d'enfer. Je ne sais plus quoi penser. Ai-je le temps de penser? Non!

Oups! Je ne vais pas bien. Je le dis à l'infirmière. Je lui dis que je me sens partir. Elle crie au médecin qui vient tout de suite. Et je ne me rappelle plus de rien. Je me réveille le lendemain matin aux soins coronariens. On m'explique que mon cœur a fait une faiblesse. Bon! C'est rien alors. Je subis des examens et le technicien m'annonce que je vais avoir des pontages et je choisis quel chirurgien??? Je me dis dans ma tête que c'est un cauchemar. J'ai la rage en moi. La colère monte et gronde. Cependant, j'essaie de rester calme.

Mais non, c'est bien vrai. Alors, je choisis une chirurgienne, le Dr Denise Normandin. Une femme en or, extraordinaire, avec des doigts de fée et je remets ma vie entre ses mains. Les jours qui suivent furent atroces. Je me questionnais sur la décision de me faire opérer et je décide de me faire opérer. L'opération est un succès malgré quelques contretemps dont je vous fais grâce.

Une semaine plus tard, je regarde mon thorax coupé avec ces grandes cicatrices et je me haïs. Je ne m'aime plus. Qui voudrait de moi maintenant? Avec la vie que j'ai menée au maximum avant l'opération, c'était normal que mon corps se révolte. Je me dis en moi-même: je suis puni par où j'ai péché. Mon corps en paie le prix. Toutes ces pensées raisonnent dans le silence de mon cœur. Y'a pas personne qui comprend mon état d'âme. Je crois que j'ai agi comme si rien ne s'était passé.

Quelques mois de repos et retour au boulot. La vie continuait son rythme et je ne changeais presque rien de la vitesse de ma vie. Seulement, que je haïssais ce corps mutilé par la médecine. Mais je ne disais rien. Je me cachais quand je devais me montrer la bedaine.

J'ai 42 ans. Ne m'aimant pas, je veux en finir pour de bon. J'ai résolu de m'occuper de ce corps que personne ne veut. Comment? Lui enlever la vie. Eh! Oui. Donner à ce corps ce qu'il mérite. Pierre-Paul ne mérite pas de vivre, encore moins ce corps rejeté. J'ai fait une tentative de mort et non une tentative de vie. Et un soir, je mets à exécution mon plan. En revenant du travail, je m'achète une pizza et je me rends chez moi. Je m'installe à la télévision avec une bière. Je déguste le tout et je vais dans la pharmacie et je gobe une centaine d'aspirines et une centaine de noludars. Un bon cocktail pour tuer un bœuf qui me ferait dormir et je serais libéré. Mais la panique me prend et j'appelle une amie. Je n'aurais jamais dû parce qu'elle a volé à mon secours. Quand elle me trouve, je suis bien allongé sur le divan et mon petit chien sur mon ventre. Je n'avais plus conscience de rien. Je me réveille à l'hôpital. Maudit, je viens de me manquer. Eh! Oui. On me fait voir un psychiatre qui me fait parler sur ma vie et constata que je vivais une peine d'amour. Je n'ai pas besoin d'un psychiatre pour me faire dire ça. Je connaissais mon problème: rejeté par tous, sans reconnaissance, alcoolique, haïssant mon corps et me haïssant moi-même, que vouloir de plus que mourir. Solution facile et drastique à la fois. Personne ne veut m'aider à en finir. Ce psychiatre me trouve tenace dans mes confidences. Pourquoi me confier à lui? Il ne sait pas plus que moi quoi faire pour m'en sortir. J'ai quand même réussi à lui dire quelques brides de ma vie. Ça le contenta un peu. C'est lorsque qu'il me dit que je ne m'aime pas, que je veux me tuer pour ne pas voir ma vie en face, que je ne prends pas ma place et qu'il faut que je tasse du monde, que je commence à réagir en dedans de moi et que la colère monte. Alors, là, je constate que j'avais beaucoup de colère en moi bien qu'elle ne veut pas sortir. Je la laisse sortir dans mon silence mais, devant les autres, rien. Je ne suis quand même pas pour m'abaisser à dire des confidences sur moi qui sont secrètes. C'est ma plus belle cachette, mon silence. Je ne fais de mal à personne et personne n'a le

droit de se promener dans ce coin perdu de mon intérieur. C'est secret pour tous. On ne touche pas à ce coin secret.

La vie nous réserve souvent des surprises de taille même à 44 ans. Un soir, je reviens d'un bar et, la glace noire aidant, j'embrasse un camion de 10 roues quelques jours avant Noël. Je frappe un camion après avoir perdu le contrôle de ma voiture. C'est l'hôpital, la salle d'opération et je me retrouve dans une chambre avec des bandages dans le visage et le visage qui veut se déchirer au moindre mouvement. Quelle atrocité!

Dans mon lit, ne pouvant me lever, ce fut un moment que je croyais ultime pour moi. Qu'on le veuille ou non, notre cerveau fonctionne. Je le sais que cet accident était la conséquence de la boisson. Il faut que j'avoue que je suis un alcoolique et je sais le pourquoi de cette consommation. Je ne m'aime pas. Je me rejette moi-même et les autres me rejettent par le fait même. C'est ce que je crois. Mais à qui le dire et ne pas faire rire de moi? On me regarde comme le gars parfait, pas de défaut. Je fais tout pour rester dans le paraître. Tout dire, on me jugerait. Comme je suis le gars renfermé, je ne peux quand même pas me révéler à n'importe qui. Et puis je cache autre chose de plus important, dramatique, que personne ne savait. Mes silences demeurent des silences porteurs d'une souffrance intérieure qui coule dans mes veines et me détruit.

1.1.4 Mon rapport à mes silences dans ma consommation

Oui, j'ai été un gars de bar et la consommation est reine dans ma vie. Bien souvent, je suis déçu le lendemain, à mon réveil. Je me retrouve souvent avec une nouvelle personne couchée auprès de moi dans mon lit, ne me rappelant même pas où je l'ai rencontrée. C'est toujours des rencontres sans lendemain. Je me dis que personne ne veut de moi. La consommation est une façade parce que j'ai peine à prendre contact avec les êtres vivants. Avec la boisson, je suis un autre homme. Je suis fort comme dans la chanson de Ginette Reno : « Fort comme les cathédrales ». Je peux draguer, niaiser et rien ne peut m'arrêter. La consommation comme la sexualité n'ont aucun secret pour moi et je n'ai aucune limite dans l'un comme dans l'autre. La cathédrale s'est effondrée le jour où la vie

s'est chargée de me le faire savoir. Un accident avec un camion qui m'a complètement défiguré et la perte de mon permis de conduire pour un an me ramènent à la réalité. Ne vous en faites pas, on m'a opéré et refait le visage. Je suis toujours beau à croquer. Depuis cet événement et grâce à un ami à qui je dois tout, ça fait au moins 10 ans que je ne consomme plus et j'en suis heureux.

1.1.5 Mon rapport à mes silences dans ma sexualité

Pour ce qui est de ma sexualité, je dois avouer que je suis plus calme. Il fut un temps où je prenais beaucoup de risques; je laissais place au corps et à la jouissance d'un moment. Ce qui avait sens à mes yeux était d'assouvir mon plaisir et de compter sur mes conquêtes du moment comme un chasseur qui garnit son tableau de chasse. Je n'avais pas beaucoup de principes mais je me suis assagi pour laisser place à la sagesse. Malgré tout, je continue à vivre ma sexualité cachée, refusant de la vivre ouvertement dans un monde où la mesquinerie et le commérage sont tout à l'honneur. Je préfère la vivre en secret, de peur de me faire démolir par ces personnes. Comme l'écrit Jacques Salomé dans *Lettres à l'intime de soi* :

Changer est un appel en nous, un mouvement interne irrésistible, parfois douloureux, auquel nous nous abandonnons dans la lumière des découvertes ou auquel, au contraire, nous résistons en restant crispés sur nos peurs et sur nos croyances. Devenir enfin qui je suis de façon unique. (Salomé 2001, p.32)

Maintenant, je suis dans l'attention consciente. Je suis prêt de moi, de mes désirs, de mes émotions. Je veux aller plus loin dans ce désir de mieux me connaître et ce mémoire me permet de me réaliser.

Je constate que ma vie est faite de mort et de vie. Je suis comme le funambule qui essaie de garder l'équilibre entre le vide et la réussite. Moi, je suis continuellement confronté entre « Vie-Mort-Vie ». Cette corde raide, ce sont mes expériences de mort et de vie qui font que je suis en vie encore aujourd'hui. Oui, je joue avec cette corde raide, je joue avec ma vie. Quelques fois, innocemment, d'autres fois sans le savoir et souvent de fois en le sachant, je vais jusqu'à prendre des risques.

Que ce soit dans les maladies qui ont frappé mon corps. Oui, il m'est arrivé de courir après ces maladies qui m'ont fait jouer avec la mort. D'autres fois, que ce soit par l'alcool ou la drogue ou le sexe, où j'ai joué ouvertement avec la mort; mais là aujourd'hui ça dépasse l'entendement, j'ai vraiment joué avec la mort et l'autre personne a joué avec ma vie par amour. Pourquoi je dis que l'autre a joué avec ma vie? Peut-être que je joue avec la mort pour la vie. La mort est sans doute le vestibule de ma vie. Oui, nous avons en nous des forces de vie et des forces de mort. Dans mon vestibule, il y a les deux. Qu'est-ce que je choisis comme force? La mort ou la vie.

1.1.6 Mon rapport à mes silence dans mon spirituel

Dans le silence de mon cœur, avec tout ce qui m'arrive, je me pose de sérieuses questions. Oui, des questions existentielles. J'ai couru après le bonheur artificiel et l'amour des autres. J'ai acheté cet amour en me donnant en entier à des personnes. J'allais à la messe quelques fois dans l'année et j'étais bien. Par contre, quand je revenais dans mon milieu, je retombais dans mes vieilles habitudes. La boisson, le sexe, le travail, l'argent étaient mes dieux. Mon éducation chrétienne était toujours au fond de moi. Je la sentais mais ne la vivais pas. Je sentais une force en moi mais je ne pouvais la toucher. Je me suis longtemps étourdi pour ne pas l'entendre. J'ai joué l'hypocrite pour ne pas m'avouer que j'avais la foi et vivre ouvertement ma foi en ce Dieu qui est Amour et Tendresse. Aujourd'hui, je peux dire que j'ai la foi. Je crois d'abord en moi. Je me rejette moins qu'avant et je prends conscience que je dois m'occuper de moi avant tout. Je dois me donner de la place et me faire une place dans mon propre cœur pour m'aimer et m'accueillir tel que je suis. C'est un chemin difficile mais j'y arrive. N'est-ce pas ça, le spirituel? S'accueillir soi dans sa propre vie afin d'accueillir plus Grand (Dieu) que soi. J'ai vraiment commencé par la fin dans ma vie. J'ai trop voulu avoir Dieu dans ma vie et je me suis oublié. Je ne peux le posséder. C'est Lui qui décide le bon moment, pas moi.

Je dois d'abord me centrer sur moi, me regarder, m'écouter et me comprendre pour m'accueillir et m'habiter. Et je pourrai laisser d'autres personnes entrer dans mon univers

intérieur. D'abord m'aimer. Oui m'aimer malgré le rejet de mes pairs et me reconnaître moi-même. Je ne dois pas attendre qu'une autre personne le fasse à ma place. M'affirmer. Je commence à le faire. Je crois que je suis un « Être-au-monde » en devenir. Enfin, je me reconnais comme tel. Mais je dois l'intégrer, le digérer. Laisser place dans mon cœur à cette vie qui croît en moi, cette vie qui me donne la vie, une vie spirituelle qui me permet de donner sens à ma vie. Je dois aussi comprendre que je suis le co-créditeur de ma vie. Oui, j'ai été créé par Dieu, mais maintenant je dois me bâtir et continuer à avancer dans la vie tout en me formant à son image. Comme je suis co-créditeur de ma vie, j'ai en moi un pouvoir créateur que je dois laisser surgir de moi pour me trans-figurer et laisser place à la créativité dans ma vie. Les portes d'entrée pour découvrir cette créativité sont l'écriture, le dessin, le collage, les mandalas qui sont des outils essentiels pour entrer dans son jardin secret et le libérer des rongeurs qui détruisent : les blessures antérieures, les émotions négatives afin de laisser émerger le positif de ma vie. Oui, me donner une figure qui a été, trop souvent, anémiée, affaiblie.

1.1.7 Mon rapport à mes silences dans l'eau de ma naissance

Dans ma démarche de maîtrise, je ne peux passer sous silence ces moments merveilleux que j'ai passés avec la nature et des formateurs en écoformation qui m'ont aidé à lâcher prise sur ma vie passée pour me centrer sur l'ici et maintenant. Oui, quatre jours à me laisser initier dans un contact intime avec la nature au Village des Sources près de Rimouski par, entre autres, un Amérindien chaman. Ce fut l'occasion pour moi de faire un retour sur ma vie. Permettre à la nature de m'harmoniser dans les trois dimensions de mon être : cœur, corps et esprit. Je me suis donné la permission de pardonner à ma mère biologique ces questionnements et ces inquiétudes qu'elle se formulait avant ma naissance et que je ressentais dans son ventre. Je constate que je me suis donné la permission de me frayer un chemin pour voir le jour et laisser éclater la vie/ma vie. Du silence des eaux du ventre de ma mère, je suis entré dans les eaux de la vie. J'ai composé un poème, « Le silence des mes eaux devient parole », que je vous livre sans pudeur et en toute transparence :

L'eau me fascine mais elle m'énervé
L'eau me fascine mais je n'en bois pas
L'eau me fascine mais elle tue
L'eau me fascine mais je ne plonge pas
L'eau me fascine mais elle pleure et me fait pleurer
L'eau me fascine mais elle est bruyante
L'eau me fascine mais elle est silence
L'eau me fascine mais elle a tué mon père
L'eau me fascine mais elle a détruit ma mère
L'eau me fascine mais elle est calme
L'eau me fascine mais elle est douce
L'eau me fascine mais elle est brisure
L'eau me fascine mais elle est rude
L'eau me fascine mais elle est brouillée
L'eau me fascine mais elle est blessure
L'eau me fascine mais elle est complice du destin
L'eau me fascine parce qu'elle est rassembleuse
L'eau me fascine parce qu'elle est musique
L'eau me fascine parce qu'elle est parole
L'eau me fascine parce qu'elle est message
L'eau me fascine parce qu'elle est grandeur
L'eau me fascine parce qu'elle est bruit
L'eau me fascine parce qu'elle est étendue
L'eau me fascine parce qu'elle est minuscule
L'eau me fascine parce qu'elle est gouttelette
L'eau me fascine parce qu'elle est bruine
L'eau me fascine parce qu'elle se fâche
L'eau me fascine parce qu'elle coule
L'eau me fascine parce qu'elle est limpide

L'eau me fascine parce qu'elle nourrit
 L'eau me fascine parce qu'elle me désaltère
 L'eau me fascine parce qu'elle devient mature
 L'eau me fascine parce qu'elle devient mon air
 L'eau me fascine parce qu'elle devient plasma
 L'eau me fascine parce qu'elle me parle
 L'eau me fascine parce qu'elle est VIE
 L'eau me fascine parce qu'elle est SAGESSE
 L'eau me fascine parce qu'elle renferme le SOLEIL couchant
 L'eau me fascine parce qu'elle est MIROIR
 L'eau me fascine parce qu'elle est ÂME
 L'eau me fascine parce qu'elle est ESPRIT
 Maintenant, je flotte sur l'eau qui s'entrechoque dans le silence.

Oui, le passé est garant du présent et du futur si je prends la peine de porter un regard sur mon passé afin d'y trouver la paix et la sérénité du cœur ce qui permettra à mon corps de s'aérer toujours un peu plus.

1.2 Les silences peuvent-ils être formateurs?

Il y a des silences qui détruisent, des silences qui questionnent, des silences qui forment, des silences qui permettent une réflexion pour revenir en force. Je me suis longtemps caché derrière mes silences, refusant de m'ouvrir à la vie, donc à toutes personnes se présentant sur ma route, encore moins à mes amis-es intimes et à ma famille.

Je crois que j'ai vécu un silence en trois dimensions : je n'ai pas vécu ce silence pour moi mais pour me cacher des autres de peur d'être jugé et surtout de me faire rejeter par mes pairs, et aussi pour me déconnecter de mon centre intérieur. J'ai été longtemps en mode-tiroir. C'est-à-dire que le tiroir a été un mode de fuite parce que j'enfouissais tout ce que je vivais dans ce lieu et le verrouillait à double tour. Cette thérapie avec mon groupe de maîtrise m'a permis de faire un électro-colère, c'est-à-dire un examen en profondeur, et

constater que je n'avais pas le droit de me détruire comme j'ai essayé de le faire mais d'équilibrer mes émotions négatives pour y puiser une note positive. Être en tentative de vie et non en tentative de mort. Combien de fois, dans ma vie, ai-je été en mode bourreau. Je crois que j'ai été un expert dans ce domaine car je suis, à la fois, juge, jury et bourreau. Cependant, mon travail sur moi m'amène à moins me juger et à me donner des moments de saveur naturelle, c'est-à-dire me donner des douceurs à la fois physiques, morales et spirituelles.

Oui, mes silences du passé ont été destructeurs dans les bourrasques de ma vie; par contre, je crois que ce fut formateur pour moi, me permettant de me découvrir dans toute mon identité personnelle et me permettant de donner un sens à ma vie. Je suis maintenant disponible de cœur et d'esprit aux signes, aux messages de la vie, me permettant d'être disponible à l'autre, aux autres et à mon état spirituel.

C'est sans doute pour toutes ces constatations que mes silences sont plus créateurs de mon présent et de mon futur immédiat. Oui, je suis quand même en silence mais mes silences sont plus des silences d'intégration et de retour sur moi. J'entre plus souvent dans mon jardin secret en silence pour m'auto analyser : m'écouter, m'entendre, me comprendre. Dans mes silences, je fais mon journal créatif⁴ pour porter un regard sur moi. Un outil essentiel pour porter un regard sur soi. Ils sont devenus des silences de création et de transformation. Mes silences sont devenus une voie de passage, une voie d'ouverture pour prendre contact avec mon moi intérieur

Il me reste le rapport à mes silences dans mes relations, mon rapport à mes silences dans mes rejets mais j'ai un peu écrit sur ce sujet. C'est assez de souffrir, de pleurer en faisant un retour sur le passé. J'arrête. Je prends conscience que je me donne la permission de me dire, de prendre ma place. Dans l'ici et maintenant, qu'est-ce que je vis de beau et de bon?

⁴ Le journal créatif, c'est écrire et dessiner, mais c'est surtout la magie de l'interaction entre les deux. Il nous rapproche du cœur de notre vie et nous plonge dans le processus créateur, selon la définition de Anne-Marie Jobin, *Le journal créatif*, 2002, p.13

Ce retour ou ce détour sur mes silences me replace dans un contexte particulier de ma vie. Je constate que je suis acteur de ma vie. Je pose des actions, j'ai une réaction, mais comme dit Suzanne, une étudiante dans mon groupe de maîtrise, est-ce que je fais une réflexion sur mes réactions et sur mes actions? C'est la chaîne de l'attention consciente.

Présentement, je suis réacteur. Je propulse, j'agite mais que se passe-t-il? Cette agitation serait-elle formatrice pour moi? Quels sont mes réacteurs? Qu'est-ce que je fais avec mon moi-même? Centrer mon attention consciente sur mon intérieur et sur mon extérieur. Oui, me ramasser, me coller à moi, vivre mes moments de désert dans le silence formateur.

Comme l'affirme Beaulac (1995), les temps de désert sont importants et essentiels pour gravir la colline de son intérieur, fouiller dans mes grottes intérieures, me laisser habiter par ce silence, le questionner et nommer. J'ai nommé mes silences dans les différentes sphères de ma vie. Il m'a fallu faire silence pour ce travail. Il y avait des silences mordants, dévastateurs, mais aussi des silences réparateurs (remplis de richesses). Je constate que les silences n'ont pas tous la même signification et ne sont pas tous pareils. Je ne les vois pas ces richesses parce que je ne suis pas toujours connecté sur mon être, mon centre intérieur.

Oui, je suis en quête de bonheur mais je suis davantage en quête de sens. Donner sens à et dans ma vie. Je me lève le matin et je me surprends à dire : « Je suis en vie. » Il faut que j'arrête de me faire des scénarios et d'y croire. Je ne suis pas dans l'attention consciente quand je me fais des scénarios.

EH! LES AMIS-ES, NE SERAIT-CE PAS UN ÊTRE-AU-MONDE QUI EST EN TRAIN DE DEVENIR CE QUE VOUS ÊTES EN TRAIN DE LIRE ?

Je prends conscience que je suis un être humain avec un cœur, un corps et un esprit. Un être humain plein de potentiel et qui décide de s'occuper de lui pour mieux accompagner l'autre dans sa démarche personnelle tout en se laissant accompagner par l'autre.

Oui, je suis un ÊTRE-AU-MONDE et l'être-au-monde que je suis décide d'être le propre acteur de sa vie. Il décide de se dire une belle personne. Je suis beau en dehors et en dedans avec les blessures de mes silences. Certaines m'ont stigmatisé et d'autres m'ont permis de grandir. Celles qui m'ont stigmatisé ne saignent presque plus. Je les accueille et elles me permettent de grandir et de me sculpter. J'ai décidé d'écrire payé sur les factures de mes souffrances, de mes blessures. N'est-ce pas l'objet à l'intérieur du sujet qui s'affirme et qui décide de vivre pleinement sa vie? Maintenant, je suis à même d'accompagner d'autres personnes dans leurs souffrances et leurs blessures parce que je suis rendu plus loin dans mon cheminement et j'ai accepté de m'accompagner et me laisser accompagner par des personnes sensibles à mon vécu. Je suis toujours en processus d'accompagnement et de cheminement dans ma vie. Je regarde en avant parce que l'accompagnement n'est jamais terminé, toujours ouvert sur une route à découvrir et à apprivoiser.

Oui, je suis le premier produit de ma propre analyse afin de trouver des pistes d'ouverture ou de fermeture dans l'accompagnement. Maintenant, je vais porter un regard sur le terrain et le terreau de mon accompagnement.

CHAPITRE 2

PROFIL DE MON ACCOMPAGNEMENT

« Il y a en toi toutes les possibilités, tout ce que tu voudrais être. Toute l'énergie pour accomplir ce que tu veux réaliser. Imagine-toi comment tu aimerais être, faisant ce que tu aimerais faire, et chaque jour, avance d'un pas vers ce but ». (Auteur inconnu)



Je fais de l'accompagnement auprès des personnes endeuillées en problématique de perte : perte par décès, séparation/divorce, solitude/isolement, perte d'emplois ou autres... depuis de nombreuses années grâce à mes excellents maîtres que sont les personnes atteintes du sida. Au fil de mes accompagnements, je découvre et je constate un nouveau phénomène pour moi : l'accompagnant accompagne et se laisse accompagner par l'accompagné. Est-ce moi qui change et qui constate que je ne suis plus le roi de l'accompagnement, celui qui a toutes les réponses ou bien suis-je plus attentif à ma propre souffrance, étant sur le même terrain que la personne devant moi et entrant dans mon propre terreau pour le brasser et identifier les fissures, les blessures?

Dans ma réflexion, je voudrais nommer deux éléments qui sont importants dans mon accompagnement: mon lieu de pratique et le vécu des personnes.

Premièrement, depuis quelques années, je m'accompagne et me laisse accompagner dans mes pertes, dans mes blessures. Cette expérience d'accompagnement me fait prendre conscience que si je ne m'ouvre pas, personne ne va venir vers moi pour me soutenir, m'aider à traverser ce désert aride et souffrant. En voici un exemple concret tiré de ma propre expérience personnelle où je dois m'ouvrir si je veux que les personnes m'accueillent en toute confiance comme je suis dans une prise de parole ouverte et transparente. Lors de mes cours à la maîtrise, nous avons été divisés en sous-groupes, allant vers les personnes avec lesquelles je me sentais bien. Un espace de parole m'a été offert et je l'ai pris avec des hésitations et des pleurs. Rien n'a été facile mais je crois que l'on choisit les personnes avec lesquelles on veut partager des trames de sa vie et j'ai choisi ces personnes. D'abord dans un petit groupe de 5 personnes. Je les ai bien observées et j'ai ouvert comme si j'étais sur du sable mouvant, risquant de couler à tout instant. À mon grand étonnement, j'ai été accueilli comme une mère, un père qui accueille son enfant. Quelques semaines plus tard, je m'ouvrais à un groupe de 12 personnes et ce fut la même dynamique. Tout heureux et le cœur en paix, je me suis lancé dans l'aventure du grand groupe de 20 personnes. Même dynamique d'accueil, d'accompagnement et d'ouverture que j'ai sentie de la part du groupe de la maîtrise. J'ai senti la force du groupe dans un processus de

trans-figuration pour moi. Pour la première fois, je me nommais. Je me disais et je me sentais accueilli en toute simplicité.

Deuxièmement, observer les personnes que j'accompagne dans mon quotidien comme intervenant. J'accompagne des personnes en situation de perte et de deuil qui demandent du soutien au Centre-Accompagnement-Deuil-Soutien, soit en individuel ou en groupe. La mission du centre est d'accompagner la vie des personnes en problématique de perte et de deuil dans leur quotidien.

2.1 Ma pratique d'accompagnement au Centre-Accompagnement-Deuil-Soutien

Avant de vous décrire ma pratique au Centre-Accompagnement-Deuil-Soutien, il serait important de vous situer. Je suis le fondateur et le directeur général du Centre. Je crois que j'ai toujours voulu être intervenant dans les causes humanitaires. Tout jeune, je me disais que plus tard ce serait le travail que je ferais. Vers l'âge de 16 ans, je me suis impliqué dans mon village pour aider les personnes. J'ai été bénévole dans différents organismes et je suis parti aux études pour finir mon secondaire que j'avais mis un peu de côté.

Mais cet appel à aider était plus fort en moi. Je suis parti pour Montréal où j'ai travaillé comme infirmier. Là, j'ai côtoyé la souffrance et le deuil. Je suis allé parfaire ma formation à l'université en complétant un baccalauréat en Théologie-Études Pastorales pour en savoir davantage sur la religion et la spiritualité. Je continuais à travailler à l'urgence de l'hôpital Notre-Dame et je me suis inscrit à la Maîtrise en Théologie. Il me fallait choisir un terrain d'accompagnement parce que mon sujet de maîtrise était « Trouver des pistes d'accompagnement », j'ai ajouté plus tard pour les personnes atteintes du sida. Mon terrain fut le milieu des personnes atteintes du sida. J'ai vécu de beaux moments et c'est dans ce milieu que j'ai appris ce que voulait dire ce verbe « accompagner ». Les personnes m'ont tout appris de ce mot et le milieu m'ancrait davantage dans ce que je voulais faire dans ma vie. Je portais attention à la personnes atteinte du sida mais à la famille aussi quand elle était là. Il arrivait souvent que la personne se retrouvait seule, abandonné avec son destin.

La personne atteinte du sida a beaucoup de deuil à faire : deuil de la maladie, deuil de sa vie, deuil de sa mort, deuil de son travail, deuil de sa famille, deuil de ses amours et la liste pourrait être longue.

La personne atteinte me ramenait souvent dans mes enjeux personnels. Je me questionnais davantage sur la mort, la vie, le deuil. Je cherchais des réponses à mes questions. J'avancais à pas de tortue dans mon cheminement.

Il y avait aussi ma mère adoptive que j'allais visiter durant mes vacances qui me questionnait par son comportement. Une femme âgée mais qui recevait les confidences des personnes qui venaient la visiter à la maison. Combien de fois je l'ai vu assise dans sa chaise berçante à écouter, sans rien dire tout simplement les mains croisées sur ses cuisses. Sans le savoir et dans la plus pure innocence, elle accompagnait sans le savoir.

Il y a eu aussi la maladie qui m'a fait cheminé dans ma vocation d'accompagnant. J'ai dû faire le deuil de mon cœur parce qu'il est malade, le deuil de mes limitations mais pas le deuil de ce que je suis : un être de cœur. Ces exemples que j'avais sous les yeux m'ont permis d'être ce que je suis aujourd'hui.

Comme ma mère adoptive était malade, je suis revenu sans hésitation à la maison familiale. J'ai quitté mon emploi à Montréal pour vivre avec ma mère dans la maison familiale de mon village. J'avais le ciel pour moi parce que j'ai trouvé du travail immédiatement en arrivant ici. Deux mois après mon arrivée, elle entrait à l'hôpital pour ne plus ressortir et environ 16 mois plus tard elle décédait. Ouf! Tout une blessure que j'ai dû soigner avec de l'aide.

Je ne pouvais plus faire taire l'appel en moi d'aider d'autres personnes, de soutenir d'autres personnes dans la maladie, les pertes et le deuil. Avec quelques personnes, nous avons mis sur pied le Centre-Accompagnement-Deuil-Soutien. Oui, accompagner la vie des personnes en problématique de pertes et de deuils au quotidien. C'est ce souffle-là que j'ai donné au centre. Le centre est un lieu de rencontre pour toute personne endeuillée

vivant une problématique de perte. Le centre offre des rencontres individuelles et des ateliers de cheminement de groupe ayant pour thèmes : le lâcher prise, la trajectoire de vie, la solitude, la gestion de ses émotions et autres... Nous offrons des cafés-rencontres pour discuter de différents sujets en lien avec la problématique du deuil et un colloque annuel intitulé Perte-Deuil-Vie. Nous avons aussi un journal publié tous les mois qui donne de l'information sur le centre et des textes de fond pour soutenir nos lecteurs dans leur cheminement, un courriel pour répondre aux questions de nos lecteurs qui vont sur le site web.

Oui, je suis le fondateur mais je travaille au centre comme directeur général. Je fais de la gestion mais je demeure sur le terrain de ma pratique comme intervenant et animateur d'ateliers.

J'ai la chance unique de côtoyer à tous les jours des personnes portant en elles des blessures, des pertes, des maladies mentales ou physiques, des deuils stigmatisés de rejet, de colère, d'abandon comme moi qui ai vécu ces mêmes blessures dans mon passé lointain et plus récent et qui veulent comme moi se sortir de ces imbroglios pour grandir dans un devenir. Elles veulent se donner la chance de s'ouvrir à la vie comme moi. Je continue à insuffler au centre la vie en accompagnant la vie. Laisser la vie entrer dans sa vie, telle est la devise du centre.

C'est une mise à nue de la souffrance de la personne dans sa problématique: séparation, divorce, perte d'emploi, peine d'amour, perte d'une personne significative, maladie, et autres... Le passé et le présent sont aussi importants dans le profil de l'accompagnement parce que porteurs de réponse.

2.2 Ma question de recherche

La vie m'a appris par le passé et m'apprend par le présent. Pour la personne en situation de perte, est-ce la même démarche? Oui! Plonger dans le passé et le présent et demeurer en mode ouverture/pulsion de vie pour certaines personnes et en mode fermeture/pulsion de non-vie pour d'autres. Pourquoi je demeure en mode ouverture et comment je me place en situation de mode fermeture? Comment je peux passer du mode fermeture au mode ouverture et vice-versa?

Me servir de mon expérience personnelle pour amener la personne à s'ouvrir et demeurer dans l'ouverture. Ce sera l'occasion de vérifier ma propre démarche à moi, à partir de mon expérience personnelle. Jusqu'où mon ouverture à moi amène l'ouverture de l'autre et à l'autre.

La voilà ma question de recherche à laquelle je veux répondre. Qu'est-ce que je fais dans ma pratique d'accompagnement auprès des personnes en problématique de pertes et de deuils qui en fait une pratique de type ouverture ou de type fermeture?

J'amène trois concepts dans ma question de recherche : accompagnement, ouverture, fermeture qui sous-tendent d'autres concepts que vous allez retrouver dans mon objectif général et que je vais utiliser comme silence, entendre et écouter, pertes et deuils et réciprocité en lien avec quelques auteurs qui ont écrit sur le sujet.

Accompagnement

Il faut faire une différence entre le terme accompagnement et le verbe accompagner. Ne cherchons pas trop loin les définitions. Je suis allé consulter le *Petit Larousse* et je me suis guidé sur ses définitions pour donner ma propre définition de ces mots, et aussi auprès de différents auteurs.

Pour le *Petit Larousse* 1990, accompagnement est l'action d'accompagner, c'est le fait d'accompagner. Accompagner, c'est se joindre à, aller quelque part avec (qqn).

Pour moi accompagner, c'est un cœur à cœur avec soi et avec l'autre, c'est la rencontre entre deux personnes. C'est de l'accueil, de l'ouverture, une présence présente. C'est aussi de l'écoute, de l'entendre, du comprendre. C'est faire en soi une place à l'autre dans l'accueil. C'est aussi un accompagnement entre deux temporalités : l'autre et moi dans l'histoire de chacun. Ce qui appartient à chaque personne dans le temps et l'espace de son intérieur et de son extérieur. Il peut y avoir un accompagnement de qualité par des silences. Un accompagnement de qualité, c'est offrir des conditions qui favorisent le partage entre deux personnes. Accompagner, c'est commencer par se taire, arrêter ses scénarios intérieurs, son enregistreuse pour être tout à l'autre et être reçu de l'autre, c'est marcher avec l'autre dans la même direction. Voilà pour accompagner avec qualité.

L'accompagnement de non qualité, c'est tout le contraire et c'est aussi ce désir de vouloir sauver l'autre sans connaître ses désirs, vouloir contrôler ses confidences. C'est travailler pour l'autre. C'est aussi être dans sa propre souffrance pour ne pas accueillir la souffrance de l'autre. L'accompagné peut aussi m'amener dans ma propre souffrance. Si je ne suis pas capable de gérer ce moment, je ne peux avoir un accompagnement de qualité. C'est aussi se juger sur son propre accompagnement et se dire que je n'ai pas été à la hauteur pour soutenir la personne et cheminer avec elle dans sa souffrance. Oui, je peux dire que mon accompagnement n'est pas une réussite et je dois me réajuster. C'est aussi connaître mes limites personnelles.

Ouverture

Pour moi, l'ouverture, c'est cette capacité de communiquer avec l'autre et de faire des rapprochements avec ce dernier. S'ouvrir, c'est accepter de se laisser remettre en question par la parole de l'autre. Ouvrir veut dire se laisser travailler et transformer par l'autre. C'est vraiment la période de l'ouvraison.

Fermeture

La fermeture, c'est l'action de se fermer. C'est refuser de laisser entrer une autre personne dans sa vie ou son intérieur pour le transformer. La blessure originelle est trop intense, donc je me ferme pour me protéger et je m'enferme dans mon silence. C'est interdire qu'une confiance passe vers l'autre. C'est l'action de se taire. Entrer dans son silence intérieur, les portes closes.

L'auteur du livre *Psys, Thérapeutes et Autres Sorciers*, Pierre-Yves Boily, donne quelques signes, autant pour l'accompagnant que pour l'accompagné, qui seraient des pistes d'ouverture comme de fermeture. J'en énumère quelques-unes susceptibles de m'aider dans mon analyse : après quelques rencontres, l'accompagné retient l'attitude de l'accompagnant plutôt que la sienne ; l'accompagné dit des choses pour plaire à l'accompagnant; l'accompagné tombe amoureux de l'accompagnant et il en profite; l'accompagnant donne seulement des conseils et des ordres; l'accompagné a l'impression d'être de trop et de l'importuner; l'accompagné n'avance pas dans son cheminement personnel comme l'impression de tourner en rond; l'accompagnant ne vous regarde pas dans les yeux et le courant ne passe pas; l'accompagnant semble fatigué et ailleurs. Autant de signes et d'attitudes que Boily (1998) apporte pour reconnaître l'ouverture comme la fermeture de l'un et de l'autre.

Réciprocité

Quand je parle de réciprocité, je parle de la relation qui s'installe entre deux personnes qui se communiquent. C'est le vice versa qui s'anime. La réciprocité, c'est un état, c'est un échange équivalent qui amène un accompagnement mutuel. C'est un partage de même nature qui amène vers une croissance personnelle. L'expérience de soi est porteuse de l'expérience de l'autre dans l'accompagnement réciproque.

L'auteur du livre *Psys, Thérapeutes et Autres Sorciers*, Pierre-Yves Boily, écrit que « le mystère de la relation d'aide apparaît dans la volonté du sorcier de communier avec

votre expérience de vie à partir de la sienne » (Boily, 1998, p.19). Il compare aussi le thérapeute à un artiste de la relation d'aide... un créateur de sens... un inventeur de procédés extraordinaires dans son accompagnement en relation d'aide.

Silence

Par le silence, j'entends le fait de se taire pour s'écouter et écouter l'autre dans la partition des mots et des gestes de son intérieur. Il y a des silences accusateurs, de réclusion, d'inclusion, provocateurs. Il y a des silences méditatifs et des silences de fuite..

Entendre et écouter

J'ai toujours affirmé qu'on ne peut faire de l'accompagnement en relation d'aide sans entendre et écouter, deux attitudes essentielles. Pour moi, écouter et entendre, c'est avoir une présence présente avec tout mon être à l'autre. C'est trouver un équilibre dans les trois dimensions de mon être : cœur, corps et esprit. C'est ouvrir mes oreilles, mon cœur et mes yeux dans mon silence d'accompagnant pour accueillir l'autre dans sa prise de parole : voir ce qu'il fait avec son corps tout en m'observant dans mon propre corps et mes propres comportements, entendre ce qu'il me confie tout en étant sensible à ce qui résonne en moi et écouter la profondeur de son être sans rien dire, sans couper sa prise de parole, accueillir tout simplement. J'y reviendrai plus loin au point 5.1, ma pratique d'accompagnement de qualité avec des exemples de mon accompagnement et des auteurs que j'apprécie beaucoup.

Pertes et deuils

La perte, c'est l'état psychologique et physique que je ressens quand je suis privé ou séparé de quelqu'un ou de quelque chose suite à un échec, un décès comme la perte d'une personne significative, une séparation, un divorce, une maladie, l'autonomie, un emploi, ou autres...

Suite à cette perte, il y a une étape importante à traverser et c'est le deuil. Cette étape est composée de souffrance, de douleur, de tristesse ressenties suite à l'événement. C'est aussi renoncer à quelqu'un, à quelque chose. Quand je traverse un deuil, il y a plusieurs étapes à traverser. Je suis d'abord dans une période de désorganisation où j'y retrouve le choc et la négation qui sont des réactions à la perte. Par la suite, je suis dans l'attachement et le détachement où je vis un tourbillon d'émotions comme la colère, la peine, la culpabilité, la rancune. Je me sens comme impuissant à tout ce qui m'arrive et vient la période de construction où j'essaie de me retrouver dans tout ce que je viens de vivre. Et la transformation où j'arrive à trouver un sens à cette perte pour continuer à avancer dans la vie, mais d'une autre façon.

2.3 Les objectifs de ma recherche

Je partirai de la théorie de différents auteurs. Les auteurs qui traitent de l'accompagnement, du silence, de l'ouverture, de la fermeture, écouter et entendre pour formuler ma propre théorie pratiquée. Qu'est-ce que je fais, sur le terrain, dans mon accompagnement auprès des personnes en problématique de pertes et de deuils?

Je vais m'observer, m'analyser et me comprendre dans ma propre pratique d'accompagnement auprès des personnes en problématique de pertes et de deuils. Je vais aller vérifier mon accompagnement auprès de différentes personnes que j'accompagne pour développer une pratique de type ouverture en brisant les silences pour entrer en processus de prise de parole, ce qui va me permettre de structurer un modèle d'intervention auprès de ces personnes que j'accompagne.

Objectifs spécifiques

- Nommer mes intentions, mes façons de faire, mes croyances et mes valeurs dans mon accompagnement auprès des personnes en situation de pertes et de deuil;
- Nommer, analyser les stratégies de l'ouverture et de la fermeture dans ma pratique d'accompagnement;
- Identifier les conditions, les attitudes pour qu'il y ait de l'ouverture et identifier les obstacles qui amènent à la fermeture.

Comme sujet-chercheur, je veux demeurer coller à ma réalité et à la réalité de la personne que j'accompagne. Devant la personne que j'accompagne, je suis un être humain avec une histoire, des expériences positives et négatives, des émotions et vice-versa. Nous oublions très souvent que la personne devant soi possède une histoire bien à elle et notre rôle est de l'amener sur le terrain et terreau de son histoire, personne riche d'expériences positives et négatives.

Je vibre aux confidences de la personne parce que je suis une personne réceptive et émotionnelle. Personne blessée dans mes tripes, mon corps et tout mon être, je veux comprendre si c'est possible pour deux personnes blessées de s'accompagner mutuellement et de se soutenir tout en donnant la chance à l'autre que j'accompagne de découvrir de nouvelles pistes de réalisation de soi, de transfiguration. Ce sera le cœur de ma recherche.

CHAPITRE 3

MON APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE DE RECHERCHE

« La recherche heuristique implique de nombreuses exigences pour le chercheur. Tel un équilibriste, le chercheur, poussé par la nécessité et l'espoir d'avancer, doit marcher sur des fils tendus entre plusieurs pôles et rectifier constamment ses gestes avec le plus de précision et de minutie possible ». (Condamine, 2000, p.11)



3.1 La recherche heuristique

La lecture du chapitre méthodologique de la thèse de doctorat de Andrée Condamin: « La recherche heuristique ou le désir de chercher comme désir d'exister » (Condamin, 2000, p. 1) m'a rejoint dans le choix d'une méthode de recherche.

Dans la simplicité de ses écrits, Condamin m'amène sur mon propre terrain où je suis le sujet, l'acteur de ma recherche et aussi le chercheur. Donc, je dois partir de moi pour arriver à répondre à ma question de recherche.

Condamin me stimule à chercher à partir de ma propre expérience. Comme elle écrit dans son chapitre méthodologique de sa thèse de doctorat,

C'est essentiellement de ce désir de chercher comme désir d'exister dont je voudrais témoigner à travers ce document. Je souhaite aussi, qu'à travers cette lecture, d'autres personnes trouvent cet encouragement à chercher, à partir de leur propre expérience, cette stimulation que j'ai moi-même trouvée dans les textes qui m'ont permis de connaître la démarche heuristique...(Condamin, 2000, p.2)

Et un peu plus loin, elle écrit,

[...] en réfléchissant à mon cheminement, repérer la répétition d'un mode de fonctionnement : aux prises avec les questionnements qui me dérangent, je cherche à saisir ce qui m'arrive. Pour cela, j'essaie de trouver dans mon histoire ce qui peut expliquer ce que je vis, en même temps que je tente, par des discussions et par des lectures, de savoir si l'expérience des autres peut se comparer à la mienne et l'éclairer. Petit à petit se dégagent des éléments de compréhension qui me permettent, temporairement, de trouver un sens à mon expérience... (Condamin, 2000, p.2)

Et ce qui confirme ma recherche, c'est que, comme chercheur, je suis l'objet de ma recherche. Je suis bien présent dans ma recherche. Par contre, je ne ferai pas une histoire de vie. Je vais suivre le même processus décrit par Pilon (2005) et Condamin (2000)

En somme, dans la démarche heuristique, la présence du chercheur dans la recherche n'est pas seulement inéluctable, elle est la pierre de touche sur laquelle la recherche peut s'édifier. On pourrait donc dire qu'il s'agit, dans cette perspective, pour le chercheur, non de la mise à plat de ses présupposés mais plutôt de leur mise en creux, de descendre le plus profondément en lui-même pour saisir

son propre rapport à l'expérience qu'il cherche à cerner et de poursuivre inlassablement cette quête intérieure, sachant qu'il aura accès à la compréhension d'autres personnes uniquement si l'espace ouvert en lui-même permet qu'il y ait résonance d'une expérience à l'autre. En aucun moment, le chercheur ne se retire que pour tenter de comprendre ce qui est sienne de comprendre, de ressentir, d'exprimer cette expérience et cela du début à la fin du processus. (Condamine, 2000, p.9-10)

À la lecture des textes de Condamine, je réalise que je suis en relation avec le sujet de ma recherche. Il y a une relation sans équivoque entre moi et ma recherche et ma recherche et moi. J'ai plongé et je plonge toujours dans mon intérieur pour saisir, comme l'écrit Condamine, mon rapport à l'expérience que je cherche à cerner. Le sujet de ma recherche me suit continuellement. Quand je suis en intervention, une porte s'ouvre que j'appelle la porte du chercheur pour écouter, observer, ressentir et réfléchir sur le sujet de ma recherche. Je suis en éternel questionnement.

Andrée Condamine écrit que Craig affirme que « tantôt le chercheur observe minutieusement tous les détails du phénomène qu'il étudie, tantôt il se retire, tantôt il dialogue avec d'autres, tantôt les choses lui apparaissent clairement, tantôt il doit supporter l'ambiguïté, tantôt il avance précautionneusement, pas à pas, tantôt il prend des risques » (Condamine, 2000, p. 11). Je suis souvent dans ces situations. Je peux être en extase devant une réussite comme je peux me décourager facilement. Pourtant, ces moments de découragement sont peut-être la réponse à mes questionnements. Je ne sais pas. Face à mon questionnement de l'ouverture et de la fermeture dans mon accompagnement, j'ai la sensation de toujours marcher sur une corde raide parce que je suis souvent dans l'inconnu. J'ai souvent le goût de tout lâcher, me disant que ça ne donne rien de continuer. Je peux trouver des pistes d'ouverture mais, la fois suivante, l'ouverture se ferme et je ne sais plus rien. On dirait que je suis un funambule sur une corde raide. Je me sens comme ça, un funambule. Je suis en déséquilibre. J'y pense là. Un funambule avance à petits pas. Il ne se décourage pas et ne se ferme pas. Son objectif est d'aller au bout de sa corde et de traverser. OK! Je dois revenir à mon objectif de recherche qui est d'observer, analyser et comprendre ma pratique d'accompagnement auprès des personnes en situation de pertes et

développer une pratique de type ouverture en brisant les silences pour entrer en processus de prise de parole. Comme je l'écrivais plus haut, marcher à petits pas même si je pense que je ne fais pas de grands pas, ni de grande découverte.

Je suis conquis par les propos de Condamin et aussi par ma réflexion personnelle. Ça m'arrive quelques fois.

Je vais utiliser la démarche proposée par Moustaka et Craig que Andrée Condamin (Condamin, A., U. Laval, « La traversée du miroir ou la découverte d'un nouveau plus à l'enseignement après une révision en question professionnelle ») utilise pour sa recherche. Et comme l'écrit Condamin, « j'existe donc je cherche - je cherche donc j'existe », c'est ce que j'ai besoin pour poursuivre ma recherche. Ce coup de fouet en message clair et précis. Je vais à la fois chercher et exister.

Je vais aussi m'appuyer sur la démarche de Jean-Marc Pilon dans son texte «L'accompagnement d'une recherche praxéologique de type science-action» qui nous explique sa conception de la recherche praxéologique de type science-action, la même démarche que Craig, reprise par Condamin. Pilon écrit à ce sujet,

Pour moi, la recherche praxéologique s'intéresse à la découverte des règles d'action qui régissent nos pratiques quotidiennes, à la découverte de nos théories d'usage qui sous-tendent nos actions. C'est une recherche qui vise à développer une cohérence entre sa théorie professée et sa théorie d'usage. Dans ce type de recherche, nous posons un regard sur soi comme personne et sur nos relations interpersonnelles. Et un peu plus loin, il fait un lien important entre la recherche praxéologique et la recherche heuristique «... je constate que ce type de recherche suit les mêmes étapes que la recherche heuristique : la question, l'exploration, la compréhension et la communication. Je dirais même que c'est une forme de recherche heuristique». (Pilon, 2005, p. 77)

Comme Condamin, je vais avancer à petit pas tout en me servant des étapes de la recherche praxéologique et heuristique. À la lecture des textes de Condamin et de Pilon, je vais me baser sur les quatre étapes proposées par ces derniers puisque la recherche heuristique et la recherche praxéologique se courtisent et s'amalgament sans contredit. Voici ces quatre étapes proposées d'abord par Moustaka (1990) et par Craig (1978),

reprises par Condamin (2000) et Pilon (2005) : le questionnement, l'exploration, la compréhension, la communication.

3.1.1 Le questionnement

Je fais de l'accompagnement depuis de nombreuses années avec des personnes vivant des problématiques de perte où la personne doit travailler sur les trois dimensions de son être «cœur-corps-et esprit» pour gérer sa souffrance et nommer sa blessure en découvrant le moi en soi.

Et depuis quelques années, je me questionne sur mon accompagnement. Avec certaines personnes, je crois que j'ai assez bien réussi mon accompagnement sans m'en faire une gloire ou être le meilleur parce que je ne suis pas parfait, mais avec d'autres, rien du tout. C'est le néant total et je ne suis pas satisfait de ce que j'ai fait comme accompagnement. Je constate que lorsque je fais un accompagnement de qualité, je suis en mode réceptivité. La fatigue et les émotions ne viennent pas interférer dans mon accueil. Je suis vraiment en accueil et en ouverture. Et quand je ne fais pas un accompagnement de qualité, je me décentre de moi pour me laisser habiter par tout ce qui m'entoure. J'oublie de me donner quelques minutes de centration de départ avant mon accompagnement. Cette hypothèse d'ouverture/fermeture est peut-être la clé d'un accompagnement de qualité ou de non qualité. Ce sera à vérifier tout au long de ma démarche en ne perdant jamais de vue l'objectif de ma recherche que je citais plus haut.

Comme l'écrit Andrée Condamin dans sa thèse de doctorat, passage tiré de Polya et cité par Craig,

Le problème commence à être un problème pour vous lorsque vous vous le proposez à vous-même. Ce n'est pas cependant votre problème juste parce que vous supposez que vous allez le solutionner en l'examinant. Si vous êtes préoccupé de trouver la réponse par vos propres moyens, là vous avez fait le problème réellement vôtre, vous êtes sérieux à son propos. (Condamine, 2000)

Et Jean-Marc Pilon (2005) mentionne que :

La première étape de la recherche praxéologique consiste à définir un thème de recherche ou à formuler une question de recherche qui émerge de nos expériences de vie et qui soulève suffisamment d'intérêt pour y consacrer temps et énergies dans une démarche de recherche. (Pilon, 2005)

Et un peu plus loin, en expliquant la démarche pour arriver à formuler sa question, il propose un outil fort intéressant qui est le « Je me souviens ». Cet exercice du « Je me souviens », de nos cours de maîtrise, consistait à se remémorer trois souvenirs significatifs de situations psychosociales ou relationnelles qui peuvent provenir de ma vie personnelle ou professionnelle et de les écrire. Les souvenirs peuvent être positifs ou négatifs pourvu que les souvenirs soient significatifs. J'ai eu la chance de travailler avec cet outil lors de mes cours de maîtrise et je dois avouer que ceci m'a permis de faire une analyse de contenu de deux souvenirs dans ma vie personnelle et de constater que « oui » il y a des mots répétitifs comme silence, ouverture quand je me sentais en sécurité face à mon entourage et fermeture quand je sentais le rejet.

Pilon (2005) affirme que « ma croyance est que les souvenirs que nous portons sont marquants, significatifs et qu'ils parlent de nous dans notre rapport à la vie, dans notre rapport au monde. [...] nous ne prenons pas le temps de regarder ces souvenirs pour voir tout ce qu'ils peuvent nous révéler sur nous et tout le sens qu'ils portent ». Et enfin, en terminant son texte sur la question de recherche, il écrit « L'enjeu de cette démarche autobiographique est de faire ressortir la pertinence personnelle de leur projet de recherche. Ma croyance est que ce thème, nous le portons en nous dans notre histoire, dans notre passé ».

3.1.2 L'exploration

Le terrain de ma pratique sera trois personnes que j'accompagne et moi dans mon accompagnement. Me regarder, m'observer dans mon accompagnement, dans ma pratique psychosociale, afin de vérifier si ma pratique d'accompagnement est de type ouverture et/ou fermeture. Oui, vérifier quand je m'ouvre ou je me ferme dans mon accompagnement

et quand l'autre s'ouvre ou se ferme. Y a-t-il des obstacles à l'ouverture dans l'accompagnement de type réciprocité?

J'emprunte à Jean-Marc Pilon un passage pour bien expliquer ma démarche d'observation. Comme l'écrit Pilon (2005, p.81),

Je me méfie des jeux de l'ego, aussi il m'apparaît primordial de nous centrer sur des faits actuels, non déformés par la mémoire ou par l'ego dans ses tentatives de se préserver en construisant des représentations des actions passées plutôt supportables ou acceptables, qui donnent une belle image de nous-mêmes. La collecte de données va donc se faire sur soi, sur sa vie immédiate, sur les expériences présentes, sur les pratiques psychosociales actuelles en lien avec le thème de recherche qui préoccupe le chercheur.

Présentement, je suis en observation d'accompagnement. D'abord m'observer dans ma propre pratique d'accompagnement et surtout, comme je suis l'acteur principal de ma pratique, m'observer dans ma vie personnelle et porter un regard sur ma manière d'accompagner les personnes en problématique de pertes et de deuils. Je veux me centrer sur l'ici et maintenant dans mon accompagnement.

Oui, comme je le disais dans le chapitre précédent, je me suis raconté mais il demeure pertinent ce chapitre de mon histoire personnelle parce que j'ai réussi à briser mes silences de fermeture en me disant, me racontant dans l'ici et maintenant à partir de mon passé récent.

Pour les fins de ma recherche, j'ai aussi ciblé trois (3) personnes dans ma clientèle, Yan, Simon et Gisèle⁵ qui sont le cœur de ma recherche et susceptibles de m'aider, de m'éclairer dans ma recherche, pour me donner des parcelles de réponses à ma question de recherche. Je les accompagne dans le cadre de mon travail au Centre. J'ai structuré davantage de données sur mon accompagnement de ces personnes, (dessins, notes d'entrevues, etc.). À l'occasion, je vais puiser dans mes notes d'entrevue avec Francine et Jessie qui vont me soutenir par leurs confidences dans ma recherche en allant y chercher quelques brides d'entrevue susceptibles de m'aider. Dans le chapitre de mon analyse qui

⁵ Contrat de consentement passé avec mes sujets pour fin de recherche en annexe

va suivre, vous apprendrez à les connaître et comment ces personnes m'ont questionné intérieurement et comment elles ont cheminé personnellement. Partir de l'expérience de ces personnes que je rencontre, de leur vécu, ce qu'elles portent en elles comme souffrance. Ces personnes s'interrogent beaucoup sur leur vie passée. Elles se questionnent si la paix va de nouveau s'installer dans leur vie future. La vie est présente en elles, mais elles ne la voient pas. Ce vécu des personnes est l'outil essentiel pour développer mon thème ouverture/fermeture dans l'accompagnement. Je devrai aussi observer ma disponibilité intérieure et extérieure. Tous mes sens doivent être à la disposition de mon intervention.

Il y a aussi les notes d'entrevue ou/et les observations lors des ateliers de cheminement et des rencontres individuelles. Je note ce que les personnes me confient ou confient au groupe. Je note aussi ma réaction intérieure et extérieure et pour la personne aussi. Comment elle réagit à ses propres confidences. Je note aussi ses silences.

Je dois m'assumer au centre de mon expérience. M'asseoir au centre de mon expérience et m'observer dans le silence. Pour réfléchir sur mon accompagnement, je retiens les personnes que j'accompagne dans le cadre de mon travail au Centre. Je porterai une attention plus particulière à trois d'entre eux puisque j'ai structuré davantage de données sur mon accompagnement de ces personnes (dessins, notes d'entrevues, etc.). Ces silences d'intégration, d'exploration, de transition dans mon accompagnement, je vais le faire avec Gisèle, Simon et Yan que je vais vous présenter sommairement en vous donnant quelques notions du journal créatif.

3.1.2.1 Le journal créatif

Avant de vous présenter le journal créatif, je vous présente sommairement ces personnes qui sont le cœur de ma recherche. Gisèle, une dame de 60 ans environ qui a vécu de nombreux deuils, la perte de son fils à la naissance, deux fausses couches, la mort de son père et de sa mère, sa sortie de communauté et son mariage sans amour. Elle a beaucoup consulté. Avec Gisèle, j'ai trouvé une prise magique en la faisant écrire et dessiner. C'est

une artiste, une peintre. J'avais le fil conducteur pour la faire réfléchir, entrer dans son jardin intérieur pour la faire cheminer.

Yan, un jeune homme de 28 ans qui vient me consulter au Centre-Accompagnement-Deuil-Soutien pour une peine d'amour, un lâcher-prise sur son travail de physiothérapeute et un lâcher-prise sur l'amour de ses parents qui avaient une emprise sur leur fils. Avec deux dépressions en poche, j'accepte de l'accompagner. J'utilise l'écriture et le dessin avec Yan. Comme il est un mordru de golf, j'ai la brillante idée de lui faire dessiner le terrain de golf de sa vie et de ses émotions. Je garde ces documents précieusement dans mes dossiers pour répondre à ma question de recherche.

Simon, jeune homme de 20 ans qui vient me consulter pour le décès de son ami de 12 ans survenu il y a 7 ans. Il se sent coupable. Ce qui l'a mené à consommer drogue et alcool. Je le rejoins dans la musique parce que c'est un auteur-compositeur. Je travaille beaucoup avec la composition de la musique et il y colle des paroles. Il amène même à certaines rencontres sa guitare et me chante ses compositions, que je lui ai demandées sur différents moments de sa vie lors de l'entrevue précédente. Encore là, je photocopie ses chansons que je garde précieusement dans mes archives pour mon analyse future.

Comme j'utilise la TDV, «La Trilogie de Vie», avec ces trois personnes comme outil de cheminement qui inclut le dessin, le collage et les écrits, j'ai beaucoup de lecture à faire sur les réflexions de ces personnes. J'ai découvert qu'elles aimaient repartir à la fin d'une entrevue avec un travail, une réflexion, ce qui permettait de garder le contact jusqu'à la prochaine entrevue. Ces personnes ne se sentaient pas seules et laissées à elles-mêmes. J'ai un faible pour les dessins et le collage que j'utilise beaucoup en rencontre individuelle et de groupe. C'est un plus pour moi car je peux lire les réflexions des personnes et je m'en fais une photocopie pour mes dossiers personnels. Mais jamais je ne me permets d'interpréter un collage ou un dessin, encore moins les écrits. La seule réflexion que j'apporte à l'occasion : « tu prends conscience de quoi à la suite de ce dessin, ce collage ou

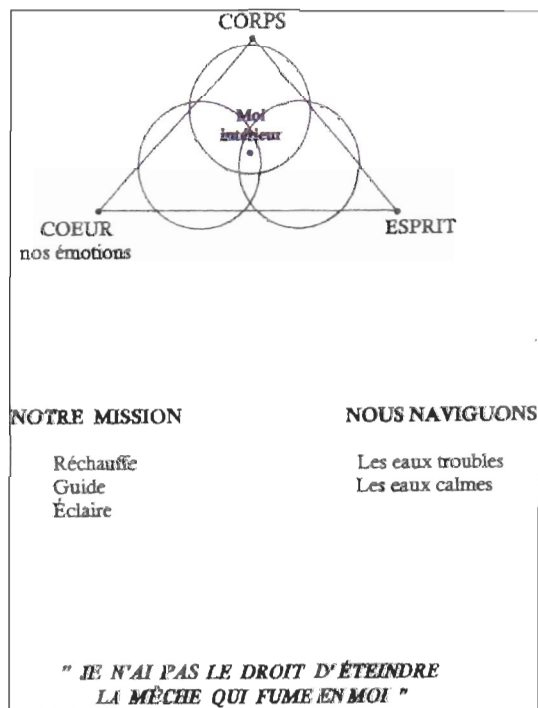
cet écrit? ». Ceci appartient à la personne. Je n'ai pas ce pouvoir d'interprétation. Je ne suis pas dans le moment présent où la personne a dessiné ou fait son collage chez elle.

Je travaille beaucoup avec le Journal Créatif de Anne-Marie-Jobin. Elle écrit à ce sujet :

Le Journal Créatif est un outil d'exploration de soi qui allie le monde du dessin et de l'écriture. C'est un journal intime non-conventionnel, où jaillissent des images et où l'écriture prend des formes inédites. Il a pour objectif de créer des ponts avec le monde intérieur : l'inconscient, l'imaginaire, l'intuitif, le plus vaste. Le journal créatif nous permet donc de faire un ménage intérieur et ainsi voir plus clair dans notre vie, ce qui nous aide à passer à l'action, à faire les changements nécessaires et les maintenir, à vivre davantage tout notre potentiel. Le journal créatif peut aussi aider à : exprimer ses émotions et pensées; mieux se connaître; résoudre des problèmes ou conflits; faire de meilleurs choix et initier des changements; améliorer sa relation avec soi et les autres; faire du ménage dans sa vie; trouver sens à sa vie; prendre contact avec ses forces de vie; développer sa créativité et retrouver son pouvoir créateur. (Jobin, 2005, p.15-16)

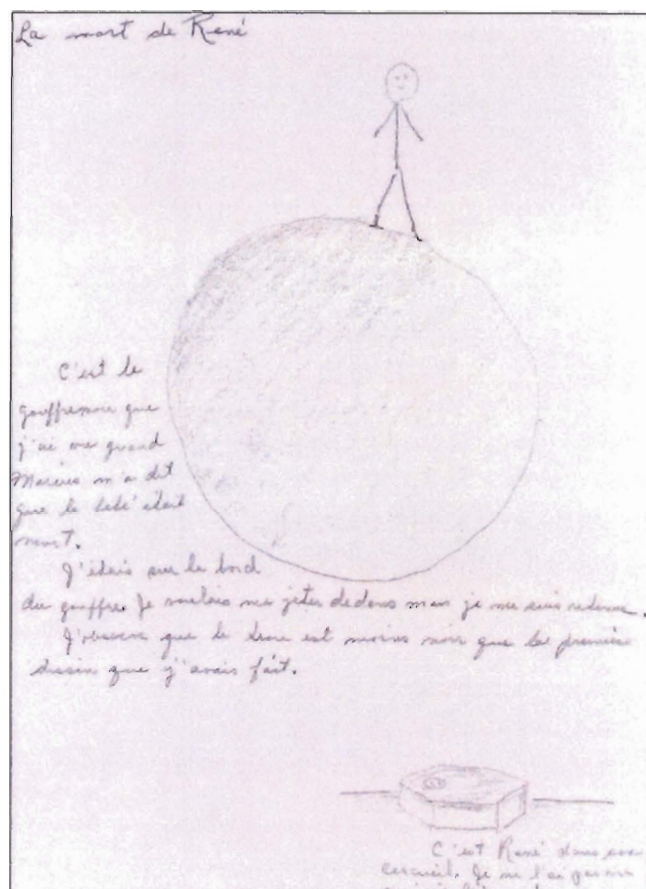
J'utilise le journal créatif pour mes besoins de cheminement personnel et aussi avec les personnes que je vois en rencontres individuelles ou en groupe. Pour moi, le journal créatif m'a permis de me construire à partir de mes propres expériences personnelles, leur donner un visage, les questionner, et me mettre en marche vers un devenir possible. Le journal créatif me permet d'allier à la fois l'écriture, le dessin, le collage, les mots, le mandala. Ce n'est pas seulement de l'écriture mais l'alliage entre l'écriture, le collage et le dessin. Ces médiums me permettent de toucher mon intérieur et de l'exprimer par ces outils de créativité. Le journal me permet de mieux me connaître et de boucler la boucle de mon passé. Je me permets de le faire expérimenter à d'autres personnes qui vivent une problématique de pertes, souffrances ou blessures. Je constate que ces outils permettent de débloquer des moments de notre vie qu'on a remisés dans notre inconscient et également de prendre contact avec notre sagesse intérieure, le divin en soi. Il permet d'entrer dans notre jardin intérieur et d'y constater toute la richesse de notre cœur qui y est enfouie. Le journal est un travail global sur soi, comme l'écrit Jobin (2002) dans son livre. Le journal permet de prendre conscience et soin des trois dimensions de son être : le corps, le cœur et l'esprit qui sont liés à nos émotions, nos blessures, nos pertes, nos deuils.

Les trois dimensions de son être



Comme j'ai intégré le journal créatif de Anne-Marie Jobin dans ma pratique, je m'en sers beaucoup lors de rencontres individuelles ou de groupes pour amener la personne à s'introspecter à la suite d'écrits, de dessins ou de collage. Cet outil est magique pour amener la personne dans l'ouverture de sa conscience et de son cœur. Il va me permettre de répondre à mon objectif de recherche en allant observer et comprendre dans le quotidien des personnes, sur leur terrain, ce qui se passe par le dessin, l'écriture. La personne brise son silence, entre en processus de prise de parole. Grâce à cet outil d'accompagnement, la personne dessine et interprète elle-même son dessin comme ses écrits qu'elle relie et fait des prises de conscience.

Voici l'exemple de prise de parole par Gisèle dans son dessin.



Elle raconte ses réactions suite à la mort de son fils. Elle écrit : « J'étais sur le bord du gouffre. Je voulais me jeter dedans mais je me suis relevée. J'observe que le trou est moins noir que le premier que j'avais fait ». Gisèle est présentement dans son cœur, dans son jardin intérieur et elle fait des prises de conscience. Le journal créatif amène la personne sur le terrain de sa souffrance et à faire des prises de conscience.

3.1.2.2 Mon journal de recherche

Comme chercheur, je me suis fait un journal de recherche. J'inscris dans ce journal mes réflexions sous forme de dessins, carrés, triangles qui sont des symboles pour la suite de mon accompagnement et de mon analyse personnelle pour mon mémoire. Oui, j'écris aussi quelques brides de dialogues avec la personne que j'accompagne. J'encercle ce qui est important. Je mets entre gros guillemets ce qui doit être travaillé ensemble et dans un carré, quand la personne se sent pognée par un événement, une parole, une réflexion à voix haute. J'ai aussi noté dans mon journal autant mon macro-accompagnement que mon micro-accompagnement : mes lectures d'auteurs sur le sujet, mes gribouillis, mes réactions et mes commentaires sur mes lectures

Je pourrais appeler ce journal les notes évolutives de la personne que j'accompagne. Ça me rappelle le temps où j'étais infirmier et que je faisais mes notes évolutives à la fin de la soirée pour mes patients. Les notes évolutives sont mon journal de recherche : les pas de la personne. Quand elle recule, avance, devient stagnante ou même quand elle décide de ne plus continuer ou quand je décide de tout arrêter. Oui, ça arrive quand la personne va trop loin dans sa relation d'intervention avec moi. J'y reviendrai dans ma théorie pratiquée. C'est une condition de l'ouverture ou de la fermeture. Je voudrais préciser que mes réflexions plus personnelles sur moi sont inscrites dans mon journal créatif.

Comme l'écrit Condamin (2000), je deviens une éponge. Je me laisse immerger complètement dans ma pratique d'accompagnement. J'observe, j'écoute. Et je presse mon éponge pour y extirper tout le jus nécessaire pour répondre à ma question de recherche. Oui, mes notes d'entrevues et les dessins des personnes seront le jus pour trouver une réponse ou du moins des pistes de solutions à ma question de recherche.

3.1.2.3 Mes lectures

Mon exploration implique des personnes dans mon accompagnement mais je dois utiliser tout le matériel à ma disposition pour aller plus loin dans ma recherche et les auteurs qui ont écrits sur les thèmes, que j'utilise, me sont très importants.

Plonger dans les écrits des auteurs comme Boily, Jobin, Rinpoché, Rogers, Dufour, Legault et Paré, Jourard, Salomé pour savoir ce qu'ils ont écrit sur mes mots clés : accompagnement, ouverture, fermeture, silence, entendre et écouter, pertes et deuil. Ces écrits des auteurs viendront appuyer mon propre modèle de pratique.

3.1.3 La compréhension

Je ne veux pas lâcher prise sur ma question. Je veux la comprendre pour avoir un accompagnement de type qualitatif. Un accompagnement où la personne n'est pas isolée devant un spécialiste qui sait tout et qui va trouver tous les antidotes aux maux de l'âme. À cette étape, je serai en mesure de me donner des balises pour une meilleure compréhension pour un accompagnement qualitatif de type ouverture. C'est pour cette raison que j'ai choisi la démarche heuristique. Collé sur moi et ma pratique, je vais certainement y trouver un canal de compréhension. Oui, un EUREKA, une découverte que je pourrai sans doute valider avec d'autres auteurs ou ce sera ma propre théorie que je vous proposerai.

C'est l'étape la plus difficile, d'écrire Condamine (2000), car il s'agit pour le chercheur d'un moment où il a à trouver son propre mode de compréhension et d'expression, ce qui peut susciter de nombreuses appréhensions. Aussi c'est une étape cruciale, les autres étant davantage des temps de préparation et de maturation. Je donne raison à Condamine parce que je trouve cette étape difficile. J'ai des réponses à ma question de recherche mais je n'ose les affirmer parce que je me dis que d'autres auteurs l'ont affirmé avant moi. Je n'apporte rien de neuf. Jean-Marc Pilon nous a souvent dit, lors des cours à la maîtrise, que l'on doit partir de soi, partir de son matériel que j'ai décrit plus haut dans mon étape de

l'exploration pour aider à nommer ma théorie d'usage. « Si je veux nommer ma véritable théorie d'usage et non pas juste ma théorie professée, je me dois de me fier au matériel décrit pour m'aider à nommer cette théorie d'usage. » (Pilon, 2005)

Pour arriver à nommer ma théorie d'usage dans une démarche heuristique, je me suis construit une grille d'analyse de données pour mes notes d'entrevue, les dessins, les trajectoires de vie afin de rester coller à ma pratique d'accompagnement de type ouverture ou fermeture et théoriser que vous retrouverez au chapitre 4.

Je vais aussi me permettre à cette étape d'aller lire certains auteurs qui parlent d'ouverture-fermeture dans l'accompagnement. « C'est seulement après ce temps de découverte que le chercheur peut clarifier sa pensée, la conceptualiser et la confronter à celles des auteurs dont les centres d'intérêt s'apparentent aux siens ». (Condamin, 2000) Je vais y faire des liens importants avec ma propre pratique d'accompagnement qui sera ma théorie pratiquée.

3.1.4 La communication

Ce sera l'étape de la présentation de mon mémoire pour fin d'acceptation. « À cette dernière étape, le chercheur trouve un mode de présentation pertinent grâce auquel il va pouvoir présenter ce qu'il a découvert. » (Condamin, 2000) « Après avoir lu d'autres descriptions de recherches scientifiques et de celles concernant les sciences du comportement, j'ai intégré toutes ces connaissances à mes expériences et visions personnelles et j'ai communiqué ces découvertes par écrit. » (Craig, 1978) Ceci me confirme que je vais apporter ma propre théorie que je vais mettre en mots. Une pratique que je fais depuis de nombreuses années mais que je n'avais jamais regardé avec les yeux d'une loupe et que je vais déposer sur papier pour la postérité.

CHAPITRE 4

MON ANALYSE DES DONNÉES

« Bien sûr, elles utilisent des mots différents des théories existantes, parfois elles créent de nouveaux concepts. Tant mieux, car ce sont leur théorie, leurs mots, leurs définitions. Souvent, elles théorisent sans s'en rendre compte... C'est pourquoi la recherche praxéologique a une double finalité : Dégager des savoirs issus de l'action mais aussi transformer la personne qui est au cœur de ce processus de recherche ». (Pilon, 2002)

4. Ma démarche d'analyse

Tout au long de mon observation dans mes entrevues, j'ai lu les textes de certains auteurs, j'ai pris des notes et j'ai fait des photocopies des dessins, des écrits, des collages des trois personnes que j'ai accompagnées pour mon usage personnel sans pour autant les interpréter. J'ai essayé de rester collé sur le terrain de ma pratique. Ce sont elles qui m'ont écrit, à la fin de leur travail, leurs prises de conscience. J'ai aussi noté dans mon journal de recherche d'autres personnes dont je me servirai dans ma recherche. J'ai donc repris les passages de mes entrevues et les écrits des personnes. Je les ai regroupés selon ma grille d'analyse qui est :

- Les deux s'ouvrent dans un accompagnement
- L'autre s'ouvre et je garde silence
- L'autre s'ouvre et je me ferme
- Les deux se ferment

Je vais aussi m'observer dans cette démarche : mes réactions, mes pensées, mon corps qui parle, mon journal personnel où j'y ai noté mes états d'âme sur ma vie et aussi sur mes questionnements lors d'entrevue. Tout ceci afin de répondre à ma question de recherche et de trouver des pistes d'accompagnement pour ne pas rester dans des impasses d'accompagnement. Oui, des impasses ne sachant pas trop de quelle manière agir avec telle personne ou telle autre si la personne se ferme ou même moi, je me ferme.

4.1 Les conditions et les attitudes facilitant l'ouverture chez l'autre et chez moi

Pour que je sois en position de nommer les conditions et les attitudes facilitant l'ouverture chez moi et l'autre, je dois rester collé au terrain de ma pratique et aller sur le terrain des auteurs qui traitent de ce sujet qui est l'ouverture. Répondre à l'un de mes objectifs de recherche : identifier les conditions, les attitudes pour qu'il y ait de l'ouverture dans mon accompagnement auprès des personnes en problématique de pertes et de deuils. C'est ce que j'essaierai de faire dans ce chapitre.

4.1.1 Entendre et écouter

Comme je suis éveillé à l'approche tibétaine et que le Livre Tibétain de la mort et de la vie est un outil pour les personnes qui accompagnent des personnes, j'amène un extrait du livre qui illustre bien l'écoute et l'entente,

Écouter est un processus bien plus difficile que la plupart des gens l'imaginent. Écouter réellement, au sens où les maîtres le comprennent, signifie nous abandonner complètement, oublier toutes les connaissances, les concepts, idées et préjugés dont notre tête est remplie. Si vous écoutez réellement les enseignements, les concepts qui constituent notre véritable obstacle - cela même qui nous sépare de notre vraie nature - s'effaceront lentement et sûrement... L'esprit du débutant est un esprit ouvert, un esprit vide, un esprit disponible. Si nous écoutons avec l'esprit du débutant, nous pouvons vraiment commencer à entendre. Plus vous écoutez, plus vous entendez; plus vous entendez, plus votre compréhension s'approfondit. (Rinpoché, 1993, p. 180)

C'est tout un enseignement de Rinpoché (1993) qui nous donne la condition essentielle pour l'écoute et l'entende. Une des conditions à l'écoute c'est « la présence présente » à l'autre dans l'accompagnement. Si je comprends bien l'essence de cet extrait, plus nous viderons notre esprit de concepts, de connaissance, plus nous serons présents à l'autre, plus nous écouterons et entendrons l'autre dans sa prise de parole et plus nous atteindrons la sagesse de l'accompagnement de qualité. Je me situais souvent dans cet espace de mon accompagnement et, voilà, c'est confirmé par Rinpoché (1993). Ces explications viennent me dire que je suis dans cet espace quand je suis en ouverture, présent à l'autre dans une « présence présente ». Je vous livre quand même un extrait de mon journal de recherche. Dans les entrevues précédentes, Simon m'avait confié qu'il composait et jouait de la guitare et sa façon de se dire était de composer ses chansons pour livrer son état d'âme. J'ai écouté et entendu son message. Je me suis servi de cet outil pour qu'il s'ouvre davantage.

Simon : Je me rappelle que vers l'âge de 5 ans, quand je me faisais réprimander par la gardienne, je me refermais dans mon silence. Aujourd'hui, je suis toujours le même mais je le dis avec ma guitare. Je me dis avec ma guitare. Je transmets à ma guitare les émotions que je vis. La guitare pour moi, c'est mon évasion, ma liberté. Je passe dans la musique mes états d'âme. Ma guitare, c'est ma confidente. Je lui ai confié à ma guitare un jour que le livre de ma vie était fermé. J'ai fermé mon livre pour moi aussi. Un autre passage des confidences de Simon où il m'a chanté et joué sur sa guitare la composition de son abus sexuel.

Simon : Ouin! J'ai fêté fort et je pense que je me suis fait abuser sexuellement dans mon sommeil avec la drogue du viol. Je ne me rappelle plus de rien mais je suis sûr que ce gars d'une quarantaine d'années en a profité pour me toucher et profiter de mon état pour faire ce qu'il voulait avec moi.

Simon: En état d'ébriété, je suis allé à l'hôpital au matin en voyant ce que j'avais sur mon corps. Mais, avant, j'ai piqué une crise de nerfs en cassant ce qui me tombait sous la main. Je crois qu'il a eu sa leçon avec moi. Il ne me touchera plus. J'ai composé une chanson sur ce qui m'est arrivé

Moi : Je vois que tu as amené ta guitare. Tu veux me la chanter?

Simon s'exécute avec sa guitare dans mon bureau. Je l'écoute. Il sort de lui avec la puissance de sa voix tout ce qu'il ressent en lui. Il se dit, se parle et le crie au monde. Je l'écoute tout simplement, demeurant ouvert à ses émotions. Je suis

tout entier à ce qu'il chante, je l'entends et je l'écoute avec tout mon être, et surtout, je comprends sa souffrance. Par la suite, il me donne le texte de sa chanson et je prends le temps de la lire pour bien comprendre la portée de ses paroles et ce qui se dégage de son texte, le message central.

histoire du 6 à 12

Un soir heureux comme plein d'autres
 Une bière m'est arrivée par hasard
 La dégustant tranquillement et joyeusement
 Je retourne chez nous me coucher

Une fin de semaine heureuse comme plein d'autres
 Un "6 packs" m'est arrivé par hasard
 Le dégustant tranquillement et joyeusement
 Je retourne chez nous me coucher

Quelle surprise, 2 semaines plus tard
 J'ai encore envie de boire
 Avec mon "6 packs", m'en va chez Soph
 Faire la fête avec les copains

Finit par me "verdir" partout
 Pas grave au moins j'ai eu le feeling
 Bin comme ça chu bon pour ma 63!!!
 Pis après la tête qui m'tourne

Un jour vint la "18" dans mes idées
 Nous étions amis inséparable
 Nous partageons tout nos moments ensemble
 Nous couchons au tite heure du matin

Un jour 40% arrive, il fit sa loi le vieux sacré
 J'accepte c'est lui immédiatement
 Sacrant tout partout, me rendant à l'urgence
 Je décidai de le quitter "de la"

Vieux sale de "40"!!!

Aujourd'hui "12" veut pus bin bin me parler
 Fec j'essaye plus de voir "6 packs"
 Pis encore le temps nous manque
 Pis c'est bin tant mieux comme ça!!!

Ça me dit quelque chose cet événement. Je remonte dans mon enfance où j'ai été abusé sexuellement par un cousin de 18 ans et mon frère biologique. Je n'avais que 12-13 ans environ. La moutarde me monte au nez mais, ouf! je respire et me recentre sur mon intérieur et sur Simon. Je demeure en ouverture dans cet accompagnement, une ouverture dans une écoute et une entente, disponible.

Un autre texte qui m'a interpellé dans mes lectures. Pour écouter et entendre, il y a des attitudes fondamentales et Boily (1998) me les donne. Encore là, je vais emprunter les affirmations de Pierre-Yves Boily (1998) qui écrit :

Même si ces deux verbes, entendre et écouter, peuvent paraître synonymes, dans la pratique de la relation d'aide, ils correspondent à deux attitudes différentes. Vous entendre suppose que le thérapeute se sert principalement de ses deux oreilles; son sens de l'ouïe se branche sur les bruits et les sons émis les décodent selon une phonétique, une grammaire et une syntaxe propres à une langue. Il croit ainsi recevoir votre message. En revanche, vous écouter veut dire se servir de tous ses sens pour capter quelques éléments significatifs en fonction d'un cadre de référence que le thérapeute active plus ou moins consciemment dans son cerveau... Le thérapeute prête attention aux bruits, aux sons, aux silences, aux tons et aux gestes qui peuvent faire sens... Les sorciers entendent avec leurs oreilles, comme tout le monde, mais ils écoutent avec les yeux, avec le nez et surtout avec leur grande oreille interne qui vibre chaque fois que vous émettez un soupçon de discordance, un nuage de confusion un filet d'hésitation... (Boily, 1998, p.53)

Voici un extrait de mon journal de recherche et un dessin de Gisèle qui montre que l'accompagnement doit se faire avec tous ses sens. Nous sommes dans mon bureau et Gisèle me parle de son bébé mort quelques minutes après la naissance. Il faut dire aussi que je donne régulièrement des petits travaux de dessins et d'écriture à Gisèle pour la prochaine rencontre et c'est pour ça que, dans l'entrevue, je lui demande de me montrer ses dessins et sa propre interprétation de ses dessins. Je travaille beaucoup avec le journal créatif dont je parlais plus haut. Voici une partie du dialogue de l'entrevue.

Moi : Pierre-Paul, G : Gisèle

Moi : Aujourd'hui, quel regard d'amour tu portes sur le bébé?

G : Il a un nom, il s'appelle René. René, je l'ai désiré, je l'ai aimé, je l'ai senti quand je le portais. Après sa naissance et sa mort, je l'ai ignoré. Je ne le vois pas. Je l'ai comme rejeté. C'est très dur de penser à cela. C'était un beau bébé, m'a-t-on dit. J'ai refusé de le voir. Je trouve cela terrible aujourd'hui. Quand je parle de René, je ne sais pas de qui je parle. Je n'ai aucune représentation de lui. C'est complètement hors de moi. Je pense que j'ai complètement nié l'existence de cet enfant. (Confusion) (Elle respire très fort)

Moi : Pourquoi affirmes-tu cela?

G : Parce que je ne suis pas capable de me le représenter. J'ai pas de visage de lui. Il était tout formé et vivant en sortant et mort par la suite. Comment puis-je porter un regard d'amour sur René? Cette semaine, j'ai fait l'exercice de le voir dans son berceau, berceau qui a été fait spécialement pour lui, c'était mon enfant, c'est mon enfant au même titre que mes deux autres enfants, Gilles et Nadia. Je ne l'ai jamais considéré comme tel. Même j'hésite encore à le nommer.

Moi : J'ai une idée, pourrais-tu le dessiner?

G : J'y avais pensé. Mon premier mouvement en répondant à ta question c'est de le dessiner dans son cercueil. Je ne le peux pas.

Moi : Tu ne le peux pas ou tu ne le veux pas?

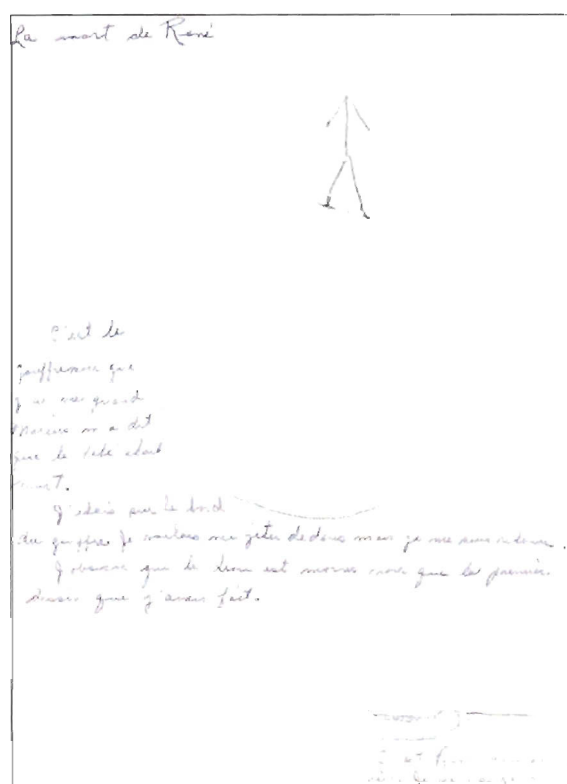
G : Plutôt, je ne le veux pas mais ça été plus fort que moi. Je l'ai fait. Regarde. Il est beau hein! En plus, j'en ai fait d'autres, je te les laisse pour les observer.

Moi : Merci

Moi : Tu veux m'expliquer ce dessin?

G : Oui, en haut sur la boule, c'est moi sans main. Je ne peux pas le toucher, ni le bercer. C'est le gouffre noir que j'ai vu quand Marius m'a dit que le bébé était mort. J'étais sur le bord du gouffre. Je voulais me jeter dedans mais je me suis retenue. J'observe que le trou est moins noir que le premier dessin que j'ai fait. En bas, c'est René dans son cercueil. Je ne l'ai pas vu mais je l'imagine.

Dessin de la mort de René



Comme je l'ai écrit dans mes silences au début de ce mémoire, j'ai été abandonné par ma mère presque à la naissance. Et, en écoutant Gisèle, ça m'a replongé dans mon vécu passé. Après avoir travaillé cette trame de ma vie, je comprends davantage ce que ressentais ma mère dans un premier temps, mais aussi comment je me suis senti quand j'ai été abandonné par ma mère biologique. C'est sans doute pour cela que je me suis rejeté moi-même parce que je me suis senti rejeté par ma mère biologique et que j'ai longtemps voulu mourir, n'étant pas digne d'être au monde. Aujourd'hui, je me suis pardonné d'avoir voulu me détruire et j'ai pardonné à ma mère biologique. Je suis guéri de cette trame de ma vie. Je peux accompagner Gisèle en ouverture de coeur, en écoutant et entendant sa souffrance. Nous sommes tous les deux en ouverture dans cette confiance.

Et voilà d'autres conditions à l'ouverture comme écouter et entendre qui sont proposées par cet auteur, Boily (1998, p. 54-64) et qui me donne presque la certitude que je suis dans la bonne voie pour commencer à proposer des conditions et des attitudes à l'ouverture. Je me garde ce privilège lorsque je parlerai de mon micro-accompagnement. Je vais aller voir ce que Rogers propose dans l'écoute et l'entente.

Carl Rogers qui est psychologue et thérapeute, fondateur de la « Thérapie non directive centrée sur la personne », a développé un accompagnement basé sur la manière d'écouter et d'entendre la personne en face de soi en consultation. J'ai visité le site *Vitae Relaxo* et il y avait un beau texte de Rogers (2000), je vous le livre :

Aider ne consiste pas à fournir des interprétations psychanalytiques, mais à offrir un espace de parole qui permette à la personne en difficulté de libérer ses tendances positives, ses « forces de changement ». Rogers écrit : Lorsque j'entends vraiment quelqu'un et les significations qui sont importantes pour lui à ce moment, lorsque je n'entends pas seulement ses mots, mais lui-même, et que je lui fais comprendre que j'ai entendu ce que signifie pour lui son message, alors beaucoup de choses se passent. [...] je crois qu'il devient plus disponible au processus de changement. (*Vitae Relaxo*, déc. 2000)

Et je voudrais faire un clin d'œil sur ce qu'amène Rogers dans le processus d'écouter et entendre.

Dernièrement, j'avais en consultation une jeune fille (Jessie) qui venait me voir pour le deuil de sa sœur. À son grand étonnement, elle découvre que dans sa vie, elle a toujours dit oui et ne s'est jamais respectée dans ses choix personnels. Je l'écoute et je constate que je lui coupe souvent la parole, faisant fi de ce qu'elle me raconte. Je m'autoanalyse et je ne l'entends pas. Je me questionne. Il faut dire que la rencontre a lieu le soir. Je suis plus fatigué de ma journée et je dois avouer que je n'ai pas tellement le cœur à un accompagnement, mais je m'oublie dans tout ça. J'ai accepté parce qu'elle était en urgence et qu'elle ne pouvait pas le jour, elle travaille. Faut dire que je suis aussi en plein réaménagement intérieur. Je suis plus attentif à ce qui se passe en moi comme réaction que ce qu'elle me dit. Mon corps est là mais mon esprit erre dans ma propre souffrance. Je n'entends même pas qu'elle fait elle-même des prises de conscience. C'est comme si c'était moi qui consultait cette jeune fille. Je n'étais pas présent à cette personne de corps et d'esprit. Aujourd'hui, après analyse, je sais le pourquoi. Je vis des moments difficiles dans une relation amoureuse et ma présence d'esprit est absente. Comme j'ai besoin de parler et de me dire dans ce que je vis, je prends parole lorsque cette jeune fille se dit et je ne l'écoute pas. J'entends sa demande mais je suis court-circuité par mon déséquilibre mental. Je crois qu'il faut une présence d'esprit dans un accompagnement en relation d'aide.

Dans le livre de Rogers (1976), *Le développement de la personne*, M. Pagès écrit dans la préface à la page 9 que la psychothérapie est une rencontre entre deux personnes, le thérapeute et le patient. Les seuls facteurs opérants, de la part du thérapeute, sont ses dispositions profondes envers le patient, son degré plus ou moins grand de disponibilité à l'égard de ses propres émotions et de celles du patient, son degré d'authenticité et de cohérence interne. Pour certains auteurs, tels Rinpoché (1993) et Boily (1998), l'important est de développer l'écoute et l'entente, mais aussi être capable de se regarder, de s'observer

dans ses attitudes et s'accueillir comme ça. Rogers (1976) affirme que son intervention est plus efficace quand il arrive à écouter et à s'accepter et qu'il est lui-même. Bien vouloir être ce que je suis avec un pouvoir de changement si j'ai cette capacité de m'autoanalyser. Dans l'exemple que je viens de vous livrer lors de ma rencontre avec Jessie, je suis incapable de trouver la source de non écoute parce que je suis perturbé moi-même. Mais je suis capable de me reconnaître dans cet état et c'est ce qui donne une valeur. Je suis comme je suis dans l'ici et maintenant de la rencontre et capable de changement. Je suis capable de m'ajuster en cours d'une rencontre d'intervention. Par contre, j'ai un autre exemple où Simon me félicite pour mon écoute et mon entente. Ce fut une rencontre de mise au point. J'ai dû dire à Simon que s'il ne se plaçait pas en processus de changement, je ne serais plus d'une aide et d'un soutien valable. Et en plus, il venait me chercher sur mon propre terrain de mes croyances religieuses parce que je crois en Dieu mais, malgré mes croyances, je n'ai pas voulu le changer et je l'ai accueilli dans ses croyances à lui parce qu'il me disait qu'il croyait en satan. Il avait transformé sa chambre en sanctuaire de satan avec photos, dessins et croix à l'envers. Malgré tous ces contretemps, je suis demeuré ouvert, sachant très bien qu'il venait me tester sur mon propre terrain. À la fin de la rencontre, il m'a donné un beau témoignage :

Simon : Merci Pierre-Paul de m'écouter, m'accueillir et me faire confiance. Je me sens de plus en plus ouvert avec toi. Avec ma guitare et la musique, je passe mes émotions. (Extrait de mon journal de recherche)

Simon est un musicien dans l'âme, comme je le disais plus haut. Je suis allé le chercher sur son propre terrain de la musique. Et pour y arriver, je l'ai écouté et entendu dans sa demande et j'ai été attentif à ses besoins de se livrer par la parole et la musique.

4.1.2 Franchise, transparence et non jugement

Et le texte du site *Vitae-Relaxo* (décembre 2000) se continue comme suit :

Dans l'accompagnement en relation d'aide, c'est tout le corps et l'intérieur qui entrent en relation. On parle alors d'accompagnement de qualité. En d'autres termes, pour Carl Rogers, le client communique avec lui-même, et la fonction du thérapeute est seulement de faciliter cette communication, d'en être le catalyseur.

Cette approche est en rupture avec toutes les formes de thérapie qui appelle l'interprétation ou une orientation de la part du thérapeute. C'est la non-directivité, expression négative à laquelle Rogers préférait le qualificatif « centré sur le client », par opposition à la plupart des psychothérapies de l'époque qui se préoccupaient davantage du diagnostic que de l'individu. Le thérapeute purement rogérien n'a pas l'intention d'amener son client quelque part, mais seulement de lui emboîter le pas pour l'accompagner, le client conservant le choix de la direction. Sa seule ambition est de l'accueillir et de l'accompagner vers ce qui sera le meilleur pour lui, le client. Comme son nom l'indique, cette approche ne cherche pas à résoudre un problème. « Centrée sur le client », elle veut aider la personne à prendre conscience des ressources dont elle dispose pour sortir par elle-même de son impasse actuelle. Cela signifie que le thérapeute joue un rôle d'accompagnant plus que de médecin... (*Vitae-relaxo*, 2000)

Tout en relisant ces passages de Rogers, je suis d'accord avec lui quand il dit que le thérapeute est le catalyseur mais il doit être, selon moi, « un catalyseur éveillé », ne pas se laisser berner par l'accompagné. C'est une caractéristique de l'accompagnement de qualité. Oui, un catalyseur éveillé mais dans l'écoute et l'entente. J'aimerais apporter l'exemple de Simon qui est venu me consulter pour un deuil. Les rencontres ont débuté en avril 2004 et, à la rencontre de février 2005, j'ai mis carte sur table et j'ai pris parole. Je lui ai dit carrément que je pouvais n'importe quand le foutre à la porte si ça ne bougeait pas plus que ça dans son cheminement. Voici l'extrait de la rencontre. Vous allez mieux comprendre.

J'ai eu la chance de décanter depuis la dernière rencontre et je suis décidé à lui faire part de mes impressions sur la dernière rencontre. Simon m'arrive très nerveux. Il a rencontré l'avocat de l'aide juridique qui va le défendre pour sa cause d'avoir été arrêté en état d'ébriété avec 0,16. M = Pierre-Paul et S = Simon.

M : Bonjour Simon, ça semble ne pas aller fort, fort?

S : J'arrive de chez l'avocat.

M : Et puis?

S : Il m'a fait peur. Je ne sais pas si je vais m'en sortir.

Je suis plus sec, directif dans mes observations et dans ma rencontre.

M : Peux-tu dire que tu as couru après?

S : Je sais. Surtout que j'ai encore bu au carnaval du Mont-Comi en fin de semaine dernière. Mais j'ai bu seulement 3 bières. Mes parents m'ont vu et ils étaient déçus de moi. J'ai eu droit à un petit discours.

Malgré mon état de fermeture, je le sécurise, lui dis que ça arrive de tomber. Ça m'est arrivé à moi aussi. Il ne faut pas se taper sur la tête pour cela. Il faut se donner une chance. Ce sera la bonne quand tu auras vraiment décidé de ne plus en prendre et d'être sobre.

S : J'avais un arbre devant moi, maintenant j'ai une forêt à traverser.

M : Oui, une forêt mais il faut y aller lentement.

S : Je continue à aller aux réunions des A.A. Je veux arrêter. C'est bien fini.

M : Ne fais pas de promesse que tu ne pourrais pas tenir.

M : Tu as bien dit que tu n'avais pas besoin de personne pour t'aider. Tu te fous du monde, de l'impression qu'ils ont sur toi. Je crois que je suis dans le lot.

S : Je me suis mal exprimé.

M : Je me suis remis en question durant la semaine qui vient de s'écouler et j'y ai réfléchi longtemps. C'est vrai ce que tu dis. C'est toi-même qui vas décider de te faire aider. Je n'ai pas le droit de t'amener là où tu ne veux pas aller. Cette phrase que je me suis dite m'a fait beaucoup réfléchir. Mon rôle à moi, c'est seulement de te suivre. Rester en ouverture. Oui, je me suis fermé quand tu as dit cette parole. Je voulais te foutre à la porte mais je ne l'ai pas fait.

S : Je l'ai senti la semaine dernière et en arrivant aujourd'hui qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas.

M : C'est certain que tu peux ne plus revenir à tes rendez-vous. C'est le bout qui t'appartient. Si tu viens ici, ce doit être pour toi et non pour tes parents.

S : Je sais tout ça. Je suis content que tu me dises ces paroles. Ça me fait réfléchir beaucoup. Tu es honnête.

M : Je suis un intervenant transparent. Je ne suis pas un 2 de pique. J'ai vécu et ce par où tu passes, je l'ai passé. J'essaie de me servir de mon expérience pour te faire grandir. Mais ça t'appartient de te bloquer ou d'avancer.

Lors de mon analyse de cette rencontre, je suis content de cette mise au point. Je comprends que l'un des canaux pour qu'il y ait ouverture, c'est la franchise, la

transparence entre l'accompagnant et l'accompagné. Il faut se dire et se rajuster. J'ai compris et je le redis : je ne peux amener Simon là où il ne veut pas se rendre pour sa transformation intérieure.

S : Je vais certainement revenir.
En passant, tu es diacre, je crois?

M : Pourquoi tu dis ça?

S : J'ai remarqué ta bague à ton doigt avec une croix.

M : Ça doit pas te déranger, tu ne crois pas en Dieu mais en Satan?

S : Oui, c'est vrai.

Je lui raconte quelques expériences que j'ai vécues dans une école avec des jeunes qui se disaient des adeptes de satan. Je les confrontais souvent. Je lui ai même dit que c'était normal qu'à son âge il croie en satan.

M : Pour moi, Dieu et moi, nous formons un tout. Je n'ai pas besoin de lui prouver quoi que ce soit. Il me laisse libre tout en essayant de respecter ce qu'il nous a enseigné. J'ai une mission comme humain, c'est d'éclairer, guider et réchauffer toute personne qui se présente à moi en souffrance morale. Et c'est ce que je fais avec toi.

Sans te juger mais des fois, ce n'est pas facile. Mon orgueil en prend un coup.
(Extrait de mon journal de recherche)

C'est vrai que je dois m'abandonner à la situation sans juger et ne pas aller trop vite pour un changement. J'attends peut-être trop de changement dans l'accompagnement et c'est ce qui me place en mode fermeture. Je veux tellement. Au moins, je suis franc et transparent dans mon accompagnement.

En relisant cette entrevue avec Simon, je constate que j'ai peut-être été un peu trop directif, mais si je l'ai été c'était seulement pour lui faire prendre conscience qu'il y a un bout qui lui appartient et qu'il ne doit pas se servir de moi pour se justifier et dire que tout va bien. C'est facile pour la personne de se désintéresser dans ses propres scénarios pour se dire que tout va bien mais que, dans son for intérieur, rien ne va et qu'elle n'avance pas sur

la route de la transformation. Dans un accompagnement en ouverture, il vient un moment où l'accompagnant et l'accompagné doivent se dire en franchise et en transparence sans jugement.

Un autre exemple où la franchise, la transparence est importante dans un accompagnement. La première entrevue avec Yan, qui vient me consulter en crise, déprimé, ne sachant plus quoi faire de sa vie. Dès les premiers instants, j'ai essayé de le mettre en confiance. Voici un extrait d'entrevue tiré de mon journal de recherche:

M : Bonjour, mon nom est Pierre-Paul, je suis intervenant ici au centre.

Y : Bonjour, moi c'est Yan. J'ai eu le numéro de téléphone par une amie.

M : Viens dans mon bureau, nous allons être plus tranquilles.

Après l'entrevue, j'ai régulé la rencontre. Première observation, les yeux de Yan sont sans vie; il semble écrasé par la souffrance et la non vie mais c'est une observation que j'avance sans connaître son histoire. Il est comme dans le monde de la non-vie. Mon rôle est de l'amener dans le monde de la vie mais mon premier rôle est de l'écouter et surtout de l'aider s'il désire aller du côté de la vie, et seulement s'il le désire.

M : En quoi puis-je t'aider?

Y : Je ne sais pas. J'ai consulté beaucoup de spécialistes et personne n'a pu m'aider à date. Je fais des dépressions coup sur coup. Je ne dors plus et ne travaille plus. Je ne suis même plus capable d'y penser. Le cœur me lève et mon corps ne veut plus. J'ai mal partout. Je suis en épuisement total. J'ai perdu le sommeil.

J'écoute attentivement et je compatis avec Yan. Ca me ramène à mes propres bibittes que j'ai déjà réglées.

M : Si tu le veux, je crois que l'on va pouvoir faire un bout de chemin ensemble. Et si ça ne marche pas, je veux que tu sois honnête, franc avec moi. Dis-moi ce qui ne va pas et nous allons nous réajuster. Je vais te proposer une méthode pour te centrer sur toi et tu verras si tu veux l'expérimenter. Je travaille beaucoup avec l'approche globale, humaniste et holistique. Je travaille beaucoup avec le dessin parce que le dessin permet de faire un retour sur soi. L'écriture est importante

dans la démarche que je te propose et je vais t'inscrire si tu le veux à un atelier de cheminement. Nous avons aussi un café-causerie à toutes les semaines, question de briser le silence, de sortir de chez tes parents pour t'aérer l'esprit et le corps. Tu peux y assister si tu es membre au Centre.

Y : Ton approche me plaît et je veux bien embarquer pour faire un bout de chemin.

Un autre moment qui me semble important dans les rencontres avec Yan. Vers la fin de l'une de nos conversations, il me remerciait pour mon écoute et mon non-jugement. Lorsque j'écoute, j'entre dans l'univers intime de Yan comme si j'entrais sur un terrain sacré. Ces paroles de Yan sont comme une forme de reconnaissance pour le travail que je fais. J'accueille ces paroles sans rien dire, ce qui est rare pour moi parce que, très souvent, je rajoute une parole comme : c'est normal, y'a rien là. Une autre confirmation qu'un accompagnement de qualité dans l'ouverture doit se faire dans la transparence, la franchise, l'honnêteté en gardant une attitude d'accueil de soi et de l'autre dans le respect de chacun.

Simon que j'ai cité plus haut me parlait de sa bulle. Pour lui, il était important que les personnes autour de lui respectent sa bulle. Sa bulle, c'est sa frontière. Il m'a toujours demandé de la respecter. Il me disait que c'était la longueur d'un bras pour s'approcher de lui. Je le laissais venir à moi et c'est lui qui s'approchait de moi pour lui donner la main. Quand il a passé en cour pour son procès parce qu'il avait conduit en état d'ébriété, il m'a demandé de l'accompagner et il s'est assis à côté de moi dans la salle d'audience et quand ce fut son tour, il est allé recevoir sa sentence. Il est revenu à son banc et je lui ai donné une tape sur l'épaule, aucune réaction de sa part, seulement un sourire. Eh oui! Il me permettait d'entrer dans sa bulle. Il me faisait confiance parce que j'étais là avec lui et qu'il m'avait choisi moi pour l'accompagner. Il avait même refusé que ses parents viennent à l'audience. Il m'a choisi comme j'ai accepté qu'il entre dans mon univers de thérapeute et de personne avec ce que je suis et mes expériences du passé. Il m'a choisi parce que j'avais passé par là, il y a 12 ans. Donc, il faut avoir vécu un minimum de souffrance pour accompagner la souffrance de l'autre. Non pas une souffrance semblable mais similaire. J'y reviendrai dans mon micro-accompagnement.

4.1.3 Autres conditions à l'ouverture

La méthode de Carl Rogers est sans doute la psychothérapie la plus « naturelle », au point justement de ne plus s'accommoder très bien du nom de psychothérapie tant elle est proche, dans l'esprit, de la simple relation humaine, de l'image que l'on se fait de l'accueil rassurant et bienveillant d'un ami. Plusieurs caractéristiques participent à cet abord naturel : la vision positive de l'être humain; l'empathie du thérapeute; la place centrale accordée au client; le primat de la parole du client par rapport à celle du thérapeute; la valorisation des ressources du client; la priorité accordée à la situation présente. La relation d'aide rogéienne est véritablement une main tendue à la souffrance psychique. Dans son livre, *Le développement de la personne*, Rogers (1976, chap. 15) donne des conditions essentielles à l'ouverture : accepter la valeur inconditionnelle de l'autre, ne porter aucun jugement et une compréhension empathique.

Je pourrais résumer toutes ces conditions. J'ai devant moi un être humain dans son ensemble. Je me dois d'avoir une vision positive aromatisée de respect de l'autre devant moi, l'empathie, la valorisation, l'ici et maintenant dans la situation de l'accompagné, la prise de parole. Toutes ces conditions sont essentielles pour un accompagnement de qualité dans l'ouverture.

Je me sens interpellé par l'approche de la méthode rogéienne. Ça revient à dire ce que j'écrivais plus haut dans ma propre définition de l'accompagnement. Comme Rogers est un héritier de la psychologie humaniste américaine de l'après-guerre, ses postulats de base sont que l'homme aspire à améliorer sa condition et il est le mieux placé pour définir comment y parvenir. Il suffit au thérapeute de lui offrir un cadre qui lui permette de faire le point avec lui-même, d'offrir un espace de libre expression, de respect, de confiance, d'empathie. Cette approche me rejoint de part sa simplicité mais aussi de par sa liberté. Le thérapeute n'est pas le savant devant la souffrance humaine. La souffrance humaine possède sa propre réponse à sa guérison.

(Ref : www.psychotherapeutes.net/mesapproches7).

Dans ma pratique d'accompagnement, je suis une personne qui est ouvert sans condition. Je n'ai pas la prétention d'avoir toutes les réponses aux problèmes des personnes que j'accompagne. Je suis une personne de cœur et j'accueille la personne dans sa globalité. J'amène la personne à trouver la source en elle lui permettant de

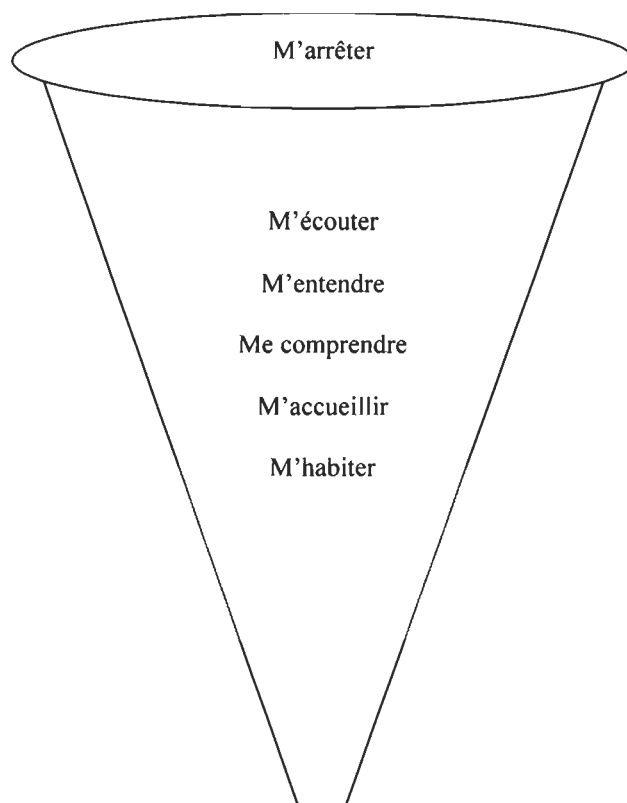
trouver la réponses à ses souffrances émotionnelles. Je crois que je suis un être de non-jugement laissant un espace de parole à la personne que j'accompagne. J'accueille les confidences sans toutefois me les approprier sachant très bien que le dit qui vient de se dire appartient à l'autre. Je l'accueille tout simplement dans son dit.

4.1.4 Éteindre son mental

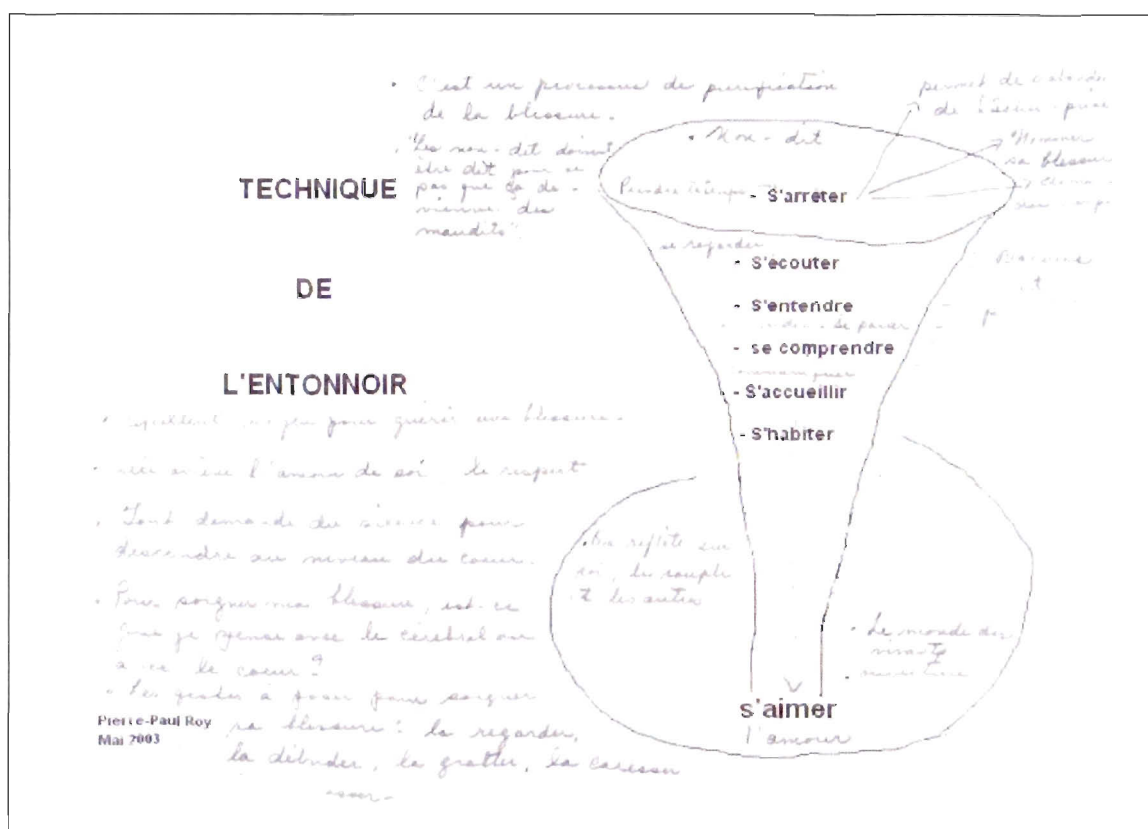
Daniel Dufour (2005), dans son livre *Les barrages inutiles, ces pensées qui rendent malades*, amène plusieurs techniques mais je vais m'attarder sur la technique d'éteindre son mental pour amener l'accompagnant à demeurer en mode ouverture dans une relation d'accompagnement. Il écrit à ce sujet :

La troisième possibilité est d'éteindre son mental. Revenir dans le moment présent, c'est-à-dire dans son corps physique et sensoriel. Cette technique permet à Monique (sa cliente) de retrouver une détente physique partielle mais bien réelle, en éliminant les peurs, les angoisses et la culpabilité. Bien entendu, son problème reste bien vivant ainsi que les émotions engendrées par le fait que son mari la trompe. Être à nouveau dans le moment présent entraîne deux choses : se mettre en contact avec ses émotions et avec son être profond. (Dufour 2005).

Éteindre son mental favorise la libération de la parole parce que l'accompagné comme l'accompagnant sont amenés à toucher leur espace intérieur de paix et de sérénité qu'ils ne pourraient pas contacter dans les tumultes de la vie. Il se peut fort bien que l'accompagnant comme l'accompagné n'y arrivent pas dans l'immédiat. Ou que l'un y arrive et l'autre pas. Il se peut aussi que les deux soient en fermeture. C'est aussi possible mais voici une technique qui va aider à éteindre son mental. La technique de l'entonnoir que j'ai placé ci-haut dans mon préambule et que je reproduis ici pour bien me suivre dans ma démarche.



Cette technique est très simple. C'est d'abord faire le vide autour de moi et en moi pour arriver à me contacter. D'abord m'arrêter, c'est-à-dire éteindre ce qui se passe autour de moi pour ensuite m'écouter, m'entendre, c'est-à-dire écouter et entendre mon enfant intérieur, la voix en moi dans mon jardin secret pour arriver à me comprendre, afin de m'accueillir et m'habiter dans mon espace intérieur. Voici un exemple tiré de mon journal de recherche où Gisèle porte une réflexion en faisant l'exercice de l'entonnoir :



C'est une technique que j'ai développée au fil de mon expérience personnelle et d'accompagnant. Moi aussi, j'utilise cette technique quand je me sens éparpillé. Par cette technique, l'accompagné comme l'accompagnant se donnent un espace de libération de parole. Cette technique peut être utilisée de deux manières : par une réflexion sur le schéma, mais aussi tout simplement comme outil de centration sur soi.

À ce sujet, j'amène l'exemple de Yan qui, lors d'une rencontre à mon bureau, me parle du comportement de ses parents.

M : Tu ressens quoi par rapport à ce comportement de tes parents ?

Yan : De la frustration, de la colère et du ressentiment. (Extrait de mon journal de recherche)

J'essaie de travailler son ici et maintenant pour l'amener à éteindre son mental. Yan vit de la frustration, colère et ressentiment, mais à ce stade de l'entretien il ne peut se

centrer au cœur de son cœur parce que son mental fonctionne et le contrôle. Je l'amène dans cette technique que j'ai amené ci-haut et que j'ai appelé l'entonnoir qui va le placer dans un état de calme pour éteindre son mental. Il peut même utiliser d'autres techniques quand il est chez lui comme la marche, la respiration, où il laisse entrer le calme en lui et expulse le stress. Je le ramène souvent dans cet espace temps qu'est le ici et maintenant en favorisant la libération de la parole, pas facile pour Yan. Il vit de gros échecs et il veut guérir tout de suite. Mon gros travail est de lui faire prendre conscience qu'il faut qu'il se donne la chance de guérir. Il lui faut changer ses attitudes envers lui, changer son mode de pensée et arrêter de se taper sur le clou.

Je peux le comprendre. Je crois que le partage de mon expérience va lui permettre de grandir, d'avancer, de mieux se connaître dans son quotidien. Je lui fais partager quelques brides de mon expérience personnelle. J'éteins mon mental, c'est-à-dire que je me concentre sur lui, laissant toute distraction hors de notre conversation. Je ne dis pas que c'est facile mais possible. Je demeure dans l'ici et maintenant en lui racontant ce qui monte de mon expérience personnelle. Je crois que je suis ouvert et ça lui donne confiance. Lui comme moi, nous pouvons éteindre notre mental et demeurer centrés sur l'autre dans un partage de l'ici et maintenant. Je lui confie quelques brides de ma vie passée en rapport avec mes silences. Je lui raconte que moi aussi, j'en ai pris des pilules qui m'ont permis de me reposer, mais je lui confie aussi que j'ai rencontré un psychiatre pendant quelques mois et que la transparence n'était pas toujours de mon bord. À ces propos, il constate que je suis un être humain et que je n'ai pas de recette miracle pour qu'il guérisse tout de suite. Mon ouverture le sécurise parce que je suis centré sur ce qu'il me dit, laissant de côté ce qui pourrait me distraire. Ou du moins, j'essaie.

4.1.5 Être à l'écoute de son corps

Je crois fermement que le corps est un excellent baromètre pour mieux se connaître et analyser si je suis en ouverture ou fermeture. Comme je le disais plus haut, j'ai choisi trois personnes pour ce mémoire mais je veux amener des exemples de d'autres personnes que

j'accompagne et qui vont soutenir mes affirmations. La semaine dernière, je rencontrais Francine, une jeune dame qui venait me consulter parce qu'elle ne savait plus trop dans quelle direction se diriger et s'enfermait dans l'enfer de la drogue. Mère monoparentale avec deux enfants, elle se sentait couler dans le vide, le noir. Je l'écoutais et, à un moment donné, je me suis senti partir. Je n'étais vraiment plus là. Je crois que la fatigue et le manque de sommeil m'empêchaient de me concentrer sur mon accompagnement. Je me suis recentré et j'ai mis fin à l'entrevue en lui donnant quelques exercices à faire et un autre rendez-vous. Ça faisait déjà 45 minutes qu'elle se racontait. Quand elle a quitté, j'ai régulé sur cet entretien et j'ai constaté que j'étais fatigué parce que je n'avais dormi que trois heures la nuit précédente. Oui, j'ai compris que je devais écouter mon baromètre qui est mon corps. Il faut d'abord s'écouter pour écouter l'autre.

Oui, il y a l'écoute et l'accueil comme outil d'accompagnement; par contre, je crois que le corps devient un excellent baromètre pour ne pas tomber dans la fermeture. Si je suis à l'écoute de mon corps, il va me le dire. Il va me lancer un cri d'alarme pour garder l'ouverture dans la relation d'accompagnement. Si je suis proche de mon propre accompagnement, je vais être proche de l'accompagnement de l'autre. Je suis à même de dire que oui le corps est une voie de passage pour l'ouverture dans l'accompagnement. Il m'est arrivé souvent de constater que le repos du corps pour le thérapeute est important. Avant une rencontre, il est important pour moi de prendre quelques minutes pour soi, se centrer sur soi pour aller vers l'autre. Et puis, être capable de se dire sans blesser la personne accompagnée. Être capable aussi de prendre un moment pour soi après l'entrevue. Pour décanter, pour reposer son corps et son esprit. Mais il y a aussi le corps de l'autre dans la confiance. Si je sens la personne crispée, stressée, je me dois d'aller vérifier parce que si je suis en ouverture, elle risque de me communiquer son stress et je vais tomber en fermeture.

L'attitude de mon corps est tout aussi importante comme je le disais plus haut. Remonte à ma mémoire une fin d'entretien avec Yan où il me disait que je le comprenais par mes agissements : mes yeux grands ouverts, le calme de ma posture, mes signes de tête,

les sons d'acquiescement qui sortaient de ma bouche. Il sentait que j'avais de l'intérêt pour ce qu'il me confiait. Il était content parce que je n'avais pas de réponse à ce qu'il me confiait. Pour moi, ce fut un cadeau de sa part sur mon style d'intervention. Lui qui ne se comprenait plus, je donnais un peu de jus à sa flamme en le comprenant. Ce qui lui permettait d'entrer dans le mode changement et transformation.

Ce fut le même scénario pour Jeanne qui n'est pas dans le trio des personnes pour mon mémoire et qui vint me rencontrer pour une séparation. Elle me confiait à la fin d'une entrevue qu'elle se sentait bien avec mon mode d'écoute parce qu'elle sentait que je la comprenais. Je dégageais de la confiance seulement par la position de mon corps et mon sourire ouvert. Elle disait que mes yeux la mettaient sur des pistes de réflexion. Je me suis longtemps questionné sur mes yeux et même regardé dans le miroir pour savoir ce que mes yeux donnaient comme effet sur l'autre. Mais je n'étais pas l'autre. Donc, je ne pouvais savoir ce que Jeanne ressentait. Seule la personne en intervention peut ressentir si l'intervenant est en ouverture ou fermeture. Selon Jeanne, je dégageais de la confiance et elle ne se sentait pas jugée. Je ne lui faisais pas la morale en lui amenant des réponses toutes faites.

Il y a quelques jours, je suis tombé sur un texte donné lors d'une conférence à laquelle j'ai assisté. Et comme bien d'autres documents, je l'avais mis de côté dans la filière 13. Je dis souvent que l'univers de la personne lui appartient et qu'il dit bien ce qu'il veut dire, mais s'il accepte que le thérapeute entre dans son univers, il doit quand même faire respecter ses frontières. Tiré de *Perspective, Self, Boundaries and Body*, mars/avril 1997, Marjory L.Rand, Ph.D., traduction libre et puisée à l'article « Le Soi, les frontières et le corps », il est écrit :

Sans la présence, il ne peut y avoir de contact avec soi ou les autres. Quand une personne expérimente une présence énergétique à elle-même, alors tout lui apparaît plus clair au niveau de l'acuité visuelle. Quand les yeux sont ouverts et clairs, l'échange d'énergie et de relation devient alors possible avec quelqu'un d'autre. Des frontières saines permettent donc à deux personnes d'être à la fois en contact, d'être connectées et d'être à la fois séparées, chacune avec ses propres pensées, ses propres sentiments et son unicité... nos frontières sont comme une

ligne qu'on ne peut toucher mais qui nous distingue des choses et des personnes autour de nous. Elle définit notre espace personnel, l'espace qui nous permet de sentir quand quelque chose n'est pas sous notre contrôle... nos frontières émotionnelles ont aussi leurs particularités. Cela apparaît dans la façon dont nous nous livrons facilement et rapidement à certaines personnes à propos de détails personnels de notre vie.

4.1.6 Le besoin d'un contrat explicite d'engagement

Dans mes propos précédents, j'affirmais que la franchise et la transparence étaient des conditions à l'ouverture dans un accompagnement de qualité. Il en va tout autant dans mon approche. J'essaie d'être clair et transparent avec toutes les personnes que je rencontre en individuel. Yan est l'un d'eux avec qui j'ai signé un contrat d'engagement explicite dans mon approche d'intervention. Je crois que c'est mon approche d'intervention qui est bien accueillie par Yan et il le signe en disant oui. Je remarque que la personne se sent en confiance après mes explications de ce contrat. Pour la circonstance, je vais l'appeler contrat, mais pour moi ça vient tout simplement. Je mets carte sur table lors de la première rencontre. Voici un extrait d'entrevue avec Yan :

Moi : Si tu le veux, je crois que l'on va pouvoir faire un bout de chemin ensemble. Et si ça ne marche pas, je veux que tu sois honnête, franc avec moi. Dis-moi ce qui ne va pas et nous allons nous réajuster. Je lui propose notre façon de faire. Je travaille beaucoup avec l'approche globale, humaniste et holistique. Je travaille beaucoup avec le dessin parce que le dessin permet de faire un retour sur soi. L'écriture est importante dans la démarche que je te propose et je vais t'inscrire si tu le veux à un atelier de cheminement. Nous avons aussi un café-causerie à toutes les semaines, question de briser le silence, de sortir de chez tes parents pour t'aérer l'esprit et le corps. Tu peux y assister si tu es membre au Centre.

Y : Ton approche me plaît et je veux bien embarquer pour faire un bout de chemin. (Extrait de mon journal de recherche)

Yan me signe ce contrat tacite avec cette dernière parole de l'entrevue. D'autres fois, ce ne sera pas dit aussi clairement mais je constate que la personne embarque parce qu'elle embrasse ce que je lui demande, comme dessiner, écrire ou faire du collage dans son journal de vie.

4.1.7 Les silences

J'ai relu le texte de Pascal Galvani (2003) dans son recueil de textes « Le silence dans l'éducation et dans la formation spirituelle de la personne chez les indiens d'Amérique du nord ». Ça fait sens pour moi. J'y ai puisé une définition et les fruits du silence qui colle bien à l'accompagnement de qualité en ouverture.

Le silence c'est l'équilibre parfait, l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit. L'homme qui demeure toujours maître de soi, calme, non perturbé par les orages de l'existence est bien pour le sage illettré, le modèle d'attitude et de comportement dans la vie.

Quels sont les fruits du silence? Ses fruits sont le contrôle de soi, le courage authentique, l'endurance, la patience, la dignité et la vénération. (I. Eastman, cité dans Galvani, 2003)

Je reprends cette phrase de Galvani parce que je la crois essentielle dans ma recherche. « Le silence est l'harmonie entre les trois dimensions de l'être : le corps, le mental et l'esprit ». C'est important pour moi ce passage de Galvani parce que je travaille avec les trois dimensions de l'être dans mes interventions. Quand j'ai parlé de mes propres silences au début de ce mémoire, je voulais simplement me dire parce que j'avais un espace de parole pour les écrire. En les déposant sur papier, je libérais enfin ces silences trop longtemps endormis, refoulés dans mon jardin intérieur. Quand j'ai brisé le silence dans le groupe de maîtrise pour me dire, je sentais une ouverture dans le groupe et je dois avouer que les personnes m'ont accueilli dans ce que je suis tout simplement sans jugement. Le silence peut être porteur de vie parce que la personne est en travail avant l'accouchement de la parole, mais quand la parole n'est pas réfléchie, elle est morte, sans vie et vide de sens. Il arrive très souvent que les silences prennent différentes couleurs et l'accompagnant doit discerner quel silence se cache derrière l'accompagné mais aussi face aux propres silences de l'accompagnant. Il ne faut pas regarder les silences comme des résistances à la confiance. J'ai regardé ces silences à partir de mon expérience personnelle et de ma pratique. Suite à l'analyse de ma pratique, je vous livre trois silences qui peuvent meubler l'accompagné et l'accompagnant : un silence d'intégration, d'exploration, de transition. Je

vous donne quelques informations sur les différents silences que je vais vous définir avec mes propres mots et des exemples dans ma pratique.

Silence d'intégration

Le silence d'intégration favorise des moments qui permettent à l'accompagné d'être prêt des confidences qu'il peut livrer. Il analyse ses émotions et ce que ça lui fait comme réaction. Il en va de même pour l'accompagnant. C'est un temps d'ouverture.

Il peut arriver que, dans une entrevue, le thérapeute garde silence mais cela ne veut pas dire qu'il se ferme à la confiance de l'autre. Ce silence est peut-être un silence d'intégration à tout ce qui vient d'être dit. Je vous livre une entrevue avec Yan que j'ai puisée dans mon journal de recherche :

M : Bonjour (en lui donnant la main), mon nom est Pierre-Paul. Je suis intervenant ici au Centre.

Y : Bonjour, moi c'est Yan. J'ai eu ton numéro de téléphone par une amie.

M : Viens dans mon bureau, nous serons plus tranquille pour jaser.

Je ferme la porte et je lui présente le fauteuil. Il s'assoit et je m'assois.

M : En quoi puis-je t'aider? (Je garde silence.)

Y : Je ne sais pas. J'ai consulté beaucoup de spécialistes et personne n'a pu m'aider à date. Je fais des dépressions coup sur coup. Je ne dors plus et ne travaille plus. Je ne suis même plus capable d'y penser. Le cœur me lève et mon corps ne veut plus. J'ai mal partout. Je suis en épuisement total. J'ai perdu le sommeil. C'est vrai aussi que je viens de me séparer de ma conjointe et que je viens de quitter ma propre entreprise de physiothérapie. Je n'ai plus rien. Je demeure chez mes parents et mon père est après moi pour que j'aie travailler. Il me dit souvent qu'un homme ça doit travailler. (Extrait de mon journal de recherche)

J'écoute attentivement dans le silence et je compatis avec Yan. Ça me ramène à mes propres bibittes du passé que j'ai déjà réglées. C'est un temps d'intégration pour moi de mes expériences et pour Yan, un temps d'intégration de son présent.

Silence d'exploration

Le silence d'exploration amène l'accompagné dans son univers personnel, centré sur soi et à l'écoute de son intérieur; il peut maintenant prendre une piste d'engagement. Tout en écoutant la personne, j'explore mon propre vécu tout en vérifiant si des résidus d'émotions montent. Ce silence me permet de vérifier mes bibittes et si ces dernières sont réglées. Ce silence ouvre la porte à la confiance de l'autre parce qu'il se sent en confiance, en sécurité. Et voici un autre extrait d'entrevue de mon journal de recherche avec Yan qui le confirme :

Y : J'ai jamais appris à travailler mon intérieur. J'ai des parents qui m'ont inculqué la performance. Si tu réussis bien, tu peux tout avoir dans la vie. Quand j'étais jeune, j'avais des bonnes notes à l'école, je performais. Je savais que je plaisais à mes parents mais surtout à mon père. Je ne disais jamais rien. Je me moulais à ce que mes parents me disaient. Je ne contestais jamais. Je prenais mon trou si jamais mon père élevait le ton.

Devenu plus vieux, j'avais appris qu'il fallait être le bon garçon. Je voulais plaire et charmer. Je charmais par mes notes, mon comportement. J'ai eu des blondes et je me suis comporté avec elles comme avec mon père. La dernière que j'ai quittée ne me comprenait pas aussi. Quand je voulais parler ou que je pleurais, elle ne m'écoutait pas. (Extrait de mon journal de recherche)

Je réalise à écouter Yan et je constate que j'avais le même comportement avec mes parents adoptifs. J'ai toujours fonctionné pour leur faire plaisir. Ça résonne encore en moi ce désir de plaire, d'être performant, mais j'arrive assez bien à le contrôler. Cet entretien me permet de vérifier, de me vérifier. Je crois que j'ai agi comme ça jusqu'à la mort de ma mère adoptive et même après. Je me demande si j'agis encore comme ça aujourd'hui. Plus maintenant, du moins je le crois. Yan continue de me raconter quelques brides de sa vie. En quittant, je lui demande quelques exercices à faire pour la prochaine fois.

M : Je vais te laisser quelques exercices à compléter : l'énéagramme, le blason et me connaître et identifier mes peurs. Lors de notre prochaine rencontre, nous regarderons ensemble ces exercices

Y : Je te remercie pour ton écoute Pierre-Paul.

M : Bonne semaine et fais attention à toi. (Extrait de mon journal de recherche)

Ce passage de l'entrevue confirme mes affirmations ci-haut. L'une des conditions de l'ouverture chez l'autre, c'est l'écoute et la transparence, sans jugement dans le silence. Selon ses propres propos Yan s'est senti à l'aise dans cette rencontre d'intervention parce que je l'ai écouté dans le silence de mon cœur et de mon corps. Je le répète encore : il faut mettre la personne en confiance et le silence du thérapeute qui devient un silence de respect permet cet espace de parole pour la personne car si je l'effraie, je risque de briser ce climat de confiance que j'essaie d'installer entre nous deux. Oui, ce silence peut devenir déstabilisateur pour la personne et pour le thérapeute, mais combien riche de contenu. Je dois demeurer en attention consciente devant Yan tout en étant conscient que ses propos me ramènent dans mes propres blessures. Malgré tout cela, oui, je suis présent à Yan, dans le silence, avec toutes les dimensions de mon être, corps, cœur et esprit.

Ce silence peut être aussi un silence de souffrance pour le thérapeute qui n'est pas capable de se dire. Ce silence peut devenir un refuge pour se cacher de sa propre souffrance. Il peut devenir aussi un silence de fuite. Je voudrais apporter un exemple d'un entretien que j'ai eu avec Simon, un jeune qui est venu me consulter pour le deuil de son ami qu'il a perdu à 12 ans. Voici l'extrait d'entrevue :

M : Pour ce qui est de ton ami décédé du cancer, qu'as-tu ressenti?

Il est devenu agité. Il ne tenait pas en place sur sa chaise.

S : J'étais nerveux. Il m'avait quitté. C'était mon ami, mon meilleur ami. Je n'arrêtais pas de rire. Mais j'ai eu beaucoup de peine. J'en voulais à Dieu et j'ai décidé de ne plus lui faire confiance et de m'en remettre à Satan. Dieu n'a pas pu sauver mon ami. Satan me consolait.

Quand je lui ai posé cette question, j'ai senti comme une indifférence. Je l'ai senti se couper de ses émotions.

M : Tu crois que Satan va t'aider?

S : Oui, il ne pourra pas faire plus que Dieu a fait.

Je ne pouvais dire plus. Je me tus, ne voulant pas attiser le feu sur cette conversation. J'ai décidé dans ma tête et dans mon cœur de poursuivre cette conversation lors de la prochaine rencontre.

M : Nous allons nous revoir dans deux semaines et nous allons en jaser plus.

S : Je voudrais juste te dire que j'ai consommé de la drogue un bout de temps avec de l'alcool. J'avais de la colère, de la rage et je m'automutilais avec un couteau, surtout quand j'écoutais de la musique de Manson. J'aimais voir mon sang.

Je constate que j'ai devant moi un jeune homme fragile.

S : Je buvais plus à tous les soirs. Je me sentais abandonné, rejeté de chez moi. Quelque chose m'abandonnait encore.

M : Te sentais-tu bien et heureux?

S : Non! Jamais! (Extrait de mon journal de recherche)

Je me suis senti pogné au cœur. Mon cœur se fermait quand Simon m'a dit qu'il se sentait abandonné. Un tourment dans mon corps et mon cœur s'emparait de moi. Je n'ai plus rien dit sauf que l'on se reverrait dans deux semaines. Je ne sais pas si j'ai gardé silence pour ne pas aviver le feu ou bien parce que je me sentais pris au piège. Cette conversation venait toucher des valeurs fondamentales en moi. Comme je suis chrétien, je me suis senti concerné par ces affirmations. D'ailleurs, il sait que je suis diacre pour l'église catholique, donc possibilité de venir me chercher sur mon terrain pour lui dire qu'il est dans l'erreur ou lui dire qu'il fait bien de penser comme ça. Je crois que c'est un silence d'intégration. Oui, je me suis tu pour réguler ses propos et j'ai décidé de ne pas poursuivre cet entretien de mon propre chef. Je crois que le silence est un outil d'intervention essentiel pour ne pas briser l'harmonie dans une relation d'aide lorsque l'un comme l'autre se sent en danger émotionnel. Le silence est un excellent catalyseur positif pour l'accompagné comme pour l'accompagnant. Si j'analyse, j'ai été transparent avec Simon en gardant silence pour ne pas attiser le feu. Il valait mieux se revoir dans deux semaines pour décanter et réfléchir chacun de notre côté.

Silence de transition

Un autre silence dans un accompagnement pour ne pas tomber en fermeture, celui de transition. L'accompagné est capable de dire à son accompagnant qu'il a suffisamment réfléchi et qu'il attend de son accompagnant de refléter, soumettre des outils qui va lui permettre de trouver des pistes d'action et d'engagement.

Une autre personne que j'avais en accompagnement, Gisèle, depuis quelques mois. J'ai noté très souvent qu'elle gardait de longs silences en respirant très fort. Dans une conversation, elle me dit qu'elle garde silence parce qu'il n'y a plus rien à faire face à ses

deuils : deuil de son enfant, de sa vie. Elle a planté. Ce sont ses propres paroles : « j'ai planté ». J'observe que son corps parle beaucoup. Elle bouge les jambes tout en laissant aller de longs respirs mais ça ne passe pas au complet dans tout le corps. Elle a les yeux tristes, des yeux silencieux et effrayés. Ce sont mes observations lors de nos entretiens.

Cette entrevue avec Gisèle m'a propulsé dans le passé de ma naissance et de mon enfance. C'est déconcertant qu'à chaque fois que Gisèle parle de son enfant, je me ferme ou je garde silence. Ça me ramène dans mes propres enjeux d'accompagnateur. Pourquoi? Gisèle vient toucher ma blessure d'abandon, de rejet.

Dans mon accompagnement avec Gisèle, le danger présent était que je fusionne avec sa souffrance. Je ne voulais pas que la souffrance de Gisèle devienne un exutoire, un moyen pour me débarrasser de ma propre souffrance mais un élément d'arrimage avec ma propre souffrance que je vivais dans mon corps et mon cœur lors de nos entretiens.

Ce silence est à la fois rempli d'amertume, d'abandon, de non résistance et sans doute de non retour. Je crois que je suis demeuré malgré tout groundé sur moi, à l'écoute de mon corps et de mon cœur. Oui, mon corps a parlé. Je me suis senti mal. J'avais chaud et mon cœur battait à cent milles à l'heure. En plus, elle vient toucher ma blessure d'abandon, de rejet face à ma mère biologique. J'ai essayé de gérer les réactions de mon corps en me disant que je ne devais pas fusionner avec la souffrance de l'autre. Et je ne voulais pas que la souffrance de Gisèle devienne un exutoire de ma propre souffrance. Je crois que pour Gisèle, son silence fut l'occasion de prendre des bonnes respirations. Est-ce pour se centrer, pour détendre son corps ou pour prendre un temps mort dans notre entretien? Comme me le confiait Gisèle dans un autre entretien, ce silence est un silence d'anxiété, de culpabilité parce que son corps parlait. Elle bougeait constamment. Elle ne parlait pas mais son corps parlait à outrance. Je crois, que lors d'un entretien en relation d'aide, il ne faut pas seulement écouter et entendre la personne mais aussi observer le comportement de la personne dans ses silences tout en s'observant comme accompagnant dans son accompagnement.

Elle passe par les trois silences. Mais, le silence de transition devient important pour elle. Combien de fois, elle me demande de lui donner des solutions pour arrêter de souffrir. Combien de fois elle attendait que je réagisse pour elle.

Et je la ramenait à elle, à ses propres croyances. Comme elle fait beaucoup confiance au journal créatif, je la ramenait à cet outil d'introspection, son journal créatif. (Voici un extrait de mes observations).

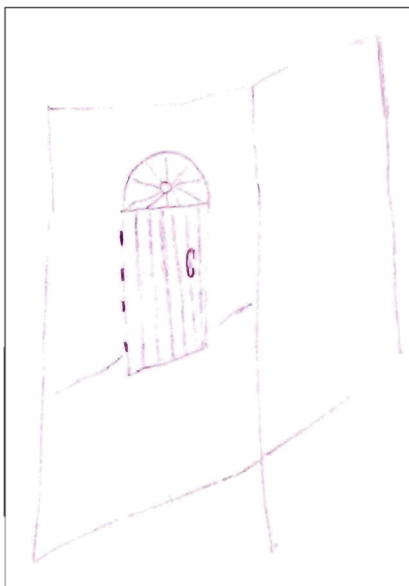
La personne porte un regard sur soi. Elle se donne du temps pour elle comme Gisèle avec ses dessins et l'écriture.

Gisèle : Avec tout ce qui m'est arrivé, et en plus, quand ma mère est tombée par terre inconsciente et que mes frères et sœurs se sont accrochés à moi, je crois que c'est pour cela que je suis crispée, tendue. C'est comme si j'avais fermé, à tout jamais, une porte en moi que je n'ai jamais réouverte.

Moi : Tu peux me faire un dessin de ta porte et de ton père si tu le désires pour la prochaine fois.

Gisèle : Je suis d'accord pour le dessin de la porte et de mon père pour la prochaine fois. Je suis soulagé d'en avoir parlé avec toi. D'habitude, je choisis d'avoir le contrôle mais là, je me suis abandonnée parce que j'avais confiance et que je sentais que l'énergie passait. (Extrait de mon journal de recherche)

La porte et mon père



Et voici la réflexion que Gisèle a apportée face à sa porte. Parce que j'ai demandé à Gisèle de se placer face à son dessin et de le laisser lui parler. Demander à sa porte ce qu'elle peut bien vouloir lui dire. (Extrait de mon journal de recherche)

Réflexion sur ma porte

Ouvrir la porte c'est dire ses intentions
 " " " C'est accueillir ses émotions
 " " " C'est vivre ses émotions
 Ouvrir la porte c'est vivre en soi
 Ouvrir la porte c'est me faire confiance
 Ouvrir la porte c'est c'est je ne sais plus
 Ouvrir la porte c'est reconnaître ses idéals
 Ouvrir la porte c'est accepter son être
 Ouvrir la porte c'est accueillir ses blessures
 Ouvrir la porte c'est nommer ses blessures
 Ouvrir la porte c'est dire ce que l'on pense
 Ouvrir la porte c'est saisir sa blessure
 Ouvrir la porte c'est lâcher-prise
 Ouvrir la porte c'est prendre sa place
 Passer le seuil de la porte c'est valider mes intentions
 Passer le seuil de la porte c'est valider mes intentions à prendre sa place.
 Passer le seuil de la porte c'est valider mes intentions à dire mes opinions.
 Passer le seuil de la porte c'est valider mes intentions à dire
 Passer le seuil de la porte c'est valider mes forces d'être
 validé,
 Passer le seuil de la porte c'est valider ma parole à me
 dire
 Passer le seuil de la porte c'est valider ma parole de
 redevenir accepté.
 Passer le seuil de la porte c'est valider ma parole de
 bien-être,
 Passer le seuil de la porte c'est valider ma parole de
 présence

Comme l'écrit Rogers (1976) : « Il ne crée peut-être pas pour communiquer, mais ayant créé, il désire partager ce nouvel aspect de lui-même-en-relation-avec-son-entourage, avec d'autres »

4.1.8 Les temps morts et les travaux entre les rencontres

J'ai découvert aussi que les temps morts et les exercices entre les rencontres sont une voie de passage vers l'ouverture. Je repense à Yan que j'ai eu en entrevue pendant quelques mois si non plus. Il aimait beaucoup que je lui donne des exercices en quittant le bureau. Il me disait que ça lui permettait de garder le contact avec moi. Une fois, il avait quitté mon bureau non satisfait de notre rencontre. Mais les exercices chez lui ont permis d'aller plus loin dans son cheminement. Je lui avais demandé de me faire un dessin de son estime de soi en rapport avec la relation qu'il vivait avec ses parents, et aussi sa propre relation avec lui. Quand il revint à mon bureau pour son entrevue, il était tout fier de me montrer son dessin et surtout le schéma de son estime de soi avec des paroles et des mots me démontrant que son travail avait été fructueux. C'est dire que même s'il y a un espace temps de deux semaines entre les entrevues, cela me prouve que le travail sur soi continue entre les rencontres à la condition qu'il ne soit pas laissé à lui-même et que les exercices demeurent un canal de communication avec lui et pour la personne et le thérapeute. Oui, il est important de s'investir comme thérapeute quand la personne arrive avec ses dessins ou ses réflexions. C'est un moment privilégié parce que la personne me permet d'entrer dans son univers. C'est comme si elle m'ouvrait la porte de son cœur et de son inconscient. Ces moments peuvent permettre à l'un comme l'autre de réfléchir, de réguler, de décanter sur certains moments de l'entrevue, sur certaines paroles qui ont été échangées. Ces temps morts entre les entrevues peuvent devenir des moments d'ouverture pour l'un comme pour l'autre. Très souvent, je me plais à regarder les dessins, lire les réflexions et constater les prises de conscience des personnes parce que les exercices favorisent l'ouverture.

4.2 Les obstacles qui amènent la fermeture

Comme je le mentionnais dans mes objectifs spécifiques de la p. 40, je vais identifier les obstacles qui amènent la fermeture. Voici les obstacles que j'ai rencontrés à partir de mon accompagnement-terrain : mes attentes face au changement des autres, mes propres souffrances, heure et disponibilité et comment je me libère de ces obstacles pour passer dans un mode d'ouverture.

4.2.1 Mes attentes face au changement chez l'autre

Lorsque j'accompagne une personne en situation de crise, il y a toutes mes attentes face à l'autre. Je suis porté à vouloir pour l'autre, je suis porté à vouloir l'amener sur le terrain du changement et de la transformation. C'est souvent ma faiblesse en accompagnement et mon attente crée la fermeture pour moi parce que je suis déçu et pour l'autre parce je voudrais qu'il fasse des pas. Je ne suis plus en état de compassion mais de sympathie face à l'autre. J'en oublie souvent mon rôle qui est d'accompagner tout simplement. L'accompagné me donne ce privilège d'aller sur son terrain et je n'ai pas le droit de le bousculer, de marcher en avant de lui, d'aller plus vite que lui et, souvent, je dois me réajuster à son vouloir même si je voudrais plus. Je l'ai affirmé plus-haut, c'est une lacune chez moi.

Au risque de me répéter, il y a toujours ce risque de vouloir tellement pour l'autre, que je risque de l'amener vers la destruction au lieu de la transformation. Et là, l'autre tombe en fermeture. Oui, mes attentes sont des obstacles qui amènent la fermeture.

Pour me libérer de cet obstacle, j'essaie de me centrer au centre de mon cœur. Je dois avouer que c'est pas facile pour moi parce que je suis un être sensible et proche des émotions des autres mais j'essaie par la centration et j'y arrive un peu. Je dois travailler cette portion de mon accompagnement

4.2.2 Mes propres souffrances

J'ai aussi constaté que mes blessures, mes souffrances du passé ou de l'ici et maintenant m'amènent dans le précipice de la fermeture dans mon accompagnement. J'ai un exemple dans mon accompagnement avec Gisèle. J'ai noté que Gisèle garde de longs silences en respirant très fort. Dans une conversation, elle me dit qu'elle garde silence parce qu'il n'y a plus rien à faire. Elle a planté. J'observe que son corps parle beaucoup. Elle bouge les jambes tout en respirant, mais ça ne passe pas au complet dans tout le corps. Elle a les yeux tristes, des yeux silencieux mais effrayés. Ce sont mes observations lors de nos entretiens.

Cette entrevue avec Gisèle, m'a propulsé dans le passé de ma naissance et de mon enfance. C'est déconcertant qu'à chaque fois que Gisèle parle de son enfant, je me ferme ou je garde silence. Ça me ramène dans mes propres enjeux d'accompagnateur. Pourquoi? Gisèle vient toucher ma blessure d'abandon, de rejet.

Dans mon accompagnement avec Gisèle, le danger présent était que je fusionne avec sa souffrance. Je ne voulais pas que la souffrance de Gisèle devienne un exutoire, un moyen pour me débarrasser de ma propre souffrance mais un élément d'arrimage avec ma propre souffrance que je vivais dans mon corps et mon cœur lors de nos entretiens.

Mon corps a beaucoup parlé lors de nos entretiens sur la perte de son enfant. Combien de fois je me suis senti mal ou je m'endormais lors de nos entretiens? Sans doute pour endormir ma propre souffrance. Combien de fois aurais-je aimé être à la place de René? Je n'aurais pas vu le jour, libéré de ce rejet, de ces silences, de ce vide, ce gouffre qui ont été des fantômes qui ont hanté ma vie. Dans ces moments, j'accompagnais avec ma tête. Je me re-mémorisais les premiers moments de ma vie; mon cœur n'était plus là et ma tête prenait toute la place. Ne voulant pas souffrir, je me propulse dans le rationnel. La mort de ma naissance aurait été un soulagement dans ma vie.

Je ne laissais pas de place à mon cœur qui demandait seulement à partager la souffrance de cette femme sans pour autant se l'approprier. Derrière cette personne et derrière moi, il y avait deux êtres humains en cheminement. Deux êtres humains qui veulent prendre parole pour dire leur souffrance, se l'approprier et s'en délier pour la laisser au passé.

Oui, la souffrance de l'accompagné comme de l'accompagnant peut être lieu de fermeture. Le corps de l'un comme de l'autre parle, mais aussi le risque de se retrouver dans son mental.

Bien souvent, j'arrive en ouverture devant la personne en relation d'aide; mais il peut arriver lors d'une confidence de celle-ci que je me ferme parce que ça me ramène dans mes propres enjeux personnels. Ceci ne veut pas dire que l'autre n'est pas en ouverture. L'événement, que Gisèle a vécu, a bouleversé sa vie et a ébranlé sa vie de couple. Elle avait beaucoup à dire et parlait beaucoup. Je l'écoutais bien calmement et, à un moment donné, j'ai eu des crampes dans le ventre et je suis tombé en mode fermeture parce que ça me rejoignait dans le plus profond de mon être. Elle confiait qu'elle n'avait pas voulu voir son enfant à la naissance parce qu'il était mort quelques minutes plus tard. Qu'est-ce qu'a fait ma propre mère? Elle n'a pas voulu de moi et elle m'a placé dans une famille d'adoption quelques temps après ma naissance. Les confidences de Gisèle viennent réveiller en moi des fantômes, une vieille blessure que j'avais soignée. Oui, je réagis aux confidences de Gisèle mais elle continue à se confier, à dire sa souffrance et je suis là à l'écouter.

Daniel Dufour (2005, p. 37), dans son livre *Les barrages inutiles*, écrit que :

[...] ne pas éteindre son mental et ne pas vivre ses émotions entraîne la perte de confiance en soi-même et la non-communication. Rester dans les récriminations, la colère, le jugement provoque chez l'autre la non écoute et la violence. La fermeture entraîne la fermeture chez l'autre et vice-versa. Le non-amour et le non-respect de soi-même n'ont jamais entraîné l'Amour.

Oui, la récrimination, la colère, le jugement amènent la fermeture chez la personne, mais ces sentiments pourraient s'adresser aussi bien au thérapeute comme lieu de fermeture. Les émotions et les sentiments négatifs entraînent nécessairement la fermeture chez l'un comme chez l'autre.

Je réalise que la fermeture s'installe pour l'accompagné comme pour l'accompagnant lorsque l'un comme l'autre se laissent envahir par la souffrance, la blessure. Et là montent des émotions négatives comme le rejet, la trahison, l'abandon. Si je laisse mon mental fonctionner, il va prendre contrôle sur moi et je ne pourrai pas demeurer en attention consciente avec l'accompagné. Lorsque je n'écoute pas et n'entends pas la souffrance de l'autre mais seulement ma propre souffrance, je suis en mode fermeture. Lorsque je suis en non-accueil de l'autre, je suis en mode fermeture. Lorsque je parle, je ne laisse pas la parole à l'autre, je suis en mode fermeture. Lorsque je suis le savant de l'accompagnement, que j'ai les réponses à tous les problèmes, je suis en mode fermeture. Et je risque de perdre l'autre dans ma propre fermeture. Voici un extrait de mon journal de recherche que je vous relate dans une rencontre que j'ai eue avec Yan :

Yan arrive avec les yeux vitreux, sans vie. Il semble drogué par la médication.

M : Tu ne sembles pas aller bien, Yan?

Y : Je suis déçu et j'ai peur de décevoir. Je réalise que je ne suis pas parfait.. Pourtant, c'est ce qu'on m'a enseigné : être un bon petit gars qui ne dérange pas, qui suit les règles. Je ne me sens pas parfait et ça me déçoit.

Je me retrouve en Yan. Lorsqu'il parle de perfection, c'est bien moi. Je me retrouve en lui. Je suis en ouverture mais il vient travailler dans ma blessure. Je suis réticent quand il parle de perfection mais je demeure en ouverture comme lui aussi est en ouverture.

Y : Je réalise que mon père m'a mis à sa main et il a une emprise sur moi. Et la vie m'a mis à sa main. Même aujourd'hui, j'ai peur de décevoir. J'ai peur de lui faire honte. Je veux être un bon gars. Je veux être aimé, apprécié. Pierre-Paul, je suis un être faible, vulnérable.

Je viens de recevoir un coup de poignard dans le cœur. Il touche ma blessure. Je me ferme parce que ça fait mal. Je réalise que j'ai toujours essayé de plaire. Je réalise que

j'ai toujours fonctionné pour ma mère adoptive. Je réalise que j'ai deux Pierre-Paul. Ouf! Oui mais je l'ai travaillé et ça vient confirmer que mon analyse était vraie sur moi.

Y : Je sais qu'il faut que je mette le focus sur moi mais j'en suis incapable, trop faible moralement et physiquement.

M : Yan, se pourrait-il que tu aies deux Yan en toi?

Y : C'est ce que me dit ma psychiatre. Il y a ce Yan qui est parfait et l'autre qui réalise depuis trois ans que la vie lui en a demandé beaucoup. Il réalise ce Yan que son corps ne suit plus et son psychologique est atteint.

Pourquoi la vie a-t-elle mis Yan sur ma route? Pour me passer un test. Toutes ces réflexions passent dans ma tête. Je suis songeur, fatigué de ces confidences qui me travaillent l'esprit et me brisent le cœur. Et Yan continue de ses confidences... Mon corps fait mal. Ma nuque est douloureuse. Mon épaule fait mal. On dirait que ces confidences de Yan résonnent en moi comme un boulet. Oui et je dois réagir. C'est un obstacle à l'ouverture. Oui, mon corps parle mais il doit être calme pour une intervention de qualité, et là, non. Parce que je veux le maximum pour Yan et je n'écoute pas et n'entends tout simplement pas sa souffrance dans le silence de mon cœur. Pourquoi? Je me laisse envahir par la souffrance de l'autre et son questionnement.

4.2.3 Heure et disponibilité

Autre phénomène que j'ai constaté dans les entrevues. L'heure et la disponibilité du thérapeute peuvent être des obstacles à l'ouverture. Je m'explique. En relisant mes observations, j'utilise souvent le temps, l'heure pour terminer une entrevue. Oui, il est important de ne pas rallonger une entrevue, mais l'heure ne doit pas être un élément pour fermer une entrevue. J'entre dans la catégorie de ces intervenants qui ne fonctionnent qu'avec l'heure. Je me coupe peut-être de l'essentiel de l'entrevue. Oui, je ferme la porte à la confiance à cause de l'heure, et aussi souvent à cause de ces malaises que je ressens dans mon corps et qui me limitent à l'écoute parce que ça me rejoint dans mes vieilles blessures. Bien souvent, la personne devant soi est la carte géographique de nos blessures de vie. Je crois que c'est de la fuite et, à bien y penser, c'est de la fuite. Oui, il ne faut pas éterniser une entrevue parce que ça risque d'être simplement de la jasette. Peut-être, mais dans une

jasette, n'y a-t-il pas du vrai? N'est-ce pas dans cet espace-temps que la personne se confie en profondeur, ne se sentant pas observée, ni jugée. Lorsque le thérapeute manifeste de l'attention et de l'affection, la personne qui consulte n'en est pas moins à l'aise pour se confier.

Je crois que, face aux obstacles que j'ai observés dans mon accompagnement et qui amènent la fermeture chez moi et chez l'autre, je suis plus attentif aux réactions de mon corps et comme mon cœur est super actif, je l'écoute davantage. J'ai remarqué aussi la position de mon corps dans mon accompagnement. Lorsque je suis mal à l'aise ou que la douleur se situe au niveau de mon dos, là, je suis en position de vulnérabilité. Oui, il était temps que j'écoute davantage les messages de tout mon être : corps, cœur et esprit.

4.3 Mes croyances dans l'accompagnement afin de créer de l'ouverture chez l'autre et chez moi

Je partirai de mes croyances que je vais élaborer plus loin et qui seront mon modèle d'accompagnement. Ces moments de recherche sur ma pratique m'ont permis de me regarder, de noter mes actions et mes pensées, et aussi de porter une réflexion sur ces actions et des pensées en étant conscient de ce que je veux faire dans mon accompagnement et ne plus faire.

J'ai lu le texte de Legault et Paré (1995), dans le cahier de la recherche en éducation,

Il s'agit des modèles tacites, non formulés, qui donnent naissance aux comportements d'un éducateur... La théorie pratiquée étant implicite, non formulée, souvent inconsciente, a donc préséance... Comme, souvent, le praticien ignore son propre modèle d'intervention, il devient très difficile d'effectuer des transformations à une action qui est déterminée par des forces, des valeurs, des conceptions qui lui échappent. D'où l'importance de descendre le plus profondément possible dans l'action afin de saisir les véritables motivations, les véritables modèles. (p.125-126)

Avec cette recherche et comme je suis un gars de terrain, il serait peut-être temps que je reste collé au terrain de ma pratique, de descendre dans l'action de ma pratique, comme le citent Legault et Paré, qui est d'accompagner les personnes en problématique de perte et

de deuil et que je propose une théorie, un modèle d'intervention à partir de ma pratique sur le terrain. Il est temps que je dise comment je fais mon accompagnement, que je nomme mes stratégies et mes conditions qui créent l'ouverture.

Tout au long de mon analyse ci-haut, j'ai apporté les théories des chercheurs appuyées par des exemples de ma pratique. Oui, j'ai ma propre théorie à la suite de mes nombreuses années dans l'accompagnement. Cette recherche me permet de me ramasser, d'aller voir sur le terrain de ma pratique pour dire : eh oui! c'est moi dans ce que je suis et ce que je fais à partir de ce que les personnes ont bien voulu infirmer et confirmer de mon accompagnement, consolider les composantes de mon accompagnement et modifier ce qui me procure de l'insatisfaction, du mal à l'aise.

Dans le cahier de la recherche en éducation, Maurice Legault et André Paré (1995, p. 127), dans le chapitre « Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques professionnelles » écrivent :

La pratique professionnelle renvoie autant à la personne dans ses motivations conscientes et inconscientes qu'à l'ensemble des rapports qu'il entretient avec son environnement institutionnel, social et culturel. C'est à partir d'une analyse réflexive, d'une prise de conscience des connexions «pratique-sens», qu'un professionnel peut mieux comprendre la structure et la dynamique d'ensemble de sa pratique, consolider les composantes qui lui procurent de la satisfaction et un sentiment de compétence, et en modifier d'autres qui produisent chez lui de l'insatisfaction, un sentiment d'incompétence ou d'isolement de lui-même et des autres.

Et voici pourquoi : tout ce que je viens de nommer ci-haut est très important mais j'allais oublier une personne importante qui remonte en moi et je ne sais pourquoi . Oui je le sais et vous allez comprendre très vite. Pour moi, c'est de la théorie professée qui est devenue une théorie pratiquée parce que cette théorie a été prêchée par l'exemple. J'aimerais d'emblée vous parler d'une professeure qui m'a donné le goût de ce travail, de cette mission, de cette vocation, de ce métier, appelons-le comme on veut et c'est ma mère adoptive.

Malgré son âge avancé, à maintes reprises, assise dans son fauteuil berçant, les mains jointes, le sourire aux lèvres, je voyais des amies, des neveux et des nièces, des cousins et des cousines de ma mère venir jaser avec Augustine. Elle était là, les écoutant, leur donnant une parole d'encouragement, sans jamais se plaindre ou dire des paroles malveillantes à l'égard de qui que ce soit. Elle écoutait pendant de longues heures tout en sirotant un thé ou un café avec chaque personne qui venait la visiter. Sa présence d'esprit et de corps, sa disponibilité me fascinant. La position de son corps, son visage lumineux et radieux, ses yeux brillants et perçants donnaient confiance à ces personnes. Oui, une femme de cœur mais aussi une femme de présence présente. C'est mon mentor pour moi. Sur la route de ma vie, Augustine est venue confirmer mon choix d'être et de faire : un gars de terrain et de cœur.

Je ne fais pas juste penser mais j'en suis convaincu que cette image qui me revient souvent de ma mère est la semence et l'étincelle qui m'a donné le goût de goûter à ce que je fais aujourd'hui : accompagner les personnes endeuillées en problématique de perte. Partant de ce modèle, je peux enfin m'affirmer et me positionner dans ma théorie pratiquée et affirmer que, oui, j'ai des stratégies pour amener la personne à s'ouvrir dans ma pratique d'accompagnement.

Je crois bien, avec du recul, que les modèles que j'ai eus me permettent d'affirmer que je veux, avant tout, le bien-être de la personne. Ma façon d'agir avec les personnes que j'accompagne se concrétise maintenant. Personne n'est mieux placé que moi pour formuler mes croyances dans l'accompagnement afin de créer de l'ouverture chez l'autre et chez moi. J'ai sept croyances qui sont des points d'appui dans mon accompagnement. On peut penser qu'elles se ressemblent mais dans les faits, elles sont différentes.

4.3.1 Aller sur le terrain de l'autre

Une premier point d'appuis, chez moi dans l'accompagnement, est d'aller sur le terrain de l'autre, l'observer et essayer de trouver une force chez lui par la créativité : la musique, le dessin, l'écriture. Partir de cette force pour l'amener à se livrer.

André Paré (1987, p. 51), dans *Le journal, Instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*, écrit :

Il s'agit de l'utilisation de dialogues, de l'imagerie mentale, de la visualisation, d'autres modes d'expression comme le dessin, les collages, le graphisme, des cartes d'exploration et de la rétrospective quotidienne. Ces techniques représentent d'autres voies d'accès à notre monde intérieur. Elles nous permettent d'éviter d'être piégés par nos rationalisations et nos défenses habituelles.

Par ailleurs, Paré écrit que l'on peut aller plus loin en utilisant la danse, la musique, la chanson qui peuvent nous permettre d'entrer en contact avec son intérieur, avec son soi qui a deux propriétés. La première propriété est d'observer ce qui se passe, observer les sensations, les comportements, les émotions, les désirs et les idées, et la deuxième propriété, c'est la volonté. Il s'agit de la capacité qu'il a, reconnaissant ce qui est, de choisir librement, en toute responsabilité, de s'exprimer à travers les véhicules de la personnalité, les sensations, les comportements, les émotions, les désirs et les pensées. La volonté devient donc régulateur de l'énergie du « soi ».

Et je fais du pouce sur les rencontres que j'ai eues avec Yan, un jeune homme qui remettait en question sa vie professionnelle, familiale, amoureuse et personnelle. De nombreux échecs l'ont amené à plonger dans deux dépressions majeures. Il a consulté de nombreux psychologues et il arrive au local du Centre-Accompagnement-Deuil-Soutien pour avoir de l'aide suite à un déménagement qui l'a amené à retourner vivre chez ses parents et un travail prometteur qu'il a dû quitter pour épuisement professionnel. Lors de nos premières rencontres, Yan se raconte et livre ses blessures et sa souffrance. Je l'écoute même si, à l'occasion, ses confidences me ramènent dans mes propres enjeux personnels. Je réagis soit positivement ou négativement, je m'ouvre ou je me ferme selon la confidence livrée.

Comme j'essaie d'aller chercher chez la personne son désir de donner un sens à sa vie en plongeant dans ses forces de vie, je suis toujours à la recherche des habiletés de l'autre en face de moi et pour Yan, c'est l'écriture et le dessin que j'ai trouvés. Et pour lui aussi, à sa grande surprise, il s'est découvert des talents de poète et d'artiste. Comme c'est

un homme qui aime jouer au golf. Je crois qu'à chaque rencontre il m'en parlait. J'ai pris mon audace en jouant un coup de dés et je lui ai demandé de dessiner le terrain de golf de sa vie. Sans le savoir pour lui et pour moi, il allait écrire par le terrain de golf son histoire de vie. Eureka! Je venais de trouver le terrain et le terreau pour accompagner Yan dans sa transformation. Je comprends maintenant que l'on peut écrire son histoire de vie, guidée par Christine Josso (1991) dans son livre *Cheminer vers soi*, mais l'on peut aussi écrire son histoire de vie avec les outils de Jobin (2002) en acceptant la valeur inconditionnelle de la personne de Carl Roger (1976). Ces deux auteurs m'amènent à être plus proche de la personne et à trouver des avenues possibles de communication en accompagnement tout en demeurant en ouverture d'accompagnement. Ce qui l'amène à toucher son espace de paix et de sérénité.

Et j'utilise le dessin et l'écriture avec Yan. Et, avec Yan, j'utilise la musique et la composition de chanson pour s'exprime dans son journal. Il me confie même qu'il aime ça. Voici à ce sujet un extrait d'une entrevue.

Y : Ok! J'aime quand tu me donnes des exercices à faire. Je sens que ça me fait avancer et que j'ai un intérêt à travailler sur ma découverte de moi.

M : On se revoit la semaine prochaine. Fais attention à toi et surtout, écoute ton corps et repose-toi. Et surtout ne lâche pas. Ça prend du temps et de la patience. Tu es en train de te découvrir et de te soigner et surtout, de te choisir.(Extrait de mon journal de recherche)

Je constate que si je donne de la place à la créativité, les personnes vont davantage se confier et aller plus en profondeur dans leur intérieur et la blessure, la problématique va passer soit par le dessin, l'écriture ou la musique. Je suis sur le terrain qui, bien des fois, m'amène sur mon terrain. Voici un extrait de mon journal de recherche qui démontre que Yan chemine par le dessin et l'écriture. Comme il est un passionné du golf, il a eu la brillante idée avec mon aide de faire le dessin du golf de sa vie. Dans ce parcours à plusieurs trous, il est capable de nommer ce qu'il doit travailler. Chaque trou est devenu un peu l'histoire des années de sa vie.

Je veux aussi mettre l'accent sur une autre personne que j'ai eu à mon bureau et c'est Gisèle qui vient me consulter pour différents deuils dans sa vie : la perte d'un fils à l'accouchement et un autre dans une situation d'avortement, la relation avec sa mère dans son enfance, son entrée au couvent chez les sœurs du St-rosaire et sa sortie, sa relation avec son conjoint. J'ai travaillé avec elle en utilisant les médiums suivants : la trilogie de vie par l'écriture, le dessin et le collage. Une autre méthode d'intervention en lien avec le journal créatif que j'utilise, la trilogie de vie. C'est l'écriture de sa vie mais en trois tranches, qu'on appellera «tranche de vie». La personne divise son âge par 3. Ce qui lui permet de porter un regard plus précis sur les bons et les moins bons événements qui lui sont arrivés en y nommant les émotions qui s'y rattachent.

J'ai choisi la Trilogie de vie comme outil d'intervention parce que j'ai une approche humaniste, holistique et spirituelle dans mon travail d'intervention auprès des personnes en situation de perte. Et dans la Trilogie de vie, j'utilise le Journal Créatif avec un alliage de mots, de dessins et du collage. Ces exercices permettent à Gisèle de se donner des temps morts entre les rencontres pour aller un peu plus loin dans sa réflexion en la déposant sur papier.

4.3.2 Donner l'espace physique et la parole à l'accompagné

Un deuxième point d'appuis très forte chez moi dans l'accompagnement est de donner l'espace physique et la parole à l'accompagné. En analysant les entrevues des trois personnes que j'ai choisies pour ce mémoire, je constate que je ne suis pas les règles établies mais certaines règles implicites tellement productrices en changement pour la personne. Je crois que l'ouverture se fait quand je donne l'espace à la personne pour qu'elle libère sa parole. Amener la personne en catharsis en s'extériorisant verbalement. C'est encore mieux si c'est elle qui se donne l'espace pour se dire, être elle-même. Le plus bel exemple, c'est Simon qui amène sa guitare lors de nos rencontres pour se dire à travers les cordes de sa guitare et ses textes. Je lui donne un espace physique et la parole à travers sa musique.

Je crois que l'ouverture se fait quand je suis vrai avec la personne en consultation. Et sur ça, Jourard (1974, p. 28) écrit dans son livre « La transparence de soi » :

J'ai appris à être efficace comme thérapeute avec ces gens parce que mon entraînement semblait non-pertinent. Par essais et par erreurs, j'ai découvert que si j'abandonnais mes techniques psychothérapeutiques et me présentais comme un être humain bien-intentionné, intelligent et si je partageais un peu de mes expériences avec mes patients, aux prises avec des problèmes similaires aux miens, alors nous avions une bonne relation de travail... mais ma recherche sur la révélation de soi montrait que la révélation engendre la révélation. Il n'y a pas de manière pour forcer quelqu'un à parler de lui. Vous pouvez seulement l'inviter. L'invitation la plus puissante, que je pouvais trouver, était le partage de subjectivité avec l'autre.

Jourard (1974, p. 149) dans son livre *La transparence de soi, Dialogue ou manipulation en counseling et en psychothérapie*, ch.16, écrit :

Quelle est la cause de ces changements qui prennent place parfois? Cet individu vit une expérience unique qui, de façon évidente, a changé son comportement auparavant symptomatique en un comportement plus positif. Cette expérience unique semble être celle de se voir permettre d'être soi-même : l'expérience de se savoir écouté par un médecin plein de bonne volonté, qui fait de son mieux pour arriver à le comprendre et à lui faire sentir sa bonne volonté et sa compréhension au fur et à mesure que celles-ci se développent. C'est également l'expérience de se sentir libre d'être soi-même et de se faire connaître à un autre être humain dont la sympathie est assurée quoique ses réactions demeurent imprévisibles. Des études récentes ont montré que ce n'est pas la technique ou l'orientation théorique du thérapeute qui favorise un développement comme celui que je viens de décrire. C'est plutôt l'attitude du thérapeute lorsqu'il est en présence de son patient. Les bons thérapeutes semblent suivre la règle implicite suivante : s'ils se contentent d'être eux-mêmes, s'ils permettent à leur patient ainsi qu'à eux-mêmes simplement d'être, s'ils évitent toute compulsion au silence, à la remarque, à l'interprétation, à la technique impersonnelle, et tout autre désordre de caractère de ce genre, en s'efforçant plutôt de connaître leurs patients, de s'intéresser à leur problème et de réagir de façon spontanée à ce qu'ils disent, il y aura progrès. Car ils ne manifestent rien de moins que de l'affection envers leurs patients. Ils mettent leur connaissance au service du bien-être et de la croissance de leurs patients, au lieu de la leur imposer. Ça fait toute une différence. [...] le thérapeute qui aime son patient est complètement libre et spontané dans ses rapports avec lui; le seul frein qu'il met à ses réactions est celui de l'éthique et du jugement. Il peut se permettre de rire, de critiquer, de se mettre en colère, de donner des conseils, bref, d'aller à l'encontre de la plupart des règles dictées dans les livres de

formation en psychothérapeutique. Car cette façon de faire s'éloigne radicalement de la norme restrictive que l'on croyait salulaire.

Et la révélation de soi amène la révélation de l'autre dans une invitation réciproque. Sa propre prise de parole amène l'autre sur le terrain de sa propre prise de parole. Je crois que l'ouverture se fait quand je porte intérêt à la personne et que je l'appelle par son prénom, avec sa permission. Sans manquer de respect à la personne en consultation, je crois que nommer la personne par son prénom devient un canal de communication et le prénom est important avec l'autorisation de la personne. Cette attitude ne brise en rien le lien de confiance entre les deux personnes. Ce n'est pas de la familiarité non plus parce qu'il continue d'avoir du respect. C'est Yan, l'une des personnes que j'ai choisie pour mon mémoire, qui m'en a fait la remarque. Et quand je relis mes notes, je constate que j'ai toujours utilisé son prénom au début d'une phrase pour m'adresser à lui. Je constate que je le fais avec toutes personnes qui viennent me consulter en leur demandant la permission. Je crois que ça ramène la personne à son centre intérieur. Ma question la concerne directement. Elle se sent interpellée. Je peux apprendre des belles techniques mais si je ne suis pas moi-même, la personne ressent mon mal à l'aise et je risque de faire des dommages irréparables à l'autre et à soi.

Alors, mon attitude est importante dans un accompagnement. En analysant les entrevues des trois personnes que j'ai choisies pour ce mémoire, je constate que je ne suis pas les règles établies mais certaines règles implicites tellement productrices en changement pour la personne. Je suis tout simplement avec la personne que j'accompagne. Je crois que l'ouverture se fait quand je donne l'espace à la personne pour se dire et encore mieux si c'est elle qui se donne l'espace pour se dire, être elle-même.

4.3.3 La souffrance humaine possède sa propre réponse de guérison

Un troisième point d'appui chez moi dans l'accompagnement est que la souffrance humaine possède sa propre réponse à la guérison. Derrière chaque personne souffrante, il y a un être humain. Lorsque je rencontre une personne qui s'incarne devant la souffrance,

elle est dans le monde de la non vie. Mon rôle à moi est de l'amener du côté de la vie. Comment? Par la résilience qui est de rebondir en essayant de donner sens à cette souffrance pour aller du côté de la vie. Dernièrement, je me faisais opérer dans une épaule. J'ai passé par l'hôpital et je me suis fait accompagné durant ma convalescence et j'ai vu l'ouverture et la fermeture dans les interventions qu'on a eues avec moi, que ce soit le personnel infirmier et même mes propres amis. J'ai senti autant l'indifférence que l'empathie dans ma souffrance. Mais en me recentrant sur moi, sur ma souffrance, je me suis groundé sur mon centre intérieur et j'y ai puisé les forces nécessaires pour donner un sens à cette souffrance. Je suis un gars qui va aux limites de la maladie. Je suis un gars qui aime jouer avec le monde de la non-vie. Et je ne me prends pas pour un autre en affirmant ça. On dirait que je réagis seulement quand je suis sur le bord du précipice. Cette souffrance m'a permis de prendre conscience que j'étais un être humain, que j'avais le droit de m'occuper de moi et me donner du temps pour moi. Je pouvais me donner cette permission. Il fallait que je sois à l'écoute des signes que mon corps me donnait. Lorsque nous sommes dans la souffrance, c'est la souffrance qui nous contrôle. Nous n'avons de yeux que pour elle. Lorsque je décide d'en prendre le contrôle, on dirait qu'elle se tasse un peu pour laisser place à la sérénité et la paix.

4.3.4 Mon ouverture à moi créé l'ouverture à l'autre

Un quatrième point d'appuis chez moi dans l'accompagnement est que mon ouverture à moi crée l'ouverture à l'autre. Dans ce passage qui suit, je crois qu'il y a des éléments importants pour créer l'ouverture de part et d'autre et je vais les souligner pour plus de précision.

M : Tu ressens quoi par rapport à ce comportement de tes parents?

Y : De la frustration, de la colère et du ressentiment.

Y : Je suis allé voir mon psychiatre. Elle me comprend. Elle m'a donné des pilules pour dormir. J'ai besoin de dormir, de me reposer. Mon cerveau travaille toujours. Je pense beaucoup à plus tard dans la vie.

J'essaie de travailler son ici et maintenant. Je le ramène souvent dans cet espace temps qu'est le présent. Pas facile pour Yan. Il vit de gros échecs et il veut guérir tout de suite. Mon gros travail est de lui faire prendre conscience qu'il faut qu'il se donne la chance de guérir. Il lui faut changer ses attitudes envers lui, changer son mode de pensée.

Je peux le comprendre. Je crois que mon expérience va lui permettre de grandir, d'avancer, de mieux se connaître dans son quotidien. Je lui partage à quelques occasions mon expérience personnelle. Je crois que je suis ouvert et ça lui donne confiance. Je lui confie quelques brides de ma vie passée en rapport avec mes silences. Je lui raconte que moi aussi j'en ai pris des pilules qui m'ont permis de me reposer, et je lui confie aussi que j'ai rencontré un psychiatre pendant quelques mois et que la transparence n'était pas toujours de mon bord. À ces propos, il constate que je suis un être humain et que je n'ai pas de recette miracle pour qu'il guérisse tout de suite. Mon ouverture le sécurise. Il ne sent pas jugé par moi. Nous pouvons avoir gravi l'échelle sociale mais la descente se fait plus vite. J'en sais quelque chose. Ces éléments créent l'ouverture de part et d'autre.

Bien entendu, il y a de l'écoute attentive dans ce passage de ma part. J'essaie aussi de détourner son attention sur ce qui le traumatise le plus pour l'amener au cœur de son cœur pour être capable de nommer sa blessure. Pour cela, je m'utilise comme exemple. Je lui raconte quelques brides de ma vie. Ma rencontre avec mon psychiatre et les pilules qui me permettaient de fonctionner. Mon ouverture lui donne confiance. Il a devant lui un être humain avant d'être un thérapeute. Mon accueil et mon écoute le sécurisent. Je crois aussi que l'on se communique nos expériences. Il ne se sent pas seul dans son univers de controverse et de souffrance. J'aurais pu m'asseoir devant lui et le laisser me parler, se confier. Comme je suis un gars de cœur, j'accompagne avec le cœur. Je ne peux trahir ce que je suis. Donc, j'interagis dans mon accompagnement par une reformulation à partir de ses paroles, une écoute et une entente, un sourire, une posture ouverte tout en me protégeant, les yeux dans les yeux de l'accompagné même s'il veut fuir mon regard.

4.3.5 Le non verbal

Un cinquième point d'appui chez moi dans mon accompagnement c'est le non verbal qui amène l'accueil gratuit. L'écoute et l'accueil sont essentiels lorsqu'une personne garde le silence. Dans ces moments privilégiés, le non-verbal parle beaucoup soit par la position du corps, les gestes, la respiration et les yeux. Pour Gisèle que j'ai accompagnée dans son histoire de vie, c'est mon écoute et mon accueil qui lui donnent la confiance pour se dire. Oui, j'écoute son histoire mais j'entends ce que sous-tend cette histoire par la posture de son corps, sa respiration qui bloque à chaque parole. Sa voix qui tremble et son crayon qu'elle n'arrête pas de faire bouger. Parce que Gisèle prend bien des notes lors de nos entretiens. Autant d'indices qui me permettent de mieux comprendre l'état d'âme de Gisèle. Je ne la juge pas. Je l'accueille tout simplement dans ses confidences. Je suis là, présent, en attention consciente.

4.3.6 Aller sur le terrain de l'autre pour qu'il prenne parole

Un sixième point d'appui chez moi dans mon accompagnement c'est d'aller sur le terrain de l'accompagné. Comme j'essaie d'aller chercher chez la personne son désir de donner un sens à sa vie en plongeant dans ses forces de vie en allant sur le propre terrain de son histoire de vie, je suis toujours à la recherche des habiletés de l'autre en face de moi et pour Yan, c'est l'écriture et le dessin que j'ai trouvés. Et pour lui aussi, à sa grande surprise, il s'est découvert des talents de poète et d'artiste. Comme c'est un homme qui aime jouer au golf. Je crois qu'à chaque rencontre, il m'en parlait. J'ai pris mon audace en jouant un coup de dés et je lui ai demandé de dessiner le terrain de golf de sa vie. Sans le savoir, pour lui et pour moi, il allait écrire par le terrain de golf, son histoire de vie. Eureka! Je venais de trouver le terrain et le terreau pour accompagner Yan dans sa transformation. Je comprends maintenant que l'on peut écrire son histoire de vie, guidée par Christine Josso dans son livre *Cheminer vers soi* mais l'on peut aussi écrire son histoire de vie avec les outils de Jobin en acceptant la valeur inconditionnelle de la personne de Carl Rogers. Ces deux auteurs m'amènent à être plus proche de la personne et à trouver des

avenues possibles de communication en relation d'aide tout en demeurant en ouverture d'accompagnement.

J'ai aussi utilisé cette technique de la créativité avec Simon. Cette consommation lui a fait vivre des expériences de vie comme son arrestation en état d'ébriété à deux reprises, un abus sexuel, une tentative de suicide. Comme Simon est un joueur de guitare, je l'ai amené vers sa force pour se dire parce que c'est un jeune qui est introverti. Il a apporté sa guitare avec ses compositions au bureau et, lors des rencontres, il a joué de la guitare et chanté ses compositions.

Autre passage des confidences de Simon :

S : Ouin! J'ai fêté fort et je pense que je me suis fait abuser sexuellement de moi dans mon sommeil. Je ne me rappelle plus de rien mais je suis sûr que ce gars d'une quarantaine d'années en a profité pour me toucher et profiter de mon état pour faire ce qu'il a voulu.

S : Je crois qu'il a eu sa leçon avec moi. Il ne me touchera plus.
J'ai composé une chanson sur ce qui m'est arrivé

M : Tu me la chantes? (Extrait de mon journal de recherche)

Simon s'exécute avec sa guitare. Je l'écoute. Il sort de lui avec la puissance de sa voix tout ce qu'il ressent en lui. Il se dit, se parle et le crie au monde. Je l'écoute tout simplement, demeurant ouvert à ses émotions. Ça me dit quelque chose, cet événement. Je remonte dans mon enfance où j'ai été abusé sexuellement par un cousin de 18 ans et mon frère biologique. Je n'avais que 12-13 ans environ. Ouf! Je respire et me recentre sur mon intérieur.

Oui, mais je veux aller sur son terrain, entrer dans son univers pour mieux le comprendre et la guitare est son univers. Pourquoi ne pas utiliser cet outil d'intervention si ça peut donner des résultats concrets. Je constate bien que lorsqu'il me chante sa composition, il y va avec toute la force de sa voix et il prend parole sur les cordes de sa guitare et de sa musique.

J'ai déjà amené des exemples de mon accompagnement avec Gisèle, mais là je veux apporter un bel exemple de prise de parole en rapport avec la mort de son fils René. Rachel a cheminé dans son deuil et lorsqu'elle a été prête, elle a fait un rituel qu'elle a pensé elle-même. Elle m'a proposé une démarche et j'ai acquiescé à sa demande. Écrire une lettre à son fils, la mettre dans une urne et la déposer dans la terre sur le lot familial. Voilà une belle prise de parole et je vous la livre. Elle m'a lu sa lettre à haute voix dans mon bureau.

Lettre à son fils René

Voici quelques mots pour te dire combien j'ai apprécié ta présence en moi lorsque je te portais et te parler de mon désespoir lorsque tu es parti sans me donner le moindre petit signe que tu partirais pour toujours. Que j'étais contente, folle de joie, lorsque je suis devenue enceinte de toi. Je volais, la vie m'était facile. Je suivais ton développement, j'avais hâte que tu bouges, j'avais hâte de te voir. Je me demandais à qui tu ressemblerais, aurais-tu les cheveux noirs, frisés, une figure ronde comme la mienne. Mes élèves aussi te connaissaient. Ils parlaient de toi. Ils m'avaient fait promettre de t'amener les voir...

Ce que je sais de toi, c'est que tu étais très vivant en moi. Tu avais l'air d'avoir bien du plaisir à nager dans ton nid d'eau. Tu n'arrêtais pas. J'aimais cela. Tu étais bien là, vivant en moi. Je t'avais préparé une belle chambre avec beaucoup de plaisir, je voulais tout ce qui était le plus beau pour toi et le mieux, mon petit prince. Que j'étais contente aux premières contractions. Enfin, je vais te voir. Je vais te prendre dans mes bras, te bercer, te raconter des histoires, t'apprendre plein de choses. À l'hôpital, je comptais le temps qu'il restait avant que t'arrive mais tu te faisais prier, tu tardais à sortir de ton nid bien chaud. Mais un autre beau petit nid t'attendait.

Quand je suis entrée dans la salle d'accouchement, je me suis dit : « Enfin, dans moins de 20 minutes, je vais le voir mon bébé et je vais le prendre dans mes bras, l'admirer. Je te désirais tellement. Les douleurs intenses m'importaient peu. Tu serais là dans peu de temps.

Que t'a-t-il pris, René, de disparaître de ma vie sans me donner le moindre petit signe pour me dire que tu partirais? Pourquoi as-tu lâché? Pourquoi n'as-tu pas continué à te battre pour rester avec moi? J'avais hâte de me réveiller pour te voir. J'avais à peine un œil à demi ouvert que j'ai demandé pour te voir, je voulais t'avoir dans mes bras.

Non, tu étais déjà parti. C'était impossible, ce n'était pas vrai, je me battais avec ton père que ce n'était pas vrai. Pourquoi serais-tu parti sans m'avertir, sans me

voir? J'étais abasourdie, une bombe me tombait sur la tête. Je ne le croyais pas. Je me suis sentie impuissante, très petite devant ta quête soudaine. Je me suis vue sur le bord d'un trou noir immense. Je voulais me tirer dedans mais je me suis retenue.

Une fois bien éveillée, j'ai dû faire face à une réalité : celle que tu étais bien parti. J'ai refusé de croire cela. J'étais tellement abasourdie, désespérée que j'ai refusé de te voir. Je ne voulais rien savoir. Je pense que j'étais choquée, je t'en voulais d'être parti de cette sorte. Je n'ai pas les mots pour te dire comment j'étais.

Aujourd'hui, je regrette d'avoir refusé de te voir. J'aimerais connaître ton visage, voir tes yeux. Il me semble que tu serais grand, les cheveux noirs. Tu aurais près de 29 ans. Que ferais-tu? J'ai fait un tableau de toi. Tu as l'air choqué sur mon tableau. Que penses-tu de moi? J'ai refusé de te voir, j'ai fait tout disparaître, aucune trace de toi, je ne prononçais même pas ton nom. Je t'ai renié, quoi! Je trouve cela terrible, je ne me connais pas dans ce comportement. J'ai le cœur brisé.

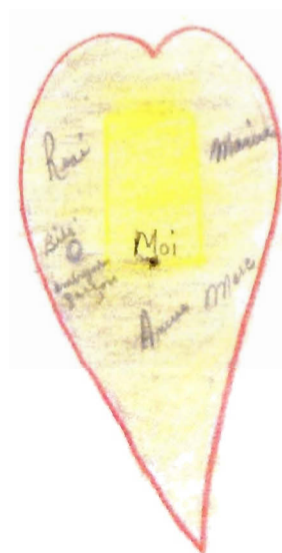
Pardonne-moi ce reniement. Tu es mon fils, je t'aime. Là où tu es, sois avec moi. Tu viens de naître dans mon cœur après 29 ans. Je viens de te trouver. Je me vois te serrant dans mes bras, folle de joie. Et de bonheur. Au revoir! Ta mère Gisèle.

Voici maintenant un dessin qu'elle a réalisé après le rituel, avec une réflexion de Gisèle qui se passe de mots.

Quand je perds la joie, le
calme, la lumière, c'est
l'enfer en moi. C'est noir,
c'est pêle-mêle, c'est une
tempête, je ne vois plus
rien.

Quand Dieu dans ma
maison, c'est merveilleux !

Le 17 mars 2012



Je me suis appropriée ceux qui
étaient les miens, j'ai accueilli d'abord
Roi dans son palais d'or, puis Mère et enfin
sont apparus. Prenant conscience que Mère
n'était pas là, après m'être posée quelques
questions, je l'ai mise dans mon cœur.
Cependant, je sens une réticence quand je le
vois là.

Le lendemain, lors de ma méditation,
un embryon est apparu. C'est le
2e garçon qui a été avorté. Il est dans
mon cœur mais pas dans ma maison in-
térieure, là où est Dieu, la lumière éternelle,
le calme, la paix et la joie.

Le 18 mars : Quand je descends dans ma
maison intérieure, je ne me vois plus, je
suis dans la lumière, à l'intérieur de la
maison.



Tout ceci pour dire que pour rejoindre l'autre sur son terrain et demeurer en ouverture, il faut demeurer en attention consciente face à la personne qui se confie. Demeurer sur son terrain et lui laisser la parole. Oui, la personne m'amène aussi sur mon propre terrain. C'est la richesse d'un accompagnement de qualité.

4.3.7 Le rituel

Un septième point d'appui chez moi dans mon accompagnement, c'est le rituel qui sert de tremplin pour sauter dans le monde de la vie. Laisser ses pulsions de mort et entrer dans les pulsions de vie. Comme je l'écrivais plus haut, Gisèle a fait un rituel de libération et de transformation. Par une lettre et des gestes qui sont signifiants pour elle, elle peut maintenant regarder la vie et se laisser envahir par la vie.

D'autres formes de rituel sont possibles à la condition que ce soit un geste, un rite qui viennent fermer la boucle du cheminement et que la souffrance, la blessure ne m'appartiennent plus. J'en ai maintenant le contrôle. Voici un dernier exemple de rituel pratiqué par Gisèle, tiré de mon journal de bord. J'ai caché le vrai nom de la personne pour

DATE 10 oct. 2002

NOM _____
 PRÉNOM _____
 ADRESSE _____
 ADDRESS _____

VENDU PAR SOLD BY	C.R. C.O.D.	CHARGE	REQU AC ON ACCT	MONT REPORTE ACCT.FWD
1		Identification des blessures		
2		Accueillir mes blessures		
3		Alber de l'avant		
4		• Cider ex-cordant avec po		
5		• Indépendance		
6		• Laisser aller mon cœur		
7		et me laisser aller		
8		• M'habiller		
9		Confiance en soi		
10				
TPSGST				
NO ENREG. CANCE				
TAX REG. NO				
TOTAL				

03

DATE 10 oct. 2002

NOM _____
 PRÉNOM _____
 ADRESSE _____
 ADDRESS _____

VENDU PAR SOLD BY	C.R. C.O.D.	CHARGE	REQU AC ON ACCT	MONT REPORTE ACCT.FWD
1		Le peline de mon cœur		
2		Le regret		
3		R'abandon		
4		Mon enfance		
5		Mon grand-père		
6		Ressentir		
7				
8				
9		Rejoindre		
10		16 oct. 2002		
TPSGST				
NO ENREG. CANCE				
TAX REG. NO				
TOTAL				

01

DATE 10 oct 2002

NOM _____
 PRÉNOM _____
 ADRESSE _____
 ADDRESS _____

VENDU PAR SOLD BY	C.R. C.O.D.	CHARGE	REQU AC ON ACCT	MONT REPORTE ACCT.FWD
1		Cider "sponge"		
2				
3				
4				
5				
6		Rejoindre		
7				
8				
9		Le 16 oct. 2002		
10				
TPSGST				
NO ENREG. CANCE				
TAX REG. NO				
TOTAL				

02

préserver la confidentialité. C'est maintenant des factures de ses blessures payées pour Gisèle.

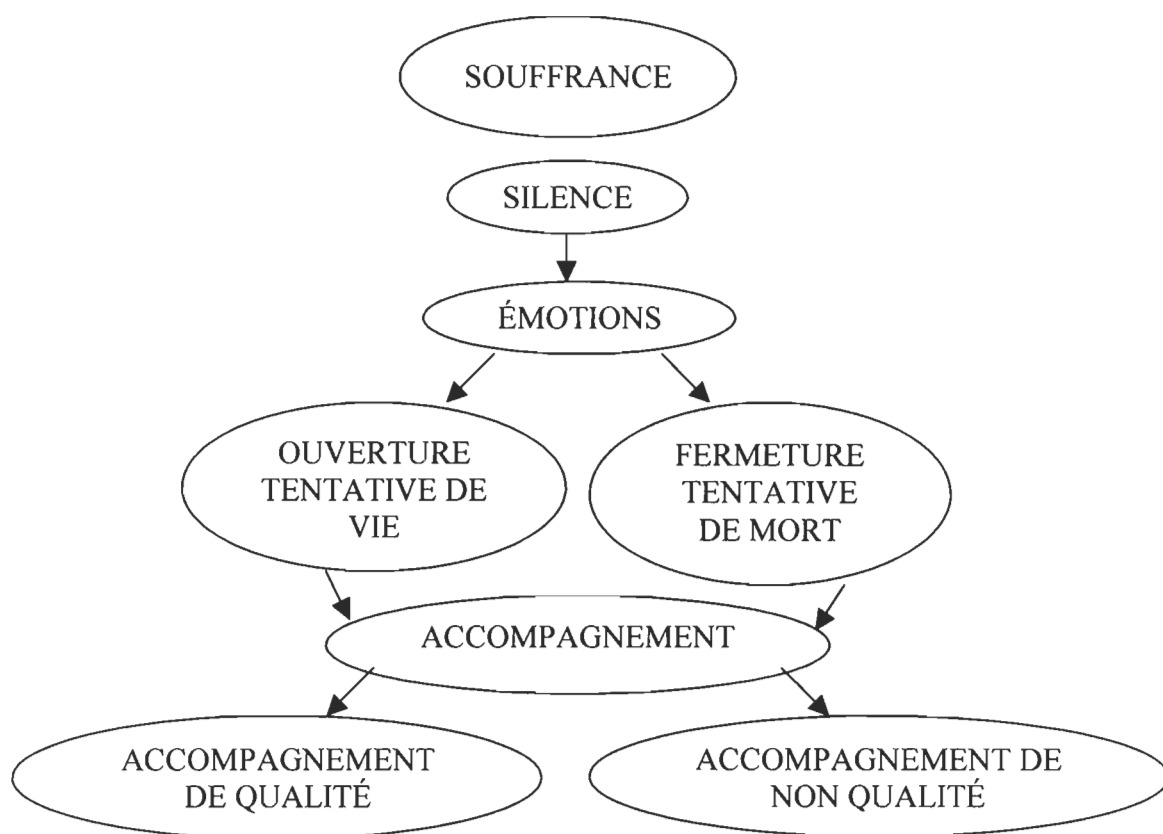
4.4 La synthèse de mon accompagnement

J'ai tout ramassé. J'ai tout nommé. J'ai tout donné. J'ai tout à élaborer. J'ai tout à observer. J'ai tout à vérifier. J'ai tout à comprendre. J'ai tout à accueillir pour mieux m'améliorer. J'ai des mots encore et encore à inventer :

Les mots témoignent de nos errances et de nos tâtonnements. Ils tentent parfois de dire l'essentiel, quand celui-ci n'est pas pollué par la violence des habitudes anciennes. Les mots murmurent et offrent les possibles de l'espoir, quand celui-ci trouve un espace où se blottir et être accueilli. Les mots chantonneront doucement la nostalgie des souvenirs, quand ceux-ci ne se transforment pas en amertume, en rejet ou en silence. Les mots, comme vous le savez, disent leur impuissance bien sûr, et se protègent encore, ne sachant jamais comment ils seront reçus. Les mots peuvent nourrir ou maltraiter une relation. Ils sont toujours à entendre, car ils sont les gardiens, les guides ou les fantômes de notre recherche la plus intime. (Salomé, 2001, p. 41)

Suite à ce regard de mon accompagnement sur le terrain, je ne pouvais passer sous silence par où passe la personne souffrante . Elle s'ouvre ou se ferme à la vie. Ce schéma démontre l'état dans lequel la personne arrive dans mon bureau et son investissement dans son cheminement.

Elle arrive souffrante dans le silence de ses émotions. Elle est en fermeture donc en tentative de mort. Mes croyances seront la couleur de l'accompagnement qui l'amènera dans un accompagnement de qualité

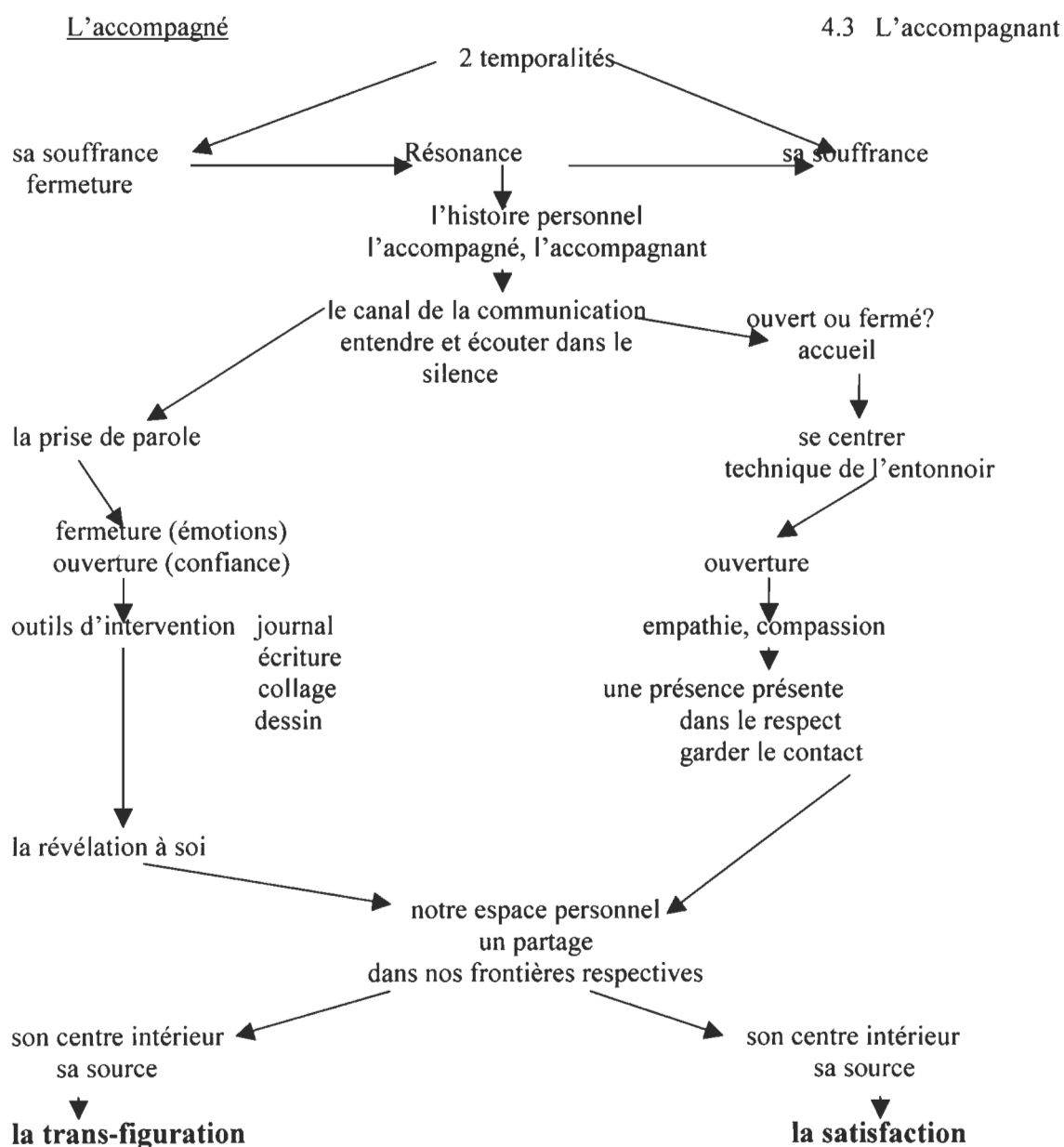


Le schéma suivant, qui est mon modèle d'intervention, reflète les deux composantes dans un accompagnement de qualité.

Mon modèle d'intervention

Je me suis permis de ramasser mes idées en schéma pour mieux me retrouver, un modèle d'intervention auprès des personnes en problématique de perte et de deuil. Les deux composantes sont là : l'accompagné et l'accompagnant.

Modèle d'intervention auprès des personnes en problématique de pertes et de deuils



Lors d'une rencontre dans un accompagnement, il y a deux temporalités. La souffrance de l'accompagné peut résonner chez l'accompagnant et vice versa parce qu'ils sont dans leur histoire personnelle et le canal de la communication est l'écoute dans le silence. L'accompagnant peut se fermer ou s'ouvrir face à la souffrance de l'autre parce que ça le ramène à ses propres bibittes, mais s'il s'ouvre, il y a prise de parole de la part de l'accompagné.

Il y a des outils d'intervention auxquels je crois et c'est le journal créatif avec le dessin, l'écriture, le collage. L'accompagnant a le choix d'être sympathique ou empathique face aux confidences de l'accompagné, mais s'il est empathique, il est dans l'attention consciente, dans une présence présente. Donc, il garde le contact avec l'accompagné. Ceci amène une révélation à soi et de soi dans un espace personnel, un partage dans les frontières personnelles de l'un comme de l'autre.

Comme l'accompagné et l'accompagnant sont dans leur centre intérieur, dans leur source, il y a trans-figuration des pulsions de mort de l'accompagné en pulsion de vie et satisfaction de l'accompagnant parce qu'il est demeuré dans l'attention consciente, dans une présence présente dans son accompagnement en ouverture.

CONCLUSION

RESTER MOI DANS CE QUE JE SUIS

Je suis parti d'une question et d'objectifs que je vous ramène pour savoir si j'ai répondu à ma question et respecté mes objectifs :

Ma question de recherche

Qu'est-ce que je fais dans ma pratique d'accompagnement auprès des personnes en problématique de pertes et de deuils qui en fait une pratique de type ouverture ou de type fermeture?

Objectif global

Développer une pratique de type ouverture en brisant les silences pour entrer en processus de prise de parole, ce qui va me permettre de structurer un modèle d'intervention auprès de ces personnes que j'accompagne.

Objectifs spécifiques

- Nommer mes intentions, mes façons de faire, mes croyances et mes valeurs dans mon accompagnement auprès des personnes en situation de pertes et de deuil.
- Nommer, analyser les stratégies de l'ouverture et de la fermeture dans ma pratique d'accompagnement.
- Identifier les conditions pour qu'il y ait de l'ouverture et identifier les obstacles qui amènent à la fermeture.

Ce mémoire, ou je dirais plus cette recherche, m'a permis d'aller sur mon propre terrain de mon accompagnement pour m'observer, analyser et comprendre ma pratique d'accompagnement auprès des personnes en problématique de perte et de deuil et

développer une pratique de type ouverture en brisant les silences pour entrer en processus de prise de parole.

Je me suis retrouvé comme étudiant, praticien-chercheur, mais bien plus comme praticien parce que j'étais plongé dans ma propre pratique à m'observer. Je suis heureux de m'être donné ce temps, ces moments pour moi et ma pratique. Suite à cette recherche, je crois encore plus à ce travail que je fais et que je veux encore faire longtemps. J'aime mon travail qui, pour moi, n'en est pas un, mais bien plus une vocation. Le mot vocation vient du mot latin *vocare* qui veut dire appel. Je ne crois pas avoir choisi cette vocation mais c'est bien elle qui m'a choisi, qui est venue me chercher et c'est elle qui m'a sauvé d'une vie qui aurait pu être tout autre. Si je remonte dans ma mémoire, j'ai toujours voulu faire ce travail, ce métier d'accompagner la personne dans son quotidien et mon histoire de vie le concrétise. Elle en est la preuve vivante.

Je n'ai pas la prétention d'être un bon ou mauvais accompagnant. Je ne veux pas être plus ou moins, mais je suis accompagnant avec ce que je suis et ce que je suis, je le suis. N'est-ce pas un beau défi personnel que je me dois de laisser vivre en moi.

À partir de mes notes d'entrevue, de mon journal personnel, de mon journal de recherche, je me suis observé à partir des techniques de différents auteurs. Je suis allé sur mon terrain et j'ai vu que je n'étais pas si pire que ça. Je crois que j'ai répondu à mes objectifs de recherche. Je constate et comprends que je ne suis pas le sauveur. Je veux encore moins être une éponge pour l'accompagné. Je n'ai pas toutes les réponses et je n'ai pas à les avoir. Il faut que je comprenne cette phrase. Je vais demeurer sur ma pratique. Ça, je l'ai compris.

Comme praticien, je me donne deux objectifs pour l'avenir : d'une part, continuer à être moi-même, être ce que je suis dans mon accompagnement tout en me réservant des plages de repos. Ce que je ne fais pas toujours. D'autre part, comme chercheur susciter de nouveaux outils pour un accompagnement de qualité qui va permettre à la personne de prendre parole dans ses forces de créativité. Je constate, grâce à cette recherche, que je

travaille beaucoup avec la créativité. Je travaille beaucoup avec les forces créatrices de la personne que j'accompagne. J'essaie d'aller sur le terrain de la personne, si elle le veut bien, pour mieux la connaître. Je me cherche des canaux de communication dans l'écoute et l'entende. Et je suis ouvert à toute forme de communication pour dire sa souffrance. Que ce soit la musique, l'écriture, la chanson, le dessin, le collage ou autres formes de créativité. Je crois que j'ai cette force pour amener la personne à « prendre parole ».

Bien entendu, j'ai des préoccupations personnelles comme praticien. Respecter ma disponibilité comme accompagnant, susciter un intérêt chez les personnes pour le journal créatif : écriture, collage, dessin, musique, danse qui sont des outils d'intervention productif pour l'accompagnant. Amener la personne à se donner des moments dans son cheminement pour s'arrêter, s'écouter, s'entendre, se comprendre, s'accueillir, s'habiter dans sa souffrance et sortir du monde de la mort pour éveiller les forces de vie en elle.

En terminant, je fais ce souhait que le Bas-St-Laurent s'ouvre à de nouvelles techniques d'intervention comme le journal créatif, la trilogie de vie et autres techniques qui amènent l'accompagné et l'accompagnant dans de nouvelles pulsions de vie.

BIBLIOGRAPHIE

- Beaulac, Jules. 1995. *Je parlerai à ton cœur*. Montréal. Éditions MédiasPaul.
- Boily, Pierre-Yves. 1998. *Psys, Thérapeutes et autres sorciers*. Montréal. Éditions VLB.
- Coelho, Paulo. 1994. *L'alchimiste*. Paris. Éditions Anne Carrière.
- Condamine, Andrée. 2000. *La recherche heuristique ou désir de chercher comme désir d'exister*. Thèse de Doctorat. Université Laval.
- Dufour, Dr Daniel. 2003. *Les tremblements intérieurs*. Montréal. Éditions de l'Homme.
- Dufour, Daniel. 2005. *Les barrages inutiles*. Montréal. Éditions de l'Homme.
- Encrevé-Lambert, Marie-Hélène. 1992. *La mort*. Paris. Éditions Bayard.
- Galvani, Pascal. 2003. Recueil de textes : « Le silence dans l'éducation et dans la formation spirituelle chez les indiens d'Amérique du Nord ». UQAR. P. 96-107
- Galvani, Pascal. 1991. *Autoformation et fonction du formateur*. Lyon. Collection formation, Éditions Chronique Sociale
- Gendlin, Eugène T. 2006 . *Focusing au centre de soi*. Montréal. Éditions de l'homme.
- Jacques, Josée. 1998. *Psychologie de la mort et du deuil*. Mont-Royal, Québec. Éditions Modulo.
- Jobin, Anne-Marie. 2002. *Le journal créatif*. Montréal. Éditions du Roseau.
- Josso, Christine. 1991. *Cheminer vers soi*. Suisse. Éditions L'Âge d'Homme
- Jourard, Sidney. 1974. *La transparence de soi*. Québec. Éditions Saint-Yves. Inc.
- Legault, Maurice et Paré, André. *Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques personnelles*. 1995. Cahiers de la recherche en éducation. Éditions du CRP.

- Pilon, Jean-Marc. 2005. L'accompagnement d'une recherche praxéologique de type science-action, dans la collection Éducation-Recherche, Formation des adultes aux cycles supérieurs, Quête de savoirs, de compétences ou de sens? Presses de l'université du Québec.
- Pilon, Jean-Marc. 2003. « Recueil de textes ». Université du Québec à Rimouski.
- Rand L. Majory. Ph.D. *Perspective, Self, Boundaries and body*. March/April 1997.
- Rinpoché, Sogyal. 1993. *Le livre Tibétain de la Vie et de la Mort*. Paris. Éditions De la Table Ronde.
- Rogers, Carl et Kinget, G. Marian. 1962. *Psychothérapie et relations humaines*. Paris. Éditions Béatrice-Nauwelaerts.
- Rogers, Carl. 1976. *Le développement de la personne*. Montréal. Éditions DUNOD.
- Salomé, Jacques. 2001 *Lettres à l'intime de soi*. Paris. Éditions Albin Michel. .
- Vouland, Gérard et Veyre, René. 2001 *J'ai envie de rompre le silence*. Paris. Éditions De l'Atelier- Édition Ouvrières.
- Walsh, Dr Roger. 2000 *Les chemins de l'Éveil*. Montréal. Éditions Le Jour.

Bibliographie complémentaire

- Abrams, Rebecca. 1995. *Le Deuil, une épreuve de croissance*. Monaco. Éditions Du Rocher.
- Amiot, Renée. 2005. *Parties les oies blanches*. Récit sur le deuil. Montréal. Éditions Médiaspaul.
- Asselin, Micheline. 2004. *Les étoiles ne meurent pas*. Éditions Benjamin.
- Bacque, Marie-Frédérique. 1992. *Le Deuil à vivre*. Paris. Éditions Odile Jacob.
- Bareis, Rainer, et Wackenheim. *La mort, Source de Vie*. Éditions Du Signe.
- Bédard, Jean. 1985. *La Relation d'entraide*. Boucherville. Éditions De Mortagne.
- Bercou, Lydia. 1974. *Pour aider à comprendre la vie et la mort*. Paris. Éditions Dervy-Livres.

- Bernard, Suzanne et Lavoie, Lucie. 2004. *Perdre sans se perdre*. Québec. Éditions le Dauphin Blanc.
- Bourbeau, Lise. 2000. *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*. Québec. Éditions E.T.C. Inc.
- Bureau, Ginette. 1999. *Toucher le Divin en soi*. Montréal. Éditions Médiaspaul.
- Calabrese, Adrian. 2003. *10 étapes spirituelles vers une vie magique*. Varennes. Éditions Ada Inc.
- Cameron, Julia. 1992. *Libérez votre créativité*. St-Jean-de-Braye, France. Éditions Dangles.
- Carroll, Luc et Tober, Jan. 1999. *Les enfants Indigo, enfants du 3e millénaire*. Montréal. Éditions Ariane.
- Castro, Dana. 2000. *La mort pour de faux et la mort pour de vrai*. Paris. Éditions Albin Michel.
- Caya, René et Montcalm, Henriette. 1994. *Le principe du phénix*. Montréal. Éditions du Roseau.
- Cocagna, Maurice. 1997. *L'expérience du Mantra*. Paris. Éditions Albin Michel.
- Communication-Québec. 2001. *Séparation et divorce*. Québec. Communication-Québec.
- Corneau, Guy. 2000. *La guérison du cœur, nos souffrances ont-elles un sens*. Montréal. Éditions de l'Homme.
- Craig, P. E. (1978) *The heart of de teacher*. Ann Arbord: University Microfilms International.
- D'ansembourg, Thomas. 2001. *Cessez d'être gentil soyez vrai!* Montréal. Éditions de l'Homme.
- De Beer, Pierre. 2004. *Va : l'accompagnement bénévole des personnes en fin de vie*. Québec. Éditions Anne Sigier.
- Deits, Bob. 1991. *Revivre après l'épreuve*. Montréal. Éditions Québécois.
- Delarue, Jean. 1988. *Du fond du tiroir*. Ottawa. Éditions LYD enr.
- Délisle, Isabelle. 1987. *Survivre au deuil*. Montréal. Éditions Paulines 1987.
- Délisle, Isabelle. 1998. *Vivre sa solitude*. Boucherville. Éditions De Montagne.

- De Hennezel, Marie. 1997. *La mort intime*. Paris. Éditions Pocket.
- Doiron, Viola et Bugold, Raymond. 2004. *Voies d'entrée dans l'inconscient*. Québec. Éditions La Plume d'oie.
- Fernet, René. 1999. *Le Pardon au risque de l'actualisation de soi*. Montréal. Éditions Fides.
- Finley, Guy. 1993. *Lâcher Prise, la clé de la transformation intérieure*. Montréal. Éditions Le Jour.
- Fréchette-Piperni, Suzy. 2005. *Les rêves envolés. Traverser le deuil d'un tout petit bébé*. Boucherville. Éditions de Mortagne.
- Katherine, Anne. 1999. *Délimiter son espace vital*. Montréal. Éditions Sciences et Culture.
- Kason, Yvonne, M.D. 1996. *L'autre rive*. Boucherville. Éditions de Mortagne .
- Lamarre, Dolorès. 1999. *Le temps de Lâcher-prise*. Mont St-Hilaire. Éditions Du Rayon d'or.
- Langlois, Doris et Langlois, Lise. 2005. *La psychogénéalogie, transformer son héritage psychologique*. Montréal. Éditions de l'homme.
- Madre, Dr. Philippe. 2001. *La blessure de la vie*. Nouan-le-Fuzelier, France. Éditions Des Béatitudes.
- Maheux, Gilbert. 1999. *Bien gérer ses émotions*. Éditions Edimag Inc.
- Marcos Savioli, Dr Roque. 2006. *La guérison des trois cœurs*. Paris. Éditions Presse de la Renaissance.
- Ménard, Bernard. 2001. *Et si l'amour était le plus fort?* Éditions Dunamis.
- Michalski, Serge et Paradis, Louise. 1994. *La planète d'Oméga - Apprendre à vivre en harmonie*. Montréal. Éditions Logiques.
- Michaud, Josélito. 2006. *Passages obligés*. Outremont. Éditions Libre Expression.
- Monbourquette, Jean. 1997. *Apprivoiser son ombre*. Ottawa. Éditions Novalis.
- Monbourquette, Jean. 2002. *De l'estime de soi à l'estime du soi*. Montréal. Éditions Novalis.
- Monbourquette, Jean. 2004. *Demander pardon sans s'humilier*. Montréal. Éditions Novalis.

- Mountain Dreamer, Oriah. 2000. *L'invitation*. Outremont. Éditions Logiques inc.
- Mora, Geneviève. 2006. *Jusqu'au terme de l'existence*. Paris. Éditions Espace Éthique.
- Moustaka, C. (1990). *Heuristic Research. Design, methodology and application*. Newbury park: Sage publications.
- Pacot, Simone. 2002. *Reviens à la vie!* Paris. Éditions Cerf.
- Paré, André. 1987. *Le journal, instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*. Québec. Le centre d'intégration de la personne de Québec.
- Paré, Micheline. 2005. *La passion d'aimer : l'approche congruente et compatissante*. Montréal. Éditions Paulines.
- Parent, Remi. 1996. *La vie, un corps à corps avec la mort*. Montréal. Éditions Paulines.
- Pelletier, Renée. 2005. *Cœur sur papier*. Montréal. Éditions MédiasPaul.
- Rainville, Claudia. 1992. *Participer à l'univers ou de l'autoguérison à l'éveil de la conscience*. Sainte-Foy. Éditions Club Québec Loisirs Inc.
- Rosenberg, Jack Lee. 1999. *Le corps, le soi et l'âme*. Montréal. Éditions Québec Amérique.
- Roussel, Ginette. 1993. *De la souffrance à l'amour*. Mont-Joli. Éditions Les fleurs de l'âme.
- Rugira, Jeanne-Marie. 1995. *Le pouvoir structurant du récit de vie*. Paris. Édition L'Harmattan.
- Saint-Yves, Aurèle. 1971. *Relations humaines et dynamique de groupe*. Ottawa. Éditions du Renouveau Pédagogique Inc.
- Saint Arnaud, Yvon. 2005. *La relation d'aide pastorale*. Montréal. Éditions Novalis.
- Sara-Ryan, Régina. 1995. *L'insoutenable absence*. Montréal. Éditions De l'Homme.
- Sarnoff-Shiff, Harriet. 1984. *Parents en deuil*. Paris. Éditions Robert Laffont.
- Séguin, Monique et Fréchette, Lucie. 1999. *Le deuil, une souffrance à comprendre pour mieux intervenir*. Québec. Éditions Logiques.
- Thompson, Ruth. 1984. *La dépression*. Toronto. Editions Clarke Institute of Psychiatry.
- Tolle, Eckhart. 2000. *Le pouvoir du moment présent*. Éditions Ariane.
- Ugeux, Bernard. 2001. *Retrouver la source en soi*. Paris. Éditions de l'Atelier.
- Virtue, Doreen. 2005. *La purification des chakras*. Québec. Éditions AdA Inc.

Walsh, Dr Roger. 2000 *Les chemins de l'Éveil*. Montréal. Éditions Le Jour.

Sites internet

[Http://www.vitae-relaxo.net](http://www.vitae-relaxo.net). « Vous avez dit Carl Rogers? », décembre 2000.

ANNEXE 1

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Exemple tiré du *Code d'éthique de la recherche avec des êtres humains* des trois Conseils subventionnés du Canada.

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre du projet de recherche :

Nom du chercheur :

Le formulaire de consentement qui vous a été remis n'est qu'un élément de la méthode de prise de décision éclairée qui a pour but de vous donner une idée générale de la nature de la recherche et ce qu'entraîne votre participation. N'hésitez jamais à demander plus de détails ou de renseignements. Veuillez prendre le temps de lire soigneusement ce qui suit et de bien comprendre toutes les informations.

(Les chercheurs sont tenus de fournir les renseignements exigés ci-dessous dans une langue claire et compréhensible et d'éviter tout jargon. Tous les mots importants doivent être expliqués.)

1. Le but de la recherche
2. La description de tous les agents et procédés expérimentaux, y compris ceux qui, en temps normal, ne feraient pas partie des traitements en l'état actuel des connaissances.
3. La description de la probabilité de tout inconvénient ou gêne associés à la participation, ainsi que des dommages connus ou prévisibles à court et à long terme.
4. La description précise de ce qu'entraîne la participation au projet (routines, nature des tests, procédures, etc.).
5. L'évaluation de la probabilité et de la nature des avantages directs et indirects de la recherche pour le participant et pour d'autres.
6. La désignation des personnes devant avoir accès aux renseignements recueillis et à l'identité du participant, et la description des mesures prises pour assurer la confidentialité des données.
7. Des explications avisant les participants qu'ils disposeront d'informations nouvelles et à ce jour tout au long de la recherche.

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Votre signature atteste que vous avez clairement compris les renseignements concernant votre participation au projet de recherche et indique que vous acceptez d'y participer. Elle ne signifie pas que vous acceptez d'aliéner vos droits et de libérer les chercheurs, commanditaires ou établissements de leurs responsabilités juridiques ou professionnelles. Vous êtes libre de vous retirer et tout temps de l'étude sans compromettre la prestation des soins nécessaire à votre état de santé. Votre participation devant être aussi éclairée que votre décision initiale, vous devez en connaître tous les tenants et aboutissements au cours du déroulement de la recherche. En conséquence, vous ne devez jamais hésiter à demander des éclaircissements ou de nouveaux renseignements au cours du projet. Pour tout renseignement sur le projet de recherche, veuillez communiquer avec :

Nom du chercheur responsable ou du remplaçant qualifié et le numéro de téléphone

Pour toute autre question relative à vos droits à titre de participant pressenti pour ce projet de recherche, veuillez vous adresser à la personne suivante :

Inscrire ici le nom et les coordonnées de la personne-ressource extérieure à l'équipe de recherche

Nom du participant

Signature

Date

Nom du chercheur

Signature

Date

Nom du témoin

Signature

Date

Veuillez conserver un exemplaire de ce formulaire pour vos dossiers.

Dans le cas d'un projet de recherche en pédiatrie, le chercheur doit, si approprié, expliquer à l'enfant la nature de son projet et de sa participation et s'efforcer d'obtenir sa coopération continue pendant toute la durée de la recherche.