

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	iii
RÉSUMÉ.....	v
TABLE DES MATIÈRES.....	vi
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE 1	
PRIBLÉMATIQUE.....	6
1.1 Sujet de recherche : recherche exploratoire de la reliance comme mode d'accompagnement.....	6
1.2 Pertinence personnelle : la solitude et le besoin de se relier.....	8
1.2.1 Me former à la reliance.....	12
1.3 Pertinence sociale et professionnelle : donner et recevoir.....	15
1.3.1 La psychothérapie Initiatique.....	18
1.4 Interroger mon chemin de formation et de praticienne : en quête de mes savoirs d'expérience.....	21
1.4.1 Se relier et écouter le « Maître intérieur ».....	24
1.4.2 La connexion d'âme à âme : un moment sacré.....	26
1.4.3 Le corps et l'esprit : une unité indivisible.....	28
1.5 L'accompagnement : une reliance sacrée, vers une « maïeutique spirituelle ».....	29
1.6 Problème de recherche.....	31
1.7 Question de recherche.....	33
1.8 Objectif de recherche.....	33
CHAPITRE 2	
CADRE DE RÉFÉRENCE.....	34
2.1 Le sacré dans nos liens : une transcendance au cœur de notre humanité.....	34
2.2 La conversation : pour un éveil du Soi.....	38
2.3 Relation thérapeutique : un espace de rencontre.....	39
2.3.1 Du corps et de l'esprit : une unité à découvrir.....	41

2.4	La compassion : l'intelligence du cœur	44
2.5	Se sentir relier : la reliance comme mode d'accompagnement.....	44
2.6	Réflexions sur l'intimité : relation d'âme	47

CHAPITRE 3

CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE		50
3.1	Recherche-formation expérientielle : vers quelle épistémologie ?	50
3.1.1	Apprendre et produire des connaissances à partir de son expérience : un changement de paradigme en formation et en recherche.....	54
3.2	Approche qualitative.....	55
3.3	Méthode heuristique ou l'art de trouver et de découvrir.....	56
3.3.1	La méthode heuristique : un processus biographique de recherche-formation.....	61
3.4	Le terrain de recherche : l'autobiographie comme projet de connaissance	65
3.4.1	Les données biographiques	65
3.4.2	Les entretiens intimistes : un espace formateur	66
3.5	Outils de recueils de données : Les journaux de recherche	68
3.5.1	Le blason.....	69
3.5.2	L'écriture.....	70
3.5.3	Les journaux de recherche	71
3.5.4	Les « je me souviens... »	72
3.5.5	La lecture	73
3.5.6	Le dessin de la main gauche	74
3.5.7	Les dialogues avec mes amis	75
3.6	L'analyse qualitative des données de recherche	75
3.6.1	L'analyse qualitative en mode d'écriture.....	76

CHAPITRE 4

LA SOLITUDE EN HÉRITAGE		79
4.1	Aux sources de mon héritage familial	79
4.2	De la nécessité d'oublier à la loi du silence.....	80
4.3	De la poésie pour se dire adieu	84
4.4	Beate	85
4.5	Karl Justus Ganz, mon grand-père.....	88
4.6	Omini, ma grand-mère	89
4.7	Ma tante, Annette Ganz	92

4.8	Le non-dit en héritage	93
4.9	Mon père	94
4.10	Je n'ai pas dit au revoir à mon père	96
4.11	Ritualiser ces passages pour s'ouvrir au sacré	98
4.12	Le mystère de l'intimité sacrée	99
4.13	Reliance : l'autre, moi et le sacré	101
4.14	L'isolement entre l'ombre et la lumière	102
4.15	Être mère, être femme	106
4.16	Une goutte de rosée ou... l'histoire de Charles	106
4.17	Initiation à l'amour et à la relation	109
4.18	Aujourd'hui	110
4.19	Du privé au professionnel : le sacré dans la relation	111

CHAPITRE 5

RÉCITS DES LIENS ET DES TRANSFORMATIONS	114
5.1 Un secret de famille : notre identité religieuse	114
5.2 La voie du cœur	118
5.3 Le plaisir de la solitude	124
5.4 La Saint-Sylvestre 1998	125
5.5 La rencontre avec le judaïsme	128
5.6 Rencontre avec le christianisme	129
5.7 Bouddhiste, catholique ou juive ?	131
5.8 L'expérience de la maîtrise	133

CHAPITRE 6

ENTRETIENS INTIMES	139
6.1 Introduction	139
6.2 Une expérience fondatrice de connexion	141
6.3 Dialogue avec Jacques : une leçon d'authenticité	144
6.4 Voyage avec Sussha : De la solitude attentive et aimante	147
6.5 La rencontre avec Danielle : une expérience formatrice	151
6.5.1 La conversation intime, un lieu de croissance spirituelle	155

6.5.2	Le sacré dans le dialogue	158
6.6	La rencontre avec Samuel : un silence intime	161
6.6.1	Un pèlerinage sur le rang 2 : une aventure à saveur d'archéologie familiale	161
6.6.2	La géométrie d'une relation intime	163
6.7	Conclusion : vers un art de la présence	163

CHAPITRE 7

RÉCIT DE PRATIQUE	167	
L'entrevue individuelle : au cœur de la relation thérapeutique en homéopathie	167	
7.1	Introduction	167
7.2	Les mystères de la manifestation de l'âme	168
7.2.1	Je me souviens d'une pratique enseignante	168
7.2.2	Potentialiser pour restaurer, une voie d'accompagnement qui privilégie le déploiement de l'être	170
7.2.3	La conversation intime au cœur de ma pratique homéopathique : une quête de globalité	171
7.2.4	La conversation intime dans ma pratique homéopathique : une rencontre d'âme ..	172
7.2.5	Un espace chaleureux pour accueillir des conversations intimes	176
7.3	Ma rencontre avec l'homéopathie : une médecine biopsychosociale et spirituelle ..	177
7.3.1	La santé versus la maladie	180
7.3.2	La prévention versus le traitement	180
7.3.3	La stimulation des forces personnelles versus chercher à détruire l'envahisseur ...	181
7.4	Le dialogue thérapeutique en homéopathie	183
CONCLUSION	188	
BIBLIOGRAPHIE	193	

INTRODUCTION

Le sujet de cette recherche

La rencontre entre deux êtres, à travers une demande de soins ou en dehors, est un phénomène unique à chaque fois, conditionné par les dynamiques individuelles des deux consciences, et sous-tendu totalement dans ses aspects par l'énergie de plénitude dans laquelle nous nous mouvons. C'est-à-dire que chaque acte de soin est d'abord un acte d'amour, ou devrait l'être si les consciences concernées sont ouvertes à leur vie intérieure. La nature de l'échange est un transfert de cohérence, de force vibratoire, une impulsion de mouvement.

Guy Londechamp (1998, p.57)

M'inscrire dans une démarche de recherche au sein de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales a été pour moi l'opportunité de m'engager dans un projet de formation, de transformation personnelle, de renouvellement de ma pratique et de production de sens et de connaissances. Dans le cadre de cette recherche-formation, le sujet chercheur que je suis ainsi que ma pratique d'accompagnement ont été constamment mis au cœur de ma démarche de praticienne réflexive. La question de recherche qui a guidé cette démarche a trouvé son ancrage au cœur de mon histoire personnelle et professionnelle. Cette recherche a été pour moi un terrain d'exploration de mon cheminement existentiel, pratique, intellectuel et spirituel, dans une visée de construction de sens, de savoirs et de santé. Au tout début de cette maîtrise, questionnée par mon expérience de vie, ma pratique professionnelle et mes relations amicales, j'ai eu besoin de faire un bilan pour

me permettre de questionner ma pratique, ma vie et mes engagements relationnels. Cette recherche m'a permis de trouver et d'enrichir la cohérence de mon existence. C'est au début de ma soixantaine qu'un retour sur ma vie et une reconnaissance de mes savoirs et de mon expérience sont devenus pour moi une urgence incontestable.

À l'origine de ma question de recherche

Parler à l'autre en sentant bien à quel point il est loin... À quel point, ce qu'on dit ne fait que l'effleurer, n'est même pas entendu. Et pourtant continuer. Pour chasser ce silence à la parole obscure, pour essayer de vivre malgré l'indifférence.

(Marie de Solemne, 2001, p. 9)

Du plus loin que je me souviens, ma vie a été une quête de reliance et de sens. Je souffrais dès mon jeune âge de côtoyer des gens dans mon entourage sans les rencontrer vraiment. Cette recherche-formation est issue de cette aspiration à de véritables rencontres et de l'impact de celle-ci sur ma vie intime, professionnelle et sociale. Dès le départ, cette étude voulait faire une réflexion approfondie sur les conditions susceptibles de permettre une réelle connexion d'âme dans les rapports personnels et professionnels entre les êtres. Je voulais revisiter toute mon expérience de vie, grâce à un travail rigoureux d'écriture, d'observation de ma pratique relationnelle et de mes réflexions sur ce savoir faire. Comment, à travers mon histoire personnelle et professionnelle, se sont incarnées mes dynamiques relationnelles ?

Un travail régulier d'écriture concernant mon expérience relationnelle et ma pratique d'accompagnement m'a permis d'apercevoir des orientations de recherche pertinentes. Ce

travail d'écriture mobilisait mon potentiel créateur, ce qui revitalisait constamment ma dynamique de recherche.

Le problème qui m'a mis en recherche s'est très vite avéré être un sentiment oppressant de devoir me débrouiller toute seule pour faire face aux exigences de mon existence et de mes responsabilités personnelles, familiales, voire même sociales et citoyennes.

La structure de ce mémoire

Ce texte est composé de deux parties importantes : la première partie comporte les trois premiers chapitres et pose sur l'ensemble de ma démarche un regard qui plonge dans l'objet de ma recherche. Tout débute par une formulation de la problématique, puis une précision du cadre conceptuel et des orientations épistémologiques et méthodologiques. La seconde partie traite des données de la recherche et propose une analyse qualitative en mode d'écriture et ce dans une perspective phénoménologique et heuristique.

Cette deuxième partie s'articule à son tour en quatre chapitres. Le chapitre quatre traite de mon histoire de vie et raconte les origines de mon intérêt pour les relations. Le récit s'installe dans la présence à soi, à l'autre et son aspect sacré dans chacune de mes rencontres significatives. Ce chapitre montre spécialement les conséquences de mon histoire familiale et les carences dont j'ai hérité suite au tragique destin de ma famille juive. Le chapitre cinq, quant à lui, traite des influences relationnelles, professionnelles et culturelles au sein desquelles je me suis construite. Ma vie adulte a été traversée par un

questionnement existentiel marqué par l'urgence de sortir du vide relationnel et de mes impossibilités. Je me sentais responsable de me construire une vie signifiante et j'avais une motivation profonde pour une quête de sens et de reliance. Les expériences professionnelles et relationnelles m'apparaissaient alors comme une véritable chance de me renouveler. C'est à la suite du travail déterminant sur mon identité que j'ai fait dans ma vie adulte que j'ai pu me construire des relations plus que signifiantes et transformatrices. Ces deux premiers chapitres, qui présentent et analysent les données de ma recherche, ont été menés sous forme de « biographie éducative », comme l'exprime Josso (1991, p. 27). Les textes tentent de faire des liens entre l'histoire de mon peuple et ma propre histoire pour me réapproprier une parole créatrice et transformatrice. J'y raconte enfin la bouleversante aventure que fut la relecture des histoires de vie que ma mère et ma grand-mère ont laissées en héritage. J'ai prolongé leur œuvre, en quelque sorte, en m'appropriant ma propre histoire dans une écriture phénoménologique où j'apprenais en même temps que je créais.

Le chapitre six présente quant à lui le fruit des entretiens que j'ai menés sur le thème de ma recherche, auprès de quelques amis précieux. Ces amitiés ont une qualité de profondeur et d'intimité qui exige le meilleur de nos capacités relationnelles respectives. Je souhaitais les entendre en vue d'identifier ce qui, avec eux, participe à me sortir de mes impasses, de mes manques de sens et de mes blessures relationnelles. Enfin, le chapitre sept est un récit de pratique qui permet de me voir à l'œuvre dans ma pratique d'homéopathe. On peut alors constater que cette pratique d'accompagnement particulière est bonifiée par tout ce parcours, et comment à son tour elle a forgé ma perception de la personne humaine, des relations et de l'accompagnement.

La voie de recherche que j'ai choisie se présente tantôt comme un immense espace d'espérance et tantôt comme un chemin d'incertitude. Ce n'est pas tant d'une pratique dont j'aspire à rendre compte, mais d'une renaissance de sens au sein même des liens intimes, qui interpelle l'âme et le sacré. C'est un voyage dans mon processus de guérison, par la découverte d'un dialogue possible et un dénouement du langage qui permet la connexion d'âme à âme.

Les idées exposées dans ce mémoire ne sont que partielles; je ne peux pas prétendre donner, dans un seul texte, une réponse exhaustive à toutes les questions essentielles que ce processus de recherche-formation m'a posées. C'est un processus en mouvement que j'exprime ici, un processus qui a participé à transformer le rapport à ma vie et à ma pratique relationnelle. Je laisse Ouaknin (1994, p.30) conclure mon introduction par cette phrase : « En forçant le trait, nous pouvons dire que l'homme n'a pas de sens, il s'en donne un. Le monde non plus n'a pas de sens, l'homme va lui en donner. » Ce que je développe dans ce mémoire, ce sont quelques morceaux de ce perpétuel inachèvement, qui pourtant porte la promesse de mon devenir et offre des fragments de sens qui embellissent ma vie et lui donnent sa cohérence.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE

1.1 **Sujet de recherche : recherche exploratoire de la reliance comme mode d'accompagnement**

Le sujet de cette recherche de maîtrise en étude des pratiques psychosociales porte sur les conditions qui ouvrent à la possibilité d'une connexion réelle entre le thérapeute et son client. En premier lieu, il s'agira d'honorer les mystères de la relation, quand elle est authentique et qu'elle relie véritablement les êtres. Sous une forme autobiographique, je propose un partage intime et intuitif de mon parcours, retraçant la genèse de mon besoin profond et de ma quête du sacré et d'être en lien. Cet itinéraire dévoilera peu à peu un processus d'autoformation et de découvertes. J'y retrace le fil conducteur de mes expériences, non seulement en cherchant à l'intérieur de moi-même, mais aussi, beaucoup, en écoutant les autres.

J'ai découvert au cours de mon processus de formation et de recherche dans lequel m'a conviée l'écriture de mon récit que je n'étais pas seule à souffrir du manque de lien. Je crois, comme le dit Moore (1995), que les relations sont véritablement sacrées ; que le manque d'appartenance à une famille ou un groupe dans la société occidentale nous amène à croire que nous vivons isolés les uns des autres. Ainsi blessée dans son besoin même de reliance, la personne développe des peurs, des angoisses, et elle souffre souvent en secret

de cette perte de connexion d'abord avec son âme, puis avec les autres. Je voudrais souligner ici l'importance primordiale des rencontres significatives que j'ai eu la chance de faire, autant dans ma vie professionnelle que privée, et des liens fondateurs auxquels ces rencontres ont donné lieu, des liens qui ont donné du sens à ma vie.

J'ai découvert dans ma pratique professionnelle que la présence à l'autre est un art qui vient ouvrir un espace dans l'intemporalité appelé « le champ du Soi » par Yeomans (1994)¹ :

La présence du thérapeute engendre, ou évoque, un champ d'énergie spirituelle qui enveloppe le client et le thérapeute et active le lien du client à son âme. C'est ce que nous appelons le « champ » du Soi. On pourrait dire que dans ce champ, engendré par la présence du thérapeute et à laquelle répond l'âme du client, les deux se rejoignent dans un effort coopératif pour restaurer progressivement la connexion et la renforcer dans la vie quotidienne. (Yeomans, 1994, pp. 6-7)

Ce « champ du soi » se retrouve également dans nos vies personnelles, au cœur de nos conversations intimes, et produit une expérience qui ouvre une porte à l'émergence du sens, entendu ici comme une direction, des significations, de la cohérence, de la sensorialité et de la sensibilité.

Pour mieux appréhender le champ de ma pratique d'accompagnement, je vais d'abord rendre hommage aux liens si rares, mais si profonds, que j'ai entretenus avec certaines personnes, membres de ma famille ou amis, qui ont marqué ma vie et qui m'ont mise en forme dans ma dimension relationnelle. Je voudrais également mettre en lumière l'idée même que la relation réelle, c'est-à-dire une relation d'âme à âme, entraîne une véritable

¹ Lévesque, Besner (1997), extrait d'un article du comité de Ressourcement - SQPP- Recherche sur la profession de psychothérapeute. 15 pages.

guérison de l'esprit et du corps. Finalement, cette recherche s'intéresse à la place de l'âme dans toutes les relations possibles, pour emprunter les termes de Moore (1995); c'est un pèlerinage à la rencontre de « Soi » dans les « profondeurs infinies et mystérieuses de l'esprit » que je me propose ici.

1.2 Pertinence personnelle : la solitude et le besoin de se relier

« Ce qui me touche chez l'autre est toujours lié à un état de solitude. »

Christian Bobin, dans un dialogue avec Marie de Solemne (2001, p. 39)

Cette recherche trouve ses origines au cœur d'un malentendu qui s'est passé dès ma naissance. En effet, je développerai plus loin l'hypothèse selon laquelle le fait que ma mère m'a laissée pleurer dans les heures qui ont suivi l'accouchement a participé à me faire croire pour une longue partie de mon enfance qu'elle ne m'aimait pas. C'est ainsi que je m'explique ce sentiment d'être séparée, isolée, et même abandonnée, qui a marqué mes premières années de vie sur cette terre. En effet, j'imagine que, suite à cette expérience douloureuse, j'ai appris dès les premiers temps de ma vie à accepter la solitude, voire à m'y résigner.

L'isolement faisait partie de la réalité dans ma vie quotidienne. Très jeune, je me suis mise à réfléchir seule et prenais seule toutes les décisions qui me concernaient. J'avais également de la difficulté à me voir en relation. Longtemps j'ai cru dur comme fer que l'être humain est seul et unique responsable de son bonheur. Je ne croyais plus ni à la

famille, ni à la communauté des hommes. Je préférais être seule ou avec les animaux. Mais quand j'ai commencé le processus de recherche pour cette maîtrise, je nourrissais déjà depuis quelques années l'espoir de pouvoir apprendre à mieux me relier. Sur ce chemin, j'ai construit des liens solides avec mes amis et mes enfants. J'ai également accepté la vie à deux et l'évidence que je pouvais faire confiance à l'autre au sein d'une relation de couple. J'apprivoisais petit à petit une forme de reliance qui est promise à ceux qui ont traversé leur isolement pour enfin embrasser consciemment leur solitude.

En effet, comme le dit bien Leloup (1989), sur le chemin qui mène au soi, nous faisons la rencontre inévitable de la solitude. Cette solitude que nous essayons de fuir la majorité du temps, mais que nous ne pouvons pas ignorer, car les divertissements ne font que retarder cette rencontre avec soi-même; alors mieux vaut l'accepter :

Au cœur même de la solitude acceptée, nous découvrons que nous ne sommes jamais seuls. Se « sentir » seul est également lié à un certain niveau de conscience, ou à un certain niveau d'identification au « moi ». Dans la solitude, c'est d'abord le « moi » qui souffre. Il souffre de ne plus se sentir reconnu, compris, admiré, ou même haï. (Leloup; 1989, p. 36)

La solitude serait vue ici comme un chemin initiatique qui nous conduit vers une ouverture à soi et au monde :

La solitude peut être l'épreuve initiatique qui nous conduit « au-delà du moi ». Ayant accepté et « lâché » ce « moi solitaire », se révèle le « Nous » de notre inséparabilité avec tous les êtres. C'est alors que - dans cette solitude - nous pouvons agir réellement sur notre environnement, proche ou lointain, et vérifier que « tout homme qui s'élève, élève le monde ». (Leloup, 1994, p. 36)

Mais entendons-nous bien, ce qui me met en recherche ici, c'est justement autre chose que le sentiment de solitude, peut-être sa sœur jumelle, *la reliance*. Se comprendre,

réfléchir et faire ressurgir à sa mémoire la cause première de sa souffrance nous ouvre sur un espace incontestablement formateur et transformateur, nous dit Rugira (2004, p. 56):

Tout ceci suppose un engagement dans un véritable processus d'autoformation à partir de ce qui advient et de l'expérience personnelle qu'on en a. Parler d'expérience formatrice suppose qu'on accepte d'emblée que le vécu et la réflexion sur le vécu puissent contribuer de façon significative à informer, former, transformer ou même déformer les sujets en situation expérientielle.

Cet engagement s'incarne ici dans un projet de recherche-formation qui est devenu incontournable pour moi aujourd'hui. C'est un processus inéluctable qui me conduit à la réalisation que je suis reliée aux autres dans une responsabilité et un engagement face à la vie. Je prends conscience de l'importance d'être en *relation intime*, c'est-à-dire ouvrant à la conscience du *sacré* et à la *communion des âmes*, autant dans ma vie professionnelle que dans ma vie privée avec mes amis et ma famille.

Il me semble important, à cette étape-ci de mon exposé, de tenter de préciser les principaux termes que j'utilise :

Être en relation intime : Dans le cadre de cette étude, quand nous parlons de consentir à **une relation intime**, nous supposons pouvoir accepter nos faiblesses, nos bizarreries et comme le dit Moore (1995, p. 46), « il ne s'agit pas tant de nous connaître et de nous comprendre, que d'être conscients de l'amour et de la haine que contient notre cœur ». L'amour de soi qui tolère ses côtés déraisonnables, nous dit-il, « est le fondement de l'intimité ». Se dire la vérité, à soi ou à l'autre, apporte la cohérence. Nous découvrons ainsi que l'amour de soi donne accès à une individualité bien enracinée, qui permet les alliances et la complicité.

Par ailleurs, la notion du sacré dans la relation tente d'honorer la part mystérieuse de ce qui se passe entre les êtres, au cœur de la relation. Elle ouvre sur la question de la présence, *d'être là, d'être ensemble*, à l'écoute de la vie qui veut émerger.

Buber (1969, p. 30) écrit : « Je m'accomplis au contact du *Tu*, je deviens *Je* en disant *Tu*. » Moore (1995, p. 8) renchérit en ces termes :

Les relations, je crois, sont véritablement sacrées. Je ne donne pas à cet adjectif son sens superficiel, à savoir extrêmement précieux, mais ce que j'entends par là, c'est que les relations font appel à des profondeurs infinies et mystérieuses de nous-mêmes, de notre communauté et de la nature même des choses.

C'est cette dimension sacrée que nous rencontrons dans la vie relationnelle, qui nous convie à choisir le mot âme tel que nous l'utilisons dans ce texte. **La notion de l'âme** exprime ici non seulement notre besoin d'être relié au sacré, mais aussi cette part de l'être humain qui nous permet de nous sentir relié aux autres et à la Totalité. C'est par notre âme que nous sentons l'appel de cheminer vers l'accomplissement de nos besoins les plus élevés. Comme disait Maslow (2005), le besoin d'amour, d'estime et d'accomplissement de soi font partie des besoins essentiels de l'être humain et ils sont d'ordre spirituels. En regardant les relations du point de vue de l'âme, cela me permet d'être moins soumise au petit moi ainsi qu'à ces tendances égocentriques et réductrices en vue de permettre une attitude d'ouverture à soi, aux autres et au monde. « De cette expérience, » nous dit encore Moore (2005, p.13), « naîtra un nouveau degré de conscience » qui donnera aux individus et à leurs collectivités une voie d'accès à leur profondeur.

Moore (1995, p. 13) suggère encore qu'en « examinant les relations du point de vue de l'âme », nous nous mettons en recherche d'une connexion sur un autre plan, où l'ego a beaucoup moins d'emprise sur nous. La connexion avec l'âme permet de trouver une harmonie entre le cœur et l'esprit, de faire confiance à son être essentiel, peu importe si par moment cette rencontre nous met en contact avec l'ombre. Je me suis aperçue que pour comprendre et approfondir ma recherche à propos des liens et du sacré je devais questionner quatre types de terrains :

- Mon histoire personnelle sous forme autobiographique
- Mes formations et transformations transpersonnelles
- Ma pratique professionnelle
- Mes relations intimes à travers les dialogues avec mes amis à propos des liens et du sacré.

Il m'est apparu que les réflexions nées de l'écriture me permettraient d'approfondir les trois premiers terrains, mais que j'apporterais une plus fine compréhension encore en dialoguant avec mes amis sur le sujet de cette recherche, pour y faire apparaître une herméneutique dans la présence à l'autre. Étant donné qu'il s'agit en premier lieu de me former et de découvrir une zone inexplorée sur les liens et le sacré, mon regard ne pouvait pas juste être tourné sur moi, ma vie et ma pratique.

1.2.1 Me former à la reliance

J'ai constaté, au cœur de ma pratique, que chaque individu qui vient me consulter cherche d'une part à se rencontrer, dans le sens non seulement de voir plus clair dans sa vie, mais aussi dans le sens de rencontrer des parties inconnues de lui-même, des parties qui

détiennent ses réponses à son insu. D'autre part, je vois une quête de la rencontre de l'autre, pour être entendu, vu et supporté, un autre qui est là, pour voir et accueillir l'émergence de ce que la personne ne peut pas encore voir seule. Longtemps, j'ai pensé que je pourrais enseigner ou conseiller à mes clients une voie, un chemin. J'ai réalisé avec l'expérience que je me trompais sur leur demande profonde. Moore (1994) mentionne que des milliers de personnes consultent des thérapeutes souvent pour y faire des analyses poussées de leurs problèmes en les reliant aux expériences passées de l'enfance. Mais c'est d'une forme différente de rencontre thérapeutique dont il nous entretient ici, une rencontre qui honore les liens d'âmes.

L'approche par le soin de l'âme diffère profondément des autres dans sa perception de la vie quotidienne et la quête du bonheur. Elle ne donne peut-être même pas la priorité aux problèmes. [...] Le soin de l'âme est un processus continu qui ne consiste pas tant à « régler » un problème qu'à porter une égale attention aux détails mineurs du quotidien et aux décisions et changements majeurs de la vie. (Moore, 1994, pp. 3-4)

Buber (1969, p. 30) abonde dans le même sens en disant que : « toute vie véritable est rencontre », et c'est de ces rencontres que je désire m'entretenir entre « le *Je* et le *Tu* » qui éclairent l'âme.

J'ai passé une grande partie de ma vie à me former, de stage en stage, de séminaire en retraite. J'avais une soif de savoir inépuisable, du moins je le pensais, mais peu à peu, il m'est apparu la certitude que j'étais saturée d'informations qui venaient de l'extérieur. Il fallait que je change de paradigme, en découvrant une nouvelle façon de me former. La maîtrise en étude des pratiques psychosociales m'apportait la possibilité de développer un projet personnel, avec une approche expérientielle qui tente de répondre à mon désir de

transformer mon *expérience en savoir*. Ce projet de recherche–formation est ainsi devenu un incontournable dans la séquence de vie qui devait inaugurer ma soixantaine; il était là également pour accompagner mon cheminement spirituel et pour renouveler ma pratique en enrichissant mes rencontres avec mes clients.

Dès le début de ma scolarité de maîtrise, j'ai eu l'intuition qu'il était temps pour moi de revisiter mes zones d'ombre avec les nouveaux yeux de ma maturité et de saluer mon vieillissement. Je savais que je venais de trouver la forme d'accompagnement et de recherche qui me convenait et c'était exactement le bon moment pour moi. Cette maîtrise me proposait une démarche structurée et rigoureuse de réflexion et de production de connaissances à partir de ma pratique. En plus de passer par une reconnaissance institutionnelle de mes acquis, le programme de recherche, d'accompagnement et de formation proposée permettait un échange de savoir et un soutien mutuel entre professeurs et étudiants. On pouvait ainsi commencer tous à améliorer la qualité de nos interventions au quotidien dans nos vies professionnelles.

Je me suis déplacée dans ma pratique et j'ai trouvé un angle nouveau qui a fait ressortir la nécessité d'être en lien. Je pouvais enfin me mettre en route comme un pèlerin qui gravit une montagne tout en observant le paysage qui s'offre à lui. Le chemin qui donne un sens au processus s'ouvre sur la vallée des souvenirs. Je grimpe et vois surgir, à chaque étape, la connaissance qui s'appelle Esprit, Âme et Reliance. Tout cela me conduit vers la pertinence sociale de ce projet d'étude.

1.3 Pertinence sociale et professionnelle : donner et recevoir²

Je crois que, dans la société occidentale actuelle, il y a un réel manque au niveau des liens et sacré³ qui affecte notamment nos relations. L'isolement se fait sentir autant dans les grandes villes que dans les régions. Les familles sont souvent désunies; beaucoup de personnes vont vivre toutes seules, sans communauté, sans religion, sans amis. Ce vide génère une déconnexion avec eux-mêmes et une distance avec les autres, ainsi qu'une grande souffrance. Je me propose d'explorer des nouvelles pistes en partant de mon expérience personnelle et professionnelle pour faire face à ce tourment que j'ai observé dans ma famille, chez mes proches et dans notre société en général. La connexion avec soi et la reliance avec les autres sont d'une nécessité vitale dans notre vie quotidienne, professionnelle et spirituelle. Nous avons besoin d'une vie vivante, une vie qui sait accueillir et honorer le mystère de nos existences comme savent bien le vivre les mystiques.

La grande leçon des vrais mystiques, des moines Zen et désormais aussi des psychologues humanistes et transpersonnels [est] que le sacré est dans l'ordinaire, qu'il doit être trouvé dans sa vie quotidienne, avec ses voisins, ses amis et sa famille, et dans son jardin, et que le voyage peut être une fuite devant le sacré - cette leçon se laisse facilement oublier. Regarder ailleurs pour trouver des miracles est pour moi le signe infaillible de l'ignorance que tout est miraculeux. (Maslow, 2004, pp. 62-63)

² Donner et recevoir vient d'une pratique tibétaine, le « tonglen ». C'est une aspiration à ouvrir son cœur, « l'éveiller » au monde pour être utile à soi et aux autres.

³ Par ce terme, on désigne ce qui a été et demeurerait d'une manière universelle l'objet de toute religion, que celle-ci soit ancienne ou moderne. En effet, comme dit Robert Tessier, « les signifiants référant originellement à un univers religieux transcendant assureraient encore dans les sociétés aux institutions sécularisées la fonction du sacré, qui est de tisser des liens de solidarité entre individus, groupes et sociétés dans l'humanité. Ces représentations situeraient symboliquement les acteurs sociaux dans un même espace sémique, constituant leur identité commune: la *société*. » Encyclopédie de l'Agora, 1998-2007.

Comme disent les bouddhistes, il nous faut apprendre à « revenir chez soi », à « prendre refuge », pour mieux regarder ce que nous avons accompli et trouver le trésor caché et ainsi prendre soin de son âme, en vue de retrouver le sens perdu du sacré.

Dans cette perspective, les accompagnateurs ont une responsabilité supplémentaire. En effet, si personnellement je ne fais aucun effort pour agrandir ma propre perception des choses, comment pourrais-je soutenir la personne qui vient me consulter sur ce chemin ? Ne sommes-nous pas unis dans cette voie ? Celle de faire cheminer ensemble notre conscience. C'est ce qui nous permettra une rencontre d'âme à âme et saura créer un lieu privilégié d'harmonie favorisant l'épanouissement de notre « véritable nature ». Nous sommes ici dans ce que Moore (1994) appelle « la fabrication de l'âme », et qu'il décrit ainsi :

Le voyage de la fabrication de l'âme prend du temps, exige des efforts, du talent, du savoir, de l'intuition et du courage. Il est bon de savoir que tout travail sur l'âme est un processus : alchimie, pèlerinage, aventure. En le sachant, nous n'attendrons pas le succès instantané ou la finalité. Tous les objectifs et toutes les fins relèvent de l'heuristique : il faut les imaginer même si nous ne les atteignons jamais tout à fait. (Moore, 1994, p. 301)

Ce processus de fabrication de soi et des liens exige de ne pas oublier que la vie est mouvement, une véritable création. Ainsi, le projet d'accompagnement vise l'ouverture de l'être sur cette autre dimension de lui-même. Une dimension qui nous convie à nous souvenir que tout dans nos vies est changement et impermanent. Quand nous parlons des liens, nous ne pouvons pas faire autrement que d'évoquer cette impermanence qui nous fait vivre au sein de nos relations des antonymes : comme l'isolement et la reliance, l'attachement et le détachement, la proximité et l'éloignement, l'abandon ou la communion. Tous

ces moments qui provoquent des émotions, des états d'âme, qui peuvent être parfois douloureux et d'autres fois nourrissants, c'est l'imprévisibilité de ces variations qui peut parfois ouvrir une porte à la maladie.

La plupart du temps, les personnes qui viennent me consulter sont animées d'une intention de se rencontrer, mais peu réalisent à quel point elles souffrent d'être divisées, séparées. Nous sommes souvent dualistes, poussés par des jugements trop rapides et qui génèrent des conflits aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Mais en réalité, l'âme cherche l'union, la communion, l'amour. Parfois cela demande un courage incroyable de ne pas se séparer devant la souffrance. J'ai souvent entendu des thérapeutes dire qu'ils avaient de la difficulté à se protéger de la maladie ou de la souffrance de leur client. Ceci me semble problématique, car je crois que le patient a besoin d'un accompagnant qui a apprivoisé sa propre douleur pour l'aider à rencontrer et à traverser la sienne. Je me méfie également du fait que la personne accompagnée peut sentir qu'on se protège de lui, au moment où il a profondément besoin de se relier. Je crois par contre qu'accepter de ressentir la douleur de l'autre sans s'identifier à elle nous permet de réaliser qu'elle peut nous traverser, nous toucher profondément, mais qu'elle peut aussi être transformée.

Comme l'enseigne le bouddhisme au sein de la très puissante et difficile pratique du « tonglen », la souffrance peut être mutée en « amour-tendresse » qui sera bonne pour moi autant que pour l'autre.

On fait tonglen afin de ne pas avoir à agir comme des aveugles, qui marchent constamment sur ce joyau qui est juste là. On n'a pas à se sentir comme un indigent dans la misère, parce qu'on a dans le cœur tout ce qu'on peut souhaiter en fait de chaleur, de clarté, d'ouverture et de courage. Tout le monde a ça, mais tout

le monde n'a pas le courage de le faire mûrir. De nos jours, la société a réellement besoin de gens qui veulent laisser mûrir leur cœur, leur bodhicitta. La dévastation et la souffrance sont tellement généralisées : des gens sont renversés par des tanks, on fait sauter leurs maisons ou bien des soldats frappent à leurs portes au milieu de la nuit et les emmènent, les torturent et tuent leurs enfants et ceux qu'ils aiment. D'autres sont affamés. Les temps sont durs. Nous qui vivons dans un luxe inouï, avec nos pitoyables petits problèmes psychologiques, nous avons l'énorme responsabilité de faire mûrir notre clarté et notre cœur, notre chaleur humaine et notre capacité à nous ouvrir et à lâcher prise, parce que c'est tellement contagieux. (Chödrön, 1997, p. 122)

Pour faire la pratique de tonglen, tout ce dont nous avons besoin, nous dit encore Pema Chödrön, c'est de connaître la souffrance et le bonheur. Logiquement, on penserait préférable d'inspirer le bonheur et de rejeter les énergies négatives que l'on imagine dangereuses pour nous. Mais dans cette pratique inspirante, c'est le contraire, nous inspirons le malheur de l'autre pour le transformer en bonheur. Le bouddhisme nous apprend comment vivre dans la pleine conscience et comment dominer nos angoisses, elle nous apprend également à écouter notre ego avec compassion et à considérer les autres à leur juste valeur.

1.3.1 La psychothérapie Initiatique

Selon Leloup (1994), la psychothérapie Initiatique, serait une prise de conscience de nos expériences, sans les idolâtrer. Laisser remonter notre « Réalité » la plus profonde et de ne pas laisser la raison prendre le dessus pour nous faire croire qu'il s'agit là « juste d'un fantasme », mais au contraire de nous retrouver devant une expression de « l'être essentiel » :

Deuxième élément caractéristique de la psychologie Initiatique : rétablir le lien entre notre « moi existentiel », notre moi ordinaire (avec son héritage génétique,

social, séculaire et moléculaire) et ce que Graf Dürckheim appelle « l'être essentiel ». Dans un langage plus philosophique, nous dirions : rétablir la Transparence entre l'Essence et l'Existence de l'homme. (Étymologiquement, l'Existence est ce qui exprime l'Essence : ce qui la traduit ou la trahit.) Jung, lui, parlera de « processus d'individuation ». Les liens entre psychologie initiatique et psychologie analytique sont évidents. Graf Dürckheim et Maria Hippus ne cachent pas d'ailleurs tout ce qu'ils doivent à l'œuvre de Jung.⁴ (Leloup 1994, p. 38)

Notre histoire nous permet de retracer la construction progressive de notre identité; la parole initiatique est un lieu dialectique où se croisent tradition et innovation. En fait, cette recherche m'apprend que je n'ai pas besoin de parler de spiritualité, en tant que telle, dans mon bureau, car vivre la spiritualité, dit Leloup (1994, p. 37), c'est avancer dans la vie en lien avec la « Présence de l'Être ». La transcendance et le sacré doivent trouver leur place dans la rencontre - sans qu'ils soient forcément nommés - pour que celle-ci soit intime. C'est ça qui me met en recherche, une vision transpersonnelle pour une humanité qui souffre de ne pas pouvoir faire les liens entre les humains et avec le sacré. Si l'expérience du sacré devient trop nommée, il est possible nous puissions nous retrouver avec l'espoir d'une grâce impossible à réaliser. Ne pas nommer à tort et à travers notre rapport au sacré ne justifie pas non plus notre facilité à l'occulter car, comme le souligne avec pertinence Leloup (1994),

⁴ Philosophe allemand, Karlfried Graf Dürckheim s'est formé au bouddhisme zen au Japon, dont il a perçu la valeur universelle au-delà des religions. Il y a associé une forme de thérapie faisant une synthèse laïque des apports du zen, du christianisme et de la psychanalyse jungienne. La thérapie initiatique de Dürckheim associe la pratique de la méditation silencieuse, le travail de la voix, une forme particulière de massage corporel, le dessin projectif, le travail de l'argile et le jeu de gestes (mis au point par une de ses élèves). En France, Jacques Castermans poursuit ce travail au Centre Dürckheim, dans la Drôme. En région parisienne, le Centre Assise et la Maison de Tobie proposent la même chose, avec une orientation plus religieuse, d'inspiration chrétienne, mais ouverte à tous. Dürckheim a aussi influencé des écrivains comme Christiane Singer et Jean-Yves Leloup, prêtre orthodoxe et psychothérapeute. (L'Impatient, 2002, <http://www.medecines-douces.com/impatient/291juil02/fp291.htm>, avril 2007.)

Le second danger, c'est le refoulement de ces expériences que Maslow et la Psychologie Humaniste appellent : le complexe de Jonas. « C'est trop beau, c'est trop grand pour moi », « trop beau pour être vrai », « cela ne peut être que mon phantasme... » (Leloup, 1994, p. 37)

Nous avons en effet la tentation, comme l'exprime encore Leloup (1994, p. 37), « d'expliquer le plus haut par le plus bas », et de rester pris dans un dédale réducteur. Mais pourquoi ne pas établir un dialogue où la parole deviendrait un mouvement qui dynamiserait l'univers psychique de l'autre. Il s'agit ici d'une interaction de ces deux paroles dans le mouvement de la vie.

Ce qui est important dans ma pratique, et qui intéresse particulièrement ma recherche, c'est de saisir ces moments de rencontre et de lucidité qui éveillent la conscience et relient. Il me faut reconnaître également qu'il y a des moments où le « Soi » est emprisonné dans l'inconscient, laissant ainsi l'individu seul avec son « petit moi ». Puisque nous pouvons voir aussi d'après Dürckheim (Leloup, 1994) que les moments de crise ou d'endormissement de la conscience font partie du chemin initiatique.

Ma pratique de soin n'est pas à l'affût de trouver à tout prix une technique de guérison, mais plutôt une relation thérapeute/client qui nécessite une approche interdisciplinaire, intégrée, holistique, portée par la connexion d'âme à âme. C'est peut-être, somme toute, la continuation à un autre niveau de mon ancien travail de sage-femme : c'est une maïeutique qui aide à mettre en mouvement la pensée tout en accoutumant l'esprit à la réflexion. La praticienne-chercheuse que je suis accompagne alors un autre être humain, chercheur, consultant, ami ou encore parent, engagé dans sa propre quête.

1.4 Interroger mon chemin de formation et de praticienne : en quête de mes savoirs d'expérience

Depuis longtemps, je suis fascinée par les biographies et les autobiographies. La vie des autres m'intéresse et c'est une des raisons pour laquelle j'ai choisi le métier de thérapeute. Je me suis aussi aperçue que l'écriture autobiographique était une tradition pour les femmes de ma famille. C'est au travers des récits de ma grand-mère, ma mère et ma cousine, que j'ai pris contact avec leurs histoires et ainsi appris à écouter leurs âmes. C'est dans le processus de recherche de la maîtrise que j'ai commencé à lire systématiquement les récits de ma famille et aussi à écouter simplement les histoires de vie des autres sans essayer de trouver une solution à leurs problèmes, mais plutôt de me mettre en chemin avec la personne, comme le précise ici Jeanne-Marie :

L'enjeu de cette écoute consisterait alors, comme le stipule Daignault (1997), à « offrir à l'autre l'occasion de bâtir sa confiance ». La confiance en lui, en l'autre et en la vie. Je serais d'accord avec Marie de Hennezel, dans sa préface du livre de Cornely, pour dire que « cette écoute centrée en soi, mais orientée vers l'autre », nécessite une **qualité d'être** remarquable. L'écoute dont il est question ici ne consiste pas en une simple difficulté de tendre l'oreille, ni en une simple technique de plus. C'est une véritable démarche intérieure, qui implique à tout coup une remise en question profonde de la part du sujet en formation. (Rugira, 2004, p. 278-279)

Écouter intensément l'autre, c'est lui donner la permission d'être, c'est comme l'aider à naître de sa parole. S'installer dans le présent nous incarne et nous donne des ancrages pour interroger nos racines et notre passé. En effet, comme le suggère Ouaknin (1994, p. 105) : « Sans accès à la "vérité" du passé, il ne peut y avoir de futur ». L'écriture de mon récit autobiographique fut pour moi une occasion satisfaisante et créatrice de recontacter les moments privilégiés que j'avais vécus avec les acteurs qui ont été signifiants dans mon

histoire. La pratique autobiographique constitue également une opportunité de renouvellement de soi et de sa pratique professionnelle.

Comme le précise Josso (1991, p. 200), en parlant du « récit de formation » :

La lecture questionnante du récit, en vue d'en dégager des dynamiques et des significations, permet à l'auteur un double mouvement de conscience qui incite à mieux définir les enjeux du présent. Le premier mouvement débouche sur la conscience de ce qui est présent de mon passé à travers l'inventaire de ce qui est considéré, aujourd'hui, comme ayant été marquant. Le second mouvement, parce qu'il s'effectue en interrogeant continuités et discontinuités du parcours, rend attentif à ce qui est projeté à partir de la situation ici et maintenant.

L'écriture autobiographique est un voyage intérieur, même si la forme ressemble parfois à un détour ou une descente dans les souvenirs pas toujours facile; elle constitue souvent un apprentissage à la transcendance. Le récit autobiographique permet de se situer dans ce qui est important pour soi dans la vision actuelle tout en ouvrant l'auteur sur son appartenance à une dimension universelle de l'humanité. En effet, écrire son histoire de vie, c'est rester dans la conscience que l'on parle de soi et des autres, que l'on s'adresse à soi et aux autres. Ouaknin (1994, p. 135) abonde dans le même sens lorsqu'il parle d'une découverte de notre identité au travers de l'histoire racontée par les autres. « Cette appropriation de l'histoire en mon histoire est en même temps une réappropriation objective de la parole. "Parole parlante" et non "parole parlée" ». C'est pour cette raison qu'il décrit la lecture comme une ouverture, un mouvement et une transformation. « Il faut bien quand même que l'histoire se construise, qu'elle se défasse, pour qu'elle ne se transforme pas en destin ». (Ouaknin, 1994, p. 135)

Un jour, ma mère m'a donné à lire le *Journal d'Anne Frank* (1950); j'avais peut-être quinze ans. Le plus curieux, c'est qu'elle me l'a simplement donné, sans faire de commentaire. Quand je l'ai lu, j'ai été bouleversée et j'ai mis plusieurs mois avant de lui en parler. Voilà comment, en lisant ce livre, j'ai appris ce passage important de l'enfer que mes parents avaient vécu pendant la guerre. Comme le dit si bien Boris Cyrulnik (2001, p. 165) : « Le plus étonnant chez ces petits artistes, c'est que le fait d'avoir côtoyé la mort modifie leur représentation du temps et leur donne un sentiment d'urgence créatrice. » J'imagine aujourd'hui que c'était un geste intentionnel de la part de ma mère, car Anne Frank⁵ parlait de la souffrance qu'elle-même ne pouvait pas nommer.

Ce récit a fait naître chez moi un intérêt tout particulier pour la lecture des autobiographies, qui me parlent non seulement de l'histoire temporelle des gens, mais aussi m'enseignent « un art de vivre par temps de catastrophe » (Leloup, 1991, p. 10). C'est en effet juste ce que nous dit Rugira (2004) ici, quand elle parle de l'innommable :

La difficulté de nommer l'innommable, de socialiser et de communiquer des expériences uniques a pour effet de nous laisser désarmés face aux nouveaux défis auxquels nous sommes confrontés. Ce qui nous convie à aller solliciter les témoignages de ceux qui ont survécu aux différentes séquelles de l'histoire universelle. (Rugira, 2004, p. 284)

Ainsi, l'avènement de ma maîtrise me donne la permission de raconter mon histoire pour qu'elle m'instruise sur ma propre vie, mais je souhaite aussi que mon récit devienne vivant, autonome, et qu'il puisse servir d'autres histoires pour se former et être ainsi recyclé. De moi à l'autre, l'histoire se forme, se déforme et se transforme infiniment pour

⁵ Ma mère avait le même âge qu'Anne Frank au début de la guerre (1939/1940).

ne plus être « mon » histoire mais « son » histoire. Tisser des liens et être en lien, ainsi que le dit si justement Anne Ancelin Schützenberger (1993, p.13) : « Notre vie à chacun est un roman. Vous, moi, nous vivons prisonniers d'une invisible toile d'araignée dont nous sommes aussi l'un des maîtres d'œuvre. »

1.4.1 Se relier et écouter le « Maître intérieur »

La solitude peut conduire à l'isolement et au retrait dans un monde souvent fermé qui empêche la communication et la communion. Cette absence de communion devient à la longue une déficience d'autonomie. Plus d'une fois, j'ai pu observer dans ma pratique que certaines personnes avaient de la difficulté à se rencontrer et à se relier aux autres et, par le fait même, à être en lien avec leur propre pouvoir de guérison : ce que Millenson (1998) appelle « le guérisseur intérieur ».

Lorsque nous perdons notre pouvoir personnel, il ne nous reste aucun autre choix que de recourir à une prise en charge par une autorité extérieure supposée savoir, en l'occurrence celle du thérapeute. Ce qui conduit à une conception réduite de la personne humaine, de la santé et de la maladie. Le soignant devient ainsi une garantie parfois illusoire contre les symptômes de la pathologie et pas nécessairement un compagnon de quête dans une vie qui cherche à se déployer.

Dans notre culture, « le modèle allopathique de la médecine est basé sur le postulat que soigner le trouble, c'est-à-dire éliminer la pathologie organique, doit guérir la maladie ipso facto », nous dit Millenson (1998, p. 309). Le corps médical est une machine

extrêmement sophistiquée, mais n'est malheureusement pas d'un très grand secours pour les maladies reliées au stress. Et pourtant, précise encore Millenson (1998), c'est ce que nous rencontrons à peu près à 90% des cas dans la médecine familiale. La plupart des personnes qui viennent me consulter se retrouvent devant un double problème :

L'ignorance du patient quant aux raisons de son désarroi et l'idée que le médecin possède la connaissance et le pouvoir de le soulager ont toujours été associées à une dépendance du patient par rapport à celui qui est considéré, à tort ou à raison, comme détenteur du pouvoir. De plus, ainsi que le fit remarquer si pertinemment le Docteur Thomas Preston, cet archétype est installé en chacun de nous au cours de nos années d'enfance. La crainte du médecin est transférée aux enfants... (Millenson, 1998, pp. 308-309)

Ma pratique professionnelle vise une forme d'accompagnement qui veut restituer au patient son propre pouvoir par le biais d'une relation véritable, plutôt qu'un rapport d'expert. Ce n'est pas une tâche facile, pour un thérapeute, d'avoir la bonne attitude, la bonne écoute, pour être là avec l'autre, sans le prendre en charge. Encore une fois, je voudrais préciser que ma pratique s'inspire de la vision de Graf Dürckheim et de Maria Hippus à propos de la « *psychothérapie initiatique* ». Dürckheim parle des lieux privilégiés où notre être profond se retrouve et se relie à l'essentiel, la connexion à la « Grande Nature » qui rentre en lien avec « toutes choses », un instant unique qui favorise l'émergence du « Maître Intérieur ». « Souvent, cela ne dure que quelques instants, mystérieuse coïncidence de l'homme avec le plus profond de lui-même : "Transcendance immanente" qu'on appellera "muse" ou son "génie". » (Leloup, 1994, p. 33)

Le point de départ de la psychologie initiatique selon Dürckheim est la prise de conscience de notre pouvoir de nous connecter à ce qu'il nomme « l'expérience de l'Être ».

Écouter n'est pas forcément interpréter ou analyser l'autre, mais favoriser l'émergence, autant pour soi que pour l'autre, d'un monde de reliance qui donnera la place à ce « Maître intérieur », que Maître Eckhart⁶ appelle « l'Homme noble ». La thérapie initiatique demande au thérapeute comme au patient de rester en contact avec le « Maître intérieur ». Ce travail intérieur, pour voir clair, pour apprendre à se reconnaître et à accepter ce qui est juste chez nous, peut mener à la restauration de notre nature véritable. C'est un travail d'intégration où le « petit moi » laissera la place au « Soi ». En écoutant, on devient disponible et attentionné :

Une certaine qualité d'écoute et d'attention permet d'entendre non seulement le récit des troubles et des souffrances liés aux mémoires traumatisantes de la petite enfance, mais aussi d'entendre la grande détresse de l'être essentiel qui n'a jamais eu l'occasion de se manifester. (Leloup, 1994, p. 42)

Cette qualité d'écoute permet au consultant de s'ouvrir à son propre mystère et lui révélera une profondeur où est cachée la racine de son trouble. Thérapeute et patient profiteront de ce processus ensemble :

Le but pour le thérapeute, comme pour le patient, c'est toujours d'avancer davantage sur le chemin de la transparence à son être essentiel. L'un et l'autre ont à y laisser bien des illusions, des masques, tous ces phantasmes que provoquent les diverses identifications aux couches grossières ou subtiles du « petit moi ». (Leloup, 1994, p. 43)

1.4.2 La connexion d'âme à âme : un moment sacré

J'ai longtemps pensé que je devais faire partie d'une église pour avoir la légitimité de parler de mon sentiment religieux. C'est en relisant le récit que j'avais fait de certains événements de mon quotidien (voir chapitre 4) que j'ai réalisé à quel point ma vie

⁶ Maître Eckhart (Eckhart Von Hochheim, 1260-1327). Il était un dominicain, le premier des mystiques rhénans. Wikipedia.org

spirituelle en formait la trame. De plus, j'ai vu également que l'idée de reliance était de nature spirituelle. Une relation au divin est un élément important dans la rencontre avec notre famille, notre conjoint, nos amis et notre communauté. La relation comporte vraiment une part sacrée. « Pour répondre à la grâce d'une relation », nous dit Moore (1995, p. 246), « il convient d'apprécier, de remercier, d'honorer, de célébrer, de soigner et d'observer. »

La relation thérapeutique peut être également une expérience spirituelle. Il y a une ouverture du cœur qui met en contact avec le divin en soi, tout en favorisant une écoute consacrée à l'autre. Le sentiment de vide et le manque de sens dans sa vie témoignent de l'ineffable besoin d'être en lien. Mais pas n'importe quel lien :

En sachant que toute relation possède cette connotation divine, nous pourrions en goûter plus librement les éléments humains. Nous ne serions pas distraits par les imperfections de notre partenaire ou de notre famille. Nous n'exigerions pas d'une relation qu'elle se déroule selon nos attentes ou nos idéaux. Nous ne nous sentirions pas obligés de dominer la situation, dans l'anxiété ou le jugement. Peut-être même pourrions-nous découvrir qu'en faisant preuve de bonté à l'égard des autres, nous faisons preuve de bonté envers nous-mêmes, vertu peu courante en cette époque de moralisme psychologique à tous crins. (Moore, 1995, p. 248)

Comme le précise avec éloquence Moore, *chaque relation a son âme* et c'est difficile d'y établir des règles d'avance, car ce sont a priori deux libertés qui se rencontrent. « Dans l'accompagnement, la thérapie, nous nous retrouvons aussi largement dans une dynamique interpersonnelle dans laquelle l'important est la relation dans l'instant de personne à personne. » (Lama Denys Teundroup, dans Leloup, Skali, Teundroup, 2001, p 49) C'est regarder et entendre avec son cœur, c'est se mettre dans un état d'esprit qui n'est pas dans la conscience ordinaire mais bien « un dépassement, un élargissement de la conscience habituelle », comme l'explique Faouzi Skali (dans Leloup, Skali, Teundroup, 2001, p. 38).

1.4.3 Le corps et l'esprit : une unité indivisible

La médecine moderne regarde la maladie et la guérison en dissociant l'esprit et le corps. C'est pour cette raison qu'il y a un grand malentendu entre la vision holistique de la médecine et le modèle biomédical. Il serait pourtant si important à notre époque d'allier nos connaissances, car parfois les thérapeutiques classiques ne suffisent pas à elles seules, ce qui amène souvent un désarroi chez les patients, qui ne savent plus trop à qui se confier. Tout est divisé et mis dans des espaces qui ne peuvent pas se recouper. D'un côté, nous allons voir un médecin, de l'autre nous voyons un psychologue et ensuite nous rencontrerons un maître spirituel ou un prêtre. La majorité de la population consulte pour leur corps, d'autres pour leurs problèmes psychologiques. La question qui se pose ici est de savoir s'il y a un lien entre l'esprit et la maladie, entre l'esprit et le corps :

Oui, il y a une cause spirituelle aux dysfonctionnements du corps et aussi une cause corporelle aux dysfonctionnements spirituels. Corps et esprit sont interdépendants mais voir un lien direct de cause à effet de l'un à l'autre, comme si l'un préexistait à l'autre telle une cause précédant la conséquence qu'elle induit, est une vue de l'esprit. Nous dirions plutôt que corps et esprit co-émergent et sont faits, l'un comme l'autre, d'une énergie que l'on nomme souffle. Ainsi le corps et l'esprit ont une nature pneumatique. La triade corps-souffle-esprit et les interactions du corps et de l'esprit dans et par les souffles sont au cœur de la vision du yoga et de la médecine traditionnelle. Les déséquilibres de l'esprit entraînent des déséquilibres des humeurs gouvernant les fonctions corporelles, et ces déséquilibres humoraux sont l'une des principales sources de maladie. Pratiquement, en soignant l'esprit on soigne le corps et réciproquement. Un corps sain avec un esprit sain. (Leloup, Skali, Teundroup, 2001, p. 49)

Si le corps et l'esprit, nous dit-il encore, sont interdépendants, alors « la voie se présente comme une incorporation. Cette incorporation se vit quand l'esprit entre dans le

corps, quand l'esprit s'incarne dans l'expérience, dans la chair de l'expérience.» (Leloup, Skali, Teundroup, 2001, p. 49)

Les rapports entre le corps et l'esprit sont régis par un mot qui a le secret de l'ouverture du cœur, c'est l'Amour : « L'amour nous apprend aussi l'humilité et l'humilité nous prédispose à l'amour. C'est cela le Service d'Amour dont parlaient les *troubadours*, c'est cela sa signification ésotérique, spirituelle, profonde. » (Leloup, Skali, Teundroup, 2001, p. 26)

1.5 L'accompagnement : une reliance sacrée, vers une « maïeutique⁷ spirituelle »

Quand, dans ma vie de sage-femme, j'ai vu pour la première fois une mère accueillir son enfant à la naissance, j'ai réalisé que la relation sacrée existait bel et bien. Comme sage-femme accompagnant des femmes qui accouchaient à la maison, j'ai pu vivre une situation privilégiée et rare en Amérique du Nord. En général, les femmes accouchent à l'hôpital ou dans des maisons de naissance, mais dans le travail de sage-femme que j'ai fait, j'accompagnais surtout les naissances à la maison. J'assistais ainsi les jeunes parents dans ce que j'appellerais ici leur intimité sacrée : j'étais souvent avec eux dans leur chambre ou dans les lieux de la maison qui sont ordinairement privés. La femme choisissait souvent d'accoucher directement sur le sol dans un coin tranquille. Et là, au moment de l'arrivée du bébé, on installait une couverture et des piqués stériles pour que le nouveau-né puisse arriver sur une surface douce et chaude. Nous assistions la mère pour cette mise au monde,

⁷ Le terme « maïeutique » vient du grec *maieutikè* : art de faire accoucher. Socrate, fils de Phénarète sage-femme, disait que, comme sa mère faisait accoucher les femmes, lui faisait accoucher les esprits des pensées qu'ils contenaient déjà, sans le savoir ou en être conscients. (Wikipédia Socrate_note 16)

mais nous laissons faire tous les gestes instinctifs que la Nature lui avait donnés. La seule chose que je vérifiais, c'était le cœur du bébé et, au moment de la naissance, si le cordon ombilical ne risquait pas d'entraver sa progression. Ensuite la mère accroupie accueillait le bébé qui sortait de son ventre. Régulièrement j'ai pu observer que le premier contact qui se faisait était par la parole. La mère parlait à son enfant parfois avant même de le toucher. Puis elle le caressait en effleurant sa peau, très doucement, du bout des doigts. Par la suite, elle le plaçait sur son ventre, elle continuait à lui parler en lui chuchotant des mots doux, et parfois même lui chantait une chanson.

Quelques fois, j'ai vu le bébé ramper par lui-même jusqu'au sein maternel. C'est juste au bout d'un certain temps que les regards se croisent. On peut dire qu'à partir de ce moment-là l'âme de l'enfant est dans son corps. Cette toute première rencontre est primordiale pour la mère et l'enfant, et pourtant, qui de nous a pu vivre une telle naissance ? Comme l'écrit Szejer, cité par Corneau (2007) :

Si l'on prend le temps de laisser le nouveau-né en peau à peau sur sa mère, il porte spontanément ses doigts et ses poings encore imprégnés du liquide amniotique à sa bouche et, grâce au réflexe de reptation qui le propulse par petites poussées, il commence à ramper. En quelque quarante minutes, il crapahute jusqu'au sein. Celui-ci l'attire par sa forme et par son odeur similaire à celle du liquide amniotique. À cette distance, le bébé distingue les traits du visage de sa mère. Et c'est avec une grande concentration qu'il la regarde. (Corneau, 2007, p. 37)

La vie nous donne le souffle de l'amour, du lien et de l'écoute profonde, ce que Corneau (2007) appelle « le mouvement créateur »:

Dans l'optique qui nous intéresse, c'est-à-dire le mouvement créateur de l'être, cette période de contact où le nouveau-né va chercher lui-même ce dont il a besoin, au lieu d'être pris en charge comme une petite créature totalement impuissante, présente des avantages certains. (Corneau, 2007, p. 37)

C'est au moment de la naissance que le corps et l'esprit se sont liés, mais d'un autre côté c'est aussi à ce moment-là que la mémoire corporelle et sensorielle a programmé le sentiment d'être séparé. Je désire parler plus en détail de cette blessure de la relation à l'âme que nous avons eue tous plus ou moins depuis la naissance. Je fais l'hypothèse que cette blessure peut être guérie et la relation restaurée, dans les rencontres d'âme à âme, et que je peux m'inspirer du vécu et de l'expérience de sage-femme qui accompagne un accouchement : favorisant la liberté d'être, la présence intense et la possibilité d'une intimité de qualité sacrée.

1.6 Problème de recherche

Après ce long parcours sur les traces de ma formation comme praticienne, on pourrait se demander ce que je cherche au sein de ce projet de maîtrise. Je cherche mon fil conducteur, ma validation et mon renouvellement. L'importance n'est pas de décrire pour comprendre, mais plutôt de laisser l'objet de recherche se révéler par lui-même, favorisant une méthode d'écriture heuristique. J'ai réalisé que, dans ce processus, il y avait plusieurs facettes qui m'intéressaient et s'éclairaient au fur et à mesure de mon récit. Mais voilà qu'au travers des différents sentiers traversés, j'ai vu apparaître la trame de ma recherche entre la reliance et le sacré, et remarqué que ces deux concepts sont reliés par le même objet, comme nous le dit Nicolescu (1996) :

Le sacré est *ce qui relie*. Il rejoint, de par son sens, l'origine étymologique du mot « religion » (religare - relier) mais il n'est pas, par lui-même, l'attribut d'une religion ou d'une autre : « Le sacré n'implique pas la croyance en Dieu, en des dieux ou des esprits. C'est ... l'expérience d'une réalité et la source de la conscience d'exister dans le monde » - écrit Mircea Eliade. Le sacré étant d'abord

une expérience, il se traduit par un sentiment - le sentiment « religieux » - de ce qui relie les êtres et les choses et, par conséquent, il induit dans les tréfonds de l'être humain le respect absolu des altérités unies par la vie commune sur une seule même Terre. (Nicolescu, 1996, pp. 183-184)

Je suis femme, mère, sage-femme, psychothérapeute, homéopathe et artiste. Je suis pourtant un être indivisible. Chacune de ces dimensions de mon être au monde et de mes expériences est en dialogue permanent avec les autres et influence ma manière d'être à moi et aux autres. Ces différentes facettes de ma vie personnelle et professionnelle fonctionnent en permanence comme une quête de cohérence visant l'unité de mon être et de mes savoirs, tout en tendant vers une nouvelle approche culturelle et sociale au-delà de toute discipline : une démarche transdisciplinaire, comme nous explique Nicolescu (1996) :

La spécialisation excessive et précoce est à bannir dans un monde en rapide changement. Si on veut vraiment concilier l'exigence de la compétition et le souci de l'égalité des chances de tous les êtres humains, tout métier dans l'avenir devrait être un véritable *métier à tisser*, un métier qui serait relié, à l'intérieur de l'être humain, aux fils qui le relient à d'autres métiers. Il ne s'agit pas, bien entendu, d'acquérir plusieurs métiers à la fois, mais de bâtir intérieurement un noyau flexible qui donnerait rapidement accès à un autre métier. (Nicolescu, 1996, p. 194)

En fait, le problème qui est posé à la connaissance dans ce projet de recherche concerne la trame de mon « métier à tisser »; si je me permets l'expression de Nicolescu (1996), dont le « noyau flexible » révélerait ma « véritable personne » et ma véritable pratique. Je veux savoir de quoi est fait ma pratique relationnelle ainsi que son chemin d'émergence et de renouvellement. L'approche transdisciplinaire « est fondée sur l'équilibre entre l'homme extérieur et l'homme intérieur. [...] *se reconnaître soi-même dans le visage de l'autre*. Il s'agit d'un apprentissage permanent, qui doit commencer dans la

plus tendre enfance et continuer tout le long de la vie. » (Nicolescu, 1996, p. 197) Il s'agit de chercher ce qui réunit les êtres humains autant dans leur vie sociale et culturelle, que spirituelle.

1.7 Question de recherche

Comment, au travers de mon expérience vécue, ma pratique relationnelle et professionnelle, s'incarne ma quête du sacré au sein de mes liens à travers la conversation - amicale ou thérapeutique ?

1.8 Objectif de recherche

- Comprendre, me former et me transformer, intégrer et partager mes savoirs pour enrichir mon regard sur ma pratique relationnelle et ainsi la renouveler.
- Explorer au sein de ma pratique d'homéopathe et de psychothérapeute le chemin d'émergence d'un espace de reliance qui honore l'âme des partenaires de la relation et celle de leur lien.
- Identifier les moments forts de mon chemin de vie personnel, relationnel et professionnel qui mettent en évidence la place du sacré dans la reliance à moi et aux autres.

CHAPITRE 2

CADRE DE RÉFÉRENCE

2.1 Le sacré dans nos liens : une transcendance au cœur de notre humanité

La dimension du sacré est de plus en plus difficile à appréhender dans notre Occident moderne. Les changements sociaux, culturels, historiques, politiques, économiques et technologiques bouleversent totalement toutes nos manières d'être au monde et nous sommes atteints jusque dans notre imaginaire collectif. Les bouleversements vécus ces dernières années dans des institutions familiales et religieuses nous ont projetés dans un monde sans repères. Lenoir (2003) nous parle des conséquences sur le plan religieux de cette pulvérisation de tout ce qui nous tenait traditionnellement ensemble, alors que notre quête de sens et de profondeur, elle, reste intacte :

Sur le plan religieux, cela se traduit par la présence d'une pluralité de voies et de modèles qui renvoient à des aires culturelles diverses, à des expressions du sacré remontant à plusieurs millénaires. Le sujet religieux moderne entend inscrire son croire, ses pratiques et son expérience à travers cette multiplicité de modèles et de voix traditionnelles du sacré. (Lenoir, 2003, pp. 387-388)

Dans le domaine du sacré et du religieux, Lenoir (2003) estime que nous traversons sans doute l'une des plus grandes mutations religieuses et culturelles que l'être humain n'a peut-être jamais connues. C'est pour cela qu'il est important de situer cette recherche, dans son contexte à la fois géographique, culturel et socio-historique.

Comme je l'ai déjà mentionné dans ce mémoire, je suis une praticienne d'expérience en homéopathie et de psychothérapie. J'exerce depuis quelques années à Rimouski. Avant mon installation dans le Bas-Saint-Laurent, j'ai exercé pendant longtemps dans la région montréalaise. Lors de ces longues années de pratique, j'ai pu observer que la plupart des personnes qui viennent me consulter dans ma fonction de thérapeute ont pour premier objectif de se libérer de leurs souffrances. C'est dans ce cadre que j'ai pu voir également que lorsque nous cédon à la tentation d'accorder toute notre attention à ce qui est en souffrance dans le client, sans jamais solliciter les parts de lui qui portent son potentiel de guérison, nous risquons fort de rester prisonniers d'un espace réduit et profane qui ne trouve pas facilement ses voies de passage pour plus de sens et de santé. Le client est ainsi privé de ses propres possibilités de dépassement, de guérison et de transcendance. C'est pour cette raison qu'il me paraît judicieux de définir, pour les nécessités de ce projet de recherche, les conditions qui favorisent à mon avis l'installation d'un espace relationnel sacré susceptible de faciliter la connexion entre moi et mon client, mais aussi la mise en marche de son processus de guérison.

La première de ces conditions, telle que vécue dans ma pratique, consiste à ne pas se présenter à l'autre comme étant celui qui détient la connaissance. Mon premier objectif est ici de pouvoir installer une relation intime dans un contexte d'accompagnement d'un processus de guérison. Il est de la responsabilité du thérapeute de mettre dans la conscience des différents partenaires de la relation la nécessaire réciprocité qui doit caractériser ce type d'accompagnement. Il s'agit ainsi de rester vigilant pour que notre relation ne glisse pas vers une appropriation ou une prise de pouvoir par le thérapeute ou encore une dépendance

de la part de son client. Il s'agit ici d'un rapport qui vise davantage le soutien que la prescription ou l'imposition.

Quand cet espace réciproque est créé, il appartient au thérapeute d'y veiller par la qualité de sa présence. Une forme de présence qui favorise la capacité *d'être véritablement là* pour et avec l'autre. Ainsi, à travers un geste, une parole ou un regard, nous pouvons enfin nous rejoindre, nous parler et nous comprendre. J'ai le sentiment alors que notre relation a une âme presque autonome qui prend soin de la relation elle-même et de ses partenaires. Le travail intérieur qui se fait à ce moment-là est un peu comme un miracle. Il ne demande pas forcément un grand effort : c'est de l'introduire qui demande une attention particulière, par « la présence à... »¹. Quand la relation a une âme, elle devient du même coup un espace sacré. Dans la *relation d'âme*, il n'est pas nécessaire de comprendre son fonctionnement. L'âme est libre et souvent insaisissable. J'imagine la relation d'âme comme un phénomène heuristique qui laisse place à la création et à la fantaisie. La créativité et l'ouverture au nouveau est une façon de se mettre au service de l'âme pour retrouver le chemin de sa vie.

Quand je parle de *l'âme de la relation*, c'est comme si je voyais l'association de deux individus mettre en place un espace commun unique, qui révélera une certaine alchimie relationnelle ouvrant sur un espace sacré. C'est très difficile de traduire par un concept cette façon d'être avec l'autre, car ce qui se passe c'est un « "nous-deux" ouverts ensemble à

¹ Je fais ici référence à Albert Low (2000, p. 169), quand il parle de « la présence à... » : « ... "*la présence à...*" est déjà *toi*, de la même façon qu'elle est déjà moi. "Je" ne suis pas présent à toi. Je ne te vois pas; toi et moi, nous venons de se "voir", c'est à dire de "*la présence à...*" ».

cette présence qui nous unit », comme l'exprime Leloup (de Hennezel et Leloup, 1997, p. 178). En fait, nous vivons dans un monde où le sacré est vécu la plupart du temps dans l'intimité ou l'isolement, il n'est que rarement partagé. Je cherche à décrire par ces mots cette connexion sacrée qui m'unit à une conscience plus grande qui me dépasse. C'est sur ce chemin que l'autre devient un être sacré, car ainsi je reconnais en elle, derrière son existence, sa propre essence. Marie de Hennezel précise avec éloquence ce que je tente d'exprimer ici :

Notre monde humaniste moderne ne rejette pas la transcendance et le sacré, mais refuse les arguments d'autorité et se refuse à se concevoir sur un mode dogmatique. Ils doivent être cherchés au cœur de l'humain : c'est au plus intime de nous-même et au plus intime de l'autre qu'il faut maintenant apprendre à les reconnaître. C'est l'homme en tant que tel qui est sacré ! C'est la rencontre inter-humaine, le lien qui unit les hommes, qui est sacré ! (de Hennezel et Leloup, 1997, pp. 181-182)

Les gens souffrent parfois dans notre société de ne pas avoir été approchés avec cette qualité de présence :

Beaucoup de soignants pratiquent des massages de bien-être ou des massages de détente. Malgré toute leur bonne volonté, ils le font souvent d'une manière trop technique et objectivante. Nous avons cherché ensemble comment toucher non pas le « corps objet » mais le « corps intime », la personne dans son essence. Comment la contacter avec respect, une tendresse qui la rassure et l'apaise. « Je t'accueille comme la personne que tu es, et je suis là pour toi. »

Quand notre main se pose sur tel ou tel endroit du corps, que ce soit dans un massage très doux du visage, d'une épaule, du plexus, des genoux, des pieds ou des mains, elle peut s'approcher de telle manière que c'est presque la main qui parle, et dit : « Je t'accueille, et je suis là. » Quand on touche quelqu'un de cette manière-là, la personne sent qu'elle est rencontrée dans son être tout entier et, quelle que soit la détérioration physique qui peut être la sienne, elle a immédiatement une perception de son unité. (de Hennezel et Leloup, 1997, pp. 184-185)

Ce que Marie de Hennezel dit ici à propos de l'accompagnement au mourant reste d'une pertinence incontestable dans toute relation. J'aime son texte dans ce qu'il nous permet de contacter de cette dimension du sacré. Elle nous montre ici que la responsabilité dans toute relation consiste à ne pas désertir cette part de nous qui a la capacité de nous ouvrir au sacré, au cœur de notre propre intériorité. Ainsi, nous pouvons tous assumer ce type de la relation thérapeutique, aussi bien par nos paroles et que par nos gestes, qui peuvent nous permettre de rejoindre l'autre au cœur de son âme.

2.2 La conversation : pour un éveil du Soi

Investir notre parole à partir d'un espace qui assume notre lien avec une conscience plus grande que nous permet de converser d'une manière qui pourrait ressembler à un pèlerinage, à un voyage intérieur. Un tel dialogue est une ouverture au mystère de notre existence et de notre essence. C'est un dialogue qui nous relie, une interaction, une communion et un partage qui amènera à affiner l'âme, comme dirait Moore (1998, p. 124).

J'expérimente dans ma pratique de thérapeute ce type d'entretien qui consent à entrer dans le monde du sacré. La dimension du sacré dans nos échanges est, d'une part, facilitée entre autres par notre capacité à *ne pas fuir le réel* et à *avoir l'humilité d'être accueilli* tel que l'on est. Et d'autre part, elle autorise la création des liens réels pour non seulement briser l'isolement, mais aussi installer pour un partage qui permettra de contacter le noyau - l'akène², dont parle Hillman (1999). Il s'agit ici de faire en sorte qu'une certaine

² James Hillman (1999) : Fruit sec qui a une coquille solide (gland) et qui contient une graine.

métamorphose puisse se faire, en trouvant ensemble des paroles, des attitudes et des gestes qui vont ouvrir le cœur et introduire une communion dans le dialogue grâce à la reliance avec notre être essentiel, notre profondeur, qui nous invite à l'union et à la communion, comme le suggère ici Singer (1996, p. 58) : « En allemand, le mot *Sünde* (péché) et le mot *Absonderung* (séparation) ont la même étymologie. Être pécheur c'est être séparé. Le péché est la séparation de l'être de sa profondeur. Nous sommes des êtres *Séparés*. »

Les moments de partages rares et privilégiés que nous apporte une conversation nous donnent l'accès au-dedans des choses et permettent de cheminer librement vers une réciprocité d'action qui garantit la liberté d'être :

L'homme devient un *Je* au contact du *Tu*. Le partenaire paraît et s'efface, les phénomènes de relation se condensent ou se dissipent, et c'est dans cette alternance que s'éclaircit et croît de proche en proche la conscience du partenaire qui demeure, la conscience du *Je*. Sans doute elle apparaît encore engagée dans la trame des relations, dans sa relation avec le *Tu* sans être le tu, mais elle s'affirme avec une force croissante, jusqu'à ce que le lien se rompe et le *Je* se trouve, l'espace d'un éclair, en présence de lui-même, détaché de soi, comme s'il s'agissait d'un *Tu* étranger, mais pour aussitôt reprendre possession de soi et dorénavant s'offrir consciemment à la relation. (Martin Buber, 1969, p. 52)

Deux consciences simultanées permettent à la rencontre de devenir interactive, car le Soi s'éveille grâce à la présence de l'autre.

2.3 Relation thérapeutique : un espace de rencontre

Quand je parle de relation thérapeutique, je suis consciente que j'ouvre un chapitre particulier et délicat. La plupart des thérapeutes parlent plutôt d'« entretiens » ou de « consultations ». Je dois dire que j'emploie quelques fois cette terminologie dans mes

textes, mais il est important que je précise ici que chaque fois que je parle de l'entretien, de la consultation, je parle d'une rencontre ou d'une relation de partage ouvrant sur une *conversation intime*. Quoi de plus intime, en effet, que de permettre à l'autre d'ouvrir sur sa profondeur et voyager ensemble sur le chemin qui mène à la guérison. Quoi de plus intime que d'accompagner quelqu'un dans le renouveau de son être. Tout le travail de thérapie consiste à établir un lien dans cette « présence de l'Être Essentiel », comme le nomme Dürckheim. (Leloup, 1989, p. 32).

Dans une relation thérapeutique, nous nous retrouvons dans une dynamique interpersonnelle, comme le dit Lama Denys Teundroup (Leloup, Skali, Teundroup, 2001, p. 49), « dans laquelle l'important est la relation dans l'instant de personne à personne ». J'ai pu remarquer dans ma pratique que c'était autant la qualité de présence qui aidait que la technique employée. Je ne veux pas dire que l'homéopathie, l'acupuncture, la kinésiologie, la fasciathérapie ou d'autres méthodes ne sont pas efficaces, loin de là. Mais ce sont les mots, les gestes, le regard qui parlent à l'âme du consultant, et qui lui font comprendre qu'il n'est pas réduit « à un corps de souffrance » (de Hennezel, 1997, p. 31), qu'il y a en lui un espace sacré où nous pouvons nous rencontrer. Le thérapeute ainsi accepte de ne pas tout savoir, l'autre devient ce mystère qui déborde de la perception ordinaire. Dans la rencontre avec le consultant, nous ne parlons pas de spiritualité; ce n'est pas nécessaire, nous la vivons.

2.3.1 Du corps et de l'esprit : une unité à découvrir

Le corps et l'esprit ne sont pas deux entités séparées. Le rôle du thérapeute, dans une pratique comme la mienne, est d'abord celui d'un accompagnement tout en finesse, qui éveille le processus dynamique en vue de favoriser la transformation profonde des personnes, par une reconnaissance de leur unité corps-esprit et par une reliance avec les autres.

La civilisation dans laquelle nous évoluons induit les gens de notre époque à croire, à penser et à agir comme si notre corps était séparé de notre esprit. Il est facile de constater que, dans les us et coutumes de nos contemporains, prédominent des attitudes de contrôle sur le corps, ce qui provoque souvent le désarroi dans lequel la plupart d'entre nous vivent. Un minimum d'esprit d'observation permet de constater des comportements parfois aberrants. En effet, si vous regardez comme il faut autour de vous, vous allez voir qu'on fait des régimes pour diminuer le poids du corps, on achète des quantités de médicaments pour la santé du corps, on court pour garder le corps en forme. La plupart d'entre nous vont en moyenne une fois par année voir le médecin pour faire le « check-up » de cette mécanique corporelle qui risque, croient-ils, d'un jour à l'autre de tomber en panne, peut-être même de se casser. Et quand nous pensons à ce qui pourrait nous arriver si nous n'obéissons pas aux instructions du médecin, nous ressentons la peur de ne plus vivre dans ce véhicule fragile qui est dépendant d'un système de santé robotisé. J'ai connu bien des gens qui avaient autour de dix capsules de produits naturels à prendre chaque jour ! Et ce, en plus d'un médicament pour chaque partie du corps, un pour le pied, un pour le foie, un

pour la tête, un pour la haute pression, pour le mauvais cholestérol, etc. Je ne sais pas comment ces personnes peuvent avoir encore faim après cette boulimie de pilules. Et j'ai du mal à imaginer le mélange chimique qui en résulte à l'intérieur de leur estomac ! Quand allons-nous arrêter cette folie de consommation et retrouver notre unité, notre sentiment d'indépendance qui fait que le corps devient habité par un esprit libre. Notre corps et notre esprit ne sont pas deux entités séparées. Les personnes qui consultent un médecin et qui vont également consulter des thérapeutes en médecine holistique sont souvent confuses et ne savent plus à quel saint se vouer. Le problème, c'est de retrouver son unicité et son autonomie, et le sentiment d'être responsable de sa guérison. Pourquoi ne pas voir la santé plutôt que toujours focaliser sur la maladie. J'apprécie beaucoup les paroles empreintes de sobriété et de savoir de Skali (2001) quand il fait allusion à cet espace limité qui ne permet pas à l'esprit d'habiter le corps : « Un discours qui entretient la maladie en faisant sans cesse appel aux problèmes, aux conditionnements, en soulignant et en accentuant en permanence notre carcan, est un discours qui rapetisse. » (Leloup, Skali, Teudroup, 2001, p. 49)

Mon amie et collègue acupunctrice Carolle m'a raconté une anecdote qu'elle a entendue dans un séminaire. L'animatrice parlait de l'importance de redonner le rôle principal aux parents pour qu'ils puissent accueillir leur bébé au moment de la naissance : « Si c'est toujours le médecin ou l'infirmière qui sont les premiers à prendre soin du nouveau-né au moment de la naissance, il n'est pas étonnant que la plupart des gens voient le système de santé comme leur référence de sécurité ! » Cette remarque m'a mise en contact avec ce déplacement qui s'est enraciné dès la naissance. Une dynamique qui nous installe dans un monde de dépendance.

La représentation que la médecine moderne a de l'être humain dissocie la guérison du corps et de l'esprit, réduit le corps à une simple mécanique. Malheureusement, nous sommes complices de cet état de fait - complices dans le sens que nous préférons rester ignorants de nos possibilités. Nous restons dans un espace inconfortable mais viable pour l'instant. Nous évitons parfois le pire, nageant à la surface de l'eau. Parfois nous prenons un bouillon, mais vite nous récupérons et continuons à patauger sans jamais aller voir dans le fond de l'océan de la vie. Singer (1996) nous montre à quel point nous avons créé une société qui « détourne notre attention de tout ce qui est important » :

Du bon usage des crises. Ne soyons pas si mesquins, et disons du bon usage des crises, catastrophes, drames, naufrages divers. J'ai gagné la certitude, en cours de route, que les catastrophes sont là pour nous éviter le pire. Et le pire, comment pourrais-je exprimer ce qu'est le pire ? Le pire, c'est bel et bien d'avoir traversé la vie sans naufrages, d'être resté à la surface des choses, d'avoir dansé au bal des ombres, d'avoir pataugé dans ce marécage des on-dit, des apparences, de n'avoir jamais été précipité dans une autre dimension. (Singer, 1996, p. 41)

Elle nous dit encore : « Dans une société où tout est barré, où les chemins ne sont pas indiqués pour entrer dans la profondeur, il n'y a que la crise pour briser ces murs autour de nous. » (Singer, 1996, p. 42) Mais pour pouvoir accepter de vivre une crise dans sa vie, il faut croire à la force de son esprit. Il est important de reconnaître notre véritable personne, et arrêter de fuir pour soi-disant éviter le pire.

Donc si nous sommes d'accord que la guérison implique autant le corps que l'esprit, alors ces deux dimensions doivent faire partie de la rencontre entre le thérapeute et le client. Si la technique (homéopathie, acupuncture, etc.) aborde la dimension de la maladie physique, c'est dans la qualité de la relation que peut s'exprimer la part de l'esprit.

2.4 La compassion : l'intelligence du cœur

Quand je parle de compassion, cela signifie être présent à l'autre de tout son cœur. Cela veut dire également s'autoriser à être qui nous sommes et ressentir ce que nous ressentons sans le refouler. C'est d'abord accepter les choses de nous que nous n'aimons pas forcément qui nous permet d'ouvrir un espace pour l'autre, comme l'exprime ici Chödrön (1997, p. 115) :

Ce n'est que dans un espace ouvert où nous ne sommes *pas* prisonniers de notre propre interprétation de la réalité que nous pouvons voir, entendre et sentir qui sont vraiment les autres. C'est ce qui permet d'être et de communiquer avec eux correctement. (Chödrön 1997, p. 115)

Si nous commençons à entrer en contact avec ce que nous ressentons, nous dit encore Pema Chödrön, nos coquilles de protection vont fondre et non seulement nous verrons davantage d'aspects de notre vie se transformer, mais nous pourrons plus facilement être là pour les autres. Dans un espace spirituel, il n'y a pas de chemin tordu où l'ego veut se faire une place au soleil. Pas de transfert ou de contre-transfert comme dans la psychanalyse, pas de médecin et de patient, il y a *deux êtres humains sur le chemin de la connaissance*.

2.5 Se sentir reliaer : la reliance comme mode d'accompagnement

Tout le monde a besoin de se sentir relié (au divin, à soi, aux autres et à son environnement) et pour cette raison dans cette recherche je me mets en connexion avec diverses possibilités de reliance pour trouver ma juste place comme femme, comme amie et comme thérapeute.

Pour pouvoir parler de la reliance, il a fallu que je fasse un petit voyage dans le temps et que je retrouve les moments dans ma vie où je me suis sentie isolée des autres. Je me suis aperçue que le manque de liens n'avait rien à voir avec le sentiment d'être seule. Je m'égarais entre cette impression de vide intérieur et le rapport à la solitude. Quand j'étais plus jeune, j'avais un grand besoin d'être vue et reconnue. C'était donc un appétit de reconnaissance qui me tirillait. Je vivais plus le manque de l'autre que la reliance à l'autre. Plus tard dans ma vie, j'ai appris par la force des choses à accepter de reconnaître mon impuissance dans certaines situations et juste rester présente à ce moi souffrant. En reconnaissant les crises et le sentiment d'isolement qui en découle, j'ai appris également qu'il y avait toujours quelqu'un pour nous quand nous en avons vraiment besoin. Parfois c'est quelqu'un qui nous fait du bien par sa présence et son écoute, mais ce n'est pas toujours le cas. Je me souviens d'une situation où je me sentais désespérée, vraiment seule, je venais d'avoir quarante ans. J'avais l'impression d'être sans amis, sans parents, sans personne pour m'aimer et je me sentais si misérable. Ce matin-là, il me semble que je ne pouvais pas me sentir plus victime des drames qui se passaient dans ma vie. Alors je suis sortie avec mon chien et nous avons marché jusqu'à l'église qui était au bout de la rue. J'allais tous les jours promener le chien dans ce beau petit parc. L'aurore pointait à peine et la ville semblait dormir. Tout à coup, je me suis retrouvée face à face avec un homme d'une cinquantaine d'années, sorti de nulle part, qui s'est mis à me crier après. « J'espère que tu vas ramasser les crottes de ton maudit chien ! » hurla-t-il. Je me suis sentie complètement paralysée par la peur. Et l'homme disparut comme il était apparu. Médusée, je reprends peu à peu mes esprits et rentre chez moi, accablée. Non seulement je suis misérable, mais

maintenant en plus j'ai peur. J'ai un souvenir qui remonte de mon enfance : j'ai six ans et un homme dans la cinquantaine apparaît dans une cage d'escalier, il m'agresse sexuellement, je fige et au bout d'un certain temps je repars en courant chez moi. J'ai peur... je suis seule... Je ne sais pas trop comment mais cette expérience cathartique m'a ramenée à la bonne place. De retour à la maison, je me suis assise devant le petit autel où j'avais l'habitude de méditer, et j'ai pleuré... longtemps. Les larmes m'ont permis de plonger dans le plus profond de mon désespoir et c'est là que j'ai eu la chance de retrouver mon chemin, j'ai enfin écouté ce que disait mon âme.

« La peur », dit Chödrön (1999, p. 7), « est une réaction naturelle à une proximité plus grande de la vérité. » Je pouvais maintenant dire merci à cet homme étrange et en colère qui m'avait réveillée. J'embarquais enfin pour un voyage qui m'ouvrirait sur un espace moins limité, c'est comme si j'étais tombée de l'autre côté du monde. Quand tout s'effondre, parfois c'est là que l'on trouve la force de vivre. Cet inconnu m'a donné la poussée nécessaire pour que mon âme s'éveille et me permette de comprendre que même si j'ai la sensation d'être seule, je suis assez solide pour être en lien avec mon âme et mon souffle de vie.

En fait, se rencontrer peut prendre du temps, et c'est pour cette raison que j'insiste sur le fait que si l'on ne s'est pas trouvé soi-même, il est plus difficile d'accompagner les autres dans ce processus. La reliance comme mode d'accompagnement ne peut que se produire dans un espace ouvert à l'expression de l'âme. Cela a l'air paradoxal de raconter une histoire de solitude pour ouvrir sur la reliance, mais parfois il faut replonger dans le drame

qui nous a séparé pour comprendre que nous pouvons cultiver une vraie compassion pour nous-même qui nous rapprochera des autres. Quand je vois aujourd'hui une personne paralysée par la peur, je peux tendre ma main et l'accompagner sans craindre ces états de crises si nécessaires.

Rapport-gratuit.com 
LE NUMERO 1 MONDIAL DU MÉMOIRES

2.6 Réflexions sur l'intimité : relation d'âme

Je me suis fait des idées à propos de l'intimité. Quand j'étais plus jeune, l'intimité et la fusion étaient synonymes. Peut-être avais-je été influencée par ce que j'avais lu ou entendu ? J'ai entretenu durant longtemps l'idée que mes parents étaient un couple parfait, jusqu'au moment où ce mythe s'est effondré. J'avais bâti un édifice fragile qui a laissé la peur s'installer : peur que tout ce qui vient des autres soit mensonges, peur d'être délaissée, peur d'être abandonnée. Alors j'ai commencé à monter des barricades pour me protéger de l'amour. J'avais de la difficulté à ouvrir mon cœur car j'avais si peur d'être trahie. À force de trébucher sur mes propres pièges et de me faire encore plus mal, j'ai bien dû accepter de changer. Je me suis aperçue que ma conception simpliste de la relation intime pouvait se transformer, et le moment était venu où j'ai été prête à visiter les pensées et les phantasmes bruts qui peuplaient mes idées toutes faites. J'avais vingt-huit ans la première fois que je me suis retrouvée devant un psychologue. Et cette personne n'a pas manqué de souligner ce qui me gardait prisonnière de ma mythologie personnelle sur les relations. C'est en faisant le ménage de ce que n'avais plus besoin que peu à peu j'ai pu retrouver le chemin qui me reliait à mon âme : « Une large part des soins de l'âme consiste à élaguer le bois mort afin

que la vie continue », dit Moore (1995, p. 50). Je me suis aperçue que je ne savais pas communiquer, je ne savais pas partager avec l'autre mon intériorité.

Ce que je raconte est le lot de beaucoup de personnes qui viennent consulter un thérapeute. Une relation intime se caractérise d'abord par le fait qu'il y a quelqu'un là pour t'écouter et t'accueillir. « En effet, ce qui caractérise la thérapie, c'est qu'au moins l'une des personnes présentes s'attache tout particulièrement à écouter les autres » (Moore, 1995, p. 126).

La conversation thérapeutique présente une autre caractéristique qui la rapproche de la conversation ordinaire. En effet, elle permet à des questions douloureuses et obscures d'entrer dans le dialogue. La « conversation polie », échange superficiel d'agréables platitudes, ne suffit pas toujours à évoquer l'âme. Tout comme dans une discussion très intellectuelle, le nœud d'une question se retrouve parfois dans une idée très pointue lorsque la discussion a atteint le stade de l'abstraction et qu'un filet de lumière perce les ténèbres; dans une conversation intime, l'âme est conjurée au moment le plus sombre, lorsque l'entretien pénètre dans des régions que l'une des parties, sinon toutes, désirent éviter. C'est parfois en remuant le couteau dans la plaie que l'on évoque le plus rapidement l'âme. (Moore, 1995, p. 127)

Parfois dans une conversation, on n'entend pas forcément ce que nous souhaitons entendre. L'intimité dont je parle dans cette recherche est une affaire de l'âme plutôt qu'un processus dynamique interpersonnel. C'est une façon de cultiver un aspect transpersonnel, une qualité unique à l'être humain : *celle d'être en lien et d'honorer ce mystère.*

L'intimité n'est pas forcément vivre une relation amoureuse ou amicale, comme on peut le voir ici. C'est avant tout être en connexion avec la vision transformatrice d'une relation. Celle qui prend soin non seulement de l'âme mais aussi de l'aspect émotif, mental

et somatique de l'être humain. La présence à l'autre demande de vivre dans un espace qui est dans le présent et qui implique implicitement un *je te vois*.

C'est ainsi que nous trouverons des mots comme sacré, âme, esprit, lien, conversation, entrevue et reliance qui danseront ensemble tout au long de ces récits.

CHAPITRE 3

CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE

3.1 Recherche-formation expérientielle : vers quelle épistémologie ?

Cette recherche-formation prend racine dans mon expérience de vie. Elle me renvoie au cœur même des lieux fondateurs de mon existence et de ma pratique, d'où je peux explorer, réfléchir et agir sur ce qui m'a formée et renouvelée. Cette étude explore ma manière d'entrer en relation aussi bien dans ma vie professionnelle que dans ma vie personnelle. Cela m'a demandé de prendre le temps d'observer et d'interroger ma pratique relationnelle dans une perspective de recherche et de formation d'inspiration praxéologique. C'est par ce mode et aussi par une écriture autobiographique que j'ai vu apparaître cette voie de production de connaissance et de renouvellement de pratique.

Le processus de recherche, tel qu'il s'est installé dans ma démarche de maîtrise, m'invitait à un travail d'intégration, de compréhension, d'assimilation et d'appropriation de mes acquis. C'est justement la pratique d'écriture descriptive et analytique de mon expérience de vie et de travail qui a été pour moi transformatrice. L'expérience du sujet chercheur est au centre de cette démarche de recherche de type compréhensif. Comme l'exprime si justement Vermersch (1991) :

D'un point de vue fondamental, il me semble que le concept d'expérience se confond avec le fait que le sujet est dans le monde, et qu'en permanence il y a interaction avec l'environnement et avec lui-même, même les non-faits, les non-

actions, les non-communications, etc., sont aussi de l'expérience. En paraphrasant Bateson, on peut dire qu'il ne se passe jamais rien qu'il n'y ait pas d'expérience. (Vermersch, 1991, p.275)

Tout est en effet expérience, mais certaines expériences sont plus signifiantes que d'autres. Cette étude s'intéressera particulièrement à la rencontre entre deux individus au sein d'un entretien. C'est à partir de la prise de conscience, dans un moment bien précis d'un tête-à-tête, que je peux découvrir l'importance d'une conversation dans ma vie relationnelle et professionnelle. Je peux prendre conscience de l'ascendance des éléments relationnels dans la transformation des personnes et des pratiques, ainsi qu'à la construction de savoirs ignorés ou encore « non conscients » comme le dit bien Pierre Vermersch (1991, p.278).

Le chemin d'investigation choisi pour le déploiement de mon expérience sera un chemin créateur; une démarche qui exige au chercheur de se mettre en état de disponibilité créatrice. C'est en cours de processus que j'ai réalisé que j'utilisais une méthode heuristique d'inspiration phénoménologique et biographique, et que c'est ce qui me permettait de rester dans cette cohérence créatrice. La recherche heuristique met l'accent sur le caractère phénoménologique de l'œuvre-récit, dans l'expérience existentielle du chercheur. Comme le précise Craig (1978) à propos de ce type de recherche:

Jourard, Maslow et Moustakas disent tous, en rétrospective, avoir commencé leur recherche bien avant d'en être réellement conscients; c'est-à-dire qu'ils ont commencé à se poser des questions, à explorer les ressources, à clarifier leurs idées et leurs sentiments et à communiquer leurs découvertes bien avant d'être pleinement conscients que ces processus particuliers étaient en cours. Selon les termes de Polanyi (1967), ils étaient centrés sur un défi ou un problème personnel mais ils ne se rendaient compte que de manière implicite ou préconsciente des processus utilisés pour gérer ce problème ou cette crise. J'ai constaté que cela

s'appliquait également à mes propres investigations. (Peter Erik Craig, 1978, p. 88)

Effectivement, je constate qu'au début de la recherche j'étais plus centrée sur le fil de mon histoire, à la recherche des éléments manquants à la cohérence de ma pratique relationnelle et de ma perception du sens de mon existence. J'essayais de gérer les émotions que ce travail d'observation, de réflexion et d'écriture soulevaient. Je n'ai pas perçu tout de suite le véritable enjeu de cette recherche.

Cette recherche heuristique de type compréhensif est avant tout une recherche exploratoire. Dans ma démarche, l'imaginaire tout comme les symboles ont eu autant d'importance. En effet, un souvenir ou une situation professionnelle ou relationnelle me conduisait à une autre, tout comme une rêverie pouvait me conduire à une autre rêverie, si je peux me permettre l'expression de Gaston Bachelard (1934¹). Ainsi, de découverte en découverte, j'étais conduite sur mon chemin d'apprentissage, de transformation, de connaissance et de reconnaissance de mes acquis. En effet, comme le dit poétiquement Bachelard :

C'est près de l'eau que j'ai le mieux compris que la rêverie est un univers en émanation, un souffle odorant qui sort des choses par l'intermédiaire d'un rêveur. Si je veux étudier la vie des images de l'eau, il me faut donc rendre leur rôle dominant à la rivière et aux sources de mon pays. (Bachelard, 1934, sur la citation de Wikipédia)

L'expérience qui m'intéressait dans cette démarche pouvait se déployer autant sur le plan visible que sur le plan invisible. L'exploration de l'expérience révèle à la conscience la

¹Bachelard, Gaston, (1884-1962) *Le petit Larousse Illustré*, 1995. Dictionnaire encyclopédique. Paris, 1995, 1777 pages.

richesse de celle-ci. Le savoir qui en émerge témoigne bien des éléments essentiels qui ont contribué à la mise en forme de la vie du sujet chercheur. « La crédibilité de la démarche de production de connaissances se traduira ainsi par sa capacité de “faire apparaître du sens”, d’engendrer d’autres énoncés et de proposer du “connaissable neuf” » précise Gohier (1998, p. 279), cité par Rugira (2004, p.28).

Toute nouvelle vérité naît de l’expérience, dynamisée dans la compréhension révélée par le processus de discernement et d’expression du chercheur. La création (d’un récit, d’un texte philosophique, d’une œuvre d’art, etc.) devient ainsi un moyen privilégié d’exprimer cette connaissance. C’est dans ce sens que Wright Mills (1971, p.108) affirme que : « le métier est le centre de vous-même, et vous entrez vous-même tout entier dans la moindre de vos créations intellectuelles. Vous “avez une expérience”, c’est-à-dire que votre passé resurgit dans le présent, qu’il l’influence, et qu’il circonscrit les limites de l’expérience à venir. » L’expérience s’incarne dans un moment précis, s’inscrit dans l’actualité d’une histoire et également dans un sujet singulier. L’expérience est toujours en rapport avec un processus de la vie humaine. Elle est dans l’apparition de ce qui n’est pas encore manifesté dans le cours normal des choses. Comme le dit Roelens (1989) :

L’expérience est d’abord antagoniste de ce qu’était pour la personne le cours normal des choses et, du même coup, antagoniste de l’emprise qu’elle avait ou croyait avoir sur la réalité. Ceci entraîne l’irruption en situation d’aspects encore inconnus de la vie, des autres, c’est-à-dire du réel, et d’aspects encore inconnus de soi-même. Ceci permet d’introduire une définition plus fondamentale de l’expérience en tant que processus. (Roelens 1989, p.44)

Dans cette recherche, l’interprétation et la compréhension sont liées à l’écriture. Au fur et à mesure de ce processus d’écriture, qui est un processus créateur à part entière, il y a

un objet qui se dessine et s'anime pour développer une certaine prise de conscience. Jankélévitch, dans un entretien philosophique avec Berlovitch (1978, p.18), cité par Ouaknin (1994), résume l'essence d'une telle démarche par ce propos :

Les mots qui servent de support à la pensée doivent être employés dans toutes les positions possibles, dans les locutions les plus variées; il faut les tourner, les retourner sur toutes les faces, dans l'espoir qu'une lueur en jaillira; les palper et ausculter leurs sonorités pour percevoir le secret de leur sens. Les assonances et les résonances des mots n'ont-elles pas une vertu inspiratrice ? (Ouaknin, 1994, p.31)

3.1.1 Apprendre et produire des connaissances à partir de son expérience : un changement de paradigme en formation et en recherche

Faire une maîtrise en étude des pratiques psychosociales à Rimouski, c'est déjà rompre avec une tradition de formation et de recherche basée principalement sur la domination de la pratique par la théorie et la culture de l'expertise. Comme le disaient si bien Jean-Marc Pilon et Arthur Gélinas en 1994, dans notre société, nous avons été conditionnés à être dépendants de la connaissance transmise par des spécialistes, dans une culture porteuse d'un modèle centré sur les experts.

Toute notre éducation scolaire nous place dans une certaine passivité face à la connaissance, celle-ci est à l'extérieur de nous, entre les mains du professeur qui doit nous la transmettre. Sur le marché du travail, cette dépendance se poursuit avec le perfectionnement en cours d'emploi où on demande à des experts d'apporter des réponses aux questions qui nous habitent. (Pilon, 2004, p.5)

C'est clairement une des raisons pour laquelle j'ai choisi de faire ma maîtrise dans ce programme innovant offert à l'UQAR plutôt qu'ailleurs. J'avais l'opportunité d'y faire une recherche à la première personne, une démarche de construction de sens, de connaissance et de renouvellement de ma pratique à partir de l'analyse de ma propre pratique. Le défi était

plus que motivant et je me suis sentie appelée dans ce domaine de recherche. Voilà que j'étais invitée dans une expérience ontologique unique dans le milieu des sciences sociales. Ce contexte de recherche m'invitait à comprendre les choses du dedans et à découvrir la nature de mes actions, de mes interactions et de ma réflexion. Dans ma pratique professionnelle, j'étais surtout attirée par les idées de la psychologie archétypale et tout le courant jungien, tels Jung (1964), Von Franz (1992), Pinkola Estés (1990), et Hillman (1999). Je connaissais aussi le courant de la psychologie humaniste, notamment Maslow (2004) et Rogers (2005). Je me devais donc de rester dans une telle cohérence dans ma recherche, ce qui explique pourquoi avoir privilégié une recherche centrée sur la personne même du chercheur et sur les perspectives phénoménologiques. Ma démarche de recherche se situe également dans une perspective transdisciplinaire, Nicolescu (1996), et transpersonnelle, Assagioli (1965).

3.2 Approche qualitative

La présente recherche est dite qualitative dans la mesure où elle privilégiera la production des données de type qualitatif ainsi qu'une analyse qualitative de ces dernières. Cette recherche exploratoire porte sur les différentes dimensions de l'expérience relationnelle, elle exige ainsi de faire de la place aux dimensions subjectives de l'expérience humaine. Humpich et Rugira (2006)² nous précisent que pour Paillé et Mucchielli (2003) une recherche qualitative implique : « une démarche discursive et

² Notes de cours pour le programme de master en psychopédagogie perceptive de l'université Moderne de Lisbonne.

signifiante de reformulation, d'explicitation ou de théorisation d'un témoignage, d'une expérience ou d'un phénomène. » (Humpich et Rugira, 2006, p.3)

La recherche qualitative autorise la prise en considération des phénomènes d'interactions complexes qui se tissent dans les relations humaines. Comme le précise Deslauriers (1991), en citant Denzin (1978) :

La recherche qualitative fait appel au sens commun, à l'expérience personnelle et à la personnalité du chercheur. Comme tout être humain, le scientifique est en conversation avec lui-même, vérifiant son plan d'action, essayant de réconcilier des contradictions, jugeant le futur à partir de ce qui a réussi ou échoué dans le passé. (Denzin, 1978, p.68). (Deslauriers, 1991, p.25)

Comme Deslauriers (1991) permet de le concevoir, la recherche qualitative autorise un processus créateur avec des différentes phases d'improvisation, de doute, d'itinérance et surtout de révélation. Le processus va lui-même finir par révéler la forme, le sens et le savoir qui y logent.

3.3. Méthode heuristique ou l'art de trouver et de découvrir

J'étais rarement conscient, pendant mes explorations, d'utiliser une méthode de recherche particulière. J'identifiais simplement un champ d'intérêt et de travail et je mettais tout en œuvre pour obtenir des résultats satisfaisants et gratifiants. Ce n'est que plus tard dans cette démarche que j'ai réalisé que j'avais utilisé des moyens particuliers et spécifiques.

Peter Erik Craig (1978, p.77)

La méthode heuristique, telle que préconisée par Polanyi (1959), Moustakas (1990) et Craig (1978) est une approche de recherche de type qualitatif, basée sur la découverte.

Cette méthode est construite à partir d'une vision du monde qui choisit de mettre en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité du chercheur comme le précise Craig (1978, p.69). La méthode heuristique s'inscrit dans une cohérence phénoménologique et permet d'approcher l'expérience humaine avec la globalité subjective du chercheur. Comme l'affirment les précurseurs de cette manière spécifique d'aborder la recherche en sciences humaines et sociales, la méthode heuristique part « du principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment présent, être complètement captivé par les miracles et les mystères, tout en étant engagé dans une expérience de recherche rigoureuse et significative » (Rugira, 2004, p.108).

Dans ma démarche de praticienne-chercheuse dans cette démarche de maîtrise, mon choix pour la méthode heuristique s'est imposé autant par le souci de cohérence entre mon sujet de recherche que par la manière de l'étudier. J'ai cherché aussi une méthode adaptée à ma manière spécifique de voir le monde et d'agir au sein de celui-ci. Ce type de méthodologie me convenait parfaitement, non seulement parce qu'il me permettait d'approcher mon objet d'étude de façon qui me semblait satisfaisante, mais aussi parce qu'il me permettait d'aborder ma démarche de recherche dans la même attitude qu'une création artistique. Je trouvais ainsi une méthode cohérente avec mon objet d'étude et avec ma manière de voir le monde. Cela est venu d'un désir de participer de manière impliquée à ce processus de recherche. Polanyi (1959, p.26) avance, dans le même ordre d'idée, que : « La participation du sujet "connaissant" dans l'élaboration de la connaissance n'est pas seulement tolérée, mais elle est ici reconnue comme étant le véritable guide et maître de nos pouvoirs et dynamiques cognitives. »

Mon processus de recherche me permettait de réaffirmer la nature et le sens de mon expérience. Mon objectif principal consistait ainsi à tenter de rencontrer les fondements de ma conscience, de les recueillir, de les accueillir et d'en identifier la nature et la signification en vue d'approfondir ma compréhension des phénomènes dans cette étude. Cela me permettait alors de reconnaître mon propre cadre de référence, de donner de la place à mes intuitions et d'accueillir ma propre sensibilité. Aussi, le défi pour moi dès le début de cette démarche était de valider mon expérience comme étant une source de connaissance unique, originale, contextuelle et aussi digne d'être partagée.

Je tentais donc de façon régulière, rigoureuse et disciplinée de rester fidèle à mes propres ressources et ramasser pour moi-même mes observations, mes pensées, mes sentiments et mes intuitions, ainsi que tout autre élément ou événement susceptible de m'ouvrir des voies nouvelles pour explorer ma question de recherche.

Craig (1978) encourage des chercheurs qui choisissent la méthode heuristique à s'engager totalement dans leur processus de quête de sens et de connaissance. Il met la personne et non seulement le chercheur dans cette posture heuristique :

[...] au défi de croire en elle-même, en ses propres ressources et potentialités au point qu'elle soit prête à tout risquer et qu'elle investisse ouvertement et directement les qualités les plus riches de l'expérience humaine dans une aventure imprévisible, une quête personnelle de croissance et de découverte, vers une nouvelle connaissance et une meilleure compréhension. (Craig, 1978, p.63)

Il est possible de s'appuyer sur le travail magnifique que Craig (1978, p.13) a réalisé dans sa thèse de doctorat consacrée à la méthode heuristique, pour décrire ce processus cohérent et évolutif de recherche heuristique qui s'articule en quatre principales étapes, à

savoir : *la question, l'exploration, la compréhension et enfin, la communication*. Il est important de souligner ici que ce type de recherche ne peut se faire de manière linéaire; elle constitue pour le chercheur une démarche en boucle ou encore en spirale, qui évolue en interaction continuelle entre le chercheur, sa conscience, ses notes, son environnement. Durant tout ce processus, le chercheur navigue entre ces différentes étapes. Il avance, découvre des nouvelles choses, qu'il met en dialogue dans son environnement, et qu'il compare avec les étapes précédentes qui sont ainsi revisitées et reformulées autrement et ainsi de suite jusqu'à la fin d'un processus qui ne se terminera certainement pas avec son rapport de recherche.

La première phase du processus de recherche heuristique suppose la prise de conscience par le sujet chercheur d'une question importante pour sa vie personnelle et/ou professionnelle.

Tout comme Polanyi, Craig (1978, p.23) montre que la première phase de la méthode heuristique est *la question*. Les signes avant-coureurs d'une démarche de recherche heuristique sont reconnus lorsqu'une « personne se sent déroutée ou inquiète [...] et l'obsession d'une personne pour un problème constitue en réalité le ressort moteur de tout pouvoir créateur. » Le chercheur est alors dérangé, excité, captivé ou tourmenté.

La deuxième étape, celle de *l'exploration* de la question, demande un plongeon complet dans l'expérience qui tient lieu de phénomène à l'étude. Ici, le chercheur souhaite investir le problème. Il s'immerge dans la situation, s'en imbibe afin de pouvoir en être saisi en vue d'être capable à son tour d'en saisir toute la complexité.

La troisième phase est une phase de *compréhension*. « Lors de cette étape, l'individu rassemble toutes ses ressources, documents, expériences, visions et tous ses souvenirs et il les examine en profondeur. » (Craig, 1978, p.27) Ici, ce qui est important pour le chercheur, c'est de pouvoir saisir le sens non apparent du phénomène étudié.

Craig (1978, p.30) précise que la dernière phase a comme rôle de manifester ouvertement, et à un public autre que les amis proches, l'aboutissement d'une quête personnelle de sens, connaissances, de transformation personnelle, voire de renouvellement d'une véritable pratique professionnelle. C'est la phase de **la communication** des découvertes. C'est à cette étape qu'on procède à l'écriture finale du mémoire, de la thèse ou encore du rapport de recherche qui est, comme le proposent Paillé et Mucchielli (2003) p.107), une :

[...] tentative d'interprétation, de mise en relation ou d'explication. Elle se pose comme discours signifiant par rapport à une volonté de faire surgir le sens, de donner à voir ce qui peut être vu, de débusquer le non-dit ou l'implicite, de rapprocher ou d'opposer des logiques, de retracer des lignes de forces. (Paillé, Mucchielli, 2003, p.107)

C'est ce travail qui va permettre de dévoiler *le savoir tacite, le savoir-insu* qui va devenir non seulement repérable mais aussi partageable et publiable grâce à la recherche. Je pourrais ainsi découvrir et présenter aux autres la connaissance qui était logée d'une manière imperceptible dans mon expérience personnelle comme dans ma pratique.

La méthode heuristique, je l'ai déjà mentionné, est une méthode d'inspiration phénoménologico-herméneutique. Elle exige alors du chercheur de se mettre tout au long

de son cheminement de recherche dans une attitude phénoménologique. Pour Paillé et Mucchielli, (2003), l'attitude phénoménologique :

[...] se caractérise donc par le recours systématique à la description du vécu sans y substituer un mécanisme explicatif, lequel a invinciblement tendance à réifier les concepts. La phénoménologie s'efforce d'explicitier le sens que le monde objectif des réalités a pour nous (tous les hommes) dans notre expérience (partageable). Elle cherche à appréhender intuitivement les phénomènes de conscience vécus. (Paillé, Mucchielli, 2003, p.14)

Je dois préciser encore une fois, à cette étape de ma démarche, que la méthode heuristique telle qu'abordée ici est également d'inspiration biographique. Ainsi, pour avancer dans cette approche heuristique, j'ai dû rassembler mes données de recherche, qui étaient pour la plupart biographiques, dans un seul et même document en vue de les lire, les relire, les analyser, les comprendre et enfin recourir à une autre phase d'écriture et de réécriture. Un chemin que Rugira (2004, p.105) dit aller « de possible en possible, jusqu'à l'épuisement des possibilités du comprendre ». Il est clair que cet épuisement des possibilités du comprendre n'est réel que pour un chercheur singulier inscrit dans un contexte particulier et dans une temporalité donnée.

3.3.1 La méthode heuristique : un processus biographique de recherche-formation

Parler de son histoire de vie, c'est, chez Pineau, commencer à se réappropriier sa formation à travers la confrontation entre les « formations instituées » et les « autoformations méconnues », c'est entrer dans un « processus d'appropriation de son pouvoir de formation ».

(Christine Josso, 1991, p.138)

Pour cette démarche de recherche heuristique, j'ai profité de l'opportunité que m'offre ce contexte unique de recherche-formation pour m'exprimer non seulement sur ma

propre expérience, mais aussi avec celles des autres, en vue d'avoir une vision plus riche du phénomène que je voulais étudier. Dans le cadre de cette recherche, j'ai eu à recueillir mes données, parfois dans ma propre expérience de vie personnelle, familiale, relationnelle, professionnelle et de formation. J'ai eu recours également à la collaboration des chercheurs, des personnes qui ont accepté de participer à cette recherche en vue de me permettre un regard plus élargi sur ma question de recherche. Écrire mon histoire de vie a été un chemin révélateur qui m'a permis de rencontrer les espaces jusque-là non perceptibles de ma pratique relationnelle, aussi bien dans ma vie personnelle que dans ma vie de thérapeute. Ce chemin de formation et de recherche a été pour moi, comme le dit Pierre Dominicé (2002, p.240), une occasion de réinvention identitaire : « Le sujet confronté à lui-même, à autrui comme à la société qui l'environne, mène une quête identitaire difficile et qui correspond bien à l'invention biographique du sujet qui cherche à tirer parti des apprentissages contraints et voulus de sa vie. » Je ne pouvais pas, dans ce processus, faire fi de l'histoire de mes parents, qui m'a permis de visiter ce qu'Anne Ancelin Schützenberger (1993, p.59) appelle les « cryptes », c'est-à-dire les parties importantes de l'histoire personnelle familiale que les parents ont occultées, et qui sont cependant transmises comme mémoire d'un manque aux générations suivantes. Celles-ci sont alors traversées et travaillées par des parts inconscientes et pourtant puissantes de l'histoire non regardée et non prise en compte par les ascendants. Ces cryptes ont été fondatrices de ma propre histoire de vie et ont agi puissamment dans mon existence, souvent à mon insu. Ce fut un travail pratiquement archéologique, car mes aïeux ne sont plus là pour en témoigner - oralement - aujourd'hui. Heureusement, ils ont écrit, laissant

pour les générations futures des graines qui ont pu me servir de semences dans cette recherche. C'est Anne Ancelin Schützenberger (1993) qui m'a mise sur la piste des liens transgénérationnels et je suis partie dans mon récit avec son hypothèse :

Lorsqu'il y a des *mariages interraciaux* (les « mariages-domino ») ou interreligieux - ou émigration-immigration -, essai d'intégration, on rentre dans un système complexe dans lequel souvent les gens, de la deuxième et surtout de la troisième génération, ne savent plus où est leur loyauté familiale, ni comment faire, ni où est leur place. [...] Si vous venez d'une ou avez une famille interreligieuse, interracial, interethnique, interculturelle, où sont vos loyautés ? La culture d'origine ? La culture du pays ou la région d'accueil ? Et la langue d'origine ? Et la religion : d'autrefois ? Intégriste ? Modernisée ? Occidentalisée ? Et la cuisine ? Et les vêtements ? (Ancelin Schützenberger, 1993, pp.49-50)

Ces questions m'ont inspirée et aidée à développer mes propres questions. À partir de l'histoire de mon pays et de mes parents, j'ai pu instaurer ma propre autobiographie et introduire les récits et les moments cruciaux de ma vie.

L'approche autobiographique, précisent Pineau et Le Grand (1993, p. 5), consiste principalement en « *une recherche et une construction de sens à partir des faits temporels personnels* ». L'autobiographie constitue donc une démarche de recherche-formation s'inscrivant dans un univers des pratiques particulières, hérité de la philosophie de l'existence, comme l'indique Foucault dans sa *généalogie de l'individu moderne* comme sujet. Des pratiques que Foucault désigne comme étant des « pratiques de soi » ou des « arts de l'existence ». (Rugira, 2004, p.95)

C'est grâce à cette recherche que j'ai découvert une forme d'écriture biographique qui pouvait me renouveler, tout en témoignant d'une véritable attention historique pour certains sujets chauds du siècle dernier. Dans l'introduction de son livre *Le silence du Bouddha*, Panikkar parle de l'autobiographie comme d'un chemin spirituel : « Tout cela pourrait être le *Sitz im Leben*, l'assise existentielle, de la présente autobiographie, comprise comme "écriture de la vie de l'homme". Et c'est pourquoi nous y parlons de Dieu. »

(Panikkar, 2006, p.49) Nous ne pouvons pas nier que l'autobiographie est une œuvre existentielle, spirituelle et historique, qui parle non seulement de mon histoire, mais aussi de celle du monde qui m'entoure.

Avec Josso (1998), j'ai ainsi pu rentrer dans cet exercice de recherche et de formation biographique qui permet de tendre :

[...] vers une conscience réunifiée de nous-même individuellement et collectivement. Elle se présente comme le déplacement vers une position méta disciplinaire dans laquelle la quête d'un savoir-vivre ou la recherche d'une sagesse tentent une réintégration opérante des connaissances au cœur de notre existentialité. (Josso, 1998, p.265)

Je me suis retrouvée face à un enjeu, non seulement de connaissance, mais aussi de sens et de questionnement sur mon identité. Je réfléchissais sur ma façon d'être au monde et d'agir au sein de celui-ci. À l'instar de Rugira (2000), j'ai découvert que :

L'objectif de l'autobiographie serait ainsi de devenir fils ou fille de son œuvre, de participer à une procréation par l'écriture. [...] c'est tenter de nommer une absence de représentation, ce lieu où se figure le vide qui ne devient soutenable que lorsqu'il a été cerné. (Rugira, 2000, p.59)

Mon chemin de formation « au métier de chercheur », dans sa belle fonction d'apprendre à « faire de la pratique un lieu d'expérience » comme dirait Josso (1991), consistait dans ce mémoire à revisiter avec une curiosité de chercheur et d'apprenant ma vie spirituelle, relationnelle et professionnelle. Ainsi : « formation et transformation sont intimement liées, tout comme le sont, à travers l'expérience, conceptions et pratiques » Josso (1991, p.237).

3.4 Le terrain de recherche : l'autobiographie comme projet de connaissance

3.4.1 Les données biographiques

La question de recherche s'est imposée à moi avec toute sa cohérence quand j'ai compris qu'il me fallait quatre types de terrains d'exploration, pour me permettre recueillir le maximum de données pertinentes. Il me semblait dès le départ évident que mon principal terrain de recherche était sans aucun doute ma vie relationnelle. Je me sentais appelée à porter une attention particulière à mon expérience singulière et subjective, car de là avait émergé ma question de recherche. Le résultat de cette exploration a donné lieu à une histoire de vie écrite sous forme de fragments. Une histoire qui m'a conduite à un besoin de questionner des journaux que mes ascendants nous avaient légués. Cette orientation m'a donné accès à une compréhension plus riche de ma famille, de mes parents et de ma vie. J'ai ainsi pu voir à quel point mon enfance a été traversée par un sentiment de *solitude* à partir duquel je me suis construite. J'ai pu voir aussi que de cette solitude était née l'aspiration du sacré et de la reliance. Voire même mon choix de devenir une praticienne de l'accompagnement. Mon chemin de femme en quête et ma pratique d'accompagnatrice constituaient donc mes deux autres terrains de recherche qui m'ont fourni un matériau biographique d'une richesse incontestable. J'ai enfin pris le territoire de mes relations significantes comme dernier terrain de recherche. Il s'agit ici des entretiens faits auprès de quelques amis qui ont été d'un éclairage précieux pour m'aider à voir clair à propos de ma question sur le sacré dans les liens. Cela m'a permis également d'apercevoir

à quel point je me suis construite de nouvelles manières d'entrer en relation, grâce à ces relations transformatrices.

Il est clair que ces quatre chapitres ne sont pas séparés les uns des autres. Ils ont été écrits - presque malgré moi - les uns à la suite des autres. Ce que je décris dans cette biographie sont les moments charnières qui m'ont permis d'identifier de plus en plus clairement le sujet qui m'occupe dans cette recherche. On y découvre, dans un premier temps, comment mes idées sont nées de l'environnement culturel dans lequel j'ai grandi, comment j'ai été conduite à la nécessité de signifier ma différence pour renouer avec ma liberté d'être, et finalement, à identifier que ma vie spirituelle était étroitement liée à ma façon d'être en relation. La dernière partie de ma démarche, et non la moindre, était une invitation à mettre en dialogue avec mes amis les découvertes enrichissantes que j'avais faites. Le terrain choisi ici est un reflet de ma pratique, il témoigne d'une évolution par un travail de va-et-vient entre ma vie privée et professionnelle. J'ai cherché à ne pas les confondre, mais plutôt trouver ce qui les différenciait et ce qui les unissait.

3.4.2 Les entretiens intimistes : un espace formateur

D'un récit biographique à un autre, l'idée des *entretiens intimes* est née. J'avais besoin d'échanger avec d'autres à propos de mes découvertes, dans un climat qui favorise de relations profondes. J'avais l'intuition que de nouvelles compréhensions pouvaient émerger de cet échange. Je cherchais également à tester en action des manières d'entrer en dialogue qui seraient susceptibles de cultiver des attitudes et des pratiques qui nourrissent l'âme de la relation. Je voulais créer un espace où la parole enrichit la relation et peut aussi

ouvrir sur une plus grande conscience. Pour mener ces entrevues, j'ai choisi parmi mes amis proches, hommes et femmes. Mes critères de choix dépendaient surtout de leur consentement à participer à ma recherche et de leur intérêt pour mon sujet de recherche et pour leur propre processus d'actualisation.

La recherche sur les pratiques psychosociales me fait réaliser que je peux explorer plusieurs façons de me mettre en recherche. Je me suis alors autorisée à créer un cadre pour explorer ce que j'aime le plus, la conversation en tête-à-tête³. J'ai ainsi trouvé une façon de renouveler mes idées au contact des autres. Je me suis offert un lieu pour voir si mon espoir que la conversation intime soit transformatrice, était agissant pour moi aussi. Un espace pour prendre soin de nos âmes.

Le voyage de la fabrication de l'âme prend du temps, exige des efforts, du talent, du savoir, de l'intuition et du courage. Il est bon de savoir que tout travail sur l'âme est un processus : alchimie, pèlerinage, aventure. En le sachant, nous n'attendrons pas le succès instantané ou la finalité. Tous les objectifs et toutes les fins relèvent de l'heuristique : il faut les imaginer même si nous ne les atteignons jamais tout à fait. (Moore,1994, p.301)

Dans mes conversations avec mes amis, je me suis particulièrement intéressée à leur propre praxis relationnelle. Au départ, j'avais préparé un questionnaire qui reflétait les questions de base dans un entretien homéopathique, qui, je le rappelle, est une forme de médecine holistique, c'est-à-dire que l'homéopathe cherche à cerner l'ensemble de la personne. Mais dans le cours des entretiens, j'ai réalisé qu'une conversation à bâtons rompus était plus fertile. Je ne pouvais pas rester dans le rôle distancé de la personne qui pose des questions, je devais m'investir moi aussi dans l'intimité de notre rapport. J'ai pu

³ Voir le chapitre 6 : Récits de pratique.

rencontrer ainsi ce qui les avait touchés, comment ils s'étaient développés, qu'est-ce qui avait pu motiver le renouveau dans leur vie, dans un véritable échange entre nous. Cela m'a permis de voir apparaître certaines similarités, et aussi les différences, entre mon histoire et la leur. Ma démarche s'appuyait sur l'idée selon laquelle mes amis ne sont pas séparés de ce qui me met en recherche. Les autres sont porteurs d'un savoir indispensable à mon apprentissage à la convivialité, et ce savoir est échangé dans une relation réciproque.

Les entretiens que j'ai menés auprès de mes amis ont constitué pour moi une véritable avancée heuristique où la compréhension naît de la co-création. J'apprends de moi en écoutant l'autre, et l'autre apprend non seulement de ma parole, mais aussi de ma façon d'être là, auprès de lui.

3.5 Outils de recueils de données : Les journaux de recherche

[...] garder une mémoire pour soi-même ou pour les autres, une pensée qui se forme au quotidien dans la succession des observations et des réflexions. [...] C'est un outil efficace pour celui qui veut comprendre sa pratique, la réfléchir et l'organiser.

Rémi Hess (1998, p.1)

Pour constituer mon matériel biographique, j'ai mis en œuvre des outils de recueil de données variés, c'est-à-dire : un blason, des documents biographiques de ma famille, mes propres journaux intimes tenus depuis longtemps, des journaux de recherche, des dessins et des récits de rêves. Je tenais une forme de journal que Rugira (2004) nomme, à la suite de René Barbier, journal d'itinérance :

Le journal d'itinérance constitue un véritable carnet de route dans lequel le sujet chercheur note ce qu'il sent, ce qu'il pense, ce qu'il médite, ce qu'il poétise, ce

qu'il retient d'une lecture, d'une théorie, d'une conversation ou encore d'une correspondance. Il y consigne ainsi tout ce qu'il investit pour donner du sens à sa vie. (Rugira, 2004, p.117)

3.5.1 Le blason

Dans cette recherche-formation, le matériel qui m'a servi en premier lieu a été un atelier que j'ai fait à l'université en 2003, sur *le blason* animé par Pascal Galvani, dans le cadre d'un cours obligatoire de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales donné par Serge Lapointe et Jeanne-Marie Rugira. Comme le précise Galvani (2003, p.72) : « La démarche du blason, déjà expérimentée en recherche et en formation (Galvani, 1997), donne à chacun la possibilité de présenter les différents savoirs qu'il juge pertinents dans le contexte de co-formation ». C'est ainsi que j'ai pu saisir la motivation profonde qui animait ma recherche et aussi élaborer un processus de recherche susceptible de me mettre en marche, et de guider ma réflexion sur ma pratique de manière à ne pas perdre le fil conducteur. Ces ateliers sollicitent la description phénoménologique de « moments intenses » (Galvani, 2004) fondateurs pour les participants. Dans un atelier de blasons :

Les participants et les animateurs soulignent souvent dans les évaluations combien ces activités ont été heuristiques, c'est-à-dire qu'elles sont souvent l'occasion de prises de conscience sur le sens de leur expérience et d'intuitions pour leur projet de recherche. (Galvani, 2004, p.5)

C'est dans ce contexte que je me suis installée devant un grand papier, j'ai dessiné un blason, avec tout d'abord une *devise* sur le haut de la page. À gauche, j'ai inscrit mes *expériences fondatrices*, à droite les *questions que je porte pour cette recherche* et au centre j'ai dessiné le *symbole de mon travail*, dans ce cas présent, mon travail intérieur et ma voie

de transformation. Dans cet atelier, les participants ont d'abord expérimenté une immersion personnelle dans leur expérience singulière pour réaliser leur propre dessin. Par la suite, nous étions invités à rejoindre le groupe pour partager notre expérience, dans le souci d'en ouvrir le sens. Le travail sur le blason m'a permis de constituer un support de base pour mon projet de recherche et d'autoformation.

3.5.2 L'écriture

Je me vois comme une personne qui n'ose pas toujours exprimer ce qu'elle pense. Je suis d'accord avec ce que Rugira (2004, p. 289) exprime dans sa réflexion sur l'écriture : « j'ai toujours pensé qu'on écrit à défaut de parler ». C'est tout à fait vrai dans mon cas et aussi, il me semble, celui de ma fille et de ma mère, car les femmes de ma famille n'ont pas toujours eu le droit de parole. Le travail que j'ai fait au sein de la maîtrise m'a apporté un sentiment de libération sur le plan de la parole, même s'il me reste toujours une certaine timidité quand il me faut exprimer verbalement un concept intellectuel. C'est plus facile pour moi de m'exprimer par écrit, même si l'acte même de rédiger est extrêmement complexe. Jusque-là, je n'écrivais que pour moi. Je parle ici du courage qu'il m'a fallu pour me mettre à écrire dans la conscience que je serais lue.

S'autoriser à écrire, c'est devenir auteur de soi, dans ce sens que c'est rendre possible une mise au monde de soi comme auteur de sa vie et de sa pensée. Il s'agit d'oser étendre la vie hors de soi, étendre sa vie, voire même la prolonger à travers un texte. (Rugira, 2004, p.292)

Pour cette recherche, j'ai exposé quelques versions de mon autobiographie. Sa rédaction m'a permis de décrire ce que je sentais et effectivement de prolonger ma pensée. De fois en fois, mon expression s'est affinée au travers l'écriture.

3.5.3 Les journaux de recherche

Avant d'entreprendre l'écriture de ce mémoire destiné à la lecture par des tiers, je me suis exercée longtemps dans une forme d'écriture qui n'était destinée qu'à moi. J'écrivais dans mes journaux de recherche, pour m'observer dans mes réflexions, pour me rencontrer d'une autre façon. Comme le dit Leloup (1994, p.390), cet espace est un lieu de ma propre intimité. « Là, je note quelques mots, quelques phrases, écho de ce qu'il ne me sera jamais donné de dire. Fragments d'une Parole, itinérance du Logos dans la chair vive de l'instant »

À la maîtrise, en plus de mon journal personnel, j'ai tenu un autre journal qui avait comme fonction d'accompagner mon propre processus de transformation durant les quatre années de recherche. J'y tenais des *écritures en vrac* pour m'informer moi-même à propos du chemin parcouru depuis le début de mon processus de recherche. Karsenti et Savoie-Zajc (2004) nous présentent le journal comme un outil de recherche pertinent en ces termes :

Le journal comme outil de recueil de données a comme fonction de permettre au chercheur de retrouver la dynamique du terrain et de reconstituer les atmosphères qui ont prévalu pendant la recherche, cela une fois que le travail sur le terrain est terminé et qu'il faut rédiger le rapport de recherche, le mémoire ou la thèse. (Karsenti, Savoie-Zajc, 2004, p.148)

Je notais tout, autant le contenu des cours que les rencontres avec mes collègues de la maîtrise et également les entrevues avec les professeurs. J'ai par ailleurs tenu un troisième journal pour mes lectures. Je l'ai nommé *le Cahier Rouge*, qui a remplacé les fiches de lecture traditionnelles. Chaque fois que je lisais un livre, j'y notais les citations et les réflexions que les lectures avaient suscitées chez moi. Ce qui fait que j'ai composé ces trois journaux en allant régulièrement de l'un à l'autre tout au long du cheminement de cette recherche.

3.5.4 Les « je me souviens... »

Dans les souterrains de la connaissance, nous avons enfoui - et oublié ! - des trésors incroyables. Cette connaissance reste dans l'ombre car elle n'a pas encore eu la possibilité d'exister et de vivre dans la lumière. C'est comme un temps d'hiver, les graines restent en puissance dans le sol gelé en attendant le printemps et le renouveau. L'écriture d'un « *je me souviens...* » me donne la chance de me voir autrement. Je pénètre dans l'expérience et je laisse les mots, au fil de l'écriture, décrire le cœur même de ce que j'ai vécu. Les ateliers d'écriture commençant par un « *je me souviens* » contiennent des récits décrivant un souvenir précis :

L'atelier d'écriture « Je me souviens » consiste à solliciter une série de petits récits décrivant, au plus près de leur vécu, des souvenirs d'expériences intenses. Cette démarche est née au départ d'une pédagogie de Pierre Nègre avec qui j'animais un groupe de recherche-formation. Pierre avait été frappé par la qualité sociologique d'un roman entièrement composé de souvenirs racontés par de courts textes commençant par « Je me souviens... » (Perec, 1998; Galvani, 2004, p.7)

Il s'agit dans cet exercice de laisser remonter le souvenir d'un moment intense et se laisser porter par une écriture phénoménologique plutôt que par des représentations mentales, nous dit encore Galvani (2004, p.7), « revoir, ressentir et revivre l'évènement dans sa dimension sensorielle ». Voici la règle de base de cette façon de travailler que j'ai trouvée particulièrement stimulante et que j'ai utilisée régulièrement. Ainsi j'ai ouvert dans mon ordinateur un fichier où j'accumulais une série de « *je me souviens...* » tout au long de mon parcours de recherche.

3.5.5 La lecture

La lecture a été dans ma vie comme une mère ou un père, j'ai tant appris sur les autres avec elle. Elle m'inspire infiniment. L'écriture nous donne à voir un reflet de l'âme de l'auteur, tout en ouvrant à l'espace intime de celui-ci. Comme dirait mon amie Danielle : « ... en lisant on entend l'accent qui appartient en propre à chaque écrivain ». Encore, la lecture m'a souvent sauvée de l'ennui. J'ai eu de la chance d'aimer lire et aussi j'ai été inspirée dans cette recherche par l'écriture autobiographique des autres.

Ce mémoire m'a permis de visiter et de revisiter un certain nombre de livres, quelques-uns qui m'avaient interpellée déjà dans le courant de ma vie, et d'autres que j'ai découverts dans le processus de cette étude. Mais ce qui m'a vraiment touchée est un héritage de ma mère qui m'a fait découvrir le philosophe et rabbin Marc-Alain Ouaknin, qui a consacré ses recherches depuis plus de dix ans sur la question du livre et de la lecture. Dans son ouvrage sur la thérapie par les livres, Ouaknin (1994) décrit les lecteurs du Talmud comme suit : « Le peuple juif n'est pas le peuple du Livre, mais le peuple de

l'interprétation du Livre » (Ouaknin, 1994, p.29). « L'interprétation recèle la possibilité même de l'existence, transcendance et liberté », nous dit-il encore. « La vie est fondamentalement - ontologiquement - herméneutique » (Ouaknin, 1994, p.30). D'après l'univers talmudique qui sert de référence au juif, le travail sur la parole et la langue vise à une transformation de notre manière d'être au monde et du monde lui-même. Ce n'est pas un rapport mystique avec les mots dont il s'agit ici, mais plutôt une expérience de renouveler continuellement la compréhension d'un texte lu, qui ouvre à réfléchir et à innover en créant du sens dans la vie des lecteurs.

3.5.6 Le dessin de la main gauche

Les dessins ont fait partie de mon chemin de connaissance, ils ont été les témoins de mon changement autant que l'écriture. Chaque fois que j'écrivais dans mon journal de maîtrise, j'accompagnais le texte d'un autoportrait, tous dessinés avec ma main gauche (car je suis droitère), ou parfois même, je fermais les yeux et je traçais sur mon cahier ce que je sentais. C'est un outil utilisé en art thérapie, qui vise à se mettre en contact avec les gestes et la mémoire sensorielle de l'enfant intérieur (Capacchione, 1994). La main gauche par sa maladresse rejoint l'enfant en nous, tout en nous faisant expérimenter un retour aux sources, souvent ces moments où nous commençons à peine à apprendre à écrire. Au début je me représentais toujours seule; et puis un jour, à ma grande surprise, je me suis mise à faire deux personnages et quelques temps plus tard nous avons été trois sur le dessin.

Lors de ma première rencontre avec mon Enfant intérieur, la thérapeute nota un changement dans l'expression de mon visage et mes postures : elles n'étaient plus celles d'un adulte, mais celles d'une petite enfant à la fois spontanée et maladroite. (Capacchione, 1994, p.51)

Les expériences d'une autre écriture comme ces dessins sont ainsi devenues un outil d'exploration qui m'a révélé les blessures et les blocages qui avaient de temps en temps fait obstacle à mon travail de maîtrise.

3.5.7 Les dialogues avec mes amis

Dans les dialogues avec mes amis, j'ai abordé trois grands thèmes :

- La santé physique, psychique et les liens (famille, amis, etc.)
- Le rapport à la vie et à la mort
- Le rapport au sacré et à la spiritualité

Ces thèmes m'ont permis de garder une orientation dans les dialogues. Pour une question de logistique, j'ai regroupé les entrevues dans la même semaine. Huit entrevues ont été faites durant ce temps. Chacune a été enregistrée, puis chaque enregistrement a été retranscrit fidèlement, ce qui m'a donné un outil précieux pour cette recherche. Après avoir écouté les enregistrements, le contenu m'a paru si riche que j'ai eu peur de me perdre dans les multiples sujets qui m'apparaissaient. J'ai cherché un moyen de ne pas trop m'éloigner de la question centrale de ce mémoire. Alors, j'ai décidé d'identifier les propos qui restent cohérents avec le propos de mon thème de recherche et ainsi de me servir du verbatim juste pour y cueillir des citations de nos conversations.

3.6 L'analyse qualitative des données de recherche

L'étape ultime du travail de recherche consiste à analyser des données en vue de produire du sens et du savoir. Le chercheur doit ici consentir à fournir un effort de lecture,

de relecture et de réflexion en vue de dévoiler les liens qui unissent tous les faits qu'il a accumulés, dans le but d'en faire émerger une compréhension nouvelle. Avec Paillé et Mucchielli (2003), je voudrais rappeler qu'au cours du travail d'analyse des données :

Les phénomènes n'apparaissent pas directement aux acteurs avec des significations qui seraient « incorporées » en eux, [...] les significations « émergent » à partir d'un travail, quasi intuitif et immédiat, fait par l'acteur en action, avec ses projets et ses habitudes cognitives, affectives et comportementales. (Paillé, Mucchielli, 2003, p.12)

Ainsi, analyser les données d'une recherche, c'est prendre le risque d'une interaction réelle entre un sujet-chercheur, ses données et les phénomènes qui apparaissent à sa conscience et de mettre en mots ou en schémas ce qui en émerge dans un contexte constamment en mouvement. C'est dans ce sens que Paillé et Mucchielli (2003) insistent sur le fait que :

L'analyse qualitative est d'abord un acte phénoménologique, une expérience signifiante du monde-vie (lebenswelt), une transaction expérientielle, une activité de production de sens qui ne peuvent absolument pas être réduits à des opérations techniques (bien que des techniques essaient de la mettre en pratique). (Paillé, Mucchielli, 2003, p.24)

C'est parce que je voulais éviter le piège de soumettre le sens à la domination des opérations techniques que j'ai choisi d'analyser mes données qualitatives en mode d'écriture.

3.6.1 L'analyse qualitative en mode d'écriture

« L'écriture y est non seulement incontournable, elle est en soi actualisation de l'analyse, déploiement de la conceptualisation. »

Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2003, p.104)

Paillé et Mucchielli (2003) décrivent le travail d'écriture comme un effort d'analyse compréhensive. Leurs travaux m'ont donné la permission d'effectuer une analyse en mode d'écriture.

L'écriture finale du mémoire constitue dans ce cas-ci à la fois le chemin et le résultat de l'analyse. Pour Paillé et Mucchielli (2003, p.104) : « L'écriture n'est donc pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle, le sens tout à la fois se dépose et s'expose. » Ce type d'analyse m'offrait l'opportunité de rendre mon projet de recherche créateur et fécond. Je voulais également m'éloigner d'une conception conventionnelle de la science, qui fonde souvent sa crédibilité sur une orchestration compliquée, se validant plus souvent qu'autrement par l'utilisation de codes, d'annotations et de catégorisations en unités séparées qui quelquefois finissent par noyer le sens. C'est dans cet ordre d'idées que Paillé et Mucchielli (2003) affirment avec éloquence que :

L'un des avantages à pratiquer l'écriture en texte suivi est qu'elle laisse place à la création et à l'expression spontanée, étant beaucoup plus sujette à une forme d'abandon créateur que la plupart des autres techniques d'analyse. [...] Sa fluidité et sa flexibilité lui permettent d'épouser les contours parfois capricieux de la réalité à l'étude, d'emprunter des voies d'interprétation incertaines, de poser et de résoudre des contradictions, bref de faire écho à la complexité des situations et des événements. (Paillé, Mucchielli, 2003, p.105)

Toujours d'après les mêmes auteurs (2003, pp.106-107), une telle analyse se conjugue en quatre étapes qui ont inspiré mon travail, à savoir : « la production des constats, l'interprétation, la recherche des récurrences et enfin la production d'un texte final

et intégrateur ». Ces différentes étapes m'ont permis de répondre à la question pertinente que ces méthodologues posent à tout chercheur : « Qu'y a-t-il à décrire, rapporter, constater, mettre de l'avant, articuler relativement au matériau à l'étude ? » (Paillé et Mucchielli, 2003, p.106)

Je voudrais préciser que dans les chapitres suivants je présenterai mes données tout en les analysant.

Pour conclure, je voudrais m'appuyer encore une fois sur Paillé et Mucchielli (2003) en précisant qu'au sein du travail d'analyse qualitative de données de recherche en sciences humaines, lorsque ce travail est en mode d'écriture :

C'est le texte, et non les constats, qui constitue l'« unité » de sens... C'est au niveau des textes plus longs que l'analyse se déploie dans sa pleine magnitude et qu'émerge le sens. Le texte est l'expérience par excellence de l'articulation de la pensée. Il offre tout l'espace voulu à l'élaboration analytique et au raffinement théorique. Là où l'utilisation de mots-clés, de codes ou de catégories, et même de constats, apparaît limitative, le texte s'avère une ressource inépuisable. (Paillé, Mucchielli, 2003, p.107)

Le savoir, le sens, la transformation du chercheur et la transformation de sa pratique trouve un même témoin à l'intérieur de ce texte. Je voudrais dire aussi que dans une telle recherche, on n'a jamais donné son dernier mot car nous sommes dans un processus de connaissance qui est évolutif et qui demeure à jamais dans l'inachèvement. C'est pour cela qu'une recherche heuristique constitue un espoir pour la marche infinie du sens de la connaissance et de la conscience.

CHAPITRE 4

LA SOLITUDE EN HÉRITAGE

4.1 Aux sources de mon héritage familial

Ma mère est née en Allemagne dans une famille juive alors que mon père venait d'une famille bourgeoise française. La famille de ma mère avait fui l'Allemagne pour prendre refuge en France en 1934, car ils avaient compris, par la force des événements, qu'il n'était plus très prudent pour eux de rester dans ce pays. Ils se sont installés dans la région parisienne, dans une banlieue au nom charmant, Fontenay-aux-Roses.

À la déclaration de la guerre, maman et sa famille, pour une question de sécurité, se sont réfugiées dans la campagne du sud de la France, qui n'était pas encore occupé par les nazis. Mais par la suite, toute la France fut envahie par les Allemands et ma mère, séparée des siens, a voulu fuir vers l'Afrique du Nord en passant par l'Espagne. Elle s'est toutefois rapidement retrouvée prisonnière dans le camp de concentration de Gurs, qui était situé côté français, très proche de la frontière espagnole. C'est là qu'elle a eu des nouvelles de sa famille dont elle était séparée depuis un certain temps, grâce à une tante qu'elle a retrouvée là. Quand la France a été libérée, elle a continué son chemin jusqu'au Maroc.

Les parents de maman s'étaient, eux, réfugiés à Casablanca. Ainsi réunis en Afrique du Nord, ils ont tous vécu là quelque temps en profitant du bonheur de se retrouver. C'est là que mes parents se sont rencontrés : mon père avait partagé la même cellule en prison avec

le frère de maman et c'est mon oncle qui les a présentés l'un à l'autre. Ils ont été mariés par mon grand-père maternel qui s'était improvisé rabbin pour la circonstance. Dans ma jeunesse, quand j'ai entendu l'histoire du mariage de mes parents, j'ai imaginé quelque chose de très romantique, avec mon grand-père habillé comme un rabbin, la « kipa » sur sa tête - cette petite calotte que les hommes juifs portent en permanence - et le « taleth » sur ses épaules, ce châle de prière destiné à différentes cérémonies religieuses. Mais il n'en était rien, mes parents m'ont raconté plus tard que c'était une cérémonie païenne. Mon grand-père, qui adorait la poésie, avait pour l'occasion écrit des vers pour honorer ce moment particulier.

4.2 De la nécessité d'oublier à la loi du silence

Quand la vie après la guerre a voulu reprendre son cours et que mes parents sont rentrés en France, ils ont essayé d'oublier les blessures graves et les chocs émotionnels vécus durant les années de déportation et de deuils. Mon père n'a jamais revu sa mère, qui était morte pendant que lui était en prison, et ma mère avait perdu je ne sais combien de personnes de sa famille, sans compter ses amis d'enfance déportés ou disparus dans les camps.

Malgré les traumatismes laissés par la guerre, une époque créatrice a commencé dans la vie de mes parents. C'était comme si le temps perdu par ces années de prison et de déportation devait être rattrapé. On leur avait volé leur jeunesse et ils ont voulu la vivre en accéléré. Exister pleinement, voilà ce qui était important pour eux; finies les restrictions;

enfin la vie était devant eux. C'est ainsi qu'ils ont décidé d'oublier, oublier le vide laissé par les pertes - de la langue, de leur pays, de leur communauté -, et de mettre les douleurs du passé dans un espace inaccessible à leurs nouveaux amis ou aux étrangers. Je suis certaine qu'à leur place j'aurais fait la même chose. Une phrase de la nonne bouddhiste Pema Chödrön me revient en mémoire maintenant: « Il existe un malentendu général chez les humains nés sur cette terre : la tendance à croire que la meilleure façon de vivre est d'essayer d'éviter la douleur et de se contenter de chercher le confort » (Chödrön, 1997, p. 16). C'est sans doute à ce moment-là qu'il y a eu une rupture entre le monde de l'intérieur et le monde de l'extérieur pour eux. Pour ma part, c'est seulement une fois adulte que j'ai pu enfin connaître le secret du passé de mes parents. Je me suis mise à poser beaucoup de questions à ma mère et à ma grand-mère.

Encouragée par ma curiosité et celle plus tard de ma fille Joanna, maman s'est mise à visiter régulièrement ses souvenirs de jeunesse. C'est ainsi qu'elle a commencé à écrire et que j'ai appris certaines histoires qu'elle ne m'avait jamais racontées auparavant sur le monde de son enfance. Le destin de ma mère et de sa famille m'est apparu soudainement en lisant ses souvenirs d'enfance, d'abord, puis son vécu durant la guerre. C'est important de savoir qu'elle avait à peine treize ans au moment où ils ont quitté Cologne et dix-sept ans quand toute sa famille (son père, sa mère, son frère et sa sœur) a été dispersée. Quand j'imagine son adolescence, j'ai vraiment de la tendresse et de la compassion pour elle. Ainsi, je comprends mieux la loi du silence sous laquelle elle a été soumise toute son enfance. Comme le dit si bien Bettelheim, dans la post-face de Vegh (1979) : « Pour être capables de se construire une vie tant bien que mal, ils ont dû cacher leurs sentiments si

profondément, dans les replis si intimes de leurs êtres, que c'est à peine s'ils peuvent y atteindre eux-mêmes » (Vegh, 1979, p. 175). Continuer à vivre malgré tout et faire comme si ça avait juste été un mauvais rêve.

Cette loi du silence qui régnait sur le monde intérieur et relationnel de mes parents m'explique aujourd'hui la source de cette sensation d'isolement que j'éprouvais presque en permanence quand j'étais enfant. Cela m'a marquée et a également coloré mes relations avec les autres. Enfant, je n'ai jamais entendu personne de ma famille admettre qu'ils avaient vécu quoi que ce soit au point de vue émotif durant la guerre ou après cette période. Nous savions, mes frères et moi, que nos parents avaient survécu à la guerre miraculeusement; nous savions *comment* ils avaient survécu aussi, mais nous ne savions rien de *ce* qu'ils avaient vécu dans leur univers intime. Pourtant, nous parlions beaucoup dans ma famille, surtout mon père; il avait toujours quelque chose à dire. C'était souvent intéressant; il développait de grandes idées intellectuelles et j'adorais l'écouter. Il aimait rire aussi, mais il ne parlait jamais de ce qui, quand il était jeune, avait bouleversé sa vie. C'était un silence très bruyant, qui ne permettait pas l'accès à ce qui animait nos cœurs.

Papa et maman avaient traversé une guerre meurtrière. Des millions de personnes avaient disparu. Ils nous ont raconté des faits, mais nous n'avons pas su leur demander ce qu'ils avaient vécu dans leur âme, dans leur cœur. J'ai l'impression que les émotions occultées agissaient de façon perverse comme des esprits invisibles et maléfiques, qui s'appliquaient à rompre l'équilibre fragile des petits enfants de la guerre que nous étions. Les blessures ne sont pas toujours visibles aux yeux de ceux qui n'ont pas vécu ces drames.

Mais il est certain que les enfants de déportés portent en eux le drame de leurs parents. La psychologue Ancelin Schützenberger parle des « loyautés invisibles » dans les liens transgénérationnels. La question importante ici est bien décrite par Ancelin Schützenberger (1993) :

[...] la manière dont sont transmis les secrets de famille dans la vie quotidienne, lorsque les choses ne sont pas dites [...] Il est évident que certains d'entre nous portent en eux des « cryptes », comme des tombes où ils auraient enfoui des morts mal enterrés, mal morts, - enterrés avec des secrets non dicibles pour leurs descendants - ou des morts injustes (morts prématurées, assassinat, génocide). Le comportement bizarre, la maladie ou le délire incarnent souvent ce fantôme et mettent en scène l'agitation verbale ou les agirs d'un secret enterré vif dans l'inconscient paternel ou grand-paternel. (Ancelin Schützenberger, 1993, pp. 63-64)

Effectivement, nous les enfants de déportés, avons tous vécu des périodes troublées par des « comportements bizarres ou de l'agitation verbale » ou « un secret enterré vif dans l'inconscient » maternel et paternel. Il faut dire aussi que, comme le dit justement Bettelheim (Vegh, 1979), nous avons peur d'entendre la vérité du drame de nos parents, ce qui n'arrangeait pas le dialogue entre eux et nous. Car nous savions qu'il y avait dans certaines histoires des sentiments si insupportables que, comme nous le raconte Claudine (Vegh, 1979, p. 184), nous n'aurions, nous non plus, « pas été capables de continuer à vivre ». ¹

¹ Sur 75 721 déportés de France, 2 500 seulement sont revenus (Vegh, 1979, p. 8). Je trouve que ces chiffres parlent plus que mille mots.

4.3 De la poésie pour se dire adieu

Il n'y a pas très longtemps en relisant les écrits de ma mère, je suis tombée sur un texte assez incroyable et fort intéressant non seulement pour moi mais également pour mes enfants. Maman avait soixante-huit ans au moment où elle commente un document mystérieux, qui parle de poèmes qui auraient été écrits par plusieurs membres de la famille Ganz en 1933.

À cette époque, elle passait beaucoup de temps à rédiger son histoire et je suis particulièrement touchée par la façon dont elle a décrit ce souvenir. L'introduction m'a d'abord interpellée : cela nous plonge directement dans la relation entre une femme allemande non juive qui a été amoureuse d'un juif - le cousin de ma mère - qu'elle n'a jamais revu. Maman raconte ceci dans son journal :

Lene Adams Ballin (dite Jüngelchen), la compagne de mon cousin Gottfried, tué par les nazis, m'a fait parvenir une copie des poèmes de circonstance écrits par les membres de ma famille pour le dernier nouvel an qui les a encore vus réunis, la nuit de la Saint Sylvestre 1933-1934. Ce document lui avait été communiqué par la doyenne de la famille, Resi Ganz, décédée aux États-Unis à l'âge de quatre-vingt-quatorze ans en 1988. (Journal de ma mère, 1989)

Jüngelchen est restée très proche de la famille Ganz et sa fidélité à son amoureux dure encore aujourd'hui. Ma mère et Lene étaient de grandes amies, jusqu'à la mort de maman. Je me souviens avoir été accueillie très chaleureusement chez Lene, lors d'un voyage à Cologne que nous avons fait, mon frère et moi, quand nous étions adolescents.

Mais malheureusement la langue nous séparera, car ma mère n'est plus là pour traduire ses propos. Lene « Jüngelchen » est aujourd'hui encore vivante et elle n'a plus

personne pour parler avec elle de notre famille et de son grand amour, Gottfried, mort beaucoup trop tôt. Lene et Gottfried étaient des activistes socialistes et Gottfried a été fusillé au début de la guerre.

Mes grands-parents aimaient beaucoup organiser des soirées culturelles pour la Saint-Sylvestre et en général c'était avec des amis proches d'eux qu'ils préparaient ces fêtes, mais ce soir-là, comme le dit ma mère dans son texte, seule la famille a été invitée. On avait demandé aux convives d'écrire d'avance un poème qui décrirait une personne présente à cette soirée². De toute évidence, maman avait eu ces poèmes en sa possession. Personnellement, j'ai lu et relu plusieurs fois ses réflexions nées de sa lecture du document, pour en extraire le plus possible de renseignements sur le vécu de notre famille, ce fameux soir de la Saint-Sylvestre 1933.

4.4 Beate

Revenons à mon cas personnel, imaginant ce siècle sans les nazis. Je serais restée à Cologne, dans les environnements sécurisants du clan familial avec ses satellites d'amis. J'aurais certainement épousé un Heinz Isaac, un Andreas Rosenmeyer ou un autre de mes amours d'enfance. J'aurais perpétué ce qui durait depuis des siècles : la petite communauté juive de Cologne. (Journal de ma mère, 1989)

C'est vrai, que serait devenue Beate sans les nazis ? Une question qui nous laissera toujours sans réponse, appuyée seulement par son immense point d'interrogation. Je découvre aussi, dans son texte de 1989, sa belle écriture et son cœur tourmenté, je la reconnais à travers ce document. Elle se posait tant de questions sur ses origines et elle

² Malheureusement, je ne sais pas où se trouvent ces poèmes mentionnés par ma mère. Je suis en train de faire des recherches en espérant qu'un jour je puisse les avoir dans mes mains et les faire traduire en français.

avait tant de doutes, ce qui générait chez elle beaucoup d'angoisses. Jusqu'à sa mort, elle se posait des questions existentielles. Elle venait d'une famille athée :

Leur judéité se maintenait surtout par la filiation : ne restaient juifs que ceux qui épousaient des juifs et c'était la majorité. Et si on leur demandait quelle était leur religion, beaucoup d'entre eux se disaient agnostiques. Pourtant, en ce 31 décembre 1933, une nouvelle conscience de leur judéité leur était venue : ils se voyaient confrontés à un phénomène séculaire : l'antisémitisme politique et actif qu'un an plus tôt ils auraient jugé impossible. (Journal de ma mère, 1989)

Mais quand elle écrit ceci, je sens quelque chose qu'elle ne dit pas, comment si sa pensée restait suspendue, qu'elle hésitait à la déployer. Ce que je comprends maintenant, c'est qu'elle ne voyait pas vraiment pourquoi elle était si différente d'une autre Allemande. C'est un peu comme si elle vivait cette judéité comme un poids transmis par ses parents : « Je n'aurai jamais fini de me poser la question : qu'est-ce qui fait que l'on se dise juif ou que les autres, ceux qui ne le sont pas, nous voient comme tels ». Pour mieux comprendre, imaginons que des enfants de parents catholiques, mais non religieux, se mettent à se poser la question suivante : « Pourquoi haït-on le catholique en moi, si je ne suis pas religieux ! Et aussi, quelle différence y a-t-il entre moi et un autre blanc ? » Je sens comme un désarroi profond chez elle, qui l'amenait dans des doutes troublants et la coupaient sans doute de sa communauté, peut-être même de sa famille : « Ainsi », écrit-elle encore, « je continue à me tourmenter avec cette question : mariée à un 'goy', renégate, incroyante, puis-je continuer à me dire juive, à perpétuer cette loi non écrite selon laquelle tout enfant de juif est juif ? » D'un côté, elle se voyait comme si elle avait trahi sa communauté et ses parents en épousant mon père et de l'autre elle nous dit : « On peut être agnostique tout en restant

Juif. » Je reconnais vraiment ma mère dans ses paradoxes où elle se torture en se demandant si elle a le droit d'être qui elle est.

Par la suite, Beate nous a laissé dans ses écrits le portrait de son père et de sa mère; c'est donc au travers de ses yeux que je pourrai décrire Opa - « grand-père » en allemand. Pour ce qui est de ma grand-mère Omini, je l'ai très bien connue et elle a été très présente dans ma vie. Quand elle est décédée, j'avais trente-sept ans et j'étais justement là en France pour l'accompagner dans son passage vers la mort. J'ai un souvenir indélébile de cette femme éclatante et passionnée.

Quand j'étais enfant, je n'avais aucune relation d'échange direct avec les adultes de ma famille, mais je les observais beaucoup et j'ai su leur histoire car j'ai appris à échanger avec eux bien plus tard dans ma vie. J'ai plutôt le sentiment que la petite fille que j'étais a vécu sur une planète différente de celle des adultes, un peu comme si j'étais dans un dôme transparent qui me permettait de les voir et de les entendre, mais pas vraiment échanger avec eux. J'ai déjà parlé de tout cela avec mon frère Yves, qui est deux ans plus jeune, et j'ai su qu'il a vécu enfant le même sentiment d'isolement que je viens de mentionner. C'est pour cela que tout ce que ma mère et ma grand-mère ont laissé comme écrit par rapport à leur histoire de vie me semble un trésor infiniment précieux.

4.5 Karl Justus Ganz, mon grand-père

C'est grâce à Beate que je peux faire cette visite à un grand-père que je n'ai pas vraiment connu, mais que, j'en suis sûre, j'aurais beaucoup aimé. Maman avait une grande admiration pour son père et voilà comment elle l'a décrit dans son journal :

Le beau jeune homme sportif, grand, large d'épaules, que son souvenir (ou la légende) fait plonger du haut d'un pont dans les eaux du Rhin, ne ressemble pas à mon père tel que je l'ai connu. En effet, son corps, après les années de graves maladies dues à ses blessures de guerre, s'était empâté. Il était gros, sinon obèse. Son visage était resté fin, les traits dégagés, le front haut et droit. Ses yeux bleus étaient tantôt azur, quand il était bien, tantôt pâles quand il était fatigué. Ils donnaient l'impression, ces yeux, de voir au-delà de ce qui est visible pour le commun des mortels. Son regard n'était pas perçant, mais profond, miroir d'un monde intérieur riche et sensible. Il avait un nez aquilin plutôt grand, oui, disons-le : grand. Sa bouche était généreuse et bien dessinée et l'arc de sa lèvre supérieure pouvait s'appointer en une moue sensuelle ou gourmande presque enfantine. Il avait toujours, du matin au coucher, une cigarette au bec. Le tabac avait brûlé cils et sourcils à force de rallumer des mégots. (Journal de ma mère, 1989)

Opa est mort jeune, à l'âge de soixante ans. Il a terriblement souffert les dernières années des blessures de guerre qui n'ont jamais guéri, autant physiquement que dans son cœur. C'était un être très sensible et dès qu'il en avait l'occasion il écrivait des poèmes ou il peignait. Quand ma grand-mère et lui partaient en vacances, il se plaisait à faire des croquis de paysages qu'il terminait par la suite à la maison. J'ai eu un très grand plaisir à lire ces quelques lignes, écrites encore par ma mère :

Il n'était pas adapté à ce monde et à ce siècle et ses réalités. Il était ouvert aux êtres, avait une grande bonté et une énorme faculté d'écoute et d'identification à ses interlocuteurs.

Il était un conseiller très recherché, la famille l'appelait affectueusement le « rabbin miraculeux », tant les êtres venaient vers lui pour trouver conseils et consolation. Il ne s'appelait pas pour rien Karl Justus. Le juste en lui lui a fait

éviter l'écueil auquel se sont heurtées beaucoup de victimes du nazisme : réviser ses convictions et ses croyances sous la pression des événements.

Il pensait, par exemple, qu'aucune réflexion n'est perdue, que toute pensée influence ce qu'il appelait « l'esprit du temps » et que, par là même, tout être humain est responsable. Il a fait de son mieux pour transmettre sa philosophie à ses enfants. Leur lisant et commentant tous les vendredis soirs des livres et des notes prises à leur intention : la bible, l'ancien ou le nouveau testament, le bouddhisme, le brahmanisme, la sagesse chinoise.

Il nous faisait comprendre que nous étions juifs, enfants de l'ancien testament, que les persécutions devaient nous rendre conscients de cette appartenance, mais ne nous donnaient droit à aucun sentiment de supériorité. Les religions étaient là pour témoigner qu'il n'y avait pas qu'une approche du divin.³

Voilà que ce récit de ma mère me met en contact avec Opa, qui m'a mystérieusement transmis ses dons et ses aspirations au sacré.

4.6 Omini, ma grand-mère

Autant Opa venait d'une grande famille connue pour sa richesse et sa culture, autant Omini venait d'une famille de commerçants très modestes. Elle avait connu mon grand-père autour de treize ans, car ce beau jeune homme était venu travailler pour son père. Quand ils se sont fiancés, Omini avait tout juste dix-huit ans. La famille Ganz pensait que mon grand-père avait perdu la tête le jour où il a annoncé à ses parents son désir d'épouser une jeune fille en dessous de son niveau social, fille de commerçant, alors qu'eux faisaient partie d'une élite intellectuelle et étaient très renommés à Cologne. Omini a passé une grande partie de sa vie à prouver à ses beaux-parents et à elle-même qu'elle n'avait rien à leur envier culturellement.

³ J'ai retrouvé ces quelques souvenirs de ma mère au travers une petite plaquette que ma cousine Catherine Ganz, la fille aînée du frère de maman, a écrite pour raconter l'histoire de son propre père.

Je laisserais encore maman décrire Omini, tel qu'elle voyait sa mère :

Elle avait un type méditerranéen et avait sans doute des ancêtres sépharades. Elle était de taille moyenne, bien proportionnée, les attaches fines, mince sans être maigre. Le plus étrange était sa ressemblance avec la reine égyptienne Néfertiti : sa tête, plutôt petite, était posée sur son long cou comme celle de la statuette antique. L'ovale de son visage avait la même perfection, ainsi que son nez fin aux ailes bien dessinées dont la cloison finissait par un léger arrondi que j'appelais « la goutte ». Ses oreilles étaient petites et d'une rare perfection; elle devait le savoir et laissait toujours au moins l'une d'elles découverte par sa coiffure. Sa bouche était grande, fine et mobile, son menton volontaire. Elle avait les cheveux très noirs et le teint mat, virant au brun pendant les vacances d'été. (Vers la fin d'août elle ressemblait nettement plus à une créole qu'à une Allemande !) Ses yeux marron étaient d'une rare intensité et son regard sur nous jamais indifférent : plein de tendresse, rieur, moqueur ou alors jetant des éclairs dans ses colères qui nous terrifiaient. (Journal de ma mère 1989)

On peut dire qu'elle en a mis, Béate, pour décrire sa mère ! Il est vrai qu'Omini avait une personnalité exceptionnelle; sa beauté et sa vive intelligence en ont fait une femme très appréciée durant toute sa longue vie. Son caractère était loin d'être facile : autant elle pouvait être charmante que de temps en temps elle piquait des colères qui impressionnaient l'enfant que j'étais. Elle jouait agréablement du piano et sa voix était profonde et mélodieuse. Chanter était son moyen d'expression et j'ai de son talent un merveilleux souvenir quand elle nous chantait Mozart.

Quand j'étais adolescente, elle vivait non loin de chez nous. Je me souviens qu'elle passait les soirées d'hivers avec nous devant le feu de bois que mon père allumait après le souper et nous écoutions de la musique. À cette époque, nous vivions dans une vieille et grande bastide non loin de Toulon, dans le sud de la France. La pièce principale de cette demeure était immense et à aire ouverte agrémentée d'une cheminée assez grande pour chauffer une grande partie de notre maison en hiver. Nous nous installions en demi-cercle :

mon père, ma mère, Omini, François, Yves et moi. De temps en temps un long soupir de satisfaction s'échappait de la poitrine de ma grand-mère. Nous savions qu'elle appréciait ces moments d'intense bonheur. C'est avec elle que j'ai développé mon goût pour écouter les grands musiciens classiques. Je me rappellerai toujours le sentiment de bonheur et d'unité que nous vivions dans ces moments. Nous écoutions Vivaldi un soir ou du Bach un autre soir dans le silence, les yeux rivés sur le ballet que faisaient les flammes dans le foyer.

Omini vécut jusqu'à quatre-vingt-sept ans. Elle aurait aimé être médecin, mais son père trouvait que ce n'était pas un métier pour une femme et ça a été un non catégorique et sans possibilité de retour sur la question. Elle a toujours été passionnée par la politique; elle lisait tous les journaux. Pendant une dizaine d'années, elle a habité non loin de Genève où elle a été la fondatrice d'une section d'Amnistie Internationale. Elle avait loué un petit pavillon à Ferney-Voltaire et elle passait de longues heures à rédiger des lettres pour aider les prisonniers politiques à travers le monde. Dans ces années-là, elle a trouvé que c'était important pour elle d'apprendre une nouvelle langue pour garder une certaine vivacité intellectuelle. Elle parlait et écrivait déjà trois langues couramment, mais ce n'était pas suffisant; ainsi elle s'est mise à l'espagnol et son souhait avait été d'apprendre aussi le russe, mais malheureusement elle n'en a pas eu le temps. Jusqu'à sa mort, elle a gardé cette force de caractère que nous admirions tant chez elle. Ma grand-mère a été un modèle pour moi et je pense souvent à elle. Omini aimait tant les échanges et les longues conversations et elle m'a communiqué cette passion.

4.7 Ma tante, Annette Ganz

La jeune sœur de Beate, Annette, était une femme extraordinaire que j'ai aimée autant que ma mère. Elle était joyeuse, intelligente et elle avait une grande facilité pour communiquer ses idées. J'étais souvent avec elle dans ma jeunesse. Quand je suis devenue adulte, elle a été ma confidente. Pour ceux qui ne la connaissaient pas intimement, Annette paraissait une femme solide. Mais elle ne parlait jamais ni de son enfance, ni de la peur, et encore moins de la mort. Annette a voulu complètement oublié qu'elle était d'origine juive. Elle est morte autour de soixante-cinq ans d'un cancer du pancréas. Durant sa vie, elle avait fait plusieurs tentatives de suicide, en s'enfermant dans la cuisine chez elle et en ouvrant le gaz. Bien sûr, ce fait a été un grand secret, rares sont ceux qui auront connu le côté sombre de ma tante. Cela m'a fait comprendre à quel point elle vivait un drame intérieur qui n'a jamais pu être exprimé. Visiblement, Béate n'était pas la seule de sa génération à vivre la difficulté d'être juive.

J'adorais ma tante et je l'admirais beaucoup, au point que souvent ma mère fut jalouse du rapport que j'avais avec sa sœur, surtout les dernières années avant sa fulgurante maladie. Nous étions de plus en plus intimes, Annette et moi, et elle commençait à me partager ses soucis. Mais nous n'avons jamais parlé de son passé, ni de ses origines.

J'ai écrit ce poème en avril 2006 en pensant à ma grand-mère, à ma mère et à Annette. Dans ce temps-là, j'écrivais des réflexions sur le deuil dans mon journal intime. Maintenant qu'elles sont parties toutes les trois dans un nouveau monde, j'espère qu'elles se sont retrouvées dans la paix. Ainsi aujourd'hui, je pense à elles avec amour et nostalgie.

Elles étaient géniales, ces femmes qui m'ont accompagnée durant mon enfance ! Elles sont mes racines et aussi ma motivation à me raconter. Et ce court poème leur est dédié :

Les doigts du vent

Est-ce le son de ta voix que j'entends du loin de ma solitude ?
 Que vais-je contempler quand tu seras morte ?
 Est-ce la cime de l'arbre, là où l'oiseau fait son nid ?
 Ou alors mon regard se portera plus loin encore
 Et rencontrera tes yeux dans le bleu du ciel ?

Ici la voûte céleste me prend dans ses bras et moi je me laisse faire.
 Mon âme déborde de larmes qui s'écoulent
 Ce flot réveille un souffle bienheureux.

Je sens dans mes cheveux les doigts du vent
 Doucement je me réveille
 Le faisceau lumineux
 Suit l'oiseau qui s'envole.

4.8 Le non-dit en héritage

Dans l'ombre de la souche familiale, je perçois maintenant cette facette de mon héritage; je me sens vraiment juive même si ma mère se posait tant de questions sur ses origines. Je dois dire que le chemin pour accepter ces racines a dû passer par la rencontre avec la culture juive, que je n'ai pas connue en étant petite. Rappelons-nous qu'après la guerre, mes parents ont caché durant longtemps qu'ils étaient juifs. Que ce soit en 1933, en 1945 ou en 2006, cela ne va pas de soi et le poids du passé continue à se faire sentir. C'est là où je rejoins ma mère et ma tante. Le vécu de ces deux femmes a pesé lourd sur mon enfance. Je sentais tout ce qu'elles ne me disaient pas et j'ai essayé de tout faire pour que la souffrance, la peur et la honte sortent de leur vie. J'étais une enfant sympathique au passé

au lendemain. Lui aussi a vécu dans le silence, il ne disait pas un mot sur les moments difficiles de son passé.

Grâce à mon père, nous avons eu une vie passionnante, toujours marquée par de l'inattendu. Durant mon enfance, nous avons changé de pays plusieurs fois avant de nous installer dans le sud de la France. Nous avons vécu à Paris, à Montréal, au Brésil, aux États-Unis. Il travaillait comme physicien dans une grosse entreprise internationale.

Mais qui était vraiment mon père ? Je ne l'ai connu plus intimement qu'une fois adolescente, puis adulte. Toute mon enfance, c'était un grand absent car, comme beaucoup de pères à cette époque, il travaillait à l'extérieur; il voyageait beaucoup aussi. Et quand il rentrait à la maison, il voulait la paix; les enfants le fatiguaient et ma mère se chargeait bien de faire le vide autour de lui. Les dimanches, il s'enfermait dans son bureau ou il descendait dans le sous-sol pour peindre. Je me suis habituée à vivre sans sa présence et quand il a voulu rentrer dans ma vie au moment de mon adolescence, j'ai trouvé cela très difficile. C'était un peu comme un intrus, et j'ai mis des années avant d'accepter d'être en lien avec lui. D'autant plus que mon père a toujours eu des relations extraconjugales. Souvent il ramenait ses conquêtes à la maison. Ma mère faisait semblant de ne rien voir, mais moi qui avais l'habitude de lire tout ce que mes parents vivaient et ne disaient pas, je ressentais de la tristesse, de la colère et de la révolte. Si jamais j'essayais de nommer ce que je voyais, mes parents s'arrangeaient bien d'une façon ou d'une autre pour faire semblant qu'il n'y avait rien. Je ne me suis jamais habituée à vivre cette situation de silence toxique. À quinze

de mes parents sans connaître leur histoire. Quand je lis ce qu'a écrit Bettelheim, j'ai l'impression qu'il parle de ma mère et de ma tante :

Est-ce donc l'incapacité de nommer et de décrire qui oppresse, qui force à ensevelir les choses si profondément en soi-même qu'on ne peut plus les atteindre, et qu'étant hors d'atteinte elles semblent avoir une existence à elles et ronger la vie, ronger le droit d'être soi-même et de jouir des choses, et même le droit de vivre ? (Vegh, 1979, p. 181)

J'ai trouvé réconfortant de lire ces phrases. Cela vient rejoindre également ce que nous avons vécu, mes frères et moi. Quand nous étions petits, un étrange silence s'est installé, le silence des survivants de l'holocauste. Après une telle catastrophe, les émotions sont anesthésiées. Mes parents nous ont élevés dans une relative sécurité, et pourtant j'ai passé mon enfance à penser que nous étions en danger de mort.

4.9 Mon père

Papa est né dans une famille française, dont il était fils unique. Quand il est parti pour la guerre, il devait avoir à peine vingt-quatre ans. La seule histoire que je connais de ce qu'il a vécu et qu'il ne m'a racontée que bien plus tard, un peu avant de mourir, c'était qu'il avait vu son meilleur ami mourir à côté de lui sur le champ de bataille. Visiblement, il était resté blessé par ce drame; il disait : « Pourquoi lui et pas moi ? ». Il était resté toute sa vie accablé par les épreuves de ses vingt ans et leurs empreintes ont coloré non seulement les choix qu'il a faits dans sa vie, mais aussi sa conscience. Il a décidé de profiter au maximum de la vie dans tous les sens du mot. Profiter de l'argent, du sexe et de l'alcool sans penser

ou seize ans, j'ai fait ce rêve : mon père me plante dans la tête un pommier avec de gros fruits rouges. Je n'ai jamais oublié ce songe étrange.

À vingt ans, j'ai choisi de partir, et je suis partie loin, loin de cette famille qui me paraissait étrangère. C'est mon père qui m'a conduite à Paris pour prendre l'avion, vol direct vers le Québec. Ainsi je me suis établie à Montréal, et je suis au pays depuis maintenant trente-huit ans.

Quand mon père est devenu un vieux monsieur, il s'est assagi. J'ai commencé à le voir autrement, je le trouvais attendrissant et plus proche de ses émotions. Dans ses dernières années de vie, nous avons eu une belle relation. Et il m'a communiqué beaucoup de choses qu'il connaissait; nous avons des grandes discussions sur des sujets passionnants. J'avais non seulement rencontré un père, mais aussi je découvrais à quel point nous pouvions nous ressembler.

4.10 Je n'ai pas dit au revoir à mon père

Nous sommes en 1991 et j'ai 44 ans. Une nuit, je fais un rêve étrange : je cherche mon père dans un pays étranger, il est introuvable. Je me réveille et je me sens très angoissée.

Le jour suivant, nous sommes à Montréal en train de souper avec les enfants et le téléphone sonne. Ma mère m'annonce qu'il faut que je rentre en France le plus vite possible, car mon père vient d'avoir une crise cardiaque et il est au plus mal. Le lendemain

il était mort. Je suis arrivée en France quarante-huit heures plus tard, il avait été incinéré, sans que ma famille ait pensé deux secondes que ça serait normal que je vois son corps une dernière fois. Sur le moment, j'étais comme figée, sous le choc, je n'ai pas trop réalisé ce qui m'arrivait. Je me suis assise dans le bureau où il avait passé des longues heures, les derniers temps de sa vie. J'étais incapable de pleurer; l'urne était posée sur la table de travail de mon père et je la fixais, perdue dans mes pensées. Et soudain, je me suis réveillée d'une anesthésie qui me paralysait. J'ai senti sa présence, sa chaleur et j'ai su quoi faire, comme s'il me l'avait soufflé directement dans mon esprit engourdi. C'est alors que plein de questions se sont succédées dans mon esprit.

Pourquoi la mort dans ma famille est-elle banalisée ? Pourquoi n'y a-t-il pas un rituel familial pour mon père ? Est-ce que la relation intime que j'avais eue tant de mal à installer entre lui et moi durant ces dernières années allait disparaître dans le grand vide ? Ma gorge s'est nouée, les larmes se sont mises à couler... Aujourd'hui, avec le recul, je sais que je pleurais aussi pour tous les deuils que je n'avais pas pu faire, à cause de tous les rituels que ma famille n'a jamais faits - des rituels pour les morts si nombreuses pendant la guerre, et ensuite ce fut comme si on n'en avait plus besoin. Mes pensées reviennent vers papa; il n'avait pas dit au revoir à sa mère comme je l'ai raconté plus tôt; quelque chose se reproduisait avec moi, sa fille. Dans ma famille, les gens meurent et disparaissent, un point c'est tout.

C'est Leloup (1997) qui me permet d'introduire le récit du rituel que j'ai finalement pu faire avec ma mère :

En fait le contraire du sacré c'est la normose, le conformisme. Nous vivons aujourd'hui dans un monde de conformisme : il faut être comme ceci ou comme cela; cela ne se fait pas, cela se fait, etc. Mais parce que devant la mort nous ne savons plus ce qui « doit » se faire ou non, nous sommes dès lors dans une situation véritablement « sacrée ». (De Hennezel et Leloup, 1997, pp. 180-181)

Effectivement c'est au moment de la mort que parfois, suivant les circonstances, notre souci n'est plus de plaire ou de déplaire, nous dit encore Leloup, mais *d'être juste*. Être juste à ce moment-là pour ma mère et moi, ce fut de prendre l'urne funéraire, de sauter dans sa voiture et de rouler jusqu'à un lieu que mon père aimait énormément de son vivant : les Baux de Provence, qui sont situés sur un promontoire abrupte des Alpilles, non loin de Nîmes. Là se trouvent les ruines d'une cité médiévale dont les seigneurs jouèrent un grand rôle dans l'histoire de la Provence. Mon père venait souvent dans ce coin de pays et cet endroit avait nourri son monde imaginaire durant de nombreuses années. Il avait écrit des poèmes et illustré de magnifiques dessins, inspirés par la vie des châtelains.

4.11 Ritualiser ces passages pour s'ouvrir au sacré

Juste en face du château, il y a un vallon et, de l'autre côté, une colline. Cet endroit est exceptionnel, car les rochers sont composés en partie de calcaire et l'érosion a créé des milliers de petites grottes blanches où poussent les genets d'un jaune éclatant. On peut y sentir l'odeur de la roche et celle des fleurs chauffées au soleil et surtout le chant assourdissant des cigales qui habitent ce lieu. Tous mes sens étaient éveillés et je sentais mon cœur s'ouvrir pour laisser place à l'insaisissable profondeur de l'instant présent. Nous nous sommes assises sur une branche d'arbre couchée sur le sol et j'ai déposé l'urne à nos pieds. Tout ce lieu nous parlait de mon père. Nous sommes restées longtemps en silence à

contempler le château en ruines qui se profile de l'autre côté du vallon. L'air doux et chaud nous entourait comme une écharpe de soie. Le parfum de la garrigue embaumait nos narines. Un calme intemporel s'est installé. Les feuilles des arbres me chuchotaient des mots que j'étais enfin prête à entendre.

Mon regard s'est tourné vers ma mère, qui m'a fait signe qu'elle était prête. J'ai saisi l'urne dans mes mains, je l'ai présentée à la terre et au ciel et j'ai versé son contenu dans la vallée. Un tourbillon s'est élevé dans le ciel et un oiseau a traversé le paysage. Je me suis tournée vers Beate pour savoir si elle avait vu aussi l'oiseau : elle a bien vu la même chose que moi. Nous sommes restées encore un moment l'une à côté de l'autre : un rituel venait d'avoir lieu.

Quelque chose de moi est né avec cette expérience; je suis rentrée au Québec avec le sentiment que ma vie personnelle et professionnelle allait changer.

4.12 Le mystère de l'intimité sacrée

À quinze ans, j'avais deux amis très proches, mon frère François et Francis. Nous étions tout le temps ensemble. À cette époque, mes parents trouvaient cela très lourd de composer avec les adolescents que nous étions. La vie de famille était mouvementée.

Été 1963, nos parents ne sachant pas trop quoi faire de nous, mon frère aîné et moi, ils nous avaient loué une petite maison dans la campagne, non loin d'un château médiéval du 12^{ème} siècle, en Haute Provence. Le château, ainsi que notre maison d'été, étaient la

propriété de la mairesse du village. François et moi avons invités notre grand ami Francis à venir avec nous. Tous trois, nous formions une équipe formidable. Nous avons passé un été de rêve, sans parents et sans contraintes. Nous mangions quand nous avions faim et nous dormions seulement quand nous n'en pouvions plus de veiller. Le fait de ne pas manger beaucoup et de ne dormir que quelques heures par jour nous avait mis dans un état de conscience altérée. Il faisait très chaud dans la journée et les nuits étaient plutôt fraîches. Le château était perché sur le sommet d'une colline et le village s'étendait autour des remparts comme un collier multicolore, jusque dans la vallée. Notre habitation se trouvait sur une autre colline, juste en face, et en sortant à l'extérieur de notre gîte, nous pouvions apercevoir ce magnifique paysage unique à la Provence. Nous nous plaisions à avoir de longues conversations sous le platane centenaire qui faisait de l'ombre sur notre terrasse. De plus, nous avions comme musique le chant des cigales infatigables.

Ce qui nous fascinait, c'était le personnage énigmatique de notre propriétaire : une femme étrange, qui nous apparaissait sortie tout droit d'un conte de fée. Elle ressemblait à la belle-mère de Blanche-Neige et nous l'avions vue quelques fois regarder son visage vieillissant dans un petit miroir de poche. Son expression devenait dans ces moments-là d'une grande tristesse. C'est comme si elle demandait à son miroir d'arrêter le temps qui passe. Et avec ce simple geste de notre hôtesse, nos âmes romantiques ont bâti un monde fantastique pour cet être qui vivait apparemment une grande solitude. Nous imaginions qu'elle attendait son Prince Charmant et qu'elle s'inquiétait des rides qui jour après jour marquaient son visage languissant.

Le soir venu, nous avions un rituel. Entre le château et notre maison, il y avait une voie romaine, dans le contrebas. Nous nous couchions près de la terrasse, sur de très grands rochers plats qui avaient gardé la chaleur de la journée ensoleillée. Côte à côte, nous passions des heures le regard plongé dans l'immensité du ciel étoilé. La voûte céleste nous incitait à un silence quasiment religieux. Je n'oublierai jamais cette impression d'exister, d'être là avec l'autre que je sentais à mes côtés, dans le silence de la nuit, le regard perdu dans l'infiniment grand.

4.13 Reliance : l'autre, moi et le sacré

François, Francis et moi étions conscients que nous vivions une grande expérience. Nous en parlions ensemble dans la journée. J'ai un net souvenir de la douce chaleur de la pierre et du contraste avec la fraîcheur de la nuit. Quand mon regard se perdait dans le *très haut*, j'avais l'impression de ne plus avoir de corps physique; j'étais à ce moment juste un cœur. J'aimais mon frère et j'aimais Francis et j'aimais la vie... Le sentiment d'exister dans le moment présent était tel que plus rien d'autre n'avait d'importance. Le bien-être et la joie extatique m'envahissaient. C'était l'expérience pure. Je n'étais ni femme, ni homme; je me sentais juste un être ressentant, et la présence de mes deux compagnons amplifiait l'émotion. J'existais avec eux... À côté d'eux...

C'est en lisant le passage suivant dans le livre de Mircea Eliade (1965) que ce souvenir m'est revenu. Ce qu'Eliade nous dit, c'est que parfois, le temps d'un instant, on peut quitter notre condition humaine pour faire partie du Grand Tout. Les Tibétains, eux,

parleraient d'un moment d'illumination qui nous révèle à notre véritable nature de Bouddha. Cela ne dure malheureusement pas très longtemps, mais ce qui est important c'est que dans l'été de mes quinze ans, j'ai appris que « l'échelle rituelle » existait pour construire ce pont entre la conscience du sacré et la nécessité d'être en lien :

Le « très haut » est une dimension inaccessible à l'homme comme tel; elle appartient de tout droit aux forces et aux Êtres surhumains. Celui qui s'élève en gravissant les marches d'un sanctuaire ou l'échelle rituelle qui conduit au Ciel cesse alors d'être homme : d'une manière ou d'une autre, il participe à une condition surnaturelle. (Eliade, 1965, p. 103)

Ce moment de ma vie est important, car il montre que l'intimité n'est pas seulement amoureuse, au contraire. Elle se trouve dans plusieurs types de rencontres. Mon histoire relationnelle est constituée de triangles. D'abord mes frères : quand nous étions petits, maman disait « François - Claire - Yves » dans un souffle, comme si nous étions une seule personne. Un peu plus tard, il y avait maman, ma grand-mère et moi; Annette, maman et moi; ou encore François, Francis et moi. Ma fille Joanna, mon garçon Alexis et moi; et enfin Danielle, Suzanne et moi. J'aime les triangles, mais c'est en écrivant mon histoire de vie que je me suis aperçue qu'il y en avait beaucoup dans le courant de ma vie (et je ne les ai pas tous nommés).

4.14 L'isolement entre l'ombre et la lumière

Ma mère m'a raconté que je suis née très rapidement et que le soir de ma naissance, elle m'a eue très peu de temps dans les bras. J'ai été placée dans une couchette à une certaine distance de son lit, ce qui ne lui permettait pas de me prendre sans avoir à se lever.

À l'époque, on ne permettait pas aux jeunes accouchées de se déplacer avant vingt-quatre heures suivant la naissance du bébé. Ma mère était une personne obéissante, alors elle m'a laissée pleurer toute ma première nuit de vie. Elle m'a dit à ce propos : « Tu comprends, la sage-femme était très occupée et j'avais beau agiter la clochette, personne ne venait... »

Je suis restée stupéfaite quand j'ai appris cela ! Comment une mère qui vient d'avoir un enfant peut-elle ne pas répondre à ses cris de détresse ? Bienvenue dans le monde des hommes... me suis-je dit, quand elle m'a raconté cette histoire. J'ai compris à ce moment-là pourquoi, quand mes enfants sont nés, je les ai gardés le plus proche de moi possible et je ne les laissais jamais pleurer longtemps. Je me souviens que les cris d'enfants me brisaient le cœur et me mettaient dans une angoisse qui me poussait à agir.

Elle m'a aussi raconté que, quand j'étais un peu plus vieille, je piquais des colères telles qu'elle avait juste envie de me jeter par la fenêtre. J'ai certainement pensé que ma mère était sourde à l'époque et qu'il fallait faire beaucoup de bruit pour se faire entendre. En fait, elle n'était pas sourde, mais elle ne savait plus écouter les cris de détresse. Je suppose que c'était un héritage terrible de la vie qu'elle a menée durant les années de déportation, où elle avait porté l'étoile jaune sur sa poitrine et avait été séparée de ses parents; elle s'était cachée et avait lutté pour sa survie. Elle n'avait pas eu le temps de se dire quoi que ce soit sur son droit à la vie puisque nous sommes nés, mes frères et moi, le lendemain de ces événements qui ont marqué à jamais sa vie. De son histoire est né un sentiment d'isolement qui n'est pas de la solitude, car l'isolement est proche du sentiment de rejet, alors que la solitude peut être choisie.

À trois ans, j'ai décidé que je me débrouillerais toute seule dans la vie. L'enfant que j'étais a pensé que sa mère était bien trop occupée avec ses garçons. J'ai la sensation d'avoir vécu à côté de ma famille et non dedans. D'abord, je me suis sentie abandonnée; j'ai pensé longtemps que c'était parce que j'étais une fille et que ma mère aimait mieux ses fils. À partir de 12 ou 13 ans, je me suis créé un monde qui me permettait de me retrouver. Je rêvais d'être une reine, une guerrière et une femme libre, mais en même temps il me manquait désespérément une mère. J'ai plus qu'à mon tour dû prendre soin de maman, car elle a souvent été souffrante, autant psychologiquement que physiquement. En lisant les travaux de Cyrulnik, j'ai pu mettre le doigt sur cette réalité de mon enfance : « À l'âge scolaire, la personnalisation de l'enfant est plus avancée. Il comprend mieux la dépression de ses parents et la cause de son malheur. » (Cyrulnik, 2000, p. 164) Effectivement j'ai l'impression que je sentais alors tout ce que mes parents ne disaient pas. Je sentais la peur, l'angoisse, de même que la misère affective et psychologique.

Par la suite, bien des années plus tard, j'ai trouvé le chemin qui m'a conduite à apprivoiser la solitude. Mais ça a été un long chemin parsemé de difficultés : en fait la vie ordinaire me terrorisait. J'aimais mieux le monde des rêves que cette solitude dont nous parle Christian Bobin : « La solitude c'est d'abord ça : un état matériel. C'est que personne ne vienne. Que personne ne vienne là où vous êtes. Et peut-être même pas soi. » (De Solenne, 2001, p. 13) C'est direct et c'est simplement dit, des mots qui parlent d'une solitude qui ressemble davantage à l'isolement. Ça me rappelle que personne ne venait à moi et je ne savais pas comment me rencontrer quand j'étais plus jeune. J'ai souvent pensé que ma conscience ou mon âme s'évanouissait par moment dans le grand fleuve de ma vie;

j'essayais de garder la tête hors du tourbillon, courageusement, et par moment je replongeais dans ses eaux tourmentées. J'ai vécu une alternance entre l'éveil de l'âme qui succédait à une certaine anesthésie émotionnelle pour ne pas trop sentir les douleurs du passé - tiens, comme mes parents... Peu à peu, jour après jour sans relâche, j'ai appris à être en relation avec moi-même, jusqu'au moment où j'ai arrêté de m'abandonner.

Quand j'étais une jeune mère, dans les instants très mouvementés de la vie quotidienne, le premier lieu de rituel intime que j'ai eu était la salle de bain. Je fermais la porte à clé pour ne pas être dérangée. Là, j'allumais des chandelles, beaucoup de chandelles... Je fermais la lumière et ainsi je transformais notre salle de bain familiale en un lieu de prière et de recueillement. J'ai fait cela durant des années, jusqu'au moment où ma salle de bain est devenue trop petite pour contenir tous les objets que j'avais intégrés dans mes rituels. Alors j'ai déménagé dans une pièce de la maison; ce monde intérieur que je m'étais construit et mes instruments de culte se sont retrouvés dans ma chambre. J'ai demandé à mes enfants de respecter ce lieu comme un lieu sacré. C'est comme si, à ce moment de ma vie, j'ai pu extérioriser ma vie secrète et la communiquer à mes enfants. Je sortais du « placard » si on peut dire, et j'acceptais de vivre ma pratique spirituelle en pleine lumière. Du fait de n'avoir rien vécu de religieux avec mes parents, je me sentais un peu coincée.

4.15 Être mère, être femme

J'ai tant aimé accoucher, donner la vie ! Tenir un enfant nouveau-né dans mes bras, lui donner le sein, le caresser doucement, me perdre dans son regard, juste nous deux, les yeux dans les yeux. Et je sens encore, malgré les années qui ont passé, sa petite main qui caresse ma peau. C'est là, dans cette relation qui appartenait à nous deux et également à l'humanité, que pour moi l'amour s'est matérialisé. Il y a une beauté dans ce silence et en même temps un sentiment de s'abandonner à quelque chose qui nous dépasse. C'est un ravissement qui m'a inspirée et qui m'a ouverte à la possibilité de la grâce de l'intimité. Moi, j'ai rencontré l'amour dans ma chair en portant un enfant. Puis au moment de la naissance, découvrir l'autre qui est passé par soi, c'est un état vertigineux qui me bouleverse encore aujourd'hui. Mais plus tard, j'ai aussi aperçu dans la maternité une autre solitude. Parfois elle se transformait même en isolement, comme quand j'étais petite, mais la plupart du temps elle se remplissait de ce sentiment de profonde communion.

Certaines personnes m'ont raconté comment elles avaient rencontré la foi dans l'expérience d'une mort imminente. C'est d'abord la naissance de mes enfants qui m'a fait connecter avec les liens intimes et sacrés dans ma vie d'adulte, et par la suite l'accompagnement dans le passage de la mort.

4.16 Une goutte de rosée ou... l'histoire de Charles

Voici maintenant le récit d'une rencontre éphémère avec un ange que j'appellerai ici, pour l'occasion, Charles. Pour un temps très bref, il a fait partie de ma transformation

spirituelle et m'a amenée à réaliser non seulement l'importance d'un pont que nous pouvons créer entre soi et l'autre, mais aussi que les âmes sœurs existent.

Aujourd'hui, dix ans plus tard, je ne sais pas si c'est Charles qui m'a accompagnée ou c'est moi qui étais là pour lui. J'ai connu Charles au crépuscule de sa vie, il était dans la jeune quarantaine mais se mourait du sida. Nous nous étions rencontrés dans mon bureau quelques mois plus tôt et il m'avait demandé d'être près de lui pour ses derniers jours de vie. Rapidement, nous avons eu une grande connivence. La maison de soins palliatifs où il résidait était près de chez moi, ce qui fait que j'ai pu être souvent avec lui. Nous avons créé ensemble une complicité qui a fait naître de notre relation une réelle intimité.

Dans sa vie publique, Charles était un comédien et un musicien qui avait bien réussi sa courte carrière. Il venait d'une famille aisée de Montréal. Nous parlions souvent de ses passions. Il m'a raconté un jour qu'il avait vécu comme une femme, surtout dans sa dépendance à l'amour. Il aimait les hommes forts et un peu machos, genre camionneurs. Il n'avait pas eu beaucoup d'amants et c'est son grand amour qui lui avait transmis le sida. Il se mourait d'avoir trop aimé cet homme, me disait-il. Voilà pourquoi il se considérait comme une femme; par contre, physiquement il n'y avait pas grand-chose de féminin en lui !

J'aimais Charles dans sa manière d'être et de communiquer ses émotions, et sa façon unique de vivre intensément les derniers jours de sa vie. Parfois une peur terrible s'emparait de lui et lui donnait des douleurs au ventre pratiquement intolérables. Mais après chaque

crise, le feu de son imagination faisait ressortir de son ventre endolori les étoiles de l'espoir.

Un matin, Charles m'appelle pour faire un tour dans le jardin : « Ce sera la dernière promenade, » me dit-il, « car je n'ai plus de force et j'ai besoin de toi pour me soutenir. »

Je me suis donc rendue près de lui, c'était une belle journée du mois de mai. Les fleurs montraient timidement le bout de leur nez. Il faisait beau, le soleil était au rendez-vous, mais nous pouvions sentir encore l'air frais de l'hiver qui venait de partir. Les oiseaux ce jour-là chantaient le printemps et les couleurs tendres des petites feuilles scintillaient de lumière. J'ai aidé Charles, qui n'avait plus que la peau sur les os, à s'habiller chaudement, car cette brise fraîche aurait pu lui paraître un vent glacé.

Doucement, nous marchions dans le chemin ombragé du jardin et là, en sa compagnie, j'ai passé un moment spécialement intense. Charles me parlait de ce qu'il voyait et moi je me suis prise à regarder par ses yeux. Nous nous sommes arrêtés devant un parterre de fleurs à peine écloses et avec les yeux de son âme si proche de Dieu, il m'a fait percevoir l'invisible. Je suis rentrée dans un monde microscopique où chaque petit détail était un univers en lui-même, et rien ne parut plus complet que cette goutte de rosée que nous avons observée. Nous sommes restés là longtemps, à observer ce miracle de la simple beauté de la nature.

À cause de la faiblesse du corps de Charles et le peu d'air qui entrait dans ses poumons, finalement épuisé, il m'a demandé de le ramener jusqu'à son lit. En le quittant ce

jour-là je lui ai dit merci pour le cadeau qu'il venait de me faire. Le lendemain, il n'était plus là, il avait rejoint cette goutte de rosée qui l'avait tant intrigué la veille par sa perfection. Pendant que lui faisait son passage dans la mort, personnellement quelque chose de moi revenait à la vie.

4.17 Initiation à l'amour et à la relation

Chödrön (1997) dirait qu'on commence par « entrer en amitié avec soi-même » et j'ajouterais que pouvoir entrer en amitié avec soi-même nous amène à briser le sentiment d'isolement. C'est là que j'en arrive dans mon récit de vie à souhaiter exprimer ce que je vois de l'intérieur pour créer ce que j'appelle un *entretien sacré*. Le dialogue, c'est une retraite en nous-même que nous pouvons partager. La conversation est un plaisir des sens et engendre la créativité.

Un jour, dans une rencontre avec Jeanne-Marie, qui est ma directrice de thèse, je lui exprimais comment je serais heureuse de pouvoir témoigner de mon sentiment d'amour authentique dans mon projet de maîtrise, et elle m'a répondu en riant : « Tu devrais te voir quand tu parles de ça ! Tu es toute rouge et tu as les yeux qui brillent ! » Sur le moment, mon ego s'est senti un peu bousculé; il m'est brusquement venu à l'esprit que j'étais ridicule. Avoir la « prétention » de parler d'amour... Mais vite j'ai compris qu'elle riait de moi à cause de mon intensité et non à cause des mots que je venais de dire. Voilà un exemple de la grande complexité de l'entretien, arriver à faire comprendre à l'autre qu'on

le voit, qu'on le comprend. Dès qu'on touche les profondeurs de l'âme, nous devenons fragiles et c'est ça qui m'interpelle incontestablement.

4.18 Aujourd'hui...

Depuis quelques années, je vis une sorte de semi-retraite au Bic, car je me sens retirée du monde mouvementé de la grande ville. Leloup (De Solemne, 2001) nous dit si bien : « La qualité de vie, c'est encore la qualité de la solitude. D'elle dépend évidemment la qualité de nos relations, sinon "l'autre" n'est jamais qu'un moyen pour éviter cette solitude; il n'est pas aimé pour lui-même » (pp. 115-116). Cette phrase est complètement juste car la solitude nous permet d'être en lien avec une autre solitude et ainsi créer un pont qui s'appellerait *relation âme à âme*.

J'arrive dans « la force de l'âge », comme le dit si justement Hillman (2001) pour parler de la vieillesse. « Plus nous vieillissons », nous dit-il, « plus notre vraie nature se révèle » (4^{ème} de couverture). J'ai vécu des années d'errance et je me suis posée tant de questions sur mon identité spirituelle. Les longues conversations avec ma compagne, Danielle, m'ont donné la permission de me révéler authentiquement au travers nos tête-à-tête. Régulièrement, le soir surtout, nous avons de longs entretiens qui donnent lieu à toutes sortes de réflexions. Ainsi, nous entretenons une relation intime, qui nous donne la possibilité de se dire et de faire naître en nous de nouvelles idées, comme je l'exprimais dans mon journal l'été 2004 :

Chaque fois que le paysage s'enflamme

*Le soleil se perd de l'autre côté de la terre
Je prends conscience de la fin d'une idée
Et ainsi le vent nous en souffle une autre*

4.19 Du privé au professionnel : le sacré dans la relation

Les relations avec mes amis ont une grande place dans ma vie; j'essaie d'honorer chaque rencontre avec eux. Moore (1995) nous décrit délicieusement sa vision de la rencontre et des conversations amicales :

Le plus important, en définitive, c'est peut-être d'apprécier la conversation, de comprendre à quel point elle est précieuse à l'âme et d'admettre que nous pourrions soulager certaines souffrances physiques ou psychologiques en donnant à l'âme ce dont elle a besoin, y compris une nourriture aussi frugale que la conversation. (Moore, 1995, p. 128)

Il dit également qu'en « parlant de l'âme ou avec l'âme », nous éveillons en nous quelque chose qui nous donne le goût d'avancer dans la vie. Et plus loin, toujours en lien avec l'importance des conversations, il dit : « À mon avis, la thérapie est efficace parce qu'elle se compose d'une conversation. Pour l'âme, ce qui compte, c'est parler et non guérir » (Moore, 1995, p. 125).

La conversation est un moyen d'apprendre à écouter l'autre tout en découvrant dans le fil de sa propre histoire comment se dire. Découvrir avec l'autre, se surprendre en donnant libre cours à nos émotions. Lors d'un entretien profond, tout le corps se met à vivre dans le rythme de la rencontre. Voilà où je veux en venir, ce pont qui relie les âmes, on l'appelle entretien, conversation, dialogue, rencontre, connexion, engagement, union,

liaison, témoignage et j'en passe... C'est ainsi que ce type de rencontre, de dialogue vécu dans un échange avec un ami, peut, selon moi, servir de modèle à l'entretien thérapeutique.

Comme je l'exprimais dans mon journal de maîtrise en 2004 :

Mon tempérament est solitaire, je n'aime pas les foules et j'ai un déficit d'attention dès que je suis en grand groupe. Je dois faire un effort surhumain pour rester présente. J'ai alors tendance à faire ce que je faisais quand j'étais enfant : je me cache dans un monde imaginaire et j'observe comme si j'étais à l'extérieur. Quand je suis seule, par contre, le silence me plait et je ne m'ennuie que très rarement. Mais avant tout, ce qui me plait le plus, c'est d'être en tête à tête avec un ou une amie. De là est né mon intérêt pour les entretiens, que j'appelle « entretien intime »; ou encore, je parle du « sacré dans la relation ». Je suis attirée par tout ce qui est céleste et religieux. C'est comme ça que je suis, c'est venu de moi et non du milieu dans lequel j'ai grandi. Je me suis rendu compte que ce n'est pas tant les situations que j'ai vécues, que comment je me suis donnée à me découvrir dans certains événements de ma vie la voie de la transcendance et la construction d'un monde sacré.

Une des grandes souffrances révélées dans notre monde est l'isolement, où chacun est cantonné en lui-même, détaché des autres. Un monde narcissique où on vit pour soi ou pour sa famille directe. Je me suis rendu compte, dans mon bureau, que très peu de personnes connaissent comment avoir une relation intime. La plupart du temps, elles se sentent dissociées. C'est là que nous pouvons voir que la souffrance est devenue une affaire individuelle. Dans ce monde coupé de son histoire, de sa sagesse, de la transcendance et souvent du sacré : comment retrouver cette voie au cœur de la personne ? Dans ce monde coupé de sa profondeur, l'enfant que j'étais a remonté le courant, comme le saumon quittant la mer pour venir finir ses jours là où il est né.

Je suis née dans un monde où l'existentialisme était à la mode, comme par exemple au collège, nous devions lire *L'être et le néant*⁴ de Jean-Paul Sartre. À l'école en France, cette culture existentialiste tenait une place très importante; j'y ai appris que nous étions maîtres de notre destinée et que nous étions seuls au monde et impénétrables aux autres. J'avais beaucoup de difficulté à me retrouver dans ces écrits de Sartre (ou d'autres philosophes de l'époque) et je ne comprenais rien à ce langage qui paraissait être la vraie connaissance pour les adultes. Beaucoup de gens ont vécu la même chose que moi, je suis certaine, mais moi j'en suis sortie un peu traumatisée. Certaines idées sont coupées de l'âme, elles évoluent dans un espace uniquement intellectuel, coupées de la vie organique et émotionnelle. Dans ce genre de contexte, les entrevues thérapeutiques sont très « hygiéniques » : le thérapeute restant dans son espace de neutralité qui ne donne pas accès au cœur. Les vraies rencontres sacrées sont indispensables pour tout être humain, pour éviter la fuite dans la consommation et cette indifférence apathique, qui se traduit de plus en plus pour certains par une grande peur de la vie.

L'abbé Pierre (2005) dans sa magnifique simplicité, nous dit :

Sens de la création : que l'amour réponde à l'amour. S'il n'y avait pas ce point culminant où tout d'un coup deux libertés peuvent se donner et s'aimer, toute la création serait absurde. (L'abbé Pierre, 2005, p. 16)

⁴ *L'Être et le Néant* est un essai d'ontologie phénoménologique de Jean-Paul Sartre publié en 1943.

CHAPITRE 5

RÉCITS DES LIENS ET DES TRANSFORMATIONS

EXPLORATION POUR UNE CONSCIENCE RELATIONNELLE ET SACRÉE

5.1 Un secret de famille : notre identité religieuse

La religion prend souvent racine dans l'environnement socio-culturel et familial où nous avons grandi. Pour la plupart des gens, leur appartenance religieuse est une évidence, mais pour d'autres, c'est plus complexe, surtout lorsque des raisons de sécurité obligent à cacher volontairement son appartenance religieuse. C'est avec grand intérêt que j'ai lu le livre d'Imber-Black (1999), qui parle des secrets de famille :

Au début de l'année 1997, un secret a éclaté sur la scène américaine : Madeleine Albright, qui venait d'être nommée Secrétaire d'État, a découvert qu'elle était d'origine juive et que ses parents s'étaient convertis au christianisme durant la seconde guerre mondiale. Ses grands-parents juifs tchèques étaient morts en camps de concentration. Madeleine Albright avait été élevée dans l'ignorance totale de son héritage juif. Pour moi, il allait de soi que non seulement Madeleine Albright n'avait jamais rien su; non seulement elle n'avait jamais manifesté le moindre intérêt pour l'histoire de ses grands-parents, mais elle avait précisément choisi de se spécialiser dans l'histoire de cette partie du monde où se trouvait caché le secret du passé de sa famille. (Imber-Black, 1999, p.9)

La combinaison entre cette injonction familiale et la place publique qu'elle a prise dans l'histoire de l'Europe centrale révèle pour moi un lien invisible qui est tissé entre elle et sa lignée familiale. Ces familles qui se sont intégrées dans des communautés qui ne parlaient pas d'eux ont perdu non seulement les liens avec leur histoire, mais aussi celui qui les reliait à leur religion. Mais sans doute reste-t-il une mémoire bien cachée dans

l'inconscient, que certains évènements qui risquent de faire remonter à la surface. Dans le même ordre d'idées, j'ai vu un jour un documentaire à la télévision¹ qui m'a beaucoup touchée aussi : il s'agit ici de l'histoire de Romuald-Jakob Weksler-Waszkinel, un homme polonais devenu prêtre catholique. Il vit actuellement en Pologne et doit avoir aujourd'hui autour de soixante-cinq ans². Il a été adopté par des braves gens, catholiques polonais, qui n'ont jamais trouvé nécessaire de lui raconter son histoire, et c'est seulement assez tard dans sa vie qu'il a appris la vérité sur ses origines. Il avait été donné en adoption pendant la guerre à des Polonais qui vivaient à la campagne. Ses parents biologiques étaient des Juifs qui, pour mettre leur enfant à l'abri, avaient préféré s'en séparer. Ils ne sont jamais revenus le chercher. Alors ce couple de Polonais a élevé ce bébé comme leur propre fils et celui-ci a eu une éducation catholique. Quand il apprit ses origines, il était prêtre depuis longtemps. C'est ainsi qu'il s'est retrouvé devant un vrai dilemme qui le questionnait beaucoup sur ses choix. De son identité originelle, il ne restait plus rien. Pourtant, durant toutes ses années d'école, on lui criait « Youpin, Youpin : bâtard juif ! », ce qui l'avait amené à questionner ses parents à maintes reprises; mais ceux-ci avaient toujours nié qu'il puisse être juif. Il racontait dans le reportage avoir dû faire le chemin lui-même pour vraiment se questionner sur le hasard qui a donné lieu à sa vocation de prêtre catholique afin de pouvoir choisir à nouveau son appel et son appartenance à cette famille et église d'adoption.

¹ RDI (2005), il y a eu plusieurs reportages cette année-là à la télévision pour marquer les soixante ans de la libération des juifs. Nous avons vu, notamment, plusieurs entrevues avec des Juifs qui ont pu sortir vivants des camps de concentration.

² On trouve un long récit de son histoire, intitulé « Continuité malgré la rupture », racontée par lui-même sur le site <http://www.jcrelations.net/fr/?item=2537> / Relations Judéo-chrétiennes, site maintenu par le Conseil International des Chrétiens et des Juifs.

Personnellement, mon histoire ne se trouve ni dans la première histoire, ni dans la deuxième. Mais ces deux récits parlent du vécu de mon peuple et, quelque part, cela met à jour le secret dans lequel nous avons grandi, mes frères et moi, jusqu'à l'âge adulte.

Vegh (1979) nous communique dans l'introduction de son livre :

Être juif, c'est très difficile; le rester envers et contre tout apparaît parfois aberrant, quand on n'est, comme moi, ni pratiquante, ni croyante. Mais le refuser, ce serait quelque part invivable, et le fait que mes deux enfants aient demandé eux-mêmes à faire leur Bar Mitzvah³ avait pensé en moi une blessure profonde, je ne sais pas bien de quelle façon. (Vegh, 1979, p. 10)

Cela met en lumière que les enfants de Vegh avaient le choix, mais nous, nous n'avions pas ce choix, car si nous savions que nous étions juifs, nous ne connaissions rien de la religion juive à cet âge-là.

J'ai découvert par moi-même mon aspiration à la spiritualité. Cela s'est construit au fur et à mesure que j'en apprenais un peu plus sur l'origine de mes parents. De moi-même, j'ai pu suivre mon aspiration pour mettre au monde mon propre chemin. Malgré mon éducation athée, j'ai travaillé à faire réapparaître à la surface ce qui avait été mis sous clef par mes aïeuls. Cela m'a pris des années.

En 1997, j'ai participé à une retraite de sept jours dirigée par le moine tibétain Sogyal Rinpoché⁴. C'était la première fois que je recevais des enseignements sur la pratique de méditation, pourtant cela faisait déjà six ans que je la pratiquais. J'ai aimé cette rencontre avec moi-même au milieu des autres. Nous devions être une centaine dans un camp musical

³ La Bar Mitzvah est un rituel qui donne la majorité religieuse aux jeunes en les rendant responsables de leurs actes. Pour les garçons, cela se passe à treize ans et pour les filles à douze ans.

⁴ Sogyal Rinpoché donne des enseignements aux Occidentaux depuis qu'il a publié son livre : *Le livre tibétain de la vie et de la mort* (1993).

situé dans les Cantons de l'Est, loin de notre vie quotidienne. Tous les jours, nous avions des enseignements sur la religion bouddhiste qui nous révélaient leur représentation de la vie et de la mort. J'avais l'impression d'être « chez moi ». Ce que j'ai trouvé dans le bouddhisme, c'est un accès à mon potentiel spirituel, ainsi que de précieux conseils pour me préparer émotionnellement à la mort. Comme nous passions de très longues heures assis par terre sans bouger, je me souviens que les premiers jours de la retraite; je me suis concentrée davantage sur ma souffrance physique, prenant ainsi conscience de mon corps contraint et douloureux. Mais peu à peu, je me suis détendue et j'ai pu voir le bienfait de cette pratique. À travers la méditation, j'ai rencontré la conscience d'une certaine solitude qui fait du bien : je suis seule avec les autres. L'expérience est en groupe mais en même temps *je rentre chez moi*, comme le dit Thich Nhat Hanh⁵. Durant treize ans, je me suis assise tous les matins pour faire ce rituel de méditation. Depuis ce temps, j'ai toujours eu un lieu dans ma maison qui symbolise le cœur de mon habitation, même si maintenant je pratique moins la méditation assise; ma pratique est devenue plus relationnelle : mon intériorité en relation avec l'autre. Et je dois dire que parfois je rencontre un nœud quand je suis en groupe. J'ai une préférence pour les rencontres à deux ou trois personnes, pas plus que ça.

⁵ Thich Nhat Hanh est un moine zen vietnamien qui donne aussi des enseignements et qui a écrit beaucoup de livres sur la pratique bouddhiste. C'est à travers son enseignement - auquel j'ai assisté à l'été 2005 - que j'ai relevé cette expression qui signifie : être là dans le moment présent.

5.2 La voie du cœur

J'avais déjà rêvé à une existence monastique pour fuir ce quotidien difficile où on ne peut pas éviter la souffrance. Mais mes enfants et la vie professionnelle m'ont plutôt conduite dans l'action politique et sociale. Jeune femme, j'ai été une féministe radicale, revendiquant la cause des femmes, le droit à l'avortement et surtout je me suis mise dans des situations périlleuses en bravant l'autorité médicale par des actes illégaux et controversés. Puis je suis devenue sage-femme et j'ai accompagné durant sept ans des femmes qui désiraient accoucher librement chez elle. J'ai appris au sein de ce travail quelque chose de très précieux qui me sert encore aujourd'hui.

J'ai choisi le métier de sage-femme d'abord pour prolonger le plaisir que j'avais eu à devenir une mère. À travers mes deux accouchements, j'avais acquis un savoir-faire que je pouvais communiquer et surtout une ferme conviction que la femme savait d'elle-même accoucher naturellement sans avoir besoin de toute la technologie médicale. Mais comme je ne pouvais évidemment pas accompagner les futurs parents avec seulement mon expérience personnelle de la maternité, je me suis plongée durant trois ans dans les études pour devenir sage-femme. Ce furent trois belles années; j'en garde un très beau souvenir.

Je me souviendrai toujours du premier bébé que j'ai accueilli, comme apprentie sage-femme. À cette époque, en 1984, j'avais trente-huit ans. Mon petit garçon, Alexis, avait deux ans et ma fille Joanna en avait 13. Mon stage de fin d'études se faisait comme sage-femme autonome, c'est-à-dire que nous accompagnions les femmes qui désiraient accoucher à la maison sans l'assistance d'un médecin. Nous étions toujours deux sages-femmes

sur les lieux, une expérimentée et l'autre était souvent une stagiaire. Nous arrivions au début du travail et nous étions avec les futurs parents jusqu'à la naissance du bébé. Nous ne partions pas avant que la maison soit redevenue en ordre et souvent plus propre qu'avant notre arrivée. Je choisis de raconter précisément le premier accouchement car il est resté intact à ma mémoire et il a teinté toute ma pratique par la suite.

J'ai été appelée autour de 22 h par la sage-femme responsable de l'accouchement. Nous étions au printemps et la neige avait presque totalement disparu des rues de Montréal. J'ai sauté dans mon auto, avec des papillons dans le ventre comme si j'allais à mon premier rendez-vous amoureux. À l'époque, j'habitais la rue Mont-Royal et je devais aller à Outremont, mais je n'ai aucun souvenir de comment je m'y suis rendue, tellement j'étais excitée de cet événement ! Comme dans un rêve, je me retrouve devant la maison des jeunes parents. Je monte les escaliers fébrilement, la porte de l'appartement est entrouverte pour que je n'aie pas à activer la sonnette et déranger la femme qui est en travail. Je me glisse dans le corridor, une douce chaleur m'envahit et ma collègue Jeanne⁶ vient m'accueillir et me parle à voix basse pour me mettre au courant du déroulement de l'accouchement. Jeanne est sur place depuis quelques heures et la jeune femme qui donne naissance fait les cent pas dans le salon. De temps en temps, elle s'arrête pour s'appuyer sur une table ou une chaise, et je l'entends accompagner sa contraction d'un gémissement long et nuancé. Tiens... Il me semble que cela ressemble un peu au chant de la baleine. Jeanne prend le temps de m'expliquer que tout va très bien et que la jeune mère est dans une phase active de son travail, « le col est autour de sept centimètres de dilatation », me dit-elle. La

⁶ Le lieu et les noms ont été changés dans ce récit de pratique.

contraction passée, la femme que j'appellerai pour la circonstance Marie et son ami Michel, qui est à côté d'elle, me sourient. Marie reprend sa marche lente avec son gros ventre qu'elle tient avec ses deux mains comme s'il allait tomber. Jeanne me fait signe que je peux m'asseoir quelque part et me faire le plus discrète possible. Super, je n'ai qu'à observer ce qui se passe... C'est en contemplant Marie que j'ai pensé pour la première fois que la femme qui accouche nous dévoile un geste sacré, car tout ce qu'elle fait à ce moment-là me fait penser qu'elle se métamorphose dans le corps de la Déesse.

Marie est au début de la trentaine; elle porte une grande chemise qui recouvre ses rondeurs. Entre les contractions, elle nous parle de tout et de rien; nous l'écoutons. De temps en temps, quand la douleur vient la surprendre, nous l'encourageons avec quelques paroles réconfortantes. Une heure et demie passe ainsi, jusqu'au moment où les contractions deviennent si intenses que les gémissements doux du début se sont transformés en un râle abyssal. Jeanne me fait signe que le temps est venu de préparer la chambre pour que Marie puisse s'allonger entre les contractions.

Je pénètre dans la chambre et j'installe un grand plastique sur le lit, par-dessus lequel j'épingle un vieux drap qui ne craindra pas quelques taches. Je jette un coup d'œil autour de la chambre, tout à l'air bien installé. Nous avons avec nous tout ce qu'une sage-femme a besoin en cas d'urgence, ou pour la mère, ou pour l'enfant. Je ferme les rideaux, j'allume des chandelles sur le petit bureau du coin de la pièce et monte le chauffage. Puis je retourne dans le salon. Marie est couchée sur le côté directement sur le sol et Jeanne est accroupie à ses côtés. Elle écoute le cœur du bébé avec un stéthoscope. « L'enfant fait son passage à

travers le bassin, tout va bien », nous informe Jeanne très calmement. La jeune femme demande à avoir un examen du col de l'utérus pour savoir si elle avance dans son travail. Jeanne acquiesce et nous aidons Marie à s'installer dans une position pas trop inconfortable pour faciliter l'examen. Les contractions sont si douloureuses et si rapprochées que ce changement de position m'a paru comme une torture. « Neuf centimètres », nous dit Jeanne en souriant. « C'est pour cela que c'est si douloureux, bientôt tu vas sentir la poussée ! Nous pourrions nous déplacer dans la chambre si tu veux ? » Mais finalement les contractions sont si intenses que Marie n'a plus le courage de bouger. Je commence à sentir ma nervosité et mon appréhension. Heureusement, Jeanne a une grande expérience des accouchements à domicile; elle est calme et rassurante. Très vite la dilation est complète et la jeune femme a un petit répit; puis la première contraction de poussée se fait sentir et elle est restée dans une position accroupie, la tête enfouie dans les coussins du sofa qui lui servaient de support. La poussée me parut une éternité, car dans mon souvenir et quand je pensais à mes propres accouchements, cela ne durait qu'une demi-heure au plus.

Michel ne sait plus trop quoi faire pour aider son amie, alors il s'est assis à côté d'elle. Son corps est tendu vers Marie et son visage plus pâle que d'habitude; cela me fait penser qu'il doit être inquiet et qu'il appréhende sans doute l'arrivée de son enfant. Jeanne écoute régulièrement le cœur du bébé pour être sûre que tout va bien pour lui. Elle me demande de monter le thermostat et d'aller chercher les chandelles dans la chambre avec des couvertures et un drap que nous avons préalablement fait réchauffer dans le four, pour recevoir le bébé. Marie pousse encore et encore, jusqu'au moment où la poche des eaux se rompt; un liquide transparent se répand jusque sur le plancher. Une odeur douceâtre, que je

ne connaissais pas, emplît la pièce. « Très bien ! », nous dit Jeanne, « peut-être Michel pourrait se placer en arrière de toi et tu pourrais te tourner pour t'asseoir confortablement appuyée sur lui. Claire et moi allons installer ce qu'il faut pour recevoir ton bébé. » À partir de là, tout se passa très vite.

La lumière de la pièce est tamisée et la température est au bord d'être trop chaude pour nous. Dans ce moment intense, nous avons l'impression d'être unis, de ne faire qu'un avec cette femme qui accouche. Dans mes mains, je tiens une lampe de poche et je dirige sa faible lueur pour que nous puissions voir la progression de l'enfant. À chaque nouvelle contraction, nous pouvions apercevoir un peu plus la tête du bébé qui fait son chemin vers la lumière. Cette expérience est unique et l'émotion que cela provoque est indescriptible. La tête apparaît, puis le reste du corps peu de temps après glisse doucement sur le drap accompagné par les mains habiles de Jeanne. Ce petit être tout mouillé pousse son premier cri. Marie, dans un sanglot, parle à son enfant... « mon bébé !?... », puis timidement elle le caresse du bout de ses doigts. Jeanne l'encourage à le prendre sur elle et je place une couverture bien chaude sur eux. Cette scène est un événement si intense, si sacré, si parfait que des larmes de ravissement coulent sur mon visage. Je ne sais pas combien de temps nous avons regardé cette rencontre jusqu'au moment où Marie a brisé le silence pour demander, « Au fait... ! Est-ce que c'est un garçon ou une fille ? » Mais visiblement elle n'était pas pressée de le savoir, elle était bien trop occupée à examiner les petits doigts de son enfant.

Nous avons laissé la petite famille ensemble pour leur permettre de se rencontrer dans l'intimité. Jeanne nous prévient que l'accouchement n'est pas complètement fini tant que le placenta n'est pas sorti. Au bout d'une dizaine de minutes, nous sommes appelées auprès des jeunes parents car Marie sentait que celui-ci était prêt à sortir. Après la sortie du placenta, Marie a eu un moment de fatigue; alors nous l'avons accompagnée dans son lit doucement, et une fois bien installée nous l'avons aidée à mettre son bébé à son sein. Je suis allée préparer un plat de fruits avec un jus d'orange, que je lui ai apporté dans la chambre. « Alors, ce bébé, c'est un garçon ou une fille ? », ai-je demandé aux parents.

« Une fille et elle va s'appeler Jade », m'ont-ils répondu en cœur.

Quand je suis repartie avec Jeanne, il faisait jour, mon esprit était vif et mon cœur rempli d'un immense sentiment d'être privilégiée. Par la suite, j'ai assisté à de nombreuses naissances et je peux dire que même après beaucoup d'accouchements, chaque fois l'émotion ressentie la première fois était au rendez-vous. Quand je suis devenue homéopathe, j'ai vite compris que ma pratique de sage-femme m'avait apporté une écoute et une capacité d'accueil très spéciales. J'ai appris à être présente, à être là pour moi et pour l'autre et à vivre complètement cette intensité de la rencontre, ce qui parfois me donne l'impression de recevoir au centuple. Bien des fois, la réalisation d'être une thérapeute sage-femme a pris place dans ma pratique. J'ai toujours fait confiance à cette façon d'assister l'autre, en sachant à quel moment il est important d'intervenir, et à quel moment il me faut plutôt rester en retrait, même si la personne accompagnée est dans une grande

souffrance. J'ai appris à faire confiance à la force de la vie. Je garde aussi toujours à l'esprit que la souffrance peut déboucher sur une véritable « naissance ».

Malheureusement, la plupart des naissances ne se déroulent pas de cette façon et je me demande souvent quel serait notre monde si la naissance et la mort se faisaient dans la pleine conscience de ces moments sacrés. Notre monde serait-il moins violent ?

5.3 Le plaisir de la solitude

La vie au Bic m'incite à la solitude et je l'apprécie de plus en plus profondément. De notre maison, nous avons la vue directe sur le fleuve. Je n'ai qu'à regarder le panorama parsemé de ses petits îlots où personne ne met les pieds pour que mon esprit visite ces espaces sauvages avec une grande sensation de liberté et de bonheur. Ou parfois encore, mon regard se perd à l'horizon, j'inspire, j'expire avec cette sensation d'être présente à la vie. D'autres fois, je passe de longs moments avec Danielle. Mais j'ai toujours conscience que l'espace du paysage est là, tout proche, et vient habiter mon monde intérieur en me donnant un continuum.

Comme beaucoup de personnes de ma génération, j'ai exploré des façons de me mettre au monde pour trouver mon unicité. Durant longtemps, j'ai pratiqué une espèce de méli-mélo plus ou moins inspiré par le « New Age » américain résultant d'un syncrétisme religieux. Le bouddhisme tibétain m'a permis de mettre de l'ordre dans ce méli-mélo et de rejoindre une inspiration plus profonde. Il y a quelque chose d'exceptionnel dans la sagesse du bouddhisme qui m'a permis de trouver un sens à ma quête en m'ouvrant à ce qu'on

pourrait appeler l'humanisme religieux. Ces enseignements nous parlent de la souffrance inévitable dans l'expérience humaine, qui part toujours de la même cause : l'ignorance, car l'ignorance, comme nous l'enseignent les bouddhistes, ne permet pas de mettre un terme à la souffrance. Une autre chose importante révélée par cet enseignement, et qui rejoint une profonde conviction chez moi, c'est que nous sommes tous égaux et que nous voulons tous la même chose, riche ou pauvre, malade ou bien portant : nous voulons être aimés.

Je me souviens d'un rêve fondateur que j'avais fait quand j'étais adolescente : je marchais dans la campagne et soudain le paysage s'est éclairé, laissant place à une très belle vision. Devant moi, un lac parfaitement rond se dessinait; l'eau comme un miroir reflétait l'autre rive où un immense bouddha se profilait, installé sur un piédestal. Je voyais cet être lumineux sourire et ses yeux étaient pétillants de joie de vivre. Je restais là à le regarder et soudain il disparut aussi vite qu'il était apparu. Je me suis réveillée, émerveillée de ce rêve, et je ne l'ai jamais oublié.

5.4 La Saint-Sylvestre 1998

C'était très important que je sois là à côté de maman dans les derniers jours de sa vie, autant pour elle que pour moi. Ma mère, qui habitait la France, avait choisi de mourir chez elle à la maison, comme l'avaient fait Opa et Omini. Au début, c'est ma fille Joanna, pauvre chérie, qui avait pris soin de sa grand-mère durant sa maladie et je crois qu'elle a vécu quelque chose de difficile. Beate a été très malade après un traitement de

chimiothérapie et c'est ma fille qui a dû prendre soin d'elle à ce moment-là. Certainement que Joanna s'est sentie bien seule avec une grosse responsabilité sur son dos. Au bout d'un certain temps elle a appelé mon frère Yves, qui les a accueillies chez lui près d'Aix-en-Provence. Joanna est restée encore un peu, puis a dû regagner Montréal et c'est ainsi que je suis venue prendre la relève au chevet de ma mère. J'ai dû quitter mon travail durant trois semaines. Je me suis ainsi installée chez Yves. Mon frère et ma belle-sœur étant tous les deux médecins, cela facilitait beaucoup la prise en charge de notre mère gravement malade.

Beate savait que j'avais une pratique bouddhiste et ça lui plaisait que, dans la chambre où nous l'avions installée, j'installe un petit autel, comme je le faisais chez moi depuis des années. Durant deux semaines, je l'ai accompagnée dans cette traversée de la vie à la mort. Elle était devenue si petite les derniers temps que je pouvais la prendre dans mes bras pour l'installer dans un bain bien chaud, qui détendait son corps malade. Je l'enroulais ensuite dans une grande serviette, je la tenais serrée sur moi comme un bébé et je l'essuyais ainsi avec délicatesse.

À la Saint-Sylvestre 1998, dans son lit de malade, Beate a accueilli ses trois enfants (Yves, François et moi) et trois de ses petits-enfants qui étaient de passage. Je me souviendrai toujours de ce moment unique. La chambre où elle se trouvait était fort étroite, ce qui ne permettait pas à plus que deux personnes à la fois d'être à son chevet. Les enfants avaient pensé se mettre à la queue leu leu pour recevoir un baiser de leur grand-mère et en même temps lui dire un touchant adieu. Elle a eu une bonne parole pour chacun d'eux, car son esprit était vif encore, malgré son état. De nous voir tous s'approcher d'elle ainsi m'a

bouleversée - mais je ne savais pas encore l'histoire du dernier au revoir qui s'était passé à Cologne en 1933 - et ma gorge s'était nouée d'une incommensurable émotion.

Après cette fameuse soirée, ma mère s'était retirée dans le silence. Elle avait toute sa tête et sa parole encore, pourtant elle était retournée dans son monde; nous ne savions plus trop ce qu'elle pensait ni de sa vie présente, ni de son passé. Ce qui était étrange, c'est qu'elle lisait, elle lisait tout le temps et n'importe quoi qui lui tombait sous la main. Son regard était devenu impénétrable. Où était-elle et que pensait-elle? C'était un vrai mystère, mon frère Yves et moi avions l'impression qu'elle aurait eu beaucoup de choses à nous raconter avant de nous quitter, mais rien, le silence. Un ami d'Yves qui était thérapeute et qu'elle avait bien connu est venu à son chevet et il a essayé de converser avec elle, mais sans succès, rien n'est venu.

J'ai accepté qu'elle parte avec ses secrets et je suis restée près d'elle en prenant soin de sa personne du mieux que j'ai pu. Quelques jours après le Nouvel An, elle a quitté son corps pour, je prends plaisir à l'imaginer ainsi, rejoindre un monde de sécurité qui lui avait tant manqué durant sa vie. Je viens de me rendre compte que j'ai écrit que j'acceptais le silence de ma mère, mais est-ce vraiment la vérité? En fait, je me suis aperçue après son départ que peut-être c'est moi qui aurais eu des choses à lui dire aussi, mais à ce moment-là je n'ai pas pu le faire. Ce qui fait qu'aujourd'hui, avec le recul, je sens à quel point l'échange ne dépend pas juste d'une seule personne. Il n'y a pas de faute, il n'y a qu'une impossibilité de le faire à cet instant.

5.5 La rencontre avec le judaïsme

Quand j'étais au chevet de maman, une amie est venue la visiter. Beate m'a dit très simplement : « Si tu te poses des questions sur la religion juive, c'est à elle qui faut les poser ». Bien sûr, ce n'est pas tombé dans l'oreille d'une sourde... J'ai regardé son amie pour savoir si elle était en accord avec ce que Beate venait de me dire et j'ai perçu dans son regard qu'elle était ravie de l'ouverture qui se présentait. Ainsi, cette femme flamboyante s'est installée confortablement dans un fauteuil et nous avons parlé durant quatre heures. Je lui posais des questions en rafales et, non loin de nous, maman dormait tranquillement. Cette femme était infatigable dans sa passion pour le judaïsme; j'en ai appris plus en une rencontre avec elle que toutes mes années avec mes parents. Le lendemain, elle est revenue en me donnant quatre volumes sur la pensée juive⁷, « des incontournables », m'assurait-elle. J'ai feuilleté une partie de ces quatre livres; c'est un peu comme lire la bible, cela ne se fait pas en une année; je ne sais pas si un jour j'aurai le courage de les lire vraiment, alors je garde ces quatre volumes comme un trésor que Beate m'aurait légué. Après le décès de ma mère, j'ai lu par contre un livre fondateur que j'ai trouvé dans sa bibliothèque : *Tsimtsoum*. *Introduction à la méditation hébraïque*, écrit par Marc-Alain Ouaknin en 1992. Ce volume m'a réellement parlé, car son auteur nous partage non seulement sa connaissance en tant que rabbin, mais il nous communique avec ferveur son sentiment religieux. Pour moi, ça fait toute la différence. Il nous présente la mystique juive dans les profondeurs du souffle

⁷ Abécassis, Armand (1986, 1987, 1989, 1996), *La pensée Juive*. Tome 1. Du désert au désir, 354 pages. Tome 2. De l'état politique à l'éclat prophétique, 343 pages. Tome 3. Espace de l'oubli et mémoire du temps, 541 pages. Tome 4. Messianités : éclipse politique et éclosions apocalyptiques, 507 pages. Librairie Générale Française, Livre de poche 4050.

créateur de la méditation. Ce qui intéresse Ouaknin, c'est un art très ancien de la lecture des textes sacrés, qu'il nomme comme étant « *la guérison par le livre* », en amenant le lecteur à faire une retraite en lui-même.

Au cours de nos recherches sur cet « art de la lecture » et dans la mise en pratique de ces méthodes d'interprétations, nous avons analysé l'impact que ces interprétations et que le processus d'interprétation lui-même produisaient sur les auditeurs et les co-interprètes. Nous avons constaté, sans ambiguïté possible, un effet d'ouverture, de dénouement, de soulagement et en même temps de dynamisation. En un mot, la méthode du « lire aux éclats » nous a fait découvrir les effets thérapeutiques de la lecture et de l'interprétation. (Ouaknin, p. 13)

C'est ainsi que j'ai imaginé en même temps le recueillement et le brouhaha des voix de ces hommes, dans cette maison qui est destinée aux études⁸, qui ressemble peut-être en gros à nos bibliothèques, et le plaisir éprouvé par ceux-ci de la lecture à haute voix. Ces étudiants lisent en se balançant d'avant en arrière, comme pour mieux intégrer les mots rythmés par les tonalités de leur voix. Pour Ouaknin, la méditation - c'est-à-dire l'étude et l'interprétation des écritures - entretient la santé par l'effet thérapeutique des mots lus avec le rythme du corps, un peu comme une musique.

5.6 Rencontre avec le christianisme

Quand j'étais une petite fille, je me souviens avoir demandé plusieurs fois à mes parents de visiter l'église qui était non loin de chez nous. Comme je n'ai pas eu de réponse à ma demande, alors j'ai décidé d'y aller toute seule. Nous habitons Montréal dans ce temps-là; courageusement, j'ai traversé la grande rue Sherbrooke et je me suis faufilée entre

⁸ Cette maison d'études s'appelle : « La Yéchiva » en hébreu.

deux femmes pour m'introduire dans l'église. Je me sentais ainsi protégée du danger d'être découverte. Toute petite dans ce lieu inconnu, doucement, je m'étais aventurée dans cet espace immense, en parcourant les allées latérales de l'église où la pensée de quelque chose d'interdit m'avait effleurée. Le seul souvenir clair que j'ai de cette visite, c'est que je me suis arrêtée devant une statue, qui représentait je ne sais quel saint, et j'avais été émue par sa beauté. La statue me paraissait colossale du haut de mes six ans. Devant elle, je n'avais plus peur et j'étais restée là, je ne sais combien de temps, à la regarder. Mais soudain, la conscience de mon intrusion dans ce monde inconnu me fit prendre la fuite.

Je ne suis pas restée très longtemps, mais suffisamment pour que maman s'inquiète de ma disparition. À mon retour à la maison, j'ai été accueillie par une mère inquiète et furieuse de l'escapade de sa fille. Elle me mit en pénitence dans ma chambre. Au lieu d'être triste, je me suis sentie étrangement heureuse. J'avais vécu une expérience mystérieuse, inconnue jusqu'à présent. Je ne pouvais pas nommer cette grâce que je sentais vibrer et prendre de la place dans mon cœur d'enfant. Encore aujourd'hui, il m'arrive d'avoir la même sensation quand je visite une église. J'ai toujours ce souvenir du plaisir et en même temps l'impression de quelque chose de défendu. Interdit parce que je suis juive et pas baptisée... ? Cette question demeure vivante en moi. Pourtant il m'arrive de temps en temps d'aller méditer dans une église et j'en éprouve un grand bien-être.

5.7 Bouddhiste, catholique ou juive ?

Le sens du terme *spiritualité* qu'on emploie souvent en l'opposant à celui de la religion est une question qui m'a fait réfléchir, surtout quand il n'est pas lié à un contexte religieux spécifique. « Je suis spirituel, mais je ne fais pas partie d'une église », ai-je souvent entendu dire. Jean-Yves Leloup (1997) définit le mot « religion » comme suit :

Le mot « religion » a deux étymologies possibles, tout d'abord celle de religare qui veut dire se relier, se lier, entrer en relation avec ce qu'on considère comme un essentiel. Cette étymologie est le sens habituel du mot « religion », qui par la suite s'incarnera dans certain nombre de rites, de pratiques, où cette relation prend forme. Il existe également une autre étymologie : religere, qui signifie « relire ». Relire un événement pour essayer d'en extraire, d'en découvrir la signification. Dans cet état d'esprit, une religion représente un effort élaboré par des hommes et des femmes pour donner du sens à la souffrance, à leur mort et à leur existence. (p. 25)

Leloup (1997) nous précise que la spiritualité est indépendante de l'expérience religieuse et qu'il s'agit là d'une attitude d'un individu qui serait *en marche*. Être en marche voudrait dire, pour lui, d'accepter sa condition humaine et la souffrance qui l'accompagne. « Un accompagnateur spirituel », ajoute Leloup, « c'est donc quelqu'un qui peut accompagner cette remise "en marche" et favoriser cette ouverture, en évitant à l'autre de s'arrêter sur ses symptômes et de s'identifier à eux » (p. 27). J'aime beaucoup cette expression de la mise « en marche », pour définir le cheminement spirituel.

Mon identité spirituelle et religieuse m'a questionnée par vagues successives dans le courant de ma vie. J'ai toujours eu un fort sentiment religieux par rapport à l'agnosticisme familial. Je respecte autant la religion juive que celle des chrétiens et je suis consciente de mes racines religieuses et culturelles. On ne peut pas renier une culture, elle fait partie de

nous d'une manière pénétrante. Dans ce sens, la culture judéo-chrétienne m'appartient comme elle a appartenu à mes parents malgré leur athéisme. Ce que je veux dire par là, c'est que depuis des millénaires la religion conditionne notre culture et alimente notre monde imaginaire autant qu'elle instruit notre mémoire cellulaire.

Mais l'empreinte du religieux s'est faite de génération en génération, des premiers cultes jusqu'à aujourd'hui. Elle était déjà présente au moment de la naissance du judaïsme. Les traditions religieuses qu'on connaît aujourd'hui sont nées d'un amalgame de culture mythique et archétypale déjà existant et qui s'entretenait par le culte des saints et des héros. Mais la situation change. Si jusqu'à présent l'homme religieux s'est identifié à « des modèles divins » extérieurs, la question se pose : ne sommes-nous pas en train de changer et de voir que la meilleure voie pourrait plutôt être celle qui vient de sa propre écoute intérieure ? Dans toutes les religions, il est possible de trouver une sagesse qui nous inspire merveilleusement et participe au dépassement de soi. Frédéric Lenoir (2003), dans son livre *Les métamorphoses de Dieu*, nous invite à une nouvelle réflexion sur les religions en Occident. Il nous fait visiter l'histoire du religieux dans la modernité. De ce Dieu extérieur des peintres de la renaissance, représenté par ce vieillard à barbe blanche, nous passons à l'expérience mystique où Dieu est au cœur de l'être humain. Lenoir (2003) écrit : « Mais le lieu du secret, de la rencontre intime entre l'homme et Dieu, n'est pas un temple de pierre, mais un temple de chair, pour reprendre l'image biblique : l'intériorité même de l'homme. » (p. 340) Cette expérience mystique nous fait rencontrer le divin en soi. La relation entre l'âme et Dieu passe par le cœur; ainsi celui-ci représente le centre le plus profond de l'être, s'ouvrant sur la présence à soi et pouvant se prolonger vers une présence

aimante pour l'autre. Comme la plupart de mes contemporains, je ne suis pas tant à la recherche d'une religion que d'un savoir qui favorisera l'émergence du meilleur en moi. Parmi les nouvelles figures du sacré et du divin, il y a celle qui passe par « la Nature vivante », comme le dit encore Lenoir (2003) :

L'impersonnel divin répond au personnel de l'humain, qui ensemble se rencontrent dans le personnel et l'impersonnel de la Nature vivante. Le réenchantement est le chemin que certains veulent entreprendre afin de vivre ces tensions créatrices, ces solidarités, ces alliances à la fois anciennes et nouvelles. (p. 365)

Enfin, je commence à percevoir l'unité de ma pensée dans cette recherche. Ma quête d'être en relation avec mon guide intérieur me relie aux autres, et la notion de la Nature vivante, qui me parle beaucoup, me relie au monde naturel. Et toutes « ces tensions créatrices » me font visiter l'ancien de mon histoire tout en poussant vers le nouveau. C'est plus fort que moi, mon âme a besoin de transcendance. Parfois mon âme s'est évanouie dans le monde du « petit moi », mais chaque fois il y a eu quelqu'un sur ma route pour me le rappeler.

5.8 L'expérience de la maîtrise

L'expérience de la maîtrise fait partie de mon chemin spirituel. Il est intéressant de voir ici que ça s'est joué sur deux plans : le premier concerne la guérison, aussi importante qu'inattendue, d'une blessure intellectuelle qui freinait ma créativité et par conséquent un accès libre à l'expression et l'écriture. Le deuxième plan est une prise de conscience et un changement dans mon rapport aux autres.

Parmi les raisons qui ont fait que je me suis inscrite dans la maîtrise en psychosociologie, il y avait mon souhait de guérir cette vieille blessure. Effectivement, au bout de ces trois années de recherche, aidée par Jeanne-Marie et Danielle, l'écriture est devenue une manière de développer et d'articuler ma pensée, beaucoup plus efficacement que la parole. Ce qui me paraît incroyable, c'est que depuis le début de mes études même la forme de ma pensée a changé. Mes réflexions sont mieux articulées et mon intériorité est poussée vers d'autres moyens, avec moins de restrictions. L'accompagnement des professeurs et des pairs, dans les premières années, m'ont invitée à regarder certains blocages et faire ainsi face à mes peurs. Le processus avait commencé avant que je m'inscrive à l'université. Dans les années 2001 et 2002, j'ai suivi une thérapie qui m'a permis de quitter une croyance qui me handicapait. Je me suis aperçue que ma mémoire était bloquée par des souvenirs douloureux qui remontaient à quand j'étais à l'école primaire. J'étais sûre d'être un vrai cancre à l'école. J'avais gardé la conviction que je ne savais pas écrire et que l'école n'était pas faite pour moi. C'est à la suite de cette découverte que j'ai évoqué mon rapport à l'écriture dans mon journal en 2002 :

Utiliser chaque espace libre pour écrire et pour rêver du jour où la lumière viendra d'elle-même lire et relire ces phrases. L'esprit dispersé se transforme. L'émotion, le courage et la détermination gourmande habitent chaque espace. Prendre ma place sur cette page. Accepter, aimer chaque mot, et toutes les erreurs qui pourraient s'y glisser. Je les adopte comme mes enfants. J'aime lire et écrire... Comme le sang qui coule, l'écriture se déroule... Ne pas faire de fautes et en même temps écrire. L'esprit continuellement occupé à deux choses à la fois. Vive les graffitis, les taches et les ratures. Orthographe sacré, puisses-tu vivre au travers moi ! C'est ainsi que la naissance de l'écriture s'habille d'un langage libérateur. Par ces états émotionnels, fautes et erreurs arrivent comme des messages de l'inconscient, véritables reflets de ce qui ne peut se dire. Personne ne vient au monde avec l'écriture, et pourtant chaque fois qu'on écrit elle vient à nous. Est-ce que mes fautes peuvent expier mon chagrin ? Il doit bien y avoir une Déesse de l'écriture... ? Et certainement, Elle doit accepter les mots même s'ils n'ont pas la

bonne orthographe. Alors qu'elle vienne en moi et qu'elle m'enseigne. Mes yeux fixent l'étendu de l'espoir retrouvé. Maintenant c'est possible. Fautes ou pas fautes, j'écris... La véritable estime de soi est là. (Journal intime, 2002)

J'ai écrit ce texte dans une écriture automatique sans le corriger et, par la suite, j'en ai fait une peinture. J'ai recouvert le tableau de ces mots avec des pastels à l'huile, sans laisser d'espace libre de lettres sur la toile. Les mots prenaient leur place et s'étaient étalés sur un fond bleu, rouge et or. Cette toile me paraissait comme un baume sur cette blessure intellectuelle qui a empoisonné mon enfance. Ainsi j'avais réussi à quitter cette solitude en m'exprimant ouvertement et je partageais enfin ce qui limitait ma créativité.

Par la suite, un miracle s'est opéré : Danielle m'a encouragée dans une direction qui me demandait de l'audace : c'était de me mettre à écrire avec un ordinateur. Elle m'a assuré que j'aurais beaucoup de facilité à apprendre à m'en servir. J'ai effectivement très vite su apprivoiser cette technique et le plaisir d'écrire est venu de là. C'est également grâce à l'ordinateur que je me suis inscrite à la maîtrise. Le fait de sauter de la plume au clavier me permettait de me débarrasser d'anciennes craintes, en me faisant découvrir une nouvelle façon d'écrire. Comme si le fait d'utiliser mes deux mains permettait au corps d'effacer une vieille mémoire et d'ouvrir un nouvel espace d'apprentissage.

La rencontre avec les co-chercheurs a aussi été importante, surtout au niveau de mon rapport aux autres. Partager et échanger sur nos acquis; mettre en commun nos « histoires de vie » m'a permis de m'éveiller à ma propre trajectoire. Ainsi, j'ai pu voir la place que je prenais dans un groupe. Mais la chose la plus marquante était de réaliser comment je me suis séparée parfois, en me plaçant en observatrice de ce collectif, malgré l'effort pour ne

pas me piéger dans la même attitude que j'avais eu enfant, dans ma famille. J'observais l'assemblée avec la conscience que chacune de ces personnes représentait une leçon de vie en étant le reflet de notre société tourmentée. Je ne sais pas si cette communauté était différente des autres groupes en psychosociologie, mais c'était une cohorte particulièrement intense. J'ai appris à les apprécier chacun pour eux, comme ils se présentaient, et je les trouvais aussi particulièrement attachants. Mais quand tout le monde était ensemble, nos rencontres s'étiraient et devenaient souvent mouvementées, vu les grandes divergences d'opinions qui éveillaient les sensibilités de chacun. Cette aventure tumultueuse et combien intéressante m'a instruite sur ma difficulté d'être en groupe. Cela met en lumière aussi comment aujourd'hui, dans certaines situations, je peux encore reproduire ou revivre des sentiments que j'aurais intériorisés dans mon enfance, avec ma famille ou à l'école.

La fin de la deuxième année a été décisive : le grand groupe d'étudiants ne me convenait plus, la décision était prise. Je ne mettais pas une croix sur les personnes de notre communauté, loin de là; j'ai juste pensé la réduire. J'ai ainsi choisi trois de mes collègues qui présentaient l'avantage de résider dans la région. Ainsi le sous-groupe « des quatre » s'est créé. Les rencontres se passaient chaque semaine, presque toujours autour d'une table d'un restaurant, où encore chez l'une de nous. Nous avons aussi fait trois rencontres dans la bibliothèque de l'université, avec une caméra vidéo. Nous sommes devenues vite très proches et nous avons ensemble vécu de grands moments. C'est au sein de ce petit groupe que j'ai commencé à réfléchir plus profondément sur ma façon de vivre les liens, comment je m'engageais vis-à-vis des autres. J'ai ainsi écrit dans mon journal de maîtrise :

J'ai pu exprimer une chose qui me tient à cœur depuis quelque temps, la façon que j'ai de m'engager et de vivre mes liens avec les autres. Cela convient totalement à mon sujet de maîtrise. Je ne m'engageais que rarement complètement avec mes copines et, par ce fait même, je leur laissais l'entière liberté d'être là si elles le désiraient; je ne m'imposais pas. Durant longtemps, j'ai préféré ne pas m'engager; cela laissait quand même le droit aux autres d'être avec moi et même de s'attacher à moi, mais j'avais beaucoup de portes de sortie au cas où la relation n'allait pas dans le sens de mes attentes. C'était rare quand je n'avais pas des jugements, et mes attentes étaient si hautes que jamais elles n'arrivaient à me satisfaire. Je peux dire que je m'enfermais dans une solitude rassurante, et je ne voyais pas forcément ce qui n'allait pas dans ce genre de relations. Ma façon d'être, c'était que les autres aient besoin de moi, de ma gentillesse, de mon côté maternel, de mes bons soins de thérapeute. C'était longtemps ma façon d'exister aux yeux des autres, mais je ne me sentais pas à l'aise dans ce rôle. La peine m'envahit quand je suis en contact avec cette situation, avec ce côté de moi que je n'aime pas, car aujourd'hui je sens de la honte d'avoir été ainsi. Le petit groupe m'a fait vivre une prise de conscience et, en y repensant, je me rends compte que c'est totalement le sujet de ma maîtrise ! Comment se fait-il que je n'ai pas appris, quand j'étais petite, à établir des liens avec les autres, même si ces personnes me sont très chères ? Je peux affirmer aujourd'hui que je gardais un contrôle autant sur les autres que sur moi-même. Ma façon de ne pas m'engager dans les relations me permettait de ne pas me sentir abandonnée ! Je préférerais ne rien vivre plutôt que de ne pas avoir ce que j'avais besoin dans une relation. Très intéressant... ! Je me sens prête maintenant à réfléchir sur tout ça. Je réalise à quel point notre petit groupe me fait avancer. Je comprends mieux comment je vais pouvoir utiliser notre travail en commun. (Écriture en vrac, 2004)

Ce qui me paraît particulièrement intéressant ici, c'est que ma perception de moi changeait avec le groupe. Et je comprenais mieux le rôle du groupe et l'expérience de l'entretien, qu'il soit à plusieurs ou en tête-à-tête. La naissance d'une solidarité indispensable dans ce processus de « co-naissance » comme le dit Rugira : « On peut comprendre quelque chose de soi en comprenant l'autre. » (Rugira, 2000, p. 64)

En fait, nous nous sommes aperçues, mes collègues et moi, que nous avions le même problème et c'est ce qui nous a réunies. Chacune de nous à notre façon, nous restions dans le grand groupe un peu à l'écart et souvent dans le silence.

Cette représentation de moi avec les autres nourrit une bonne partie de mon sujet de maîtrise maintenant. Il s'agit d'évoquer ce qui me paraît intime et pas forcément facile à raconter, mais cela instruit infiniment mon âme. Ces rencontres à quatre ont mis en lumière ma difficulté de m'engager et de me raconter en groupe.

La qualité de vie, c'est encore la qualité des relations quelles qu'elles soient : la relation à soi dans le présent d'abord, incluant celle que nous avons eue dans le passé. Observer ma façon d'être en connexion et comment je m'engage en amour, avec mes enfants, avec mes amis, avec mes clients et avec les collègues qui partagent mon quotidien. Tout cela m'offre une diversité de possibilités d'être en dialogue avec l'âme. S'il n'y avait pas eu ce sentiment d'isolement dans mes premières années de vie, jamais je n'aurais été aussi sensible à comment les autres racontent leur propre sentiment de solitude. J'ai pu faire l'expérience de voir mon ego se retrancher dans sa tour d'ivoire, s'isoler et se séparer des autres, en justifiant toutes sortes de défaites. Maintenant et particulièrement à travers la maîtrise, je cherche les corrélations qui me guideront vers les autres.

CHAPITRE 6

ENTRETIENS INTIMES

6.1 Introduction

Ce dernier chapitre fait partie intégrante de ce mémoire. Car c'est à travers ces rencontres quasi informelles que j'ai voulu observer d'une manière plus pointue comment je me suis formée et transformée grâce à mes relations. Il est important de souligner ici j'ai surtout regarder la qualité de notre façon d'être ensemble. C'est dans le cadre de ma recherche, que j'ai commencé par visiter mon passé relationnel au sein de ma famille. J'ai également tenu à me voir dans mon processus de transformation qui m'a permis d'apprendre à me relier autrement. Au bout de ce parcours, j'ai voulu voir en quoi ce changement, qui me permettait de vivre une véritable connexion, s'incarnait dans ma pratique professionnelle. J'avais encore besoin de faire le pont avec la dimension relationnelle dans ma vie amicale. J'étais curieuse et je voulais savoir s'il y avait une ressemblance entre mes dialogues intimes avec mes amis et les liens que j'établissais avec mes clients dans ma pratique professionnelle. J'ai alors demandé à quelques-uns de mes amis de m'accompagner dans cette quête. Ils ont accepté de me rencontrer pour vivre avec moi une expérience de conversation intime que nous avons l'habitude d'habiter ensemble. Ce qui était particulier cette fois-ci, c'est que je leur demandais de m'autoriser à nous enregistrer en vue de pouvoir faire de nos rencontres un matériel de recherche. Je voulais voir ce que j'aimais tant dans nos entretiens et je souhaitais savoir de quoi cela était fait, car

je désirais apercevoir si ces caractéristiques se retrouvaient aussi dans ma pratique professionnelle.

Habituellement, nos conversations se déroulent sous une forme qu'Ouaknin qualifie de : « langage en mouvement » (Ouaknin, 1994, p.149). Une parole qui s'échange de manière à prendre soin de l'âme. Je précise une fois de plus que ce n'est pas tant la conversation qui est *sacrée* dans cette pratique, mais bien *la qualité du lien* qui est révélée par les échanges.

Je me suis aperçue, grâce aux confidences de mes amis, que finalement j'ai eu une certaine profondeur d'échanges au sein de ma famille, que très peu de personnes ont eu la chance de rencontrer dans leur vie. Je constatais, par contraste, que même si chez nous on ne disait pas tout, même si certains sujets étaient forcément tabous, il y avait quand même des véritables lieux de rencontres où une parole vivante s'échangeait. Je vois après coup que c'est dans ma famille que j'ai appris d'abord à converser. Je pense à ma grand-mère si fière de sa culture, à mon père, ce chercheur et philosophe, à ma mère, cette artiste qui aimait tant écrire et à ma tante, cette humaniste qui rêvait de changer le monde. Je les ai tous entendus dans le bonheur de partager leurs passions de la culture, de la connaissance, de l'altruisme et de la beauté. J'ai eu besoin d'écouter en profondeur mes amis pour mesurer et apprécier à sa juste valeur mon héritage familial. Comme si leur histoire me permettait de prendre une saine distance par rapport à la mienne, je dois dire que même si la connexion dont mon âme avait amplement besoin était absente de mes premières relations, cela ne veut pas dire qu'il n'y avait pas de relations significatives. Dans mon processus de

recherche, cette étape a été importante dans la mesure où elle me permettait de voir autrement mon histoire, ma vie.

Comme je l'ai déjà mentionné, chaque dialogue que j'ai établi dans les rencontres que je présente dans ce chapitre est une conversation qui ne diffère pas des expériences que j'ai dans ma vie courante avec mes amis¹. Ce qui a été important, ce n'est pas tant ce que nous avons dit, mais plus précisément ce que j'ai découvert en faisant ce processus sur ma façon d'être en relation. La particularité que j'ai observée se caractérise par une communion qui naît de notre façon d'être ensemble.

Les questions que je me pose ici sont les suivantes : Est-il possible que la conversation thérapeutique présente des caractéristiques qui la rapprochent de la conversation ordinaire comme le suggère Moore (1995) ? Et comment cela se laisse voir au cœur de ma propre expérience relationnelle autant dans la sphère publique que privée ?

6.2 Une expérience fondatrice de connexion

D'aussi loin que je me souviens, ma première connexion intime, je l'ai vécue avec Simone, ma première amie. Elle avait huit ans quand je l'ai rencontrée, et je venais tout juste d'en avoir neuf. Au fil du temps, nous sommes devenues inséparables et solidaires, nous étions unies par un sentiment que nous avions en commun : « se sentir étranger ». Nous venions toutes les deux des familles qui avaient vécu à l'étranger. De retour en France, nous vivions toutes les deux des difficultés d'adaptation. Elle venait d'arriver en

¹ Les noms de mes amis ont été changés, pour préserver leur vie privée.

France avec sa mère et ses sœurs. Son père était mort quelques temps plus tôt au Maroc, où Simone et ses sœurs étaient nées. Sa mère, qui était Française, avait décidé de rentrer chez elle après le décès de son mari. Moi-même, je revenais de six ans de voyage avec mes parents ; nous avons vécu au Brésil, aux États-Unis et au Québec. Je me sentais dans un pays étranger à notre retour en France et c'est là que j'ai rencontré Simone.

Notre amitié m'a offert la possibilité de lui raconter mon histoire, et aussi d'être entendue. Nous étions comme des âmes sœurs. Nous avions à peine besoin de nous parler pour nous comprendre. Ce que nous avons le plus partagé, c'était notre amour pour la nature et les animaux. Aussi, je lui parlais de *mon* Québec et elle me parlait de *son* Maroc. C'est avec elle que j'ai découvert le monde des elfes et des lutins qui vivaient dans son jardin. L'esprit de mon amie était extravagant et nous pouvions voyager ensemble dans cet espace légendaire, où nous n'avions que faire de savoir si c'était réel ou non. Nos âmes romantiques s'accordaient merveilleusement et nous découvriions ensemble notre intériorité. Simone a été ma première alliance amicale et j'avais l'impression que nous étions inséparables. Mais quand j'ai eu treize ans, mes parents ont décidé de repartir encore et nous sommes allés vivre dans le sud de la France, à neuf cents kilomètres de mon amie. J'ai vécu cette rupture dramatiquement, comme mon premier chagrin d'amour.

Je venais de vivre ma première expérience de vrai reliance. Par la suite, j'ai souvent cherché ce type de connexion que j'avais vécue avec Simone, mais durant longtemps, j'ai plutôt rencontré la solitude avec autrui. Je me sentais dissociée des autres, différente, aussi bien dans ma famille que dans mes autres relations. Trop longtemps dans ma vie, j'ai erré

sur les chemins de l'amour impossible, en ne sachant pas trop comment je pourrais combler mon besoin profond d'être en lien.

Au fil de toutes ces mésaventures amoureuses et amicales, j'ai tant appris. D'une relation à l'autre, je me suis formée, déformée, transformée. Souvent je me suis vue dans des situations qui n'arrêtaient pas de s'engluer et je n'arrivais pas à avoir accès à cette partie de moi qui connaissait l'issue pour me libérer de ces relations cul-de-sac. Ce voyage initiatique dans les profondeurs de mon âme s'est fait dans la douleur et parfois dans l'extase. Mais j'ignorais totalement les labours qu'il me fallait faire pour « affiner l'âme », comme le dit si bien Moore (1994). La transformation s'est produite en moi, progressivement, de façon lente et évolutive, parfois au prix d'énormes difficultés. Jusqu'à ce que je gagne plus de liberté d'être et d'aimer. J'ai appris à être attentive à moi et aux autres au sein de mes relations. J'ai pu voir par exemple que dans une conversation où se vit l'intimité, ce qui importe n'est pas le contenu de ce qui est raconté mais bel et bien la qualité du lien, la grâce de la rencontre véritable. Sur ce chemin formateur, j'ai tout d'abord trouvé en moi et pour moi une paix dans la solitude et cette paix intérieure m'a conduite vers une relation amoureuse épanouissante et des relations amicales plus nourrissantes. Apprivoiser l'intimité a été pour moi une école parfois douce, parfois dure, mais véritablement efficace.

L'intimité n'apparaît pas toute faite, elle doit être affinée pour devenir véritablement précieuse. Peut-être avons-nous l'impression, au début d'une relation amicale ou amoureuse, que l'avenir est plein de promesses, mais ce qui nous est ainsi donné a besoin d'être façonné, affiné. La joie de la vie consiste à faire de cette matière première si volatile des gemmes étincelantes et des tapisseries aux mille motifs. (Moore, 1994, p. 240)

6.3 Dialogue avec Jacques : une leçon d'authenticité

Jacques est un ami de longue date, il est un peu comme un grand frère pour moi. Nous avons immigré tous deux au Québec à la fin des années 60, un peu pour les mêmes raisons. Quitter nos familles et le milieu où nous avons grandi, pour trouver notre unicité sans être arrêtés par les obstacles névrotiques dans lesquels nous avait plongé notre adaptation à nos familles.

Jacques est un être délicat, doux et avec l'âge il devient de plus en plus tendre. Professeur de français de sa formation initiale, il a quitté son premier métier pour se consacrer à sa quête spirituelle et faire de sa démarche une profession. Pour nourrir sa recherche de l'essentiel, il a fait des liens avec les autres un métier, c'est peut-être pour cela que parler avec lui m'a toujours semblé facile.

Un évènement particulièrement traumatisant a marqué son enfance et l'a plongé dans un silence qui a constamment motivé sa quête de reliance. Il avait sept ou huit ans lorsque sa maison familiale a pris feu durant l'absence du père, et la mère a eu juste le temps de faire sortir ses enfants du brasier. Il m'a raconté qu'il a été laissé sur le trottoir d'en face par sa maman, et soudain celle-ci a fait volte-face pour retourner dans la maison en feu. Il a gardé en mémoire l'image de sa mère disparaissant dans les flammes, sans jamais en ressortir. Par la suite, le père s'est remarié avec sa maîtresse de l'époque, et il a été alors interdit à Jacques de parler de sa maman. Chaque fois qu'il posait une question légitime sur elle, personne ne lui répondait; toutes les photos de celle-ci ont été jetées. Jacques était le plus jeune de la famille et le seul garçon. Un des rares souvenirs qu'il lui reste de sa mère,

c'est la scène tragique du moment de sa mort. Depuis que je connais Jacques, nous avons souvent parlé de ce drame qui a coloré définitivement sa manière d'être en relation. En écrivant, je réalise que c'est probablement ce silence qui a entouré le décès de sa mère, ce lourd non-dit qu'il a porté longtemps, qui lui a forgé une forme de sensibilité semblable à la mienne. Un souci de l'autre, un souci d'aider à sortir du silence des poids qui enferment nos cœurs. En sa présence, je me sens entendue et je crois que cela a toujours été réciproque.

La rencontre dont il est question ici a eu lieu chez-lui, dans son bureau, là où habituellement il rencontre ses clients. C'est une vaste pièce, chaleureuse et accueillante. Une vaste bibliothèque recouvre le mur du fond, deux fauteuils aux couleurs douillets et tendres sont harmonieusement installés. Il m'accueille et m'offre une tisane à l'anis qui parfume délicatement notre environnement.

Je rappelle le but de ma visite et je lui demande comment il se perçoit en relation avec ses amis, son couple, sa famille, ses clients :

Je ne fais pas de différence entre l'amour, l'amitié.... Pour moi, c'est l'authenticité qui compte. À ce moment-là, c'est l'essence qui se manifeste dans le moment présent. La rencontre offre ainsi des instants d'éternité, des moments de grâce. L'autre devient alors la personne la plus importante dans ma vie pour l'instant. J'ai ainsi le sentiment de toucher à la totalité de l'être. Autant mon être que l'être de l'autre. Je goûte à l'essence de notre lien.

L'authenticité au sein d'une rencontre ouvre un espace riche qui ne dépend pas d'une attirance particulière, ni d'une compatibilité spéciale, c'est une donation immédiate de la relation; cela ne se crée pas volontairement, bien qu'il faut tenter de réunir les conditions de

son émergence. Nous avons besoin de créer un espace pour que notre lien « s'ancre, s'enracine et se niche » (Moore, 1994, p.81). Le dialogue stimule ainsi l'imagination, permet de s'émouvoir, de s'épanouir et de nourrir l'âme.

À propos des conditions qui favorisent l'authenticité, Jacques ajoute :

Si je parviens à viser plus la reliance que le pouvoir, je nous donne une chance réelle de nous rencontrer. C'est alors magique. Une telle rencontre a une saveur particulière et dans un dialogue je reconnais grâce à mon corps la qualité de présence qui accompagne une telle connexion. Le corps donne des signaux de la justesse, C'est par lui que nous savons comment être avec l'autre.

Je connais par expérience que dans différentes situations une réelle connexion me permet de lâcher mes tensions; je sens mon cœur se dilater et mon corps se réchauffer. Par ailleurs, quand nous n'arrivons pas à nous rejoindre, mon corps se refroidit, mes muscles se tendent et mon diaphragme se contracte; je vis ainsi un sentiment d'insécurité qui m'amène à tout rationaliser, et parfois à tomber dans des schémas de domination et dans une forme d'expertise écrasante pour l'autre. Je redeviens le sujet supposé savoir ce qui est bien pour les autres, qui tente de sauver son image. Je sais ainsi que je me suis éloignée de mon être. Que je ne suis plus dans la disponibilité. Quand je me vois ainsi, c'est qu'il est temps de me réaligner.

Je retourne alors dans une attitude d'ouverture à moi et à l'autre; je nous offre un recommencement. Ici, la relation elle-même est pour moi le meilleur des enseignants. « Une relation », nous dit Moore (1994, p.244) « n'est pas un projet mais une grâce ». Répondre à la grâce d'une relation c'est « l'apprécier, la remercier, l'honorer, la célébrer, la soigner et l'observer », nous dit-il encore.

L'observation de ma pratique relationnelle avec moi comme avec autrui me révèle à moi-même, alors que se regarder parler m'isole. Me voir aller dans mes relations me sert de guide pour apprendre l'authenticité relationnelle. « Si nous apprenons à rendre nos relations authentiques et intenses, à tirer d'elles des expériences optimales, notre qualité de vie en sera certainement rehaussée. » (Csikzentmihalyi, 2004, p.172)

C'est grâce à la présence à soi et à l'autre dans l'instant, bien plus que la concentration sur le contenu de ce qui est dit, qui définit la qualité du lien.

6.4 Voyage avec Susha : De la solitude attentive et aimante

Mon amie Susha aspire à vivre seule, mais sa véritable aspiration réelle consiste en un ardent désir de vivre librement en communion avec les autres. Auprès d'elle, je rencontre un regard bleu qui peut se révéler parfois d'une douceur exceptionnelle et parfois, soudainement pour une raison ou une autre, devenir d'une fermeté presque effrayante. C'est un être entier qui inspire la confiance. J'admire chez elle sa recherche solitaire, sa façon d'agir seule et de s'appartenir. Elle est autodidacte, mais d'une très grande érudition. Elle est solitaire et pourtant curieuse, très intéressée par les humains. Sa vie a été marquée par la rencontre qu'elle a faite avec l'œuvre de l'écrivaine et philosophe française Simone Weil. Elle a avec la pensée de cette auteure un lien de cœur et d'esprit, comme si elle l'avait rencontrée autrement que dans ses livres.

Susha est une artiste qui vit de sa création; elle œuvre dans un domaine peu développé pour l'instant par les artistes, mais qui prend de plus en plus d'ampleur : il s'agit

de l'art relationnel et communautaire. Son amour pour l'autonomie et la liberté est total. Sussha est une partisane de la simplicité. Comme je le disais plus haut, cette artiste de la relation a choisi de vivre une vie solitaire mais solidaire. Elle est célibataire par choix de vie. « Pour moi, le plus simple c'est d'être célibataire. Et de vivre radicalement ce que je pense radicalement... ce que je sens radicalement ».

Ce choix du célibat est pour elle le prix à payer pour sa qualité de vie. Sussha passe de grandes périodes de sa vie chez elle, seule. Elle nous enseigne la place de la solitude dans les relations.

Il y a certainement beaucoup de gens dans le monde qui font les mêmes choix que moi. Qui vivent comme moi. Tout à l'heure, on parlait du célibat des prêtres, quelque part je trouve que mon choix de vie implique ce célibat... alors solitude, pas forcément dans le sens de relations amoureuses... pour moi, c'est plus facile d'être célibataire. Mon choix de vie finalement, ça rejoint ce qu'Aldous Huxley disait à la fin de sa vie : « essayez donc d'être un peu plus gentils les uns envers les autres »... j'ai moins d'érudition que lui, mais je suis arrivée à la même conclusion que lui... dans le borbier dans lequel on vit, la seule chose qui ait du sens pour moi, c'est d'essayer « d'être plus gentils les uns envers les autres » et donc, pour arriver à faire ça, il faut être disponible, il faut être là, être présente...

La chose centrale pour moi, c'est cette histoire du don de soi dans l'aspect relationnel, ce qui est paradoxal avec le fait que je me perçois comme une solitaire. Le paradoxe, c'est que pour moi, pour être vraiment présente, dans l'aspect relationnel de l'existence, j'ai besoin de grandes plages de solitude... André Comte-Sponville, que je lis présentement, parle de la différence entre la solitude et l'isolement... j'assume la solitude, qui est intrinsèque à l'existence humaine et j'en suis fort aise ! Je suis bien quand je suis seule. En même temps, la solitude ne veut pas dire qu'il n'y a personne autour. Mais ça veut dire que je suis toute seule à vivre ces relations-là.

Il y a dans ma vie une dimension à la fois de solitude et de retrait, dans ma vie privée, et d'autres moments où il y a beaucoup de monde dans ma vie, à cause de mon travail, de mon engagement et tout ça. Ces personnes sont très présentes, très vivantes, très agissantes dans ma vie. Pour moi, pour bien intégrer ça, bien vivre ça, j'ai besoin de moments de solitude et de retrait. Je suis une solitaire mais je ne me sens pas seule. Mais parfois, ça rejoint ta question sur la condition humaine, le

mal originel, le malaise archétypal... la peine. La chose première qui a brisé mon cœur, ou comme disait Simone Weil, le chagrin... se sentir séparée et essayer de retrouver la connexion, le sens des autres, tout ça...

Ce qui m'impressionne dans l'expérience de Sussha, c'est son engagement non seulement pour sa vie, mais aussi pour la vie des autres, pour la vie tout court. Son aspiration pour des rencontres réelles fait de son choix de la solitude et du célibat, ainsi que de sa qualité de présence aux autres, une réalité quasi religieuse. En l'écoutant je pensais à cette confidence de l'abbé Pierre (2005, p.28) :

En ce qui me concerne, si j'avais été marié ou engagé dans une relation affective particulière, je n'aurais jamais pu faire ce que j'ai fait. Ma vocation réclamait une disponibilité totale. Je suis convaincu qu'il est nécessaire qu'existent dans l'Église des prêtres mariés et des prêtres célibataires qui puissent se consacrer à la prière et aux autres.

« Ma vocation réclame une disponibilité totale », nous dit l'abbé Pierre, être libre, disponible à l'autre. Le tout, c'est de trouver en nous, dit-il, « la simplicité du vrai » dans le célibat. Trouver la grâce dans la solitude comme le dirait Marie de Solemne (2001). Je pense à l'abbé Pierre ici à cause de son engagement social, cet amour inconditionnel pour les démunis, que je reconnais chez Sussha aussi. C'est un appel qu'elle a qui n'est pas donné à tout le monde. Auprès de Sussha, je vis et je vois une capacité d'être en *connivence* avec un certain sentiment d'amour. Bobin (2001, p. 22), dans le dialogue sur la solitude qu'il fait avec Marie de Solemne, pense qu'il y a une connivence entre l'amour, la solitude et l'attente :

Pour que l'amour se sente chez lui, eh bien !, il faut qu'il sente qu'on ne mettra pas la patte dessus. Au fond, il faut qu'il se sente chez lui, c'est-à-dire en nous. Seul. Il est important qu'il vienne, qu'il se passe quelque chose, qu'il y ait une rencontre,

mais que cela n'entame pas la solitude de l'un et de l'autre, ou que cela l'entame si peu que cette solitude en soit développée, intensifiée.

En effet, en écoutant mon amie Susha, j'apprenais que c'est l'amour qui a besoin d'être libre et non les personnes de la même manière que la solitude et ce quelque chose en soi qui attend d'être rencontré par l'amour. Je trouve cela intéressant, car c'est totalement vrai, pour moi aussi, loin du bruit et de la vie trépidante, je rencontre en moi cette espace inviolable qui attend la rencontre avec moi et avec les autres. L'âme rencontre « des langueurs » et même « des terrains vagues » (Bobin, de Solemne, 2001, p. 22), et c'est là que Susha se rencontre elle-même. Parfois cela passe par des grands moments d'attente, parfois l'attente est paisible et d'autres fois si difficile que l'on devient compulsif. On « mange du papier », comme dirait Bobin :

La lecture des livres m'occupe plutôt le soir, tard le soir. Mais dans la journée, si je reste seul, j'ai besoin, un besoin enfantin, sans doute lié à l'inquiétude ou à une petite angoisse enfantine, de « manger » du papier journal. Je lis beaucoup de journaux. Ce que je dis là a un rapport très étroit avec la solitude, parce que c'est une façon, à certains moments, de la supporter, d'attendre qu'elle devienne « bonne ». Elle n'est pas forcément toujours bonne. Elle est parfois au bord d'être ennuyeuse. (Bobin, de Solemne, 2001, p. 23-24)

Parfois il y a un creux qui s'installe en nous; on imagine qu'il s'agit d'un manque, de nourriture ou encore de livres; parfois on regarde n'importe quoi à la télévision ou sur l'Internet, sans jamais pouvoir calmer cette boulimie, car elle ne peut pas être comblée par un élément extérieur. Alors on attend qu'arrive la « grâce de la solitude », pour paraphraser le titre du livre de Marie de Solemne (2001). Parfois il suffit d'attendre et brusquement, au moment où on s'attend le moins, voilà qu'elle arrive... c'est la grâce.

6.5 La rencontre avec Danielle : une expérience formatrice

Danielle, c'est mon amie, ma compagne; elle partage ma vie depuis plus de dix ans maintenant. Nous avons quitté Montréal pour habiter au Bic; ce changement de lieu géographique devait marquer pour nous un changement radical dans nos modes et dans notre qualité de vie. Il est clair que tous ces changements nous ont permis d'accéder à une qualité relationnelle plus approfondie. Depuis que nous sommes en relation, j'ai l'impression d'avoir grandi. Grandi en sagesse, en courage, en bonté... C'est une relation si riche, qu'il n'y a pas un jour avec elle où je n'apprends pas quelque chose de nouveau, ou sur elle, ou sur moi, ou sur toutes sortes de sujets qui pourraient nous intéresser l'une et l'autre. C'est une magicienne et une guerrière qui crée sa vie. Elle est intègre et sa fidélité en amitié est remarquable. Même quand la situation relationnelle est au pire, elle trouve toujours la motivation pour continuer de chercher une issue, un passage vers la paix de l'âme. C'est une travailleuse acharnée et courageuse.

Notre relation est faite d'intenses moments de conversations intimes. Nous savons créer ces moments privilégiés où nous pouvons développer nos idées, nos réflexions, ce que Danielle appelle nos « discussions théologiques ». C'est toujours étonnant d'échanger avec Danielle; sa façon de voir le monde nous conduit toujours dans des lieux inattendus et jusque-là inexplorés par nous. Cette relation et les échanges auxquels elle nous donne les opportunités de parcourir des univers de sens profonds, qui ne peuvent pas facilement être explorés seule. Nos conversations nous font faire des voyages magnifiques et je suis

reconnaissante à la vie de nous permettre une telle qualité de relation et de partages passionnants.

Avec Danielle, j'apprends qu'une qualité relationnelle se construit consciemment. Nous avons fait le choix de travailler sur notre relation au quotidien, en vue d'apprendre à partager ensemble qui nous étions. Il nous fallait apprendre à rester entière et intègre en présence de l'autre. Je me suis ici retrouvée dans une relation apprenante. Nous savions que la force du lien n'est pas suffisant, il nous fallait un engagement total à apprendre l'une avec l'autre de notre relation. Rester libre et rester soi en relation est une quête exigeante que nous voulions faire nôtre. Notre projet relationnel visait moins la durée que la croissance spirituelle. Nous cherchions ensemble ce qui était juste pour nos âmes. Nous avions toutes les deux une aspiration réelle d'apprendre à dépasser de plus en plus pour notre devenir commun; nous cheminons tranquillement, parfois de manière éprouvante, vers une découverte de la liberté intérieure pour chacune d'entre nous.

La relation comme expérience formatrice, voilà notre projet commun. Je savais que ce projet allait me permettre de faire évoluer mes compétences relationnelles dans tous les secteurs de ma vie. Je suis alors devenue attentive à ce que m'apprenait notre relation. Dans nos conversations, nous avons appris à écouter, à s'écouter autrement que nos habitudes, nous avons appris à nous écouter au-delà des limites de nos mots. Nous avons appris à écouter non seulement la signification des mots mais aussi à laisser résonner en soi ce que porte ce qui est dit, voire son émergence.

J'ai appris à ne pas vouloir avoir raison à tout prix. J'ai appris à ne plus sacrifier la rencontre de l'autre au besoin de convaincre. Petit à petit, nous savions mieux créer en soi et entre nous des conditions facilitantes pour nous entendre. Des conditions pour permettre à l'autre d'exprimer non seulement ce qu'elle pense, mais aussi ce qu'elle éprouve et ce qu'elle intuitionne. Pour préciser ce que je tente de clarifier ici, il semble important de différencier des situations dialogiques où nous sommes dans nos forces de celles qui exigent d'oser offrir sa vulnérabilité. En effet, en cas de vulnérabilité, je constatais que des conditions d'accueil particulièrement sécurisantes s'imposaient pour que l'autre puisse offrir des zones d'elle blessées ou encore fragilisées par la nouveauté de ce qui veut émerger. Il faut dans ce cas que la personne qui écoute soit capable de moins se préoccuper d'elle-même et ainsi de ne plus tout prendre personnel; il lui faut apprendre à quitter une attitude défensive pour mieux recevoir l'autre. C'est cette forme de réception qui construit non seulement la relation mais aussi les deux interlocuteurs.

Un tel projet relationnel et dialogique est évidemment exigeant. Cependant, les formes d'épreuves que la croissance relationnelle et spirituelle impose sont pleines de sens. Le désir profond d'apprendre et de changer nos habitudes dualistes d'être en relation transforme la souffrance apparente en chemin initiatique. Par ailleurs, notre expérience relationnelle nous a permis de découvrir que notre qualité de vie avec l'autre dépendait vraiment de celle que nous avons avec nous-même. Prendre soin de soi devenait ainsi une responsabilité pour chacune d'entre nous afin de ne pas rendre l'autre responsable de ce que nous négligeons en nous. Je ne suis pas avec l'autre pour me remplir et me protéger de mes carences mais plutôt pour une participation réciproque à notre pleine déploiement. « La

qualité de la vie, c'est encore la qualité de notre solitude. D'elle dépend évidemment la qualité de nos relations, sinon "l'autre" n'est jamais qu'un moyen pour éviter cette solitude; il n'est pas aimé pour lui-même. » (De Solemne, Leloup, 2001, 115, 116)

Le lieu qui abrite notre relation créatrice a été choisi et emménagé en cohérence avec notre projet relationnel. Nous avons veillé à inventer une manière de cohabiter qui sauvegarde notre besoin de solitude. Un espace pour soi aussi bien en dedans qu'en dehors nous semblait indispensable. Nous avons la chance de partager une grande maison au Bic. Nous avons réussi à l'aménager de manière à ce que chacune d'entre-nous puisse y disposer de son appartement où elle peut se retirer en tout temps pour répondre à son besoin de solitude. Ce lieu que nous habitons porte comme dirait Leloup (1993) l'« énergie créatrice »² de chacune d'entre nous, comme celle de notre lien. Grâce au luxe que nous avons de pouvoir disposer des espaces immenses et séparés dans notre maison et dans nos horaires de travail, nous bénéficions de temps libre et de lieux adéquats pour lire, pour peindre, pour écrire, rencontrer des amis, travailler, ou encore s'aménager des moments de communication qui s'accommodent parfaitement à nos besoins, tantôt de solitude, tantôt de reliance. En fait, nous partageons une solitude choisie, qui est vécue comme voie de réalisation personnelle et comme une condition facilitante de proximité. Nous développons ensemble et séparément une pratique spirituelle au sein de laquelle la création occupe une place importante.

² Cette expression est empruntée à Jean-Yves Leloup dans son autobiographie éditée en 1991 (première édition; 1993 en deuxième édition).

6.5.1 La conversation intime, un lieu de croissance spirituelle

Pour Danielle, la spiritualité est interdépendante de l'expérience religieuse. Elle fait référence non pas à une église, mais plutôt à une pratique religieuse qui s'incarne dans la création artistique. Une pratique qui lui correspond et qui lui appartient en propre.

Moi, ma pratique, c'est la création. Tout est canalisé dans ça. C'est ma création qui nourrit les images religieuses, les lieux religieux, les pensées religieuses. Ma création nourrit cette pensée-là. C'est beaucoup là que ça se passe. Et ça se passe sur un plan intellectuel aussi, parce que j'ai un côté très théologienne. Qui réfléchit toujours aux questions religieuses, sur la conscience, sur les questions de l'incarnation, de la vie après la mort, de la spiritualité dans la vie des gens. Je réfléchis beaucoup à ces questions-là, dans l'art, le sacré... c'est à un niveau intellectuel... dans ce sens-là, je suis beaucoup théologienne. Contrairement à d'autres personnes qui vivent une spiritualité mais qui ne réfléchissent pas du tout à ces questions-là. Ou ça ne les questionne pas. Ça attire toujours mon attention quand on parle de ça. Je passe mon temps à me demander si Dieu existe ou non. Si oui, de quelles manières.

En partant de l'idée que la spiritualité fait partie de sa vie, Danielle s'ouvre à cette conscience d'exister et de vibrer, comme elle l'exprime plus loin, ce qui révèle son *humanisme spirituel*³ centré au cœur de sa propre recherche, ainsi elle accepte de ne pas tout savoir.

La dimension spirituelle du sujet conscient quand elle est ouverte, celui-ci vibre beaucoup. En effet, on a plusieurs dimensions à l'intérieur de nous, une dimension intellectuelle, dimension physique, dimension émotionnelle, relationnelle et on a une dimension spirituelle. La dimension spirituelle n'est pas ouverte toujours pour tout le monde. Elle n'a pas toujours été ouverte pour moi, j'ai vécu plusieurs années dans ma vie où j'étais plus sur un plan relationnel. Vraiment là où je vivais, ça paraissait dans mon écriture... j'ai vécu des périodes où j'étais plus dans un niveau émotionnel ou intellectuel... mais depuis 10-12 ans... La dimension spirituelle n'a jamais été fermée, mais elle était moins importante et maintenant elle est très importante. Je me considère comme une personne religieuse dans ce

³ C'est Marie de Hennezel (de Hennezel, Leloup, 1997) qui évoque « l'humanisme spirituel », pour illustrer le fait que notre monde soit coupé de la sagesse des traditions religieuses où la transcendance et le sacré se font une place au cœur même de la personne.

sens-là. Les questions de religion, les questions de l'esprit, de la conscience, de l'incarnation sont des questions qui m'intéressent, auxquelles je pense beaucoup. Je vis beaucoup à ce niveau-là...

« Vibrer dans une dimension spirituelle » me paraît une qualité qui fait appel à l'âme; le mental n'a pas cette capacité. Le mental raisonne, analyse, parfois tourne en rond. Il n'a pas cette ouverture dont parle ici Danielle. J'ai souvent pensé que nous passions des grandes périodes dans notre vie où justement nous n'étions pas en connexion avec la sensibilité vibratoire que nous offre l'ouverture spirituelle. C'est comme si, à certaines époques de notre vie, cet aspect de la conscience était endormi.

Le sens profond du terme spiritualité est confondu avec la religion, mais de plus en plus nous rencontrons un certain individualisme religieux (Lenoir, 2003, p. 81), qui nous rappelle que le cheminement spirituel est devenu de nos jours synonyme d'un accomplissement personnel, comme nous le rappelle Danielle :

Je pense que la spiritualité, c'est différent de la religion, dans le sens que les religions sont des systèmes dans lesquels la spiritualité est vécue. On peut vivre la spiritualité dans un contexte qui n'est pas religieux, qui n'est pas une de ces religions-là. Ce n'est pas obligatoire d'être religieux pour avoir une vie spirituelle.

Par contre, les religions sont la base de notre culture et c'est difficile de le nier. Notre culture est imprégnée de la chrétienté, du judaïsme, de l'hindouisme, du bouddhisme, du soufisme. « On assiste à un brassage religieux planétaire sans précédent dans l'histoire de l'humanité. Par ailleurs, le caractère laïc et pluraliste des sociétés occidentales favorise la mobilité des individus d'un groupe religieux à l'autre. » (Lenoir, 2003, 81)

Et dans ce « brassage religieux », nous assistons à une révolution théologique où le sacré prend un nouveau visage. Il se développe une conscience du sacré, qui nous fait réaliser que le divin est en nous. C'est aussi simple que de prendre conscience de soi-même dans son centre, comme le précise encore Danielle :

Pour moi, la conscience, c'est le retournement sur soi... c'est nécessairement la conscience de la conscience, si tu veux. Je ne vois pas comment il pourrait exister une conscience qui ne serait pas consciente qu'elle est consciente. Sinon, il existe le psychisme. Quand on regarde le chat, on ne peut pas nier qu'il y a un psychisme dans cet être-là, que cet être-là est autonome et qu'il a une vie psychique... mais dans quelle mesure il est conscient de lui-même et se reconnaît comme un « je », « je-le chat »... ce n'est pas certain ! Dans l'univers, il y a ça, le psychisme, une dimension psychique. Une dimension intérieure des choses. Et cette dimension psychique, son évolution, c'est de devenir consciente d'elle-même. C'est d'accéder à cette réflexivité-là, à ce moment où elle va se voir, elle va rentrer, elle va atteindre un niveau et là, il va se produire comme un éclair ou une lumière, où elle se retourne sur elle-même. Elle se voit elle-même. C'est ça la conscience. Le but de l'univers, l'univers a un but psychique, autant il a une finalité physique... autant il y a un but psychique qui est d'augmenter et d'atteindre ce point de la conscience. Et ça, c'est totalement mystérieux, c'est du domaine du Divin. Quand on commence à parler de ça, on entre dans le domaine de la spiritualité... et de la foi donc... mais moi, je crois ça. Alors, je rejoins totalement l'idée de Teilhard de Chardin⁴, qui traque depuis les débuts de la création de l'univers, les débuts puis le développement du psychisme, et finalement l'arrivée, l'émergence sur la terre de la conscience. C'est à ce moment-là que les humains sont devenus humains. Avant ça, c'étaient des pré-humains... quand on parle de l'humain, on parle de celui qui tout à coup a pris conscience qu'il était conscient finalement... et je pense que c'était ça le but de la nature. C'est ça le sens de l'histoire. C'est à ça que la nature a travaillé. Je suis d'accord avec Teilhard de Chardin, c'est à ça que la nature a travaillé depuis le début puis à faire naître ça... et je crois qu'elle y travaille encore. Ce n'est pas parce qu'on est là sur la terre et qu'on est conscients de nous-mêmes, puis qu'on atteint même des niveaux de conscience extrêmes par moments... que l'évolution de la conscience est finie. Au contraire, ça ne fait que commencer. Ça se développe. Alors Dieu dans ça... je ne suis pas sûre que je sache qu'est-ce que c'est. Je pense que c'est la conscience totale, mais là, on n'est pas dans le temps...

⁴ Teilhard de Chardin, 1955. *Le Phénomène humain*, Livre de poche, Éditions du Seuil, 318 pages.

J'aime beaucoup l'idée de l'évolution de la conscience, et que Dieu (ou la conscience totale) par conséquent se trouverait dans ce même processus évolutif.

L'impersonnel divin répond au personnel de l'humain, qui ensemble se rencontrent dans le personnel et l'impersonnel de la Nature vivante. Le réenchâtement est le chemin que certains veulent entreprendre afin de vivre ces tensions créatrices, ces solidarités, ces alliances à la fois anciennes et nouvelles. (Lenoir 2003, p.365)

Dieu, dans un tel contexte, est transcendant et son essence est indescriptible et il se déploie dans de multiples niveaux de réalité; son émanation s'ouvre sur des connaissances intuitives qui ont été inscrites dans le temps et qui évoluent avec la conscience. Je pense entre autres à l'art et à la science.

Rapport-gratuit.com
LE NUMERO 1 MONDIAL DU MEMOIRE 

6.5.2 Le sacré dans le dialogue

La relation sacrée est une nourriture précieuse pour enrichir notre vie et notre conscience spirituelle. Leloup (2005, p.35) exprime l'alliance qui peut naître entre deux personnes par ce propos :

Dans la relation entre deux libertés se révèle quelque chose du divin. Ce n'est pas un amour de dépendance ni de séduction, c'est une alliance qui porte du fruit. Le fruit peut être un enfant, mais aussi une œuvre, un accomplissement, un plaisir... Dans tous les cas, c'est une façon de mettre Dieu au monde.

Dans la religion juive, nous dit encore Leloup (2005, p.34) « l'être humain ne devient entier que dans sa relation avec l'autre ». Au cœur de la relation, il se révèle un dialogue avec Dieu. Et je crois que cela se présente non seulement dans une relation amoureuse, mais également à différents degrés avec les personnes que nous rencontrons, que ce soit la

famille, les amis ou les personnes avec qui nous travaillons. C'est à la suite de ces réflexions que j'ai pensé interroger Danielle à ce propos:

C'est drôle ce que je vais dire par rapport à ça, mais je vais parler de ma perception... moi je suis toujours engagée. Je me vis comme une personne qui est profondément engagée dans sa vie terrestre, dans ses relations. Alors les personnes qui s'approchent de moi, je les accueille toujours. Et ce sont ces personnes-là qui vont devenir intimes. Je suis prête à partager ma vie avec tout le monde. Ce sont les personnes qui ne viennent pas en réalité.

Des fois, il peut y avoir un intérêt mutuel, mais il y a des projections, toutes sortes de choses qui empêchent les relations d'être franches et ouvertes. Moi au départ, j'accueille toutes les personnes. Je donne la chance qu'il se passe quelque chose avec les personnes que je rencontre...

L'histoire de ma vie a été marquée par un combat qui tentait de me libérer de mes attentes, j'avais tout le temps des attentes dans toutes les rencontres que je faisais. Que la personne soit présente, que ce soit le fun, que ce soit intime, que ça aille loin, que ce soit profond... j'ai dû me rendre à l'évidence que ce n'est pas le cas souvent et donc, j'ai vécu beaucoup de deuil par rapport à ça. De crises. J'ai dû négocier avec mes attentes, les diminuer, m'en méfier, faire attention dans mes attentes. Mais au départ, il y avait cette notion que ces personnes-là autour de moi, elles sont là sur la terre avec moi et je veux les connaître... j'ai encore ça maintenant. Cette tendance-là à accueillir les gens qui se présentent.

Comme nous le fait voir Danielle, l'amour et l'amitié peuvent participer à notre croissance et à nous faire rencontrer le bonheur et la vie. En contrepartie, l'aventure relationnelle constitue un appel au dépassement et ainsi elle est exigeante et parfois douloureuse comme si quelque chose nous échappait. André Comte-Sponville (de Solemne, Comte-Sponville, Klein, Leloup, 2002, p. 56- 57) a raison quand il dit « ... si aimer c'est se réjouir de ce qui est, et non souffrir de ce qui manque, alors il n'y a pas d'amour malheureux. L'amour est une joie, et la joie est le contenu même du bonheur. »

Avec Danielle j'ai appris que l'amitié est à la fois un don et une exigence, c'est-à-dire qu'il est nécessaire de veiller sur la relation, de la nourrir et de lui donner la possibilité de

se déployer et de nous déployer. Cela demande une attention particulière pour créer une fidélité à l'esprit même du lien ainsi qu'une présence à soi et à l'autre.

L'amitié et l'amour constituent un chemin de croissance très porteur. C'est un des grands mystères de la relation; pourquoi est-ce possible par moments et d'autres fois non ? Sans aucun doute l'amour est un sentiment et une énergie pure qui est à notre disposition. Avec mes enfants, j'ai appris à aimer sans attendre un retour, et avec Danielle j'ai appris à partager, à découvrir et à faire grandir le sentiment amoureux. De cette façon, je peux dire que l'amour m'a fait accepter mieux mes angoisses existentielles. L'amour ne fait pas disparaître l'angoisse, il aide seulement à accepter les souffrances, comme le dit André Comte-Sponville (de Solemne, Comte-Sponville, Klein, Leloup, 2002, 41) : « De cette façon, l'angoisse, sans disparaître, devient plus viable. Refuser l'angoisse quand elle est là, c'est ajouter une deuxième souffrance à la première. » Prendre soin de l'âme exige la possibilité de rencontrer de multiples façons de « tomber en amour ». Comme le dit Moore, l'amour n'est pas « qu'une banale question de relation, il révèle aussi l'âme ». Il y a quelque chose d'intemporel dans les relations amicales vraies. Leloup (2005, p. 37), en parlant des relations, exprime justement la différence entre la communion et la communication : « Aujourd'hui, on parle beaucoup de communication, mais pas encore assez de communion ». La question reste : comment passer d'une relation de consommation à une relation dans la communion ?

6.6 La rencontre avec Samuel : un silence intime

Samuel est pour moi un ami précieux. Nos rencontres sont marquées par une qualité de présence et de silence particulière et profondément touchante. Mon lien à lui est joyeux. Il a une façon particulière de tendre les bras vers moi quand nous nous rencontrons pour me serrer sur son cœur; comme il est beaucoup plus grand que moi, ma tête se pose à la hauteur de son thorax. Un geste d'accueil qui me fait souvent penser aux bras tendus du Sacré-Cœur que je vois parfois sur les images religieuses. Je me dis en souriant que cette forme de générosité lui vient peut-être de son expérience passée de prêtrise. L'amitié que j'éprouve pour lui est un mélange paradoxal de proximité et de distance intime.

6.6.1 Un pèlerinage sur le rang 2 : une aventure à saveur d'archéologie familiale

Un beau jour d'été, Samuel m'a fait une invitation particulièrement touchante. Il m'a conviée à l'accompagner dans un pèlerinage sur les lieux de son enfance, cela faisait des années qu'il n'était pas retourné dans son village natal. Son invitation m'a beaucoup touchée. Nous nous sommes arrêtés régulièrement pour visiter quelques églises sur le chemin. Samuel avait le projet de retrouver les fondations de la maison familiale sur le deuxième rang du village où il est né et a grandi. La maison elle-même a été transportée à quelques kilomètres de son lieu d'origine jusqu'au milieu du village. Il voulait retrouver et me faire visiter le lieu où il avait vécu une grande partie de son enfance. Samuel conduisait tout doucement sur le chemin de terre qui nous menait à l'emplacement de son ancienne demeure. La route était encadrée d'arbres et de prairies verdoyantes qui sentaient bon l'été. Une légère poussière suivait notre véhicule. Soudain Samuel immobilise sa voiture et

s'arrête proche d'une grande maison. Non loin de là, un boisé très dense nous faisait face. « Voilà où était ma maison ! » me dit Samuel, en désignant le boisé, « Suis-moi, nous allons voir où sont les fondations ». La végétation avait complètement récupéré ses droits et envahi le terrain laissé en friche. J'ai suivi Samuel dans ses tentatives de pénétrer dans le bosquet d'arbres. Impossible d'imaginer une habitation dans ce lieu, j'avais l'impression que la forêt avait toujours été là. J'avançais à l'aveuglette, repoussant sur mon passage les branches basses, enjambant des souches mortes, me battant avec les moustiques qui me tournaient autour. Samuel avait l'aisance des chiens de chasse dans sa quête. Tout juste s'il n'était pas à quatre pattes pour inspecter le sol encombré de végétation. J'avais quelque difficulté à le suivre tant il fouinait par-ci et par-là. Finalement, nous avons retrouvé le puits et les fondations de la maison. Tout était là, il ne manquait que la maison. L'histoire de cette famille était bien là, inscrite dans ces quelques vestiges qui se cachaient dans le sous-bois. Quand nous avons découvert le puits, je me suis mise à imaginer la mère de Samuel qui venait chercher ses enfants pour le souper. Pour quelques secondes, les souvenirs de Samuel m'envahissaient au point qu'en l'observant, j'ai eu l'impression qu'il avait sept ans; il était ému et touchant, il avait retrouvé sa maison, ses souvenirs et son enfance. Quand nous sommes ressortis du boisé, j'ai eu une nette impression de passer d'un monde à un autre. Nous venions de faire un voyage dans le temps. Quand nous avons regagné la voiture, Samuel s'est remis lentement au volant et moi je me suis écrasée dans le siège à côté de lui et nous sommes repartis doucement sur le chemin du retour.

6.6.2 La géométrie d'une relation intime

L'échange que nous avons eu ce jour-là avec Samuel, comme nous avons pu le constater plus haut, ne fut pas principalement verbal. Mais pourtant nous avons vécu une véritable relation en communion d'âmes. Cette rencontre a été un moment de réelle amitié que je n'oublierai jamais. Ce fut aussi un moment éphémère, comme le dit si bien Moore (1995) :

L'éternité se fait sentir à la fois dans les relations durables et dans les relations éphémères. Car l'âme ne se préoccupe pas du temps absolu, mais plutôt de l'esprit du moment. Si elle évoque l'éternité, cela signifie que l'amitié doit demeurer à tout jamais dans l'imaginaire, même si tel n'est pas le cas de la relation personnelle. (Moore, 1995, p. 104)

L'éternité se fait sentir parfois à tout jamais dans des moments privilégiés que nous avons vécus avec un ami. Et chaque ami est véritablement un « monde », nous dit encore Moore (p.100) : « Chaque ami nous entraîne dans un monde qui est aussi nous-même. »

Nous partageons avec un ami un ou plusieurs aspects qui nous définissent et qui s'éveillent au moment de notre rencontre. L'amitié apporte une nourriture indispensable à l'âme. Quelques fois, il se peut que nous vivions ensemble quelque chose qui semble éphémère, mais qui laisse une empreinte indélébile. L'histoire de Samuel ici fait maintenant partie de mes souvenirs, au travers cette aventure.

6.7 Conclusion : vers un art de la présence

Une conversation intime est un espace où le sacré se manifeste et nous dévoile. C'est comme un rituel.

Qualifier un rite, une expérience, une manière de toucher ou de regarder quelqu'un de sacré, c'est leur reconnaître une dimension, une profondeur, une intimité qui précisément ne peuvent se saisir. Cette intimité du sacré qui toujours relie celui qui l'expérimente à sa propre intimité demande à être infiniment respectée. On sait combien elle l'est peu dans notre société. C'est pourquoi il n'y a pas de terre sainte ou de terre sacrée en soi, mais ce qui rend une terre sacrée, c'est la façon d'y marcher. (Leloup, de Hennezel, 1997, p.178)

Les expériences relationnelles ont été une véritable école pour moi. Mes amis m'ont appris à aimer, j'ai pour eux de la gratitude. Mes amis ne sont pas plus aimables que d'autres personnes, mais c'est avec eux que j'ai eu la chance d'avoir l'opportunité d'apprendre à partager sans rien espérer, à être juste là. Avec eux, j'ai appris à cheminer vers ma liberté, voire ma libération. Comme le dit si bien Comte-Sponville (2000, p.70) : « ce n'est pas parce que les gens sont aimables qu'il faut les aimer ; c'est au contraire parce que tu les aimes qu'ils sont, pour toi, aimables. » Bien entendu, nous dit-il encore, il est plus facile parfois d'aimer ses enfants, nos meilleurs amis, parfois notre femme ou notre mari. « Le jour où vous aimerez n'importe qui, c'est-à-dire le prochain, vous serez libéré de l'angoisse parce que libéré de vous-même. » (Comte-Sponville, 2000, p.71) Je réalise ici que toute ma reconnaissance envers mes amis tient surtout au fait que par leur médiation j'ai appris à aimer mon prochain. Grâce à l'amour que j'éprouve pour mes proches et à leur amour pour moi, j'ai appris à aimer simplement. Lorsque j'ai tenu mon premier enfant contre mon sein, j'ai pour la première fois senti consciemment ce que pourrait être l'amour inconditionnel. C'est un pur bonheur que de savoir aimer. « Il n'est sagesse que de joie, » nous dit encore Comte-Sponville (2000, p.87), « il n'est joie que d'aimer. » Aimer, c'est encore se découvrir et savoir que nous avons un point de référence qui nous aide à ne pas nous perdre dans nos angoisses ou notre brouillard intérieur. La grâce d'aimer est un

élément qui est l'essence de « *la Thérapie Sacrée* » (Leloup, Skali, Teundroup, 2001) et je dois dire que c'est grâce aux rencontres que j'ai faites avec mes amis que je peux maintenant mieux situer cet espace d'entretien qui participe à la transformation. La thérapie ne se situant pas juste entre un thérapeute et un client, un maître et son élève, mais pourquoi pas entre deux personnes qui sont en chemin : « La thérapie est un processus dynamique, un processus de sortie hors des limites : il n'y a pas de thérapie d'entretien mais une thérapie de transformation. » (Leloup, Skali, Teundroup, 2001, p.122)

D'après Skali (Leloup, Skali, Teundroup, 2001, p. 23-26), le cœur de la thérapie est symbolisé par un miroir :

Il faut polir le miroir de son cœur afin que s'y reflètent les rayons de la lumière divine. En réalité, toutes les ouvertures, à quelque degré que ce soit, toutes les éclaircies, tous ces moments de grâce sont quelques filtres de ces rayons à l'intérieur du cœur. Cela est d'autant plus vrai que ce rapport-là exprime le fait que nous soyons entièrement réceptifs, que nous soyons entièrement serviteurs de la lumière, que cette lumière rejaillisse en nous sans nous appartenir en propre. Même les vertus, même les qualités qui peuvent être les nôtres en réalité sont une expression de la lumière ou cette lumière qui s'est faite expression en nous. Et si nous ne les percevons pas comme telles, ces qualités elles-mêmes deviennent des voiles, donc des infirmités. C'est cela aussi un sens du détachement dont parlent les mystiques.

Je n'aurais jamais pu faire une plus claire définition de la rencontre thérapeutique. Cela demande un degré assez élevé d'humilité que de mettre de côté son ego et de laisser la place à Dieu pour qu'il puisse se manifester. Skali (2001, p. 26) dit encore :

Le service d'amour n'est pas seulement, comme on peut l'imaginer, une sorte de voie sentimentale, émotionnelle ; l'amour est un langage de ce qui est sans langage, l'expression du divin, l'ivresse de la transformation, la compréhension par le cœur, une compréhension profonde, un mystère profond.

Il s'agit donc d'une thérapie qui nous transforme au lieu de nous faire comprendre en analysant un concept. Une thérapie « royale, la plus grande des thérapies » (Skali (2001, p. 26).

J'ai le sentiment, à cette étape-ci de ma recherche, de l'indissociabilité du développement personnel et du déploiement professionnel, du moins en ce qui concerne les métiers impliquant au premier chef les relations humaines. Mes expériences amoureuses et amicales ont été pour moi un lieu fort d'apprentissage relationnel. J'ai appris à habiter l'intimité. À rester dans un espace qui permet aux questions douloureuses de prendre place dans le dialogue. J'ai ainsi expérimenté que la capacité d'habiter un espace qui laisse vivre l'intimité, un espace au sein duquel la présence peut se déployer, favorise la transformation de la personne; l'intimité permet de découvrir et d'éprouver un geste ou une parole qui accompagne, elle favorise le développement global de la personne. Pourtant l'intimité fait peur, comme le dit justement de Hennezel (1997, p.58) quand elle parle de ceux qui assistent les mourants : « Ce n'est pas la mort qui fait peur, c'est l'intimité ».

Au cours des entretiens que je mène dans le contexte de mon exercice professionnel, j'ai appris avec l'expérience relationnelle à donner moins d'importance à ce qui est dit, mais plutôt à soigner ma façon d'être en lien. En effet, je tente de saisir et de laisser résonner dans mon intériorité les signes visibles d'une réalité plus complexe qui contient aussi des dimensions invisibles. Ma pratique professionnelle est un lieu de révélation d'une subtile reliance qui se glisse entre l'écoute et la parole, entre moi et l'autre et qui nous transforme tous les deux.

CHAPITRE 7

RÉCIT DE PRATIQUE

L'entrevue individuelle : au cœur de la relation thérapeutique en homéopathie

7.1 Introduction

En examinant mes relations amicales, j'ai pu peu à peu observer plus précisément ce qui rapprochait ma pratique relationnelle aussi bien sur le plan professionnel que sur le plan de mes relations privées. Le fil rouge de ma qualité d'être en relation consiste effectivement en une véritable quête d'intériorité et d'intimité susceptible de laisser vivre le mystère de la relation au sein des rencontres que je fais dans les différents secteurs de ma vie. En analysant de près ma pratique relationnelle, j'ai pu constater qu'il n'était pas forcément nécessaire de faire de l'introspection au risque de tomber dans des travers égocentriques, ou encore d'adopter forcément un ton de confidentialité en dévoilant les constructions de notre mythologie personnelle, pour permettre une rencontre qui inclut les profondeurs de l'âme. Une rencontre véritable permet en effet aux personnes de développer une relation intime grâce à leur capacité de consentir à une implication et une transparence au sein des interactions. La capacité de se laisser concerner au sein de nos relations ouvre sur la possibilité de développer des liens qui favorisent la construction et le déploiement des personnes qui sont engagées dans ces interactions. C'est dans ce sens que la rencontre intime devient une méta-communication. Cette rencontre donne la possibilité à deux êtres singuliers de chercher ensemble ce qui les rapproche et qui les instruit. Une véritable

conversation profonde permet à deux mondes qui paraissent très différents de s'interpénétrer.

Étudier ma pratique me passionne; cela me permet de prendre conscience que mon principal objectif en accompagnement est d'être « à l'affût des manifestations de l'âme » (Moore, 1995, p.51). En effet, je découvre dans mon travail qu'il est vrai que nous ne sommes pas des êtres défectueux ou insuffisants. Nous avons à l'intérieur de nous toutes les possibilités de nous renouveler. Il a fallu que je puisse faire ce changement d'abord dans ma propre vie pour pouvoir le développer dans mon travail. Que je pourrais voir comme étant l'art de l'expression intime. Le renouvellement de ma pratique relationnelle devient ainsi le pilier du renouvellement de ma pratique professionnelle. Pour illustrer ce que je semble affirmer ici, je crois qu'il serait utile de partager avec le lecteur une expérience d'accompagnement en situation professionnelle où semble se jouer cette forme de réciprocité.

7.2 Les mystères de la manifestation de l'âme

7.2.1 Je me souviens d'une pratique enseignante

C'était il y a à peu près deux ans. Un homme arrive dans mon bureau, ce n'est pas la première fois qu'il vient me voir. Il y a quelques années que je l'accompagne, j'ai souvent le sentiment qu'on n'arrive pas à se rencontrer vraiment. Je cherche une voie de passage sans toutefois en trouver une qui soit véritablement satisfaisante pour moi. Je ne comprends pas pourquoi il revient, alors je nous sens dans une véritable impasse. Il se présente toujours à ses rendez-vous, triste, morose et déprimé. Il me raconte une fois de plus son enfance traversée par un fort sentiment de rejet. Sa manière de se raconter ne me permet pas aujourd'hui non plus de résonner à ce qu'il dit. Il semble distancié de ses propos. Je ne le sens

pas concerné par ce qu'il raconte et, par conséquent, je ne ressens rien moi non plus, rien de ce qu'il dit ne m'interpelle vraiment, je ne suis pas touchée.

Il m'est encore une fois impossible pour moi de trouver le remède homéopathique adapté, puisque je n'arrive pas à connecter avec sa sensibilité. Je me sens de plus en plus dans un cul de sac; je me sens impuissante, car je voudrais bien pouvoir l'aider. Or, je rencontre ici ma limite car l'efficacité de mes prescriptions homéopathiques est toujours une résultante certaine de la qualité des échanges que j'ai avec la personne que j'accompagne. Dans ce cas-ci, je ne sais plus comment faire pour le rejoindre. Je tente alors une autre option, je lui demande de faire des dessins ou encore de me décrire ses rêves. Malgré ses efforts, rien ne sort.

Aujourd'hui, au bout de ma propre créativité, comme je ne savais plus où orienter notre attention, j'ai eu l'idée de lui demander de me parler de son passe-temps préféré. Tout à coup, je le vois changer devant mes yeux. Son visage a totalement changé d'expression et il s'est mis à me parler, les yeux brillants, de sa passion inconditionnelle pour la cueillette des fruits sauvages, les fraises des champs, les bleuets et les framboises sauvages. Sa passion était contagieuse et je pouvais enfin me sentir complètement avec lui et enfin toucher le fil qui me conduira à lui, dans toute sa globalité. Son amour de la nature m'a donné accès à son âme. Je tenais ainsi le flash de sa vraie nature lumineuse qui nous guidera vers sa guérison.

Je décide de suivre avec confiance ce fil. Il me décrit avec intensité comment il attend toute l'année ce moment sacré où il devient comme une abeille, allant de plant en plant sans relâche, du matin au soir, cueillir ses petits fruits. Il me fait vivre le plus beau moment des nombreuses entrevues que nous avons faites ensemble. En suivant l'intensité qui était au rendez-vous de son récit, je lui fais décrire toutes les sensations qu'il vit. Quand il est dans le champ, que ressent-il ? Que voit-il et à quoi est-il le plus attentif et le plus sensible ? Il se met à me décrire, avec beaucoup de sensibilité et moult détails, tout ce qu'il ressent dans ces moments-là. Un moment magique, la magie était moins dans le contenu de ce qu'il racontait que dans la capacité que cette situation avait de le relier à lui et par conséquent à moi, je n'oublierai jamais son expression.

Rappelons-nous que pendant tout ce temps-là, moi, je cherchais le remède homéopathique qui serait semblable à ses sensations. C'est alors qu'il m'a sans le savoir donné la clé de ce remède. « Quand je suis dans un champ », me dit-il, « j'ai l'impression que l'espace m'appartient, qu'il n'y a pas un seul endroit où je n'aurais pas passé. Et quand je me trouve dans une « talle », je ne la quitte pas tant qu'il reste quelque chose. » Un autre détail important, c'est qu'il m'a exprimé qu'il se sentait libre et que malgré toutes les douleurs qu'il ressentait dans son corps, rien ne pouvait l'arrêter de cueillir jusqu'à la tombée de la nuit. Il aimait aussi beaucoup y aller avec des amis ou des parents.

Cet homme que je viens de décrire souffrait également d'eczéma brûlant qui recouvrait une grande partie de son corps, ce qui le rendait très nerveux. Dans la vie en général, il avait de la difficulté à s'entendre avec les personnes avec qui il travaillait. Il vivait beaucoup de compétition et de jalousie. Aussi il était veuf depuis deux ans. Il avait vécu trente-huit ans avec sa femme et après la mort de celle-ci, il s'était promis de ne jamais se remarier, car de toute façon le mariage ne lui avait jamais donné plus de bonheur, disait-il. Cela achevait le profil du remède homéopathique et j'ai pu ainsi assembler le casse-tête pour que l'esprit/image d'un remède puisse venir recouvrir tous les symptômes que me présentait cet homme. Je lui ai donné Apis en dilution homéopathique, qui est le venin d'abeille, car ses symptômes et ses sensations ressemblaient énormément à la matière médicale d'Apis mellifica, décrite dans plusieurs traités d'homéopathie.

Je l'ai revu plusieurs semaines après le traitement et il avait tant changé que j'en étais impressionnée. D'abord il n'avait plus d'eczéma, et il m'a annoncé qu'il quittait son travail pour se mettre à la retraite, chose qu'il avait toujours refusé de faire même s'il était grand temps pour lui de se retirer. Il estimait qu'il était heureux et qu'il avait du plaisir maintenant à faire des activités en dehors de son travail, avec d'autres personnes. Il a commencé à faire partie d'un club d'ornithologie et faisait aussi de la marche en montagne. J'en avais des frissons tellement j'étais contente pour lui. Depuis, je ne l'ai plus revu; j'imagine qu'il fait sa vie d'abeille équilibrée, entre la ruche et le champ !

7.2.2 Potentialiser pour restaurer, une voie d'accompagnement qui privilégie le déploiement de l'être

Le retour sur un moment spécifique de ma pratique me permet de voir et de laisser voir ma manière singulière d'intervenir en homéopathie. Les personnes qui viennent me consulter sont souvent en état de souffrance et elles sont en attente de retrouver leur homéostasie. Je tente de regarder la personne qui est devant moi dans une vision large d'elle-même en quête de sa globalité. Je veux rencontrer qui elle est, je suis à l'écoute de ses besoins fondamentaux dans l'instant. Parfois, je n'y arrive pas tout de suite, comme dans ce cas que j'ai choisi pour les fins de ce mémoire.

L'analyse de ce court récit de pratique spécifique me permet d'apprendre des choses importantes qui doivent désormais guider le renouvellement de ma pratique d'accompagnement. D'une part, j'observe avec joie la voie de passage inédite que m'a offert, à ce moment spécifique de mon intervention avec cet homme, le choix d'orienter son attention vers ce qui va bien, et de cibler avec lui un moment spécifique où il se sent présent à lui, à son action et à sa joie de vivre. L'autre force que je trouve dans cet exemple, c'est mon consentement à le suivre dans sa vitalité avec la confiance que l'attention portée à sa potentialité pourrait avoir pour nous une clé qui va vers la restauration de son état de santé, entendu ici comme reconstruction de ce qui est actuellement en souffrance. Je constate ainsi que lorsque je dis que c'est la personne qui a sa solution, cela est réellement observable. Il faut préciser cependant que ce n'est pas n'importe quel lieu de la personne qui contient ses solutions. L'identification à ce qui ne va pas, comme on peut l'observer dans ce cas-ci, empêche la personne d'avoir accès à ses ressources de guérisons. Cette apologie pour l'écoute de l'âme vise à mettre en lumière l'orientation et l'attention de l'accompagnateur et de l'accompagné vers le potentiel de celui-ci.

7.2.3 La conversation intime au cœur de ma pratique homéopathique : une quête de globalité

Dans le cas présenté ici, ce client était si malade, si triste et si souffrant depuis si longtemps que j'avais presque oublié de miser sur ses ressources, tant son état était affecté et son discours pessimiste. Il a fallu l'épuisement de toutes mes autres stratégies de mises en relation pour oser miser sur le côté positif que je n'avais pas encore aperçu; il me fallait croire que, malgré les apparences, il y en avait un. En sollicitant son côté lumineux en un

moment déterminé de notre relation, j'ai enfin pu le voir et par conséquent lui faire voir. Nous avons été éclairés en même temps par sa lumière intérieure. Pendant un moment éphémère, nous avons pu apercevoir à quoi ressemblait sa guérison. C'est la qualité de la relation et des échanges qui nous a permis d'avoir accès à l'image du remède et qui allait nous mettre sur la voie des retrouvailles avec sa santé.

Interpeller son attention dans les zones plus vivantes de lui m'a permis de voir le contraire de sa maladie. Comme s'il avait retourné une vieille veste grise et terne pour me montrer pendant un moment l'envers, ou l'intérieur, de son monde intime et transcendant. Je voudrais dire ici que l'expérience dans mon métier me permet de préciser que, dans certains cas, on peut être en relation avec des personnes qui ne montrent que leur côté lumineux. Le défi consiste alors à pouvoir créer des conditions de confiance en vue de permettre à l'autre d'oser apercevoir son côté sombre et confier à un autre son rapport à celui-ci. Son remède pourra alors nous apparaître car enfin la personne se sent le droit d'apparaître dans sa globalité.

7.2.4 La conversation intime dans ma pratique homéopathique : une rencontre d'âme

Ma pratique d'accompagnatrice en général et de soignante en homéopathie est particulièrement influencée par Moore (1995) qui affirme que pour accompagner l'autre, il faut se donner la permission d'écouter son âme et s'autoriser d'être entièrement là avec son cœur, dans une présence non fusionnelle mais tout à fait impliquée. C'est dans ce climat qui permet une expression de l'intimité que les personnes peuvent véritablement se

rencontrer sans rien laisser d'eux en dehors de cette reliance sécurisante et soignante. Un réel entretien est d'abord et avant tout une conversation, qui peut au besoin s'étaler sur plusieurs séances de thérapie. Elle s'installe ainsi au rythme propre de l'interlocuteur; le climat de confiance indispensable prendra le temps dont chacun a besoin pour apprivoiser l'autre. Chaque rencontre a son propre rythme. Il n'y a pas une rythmicité ni d'ailleurs une direction spécifique qui conviendrait à tout le monde. La conversation s'établit librement dans l'observation et l'écoute mutuelle.

Le plus important, en définitive, c'est peut-être d'apprécier la conversation, de comprendre à quel point elle est précieuse à l'âme et d'admettre que nous pourrions soulager certaines de nos souffrances physiques ou psychologiques en donnant à l'âme ce dont elle a besoin, y compris une nourriture aussi frugale que la conversation. (Moore, 1995, p.128)

Cela veut dire pour moi que l'échange est fertile et permet à l'âme de créer sa vie, son monde avec l'autre, comme une œuvre. Ma pratique homéopathique est un art de la rencontre avant d'être une expertise dans la distribution efficace de remèdes. Les compétences relationnelles sont au cœur de ma vie professionnelle autant que ma vie privée.

L'âme qui souffre de solitude manque de conversation et d'intimité. Et la solitude alliée à l'hyperactivité nous conduit dans un vide de sens qui peut nous rendre malade. Premièrement, tout le monde a besoin d'être écouté vraiment, tout le monde a besoin d'intimité; je me dis parfois qu'on ne peut pas faire ce métier si on ne sait pas accueillir et aimer les personnes qui nous font l'honneur de nous consulter. Deuxièmement, une

conversation n'est pas un échange entre deux *ego* qui veulent avoir raison¹, mais plutôt un regard sur les choses dans la même direction; ce n'est assurément pas l'occasion pour prêcher ni sermonner, ni d'ailleurs l'endroit propice pour construire des théories. C'est un lieu pour construire la capacité d'être intime avec soi et avec les autres comme le rappelle fort pertinemment Moore (1995). Pour cet auteur :

Le mot « intime » signifie « profond, intérieur ». Il vient du latin *intimus*, soit la forme superlative de *interior*. On pourrait traduire *intimus*, par « encore plus à l'intérieur », le « plus à l'intérieur ». Dans nos relations intimes, nous faisons appel aux dimensions « les plus à l'intérieur » de nous-mêmes.

« À l'intérieur » ne signifie pas nécessairement introspectif, égocentrique, confidentiel, passif, inhibé ou narcissique. Deux personnes peuvent entretenir une relation intime en jouant au tennis ou aux cartes, en bavardant, en faisant un voyage ensemble, en discutant avec animation ou en lisant tranquillement dans une pièce. La profonde intériorité d'un être peut se révéler dans la vie transparente : en laissant ses émotions remonter à la surface, en extériorisant ses pensées, en se familiarisant avec son âme la plus profonde. (Moore, 1995, p.39)

Ma démarche de recherche m'a offert une opportunité de faire une analyse réflexive et réfléchissante sur ma pratique relationnelle en contexte thérapeutique versus le contexte amical ou encore amoureux. J'ai pu constater à travers mes lectures que je ne suis pas la seule thérapeute qui ne se laisse plus impressionner par l'image classique du thérapeute derrière son bureau, arborant un visage impassible devant la souffrance. Cette image est en train de laisser graduellement place à un changement de paradigme qui met la relation au cœur de tout processus d'accompagnement. Depuis l'apparition du courant humaniste et du mouvement du potentiel humain dans la sphère thérapeutique dont Maslow (1908-1970) et

¹ Même si nous ne sommes pas d'accord, nous pouvons regarder dans la même direction; si on ne regarde pas dans la même direction, c'est difficile de converser. La conversation thérapeutique ou amicale ne se situe pas dans la raison, mais fait référence à quelque chose qui n'est pas une question d'opinion, mais plutôt une façon d'être ensemble qui fait du bien à l'âme.

Rogers (1902-1987) sont les principaux chefs de file. Maslow disait à ce sujet que : « Même les psychanalystes classiques seraient désormais prêts à admettre, je pense, que l'attention, la sollicitude, l'amour fraternel pour le patient sont induits, et doivent être induits, par l'analyste pour que la thérapie puisse intervenir » (Maslow, 1993, p. 161).

Laisser place à l'intimité dans un accompagnement professionnel est forcément exigeant. Pour pouvoir ouvrir mon cœur et avoir le courage de recevoir l'expression complète de l'autre sans faire une projection narcissique exige de ma part comme thérapeute de faire constamment un travail sur moi et une réflexion rigoureuse sur ma pratique. Cela me demande également de pouvoir accepter ma propre vulnérabilité et la possibilité d'être touchée profondément par l'histoire de l'autre. Je dois par ailleurs laisser de côté mes attentes : comme par exemple le fait de vouloir pour l'autre qu'il guérisse de ses souffrances, ou même qu'il communique d'une certaine manière ... Je me rends compte, en analysant le cas pratique présenté dans ce chapitre, que la difficulté de me relier au client en question me faisait vivre une pression qui à la longue m'avait conduit dans une impasse. *Je voulais l'aider... Je souhaitais tellement le rejoindre que mes désirs finissaient par augmenter l'écart entre nous.* C'est lorsque j'avais tout essayé et que j'ai été obligée de lâcher prise et que j'ai enfin pu avoir de l'espace pour que ce qui est juste puisse m'apparaître. Je me rends compte également que m'autoriser à m'impliquer dans ces relations m'a pris du temps. J'ai fini par me donner le droit d'aimer mes clients et de vivre de la compassion devant leurs épreuves. Lorsque je me le suis permis, j'ai constaté que je ne pouvais pas toujours le faire comme je le souhaiterais, je constatais avec joie que, grandissant en maturité, je pouvais gagner la liberté d'aimer et d'exprimer la compassion

devant l'épreuve de l'autre. J'ai pu voir aussi en m'observant en action que les personnes que j'accompagne avaient besoin de se sentir comprises dans ce qu'elles vivent et disent. Pour cela, j'ai dû apprendre à ne plus remplacer leurs mots par les miens. J'essaie autant que possible d'utiliser des mots qu'ils reconnaîtront comme venant d'eux.

Par ailleurs, j'ai appris que le temps est une donnée précieuse en accompagnement. J'ai appris à laisser le temps aux clients. Je les laisse prendre le temps de me mener là où ils ont envie, selon ce qu'ils ont besoin de me raconter. Quelle que soit leur porte d'entrée, nous verrons apparaître des symptômes d'anxiété, des peurs et des idées fixes, ou encore des passions, des douleurs, des questionnements existentiels qui nous serviront de guide dans le processus de soin. Ce n'est pas le contenu qui compte, mais plutôt la qualité de présence et d'écoute. Mais en même temps, il est important que la personne se sente entendue dans ce qu'elle raconte. Il faut qu'elle se sente en sécurité au sein de l'entretien pour vivre cette expérience plus comme une conversation intime qu'une consultation professionnelle qui pourrait lui paraître trop impersonnelle. Un climat qui favorise la confiance et l'intimité permet notamment à des questions douloureuses et obscures d'entrer plus facilement dans le dialogue.

7.2.5 Un espace chaleureux pour accueillir des conversations intimes

En tant que thérapeute, je me pose comme gardienne de l'espace intime engendré par l'entretien. Je permets au consultant et à moi-même d'être le plus ouverts possible à la présence de notre nature profonde, comme l'*âme* dont parle Moore (1994) ou le *daimon* décrit par James Hillman (1999) peut se déployer. Offrir à l'autre cette possibilité d'être et

de se découvrir à travers notre écoute profonde permet aux deux parties de prendre conscience que le mental ne prend pas toute la place aux dépens de l'intuition. *Chaque être humain*, nous dit justement Moore (1995, p.51), *est infiniment plus complexe qu'il le paraît à l'œil nu*. Nous avons besoin d'un instrument pour capter l'invisible et déverrouiller ce qui a été enfoui par les traditions culturelles et familiales dont nous sommes issus. La création d'un lieu intime est un véritable mystère. Ce que j'ai appris avec les années d'expérience, c'est à avoir de la patience et à rester ouverte aux manifestations de l'âme ; faire confiance à mon intuition et à celle de l'autre ; lire entre les lignes, regarder de l'intérieur ce qui a été placé dans l'ombre.

Il me semble important à cette étape-ci de ma démarche, après avoir ouvert au lecteur une fenêtre sur ma pratique, de lui présenter cette pratique elle-même, par le biais de mon rapport à elle. Pour moi, l'homéopathie est une pratique bio-psychosociale et spirituelle qui a comme mission de soigner l'être humain dans sa globalité et dans son inscription harmonieuse avec son environnement naturel.

7.3 Ma rencontre avec l'homéopathie : une médecine biopsychosociale et spirituelle

L'homéopathie pour moi est bien plus qu'une profession, c'est une passion véritable dans ma vie et ce, depuis plus de vingt ans. Je n'ai même pas eu à me poser la question du pourquoi, car cette médecine holistique s'est imposée à moi dès ma jeunesse. Lorsque je l'ai découverte, j'ai été fascinée, passionnée par ses multiples possibilités ainsi que par le regard ouvert sur l'être humain et sa santé qui me semble ouvert à l'infini. L'homéopathie

m'a appris à aimer la vie et l'humanité. C'est mon frère Yves, quand il était un jeune médecin, qui nous a raconté sa rencontre avec cette science pratiquement inexplorée par le milieu médical français à cette époque. Son professeur était un éminent chercheur, le docteur Senn; Yves (Maillé, 1993) l'a décrit ainsi :

C'est alors qu'eut lieu un premier choc intellectuel qui marquera ma destinée médicale. Je veux parler de ma rencontre avec le docteur Dominique Senn. Notre professeur en énergétique avait pris l'habitude de réunir ses élèves, dans un chalet de montagne, en plein Valais suisse; là, il nous fit l'immense cadeau d'inviter le Dr. Senn à passer quelques jours auprès de nous. Je me souviendrai toujours de cet homme pétillant d'intelligence, assis sur un rocher au milieu des pâturages, nous contant ainsi tout ce que nous avions toujours voulu savoir sur la médecine, sans oser nous le demander ! (Maillé, 1993, p.4)

Mon frère a tant aimé ses rencontres avec ce médecin homéopathe qu'il nous en a transmis la piqûre, à François et moi. François, mon autre frère, a finalement été lui aussi formé par le docteur Senn, et moi je n'ai commencé mes études d'homéopathie que plus tard, car je travaillais dans ce temps-là comme sage-femme. Après avoir suivi un séminaire sur « l'apport de la philosophie homéopathique dans la pratique obstétricale » qu'Yves nous a donné, le goût de me renouveler et de me reconnecter avec mes frères s'est imposé. Une amie sage-femme et moi avons réuni un groupe de douze personnes à Montréal. Durant quatre ans, François a voyagé de la France à Montréal régulièrement pour nous enseigner l'art de l'homéopathie. Cela nous a donné une assise solide pour commencer à pratiquer. Par la suite, je suis retournée régulièrement en Europe durant quelques années pour participer aux séminaires donnés dans l'école française d'homéopathie que dirigeait Yves, avec ses collègues médecins.

L'étude homéopathique a bouleversé ma vision de la santé en offrant un équilibre subtil entre une approche scientifique et une approche psychologique des profondeurs. Ma curiosité intellectuelle m'a ensuite guidée vers les dimensions philosophiques et spirituelles de cet art. L'homéopathie m'a apporté une vision globale de la santé, où le corps et l'esprit ne faisaient qu'un pour maintenir les qualités de la vie, tout en permettant un travail profond sur l'origine de la maladie.

Dans la médecine traditionnelle, il n'y a pas de traitement véritablement curatif : les traitements allopathiques ne font que maîtriser la symptomatologie, ce qui peut occasionner, entre autres, de sérieuses réactions secondaires. Souvent le malade va chez le docteur comme on va chez le mécanicien. C'est ainsi que le médecin traditionnel consulté n'aura souvent pas d'autre choix que de prescrire un médicament pour un dysfonctionnement local, comme par exemple du Syntroïde pour un patient qui souffre d'hypothyroïdie; si ce médicament provoque des effets secondaires, il prescrira un autre remède et ainsi de suite.

De nombreuses personnes pensent que l'homéopathie fait partie des médecines douces, c'est-à-dire une technique qui ne fait ni du mal, ni vraiment du bien (Maillé, 1993), alors pourquoi ne pas l'utiliser quand on a tout essayé. Beaucoup de détracteurs de l'homéopathie pensent que c'est l'effet placebo qui la rend efficace. Personnellement, je

pense que l'homéopathie fait peur, car souvent elle a conduit à des guérisons miraculeuses² et inexplicables pour le scientifique traditionnel.

Si nous nous attardons à regarder de plus près cette médecine holistique³, nous verrons apparaître une façon révolutionnaire de voir la santé, à l'opposé de la médecine officielle, qui s'intéresse à la *maladie* plus qu'au *malade*. Dans un tableau révélateur, Millenson (1998, p.32-33) compare les paradigmes biopsychosociaux et biomédicaux de la médecine holistique avec la médecine allopathique. En voici les dominantes :

7.3.1 La santé versus la maladie

La dominante biopsychosociale s'intéresse à la santé et celle du biomédical à la maladie. D'un côté, on travaille à rétablir la santé en découvrant pourquoi une personne vit une perte de son homéostasie. De l'autre, nous rencontrons le regard biomédical qui s'intéresse à la maladie et à son traitement d'une façon plus mécanique.

7.3.2 La prévention versus le traitement

Le diagnostic homéopathique se concentre sur la personne toute entière inscrite dans ses liens avec son environnement et dans sa vie sociale; il examine avec le consultant son état psychologique. Alors que dans la médecine traditionnelle, le focus se fera

² Des médecins, des biologistes et des chercheurs depuis peu se questionnent sur les approches vibratoires des phénomènes de conscience/énergie dans le monde du vivant. Ceci est fort nouveau et ne fait pas encore figure dans la science officielle.

³ L'homéopathie est une médecine holistique par son regard sur la santé globale : impliquant l'âme et le corps. Les symptômes de la maladie sont la représentation d'un langage du corps et de l'esprit qui nous révèle la caractéristique de la personne et en quoi son principe vital ou sa force de vie est désaccordé.

plutôt sur une perturbation locale d'une pathogénie spécifique, suivie par la prescription d'un médicament qui sera palliatif et rarement curatif.

7.3.3 La stimulation des forces personnelles versus chercher à détruire l'envahisseur

« L'écoute des patients est précisément un moyen de la pratique thérapeutique bio-psycho-sociale. Si le fondement central de la théorie du Docteur Edward Bach est exact, nous devons aider le patient à découvrir quelle sorte de conflit ou de contradiction s'est introduite entre sa nature profonde et ses habitudes actuelles ou son style de vie (Millenson, p. 33, 34).

L'expérience biomédicale amène souvent une situation d'une relation patient/médecin de type paternaliste, nous précise encore Millenson (p.33). Il existe des médecins qui prennent le temps d'expliquer aux patients le traitement, mais nous avons aussi connu beaucoup de malades se retrouvant pris dans une situation où le praticien ne trouvait pas l'intérêt de faire participer le consultant au traitement.

Ceci montre le changement de paradigme qui est en jeu dans une nouvelle approche de la guérison. Les idées énoncées par les homéopathes depuis plus de deux siècles sont vraiment fondamentales pour la compréhension globale de la maladie. Ils nous précisent dans beaucoup de traités médicaux comment la maladie serait le résultat d'un déséquilibre bio-psychologique. La science homéopathique nous fait prendre conscience que nous avons dès la naissance une « force vitale⁴ » acquise de notre lignée familiale, en plus d'une

⁴ Hahnemann (1755-1843), le fondateur de la médecine homéopathique, parle de « force vitale ou du principe de vie » en impliquant le plus possible des éléments importants concernant le patient, comme : l'histoire d'un

histoire personnelle (traumatismes émotionnels ou physiques). Les homéopathes partent du principe que la maladie vient d'une perturbation de l'homéostasie et non forcément, comme nous l'entendons souvent, d'une agression extérieure.

La méthodologie rigoureuse de l'inventeur de l'homéopathie, Samuel Hahnemann, nous rappelle que la médecine homéopathique est efficace à partir du moment où elle traitera la totalité des signes physiques et psychiques présentés par le consultant, même si celui-ci était seulement venu consulter pour une tendinite ou des allergies. La thérapie homéopathique allie une approche de la psychologie de la santé avec une conception humaniste d'une médecine considérée comme un art.

Le médecin homéopathe a le souci de faire coïncider l'image des symptômes du patient avec l'image d'un remède bien spécifique parmi des milliers d'autres remèdes potentiels. Pour cela, il doit obtenir, autant que se peut, des renseignements sur le patient et ce, sur tous les plans : le physique, le mental, (pensées, croyances, désirs, intentions) et l'émotionnel (sentiments, humeurs, émotions). (Millenson, 1993, p.36)

Pour en arriver à bien identifier ce remède spécifique, l'homéopathe commence par établir une relation de confiance et d'ouverture, par une écoute empathique du client. Cette relation de confiance mutuelle, où les deux vivront une expérience de dialogue ouvert, est une partie essentielle du processus de guérison. Le remède qui sera prescrit se révélera par lui-même dans cette entrevue et agira sur le consultant comme un catalyseur activant les multiples possibilités de guérison, comme une clé que l'on met dans une serrure pour ouvrir une porte. Cela demande au praticien de la patience, de l'écoute, beaucoup d'intuition et

peuple au travers ses croyances et son attitude, l'histoire familiale incluant les schémas perturbants, la constitution physique et l'hérédité, les troubles affectifs et cognitifs, les dangers de l'environnement, etc.

une grande connaissance de la matière médicale⁵, car il s'agit d'une approche holistique et non seulement symptomatique, ce qui signifie que le remède qui sera prescrit devra, pour être efficace, recouvrir la totalité des symptômes décrits par le consultant, c'est-à-dire l'ensemble de comment il se vit, comment il se pense, ce qu'il ressent dans sa situation. L'être humain est un écosystème et non une machine ; il faut donc regarder l'ensemble de cet écosystème si l'on veut agir sur l'une ou l'autre de ses composantes.

7.4 Le dialogue thérapeutique en homéopathie

Pour les fins de mon travail de recherche en étude des pratiques psychosociales, je m'intéresse particulièrement à la dimension psychosociale de l'homéopathie. Ce n'est pas tant la dimension médicale de l'homéopathie, à savoir le fonctionnement des remèdes, qui va ici attirer mon attention mais plutôt comment le thérapeute homéopathe développe un savoir-faire relationnel et dialogique qui lui permettra de rencontrer son client et de le comprendre en tenant en considération la globalité de qui il est. J'aimerais parler ici de mon intérêt singulier pour les soins de l'âme dans ma pratique de soignante.

En effet, nous vivons dans un monde qui a tout fragmenté et nous en souffrons énormément. Mon objectif est de faire des liens entre les différentes possibilités pour favoriser la santé de l'âme et du corps, pour que chaque personne puisse améliorer son projet personnel, par la présence à soi et, pourquoi pas, par le dépassement de soi. Pour moi, prendre soin d'une personne consiste d'abord à porter une attention bienveillante à son

⁵ La matière médicale est indispensable dans le travail de l'homéopathe; elle s'inscrit comme une pharmacopée en étant la matière première (végétale, animale, minérale), ayant une propriété médicale et thérapeutique.

corps, à son cœur et à son âme. Je travaille à partir d'une vision du monde qui envisage qu'il y a certainement des liens entre nos problèmes individuels, collectifs et notre besoin de transcendance. Chaque individu que je rencontre m'inspire l'envie de le rencontrer et de connaître les désirs profonds qui l'animent et ses rêves pour sa réalisation singulière dans son projet d'accomplissement.

Ma pratique d'accompagnement en homéopathie a été influencée fortement par l'œuvre de Sankaran (1994), homéopathe, qui enseigne un modèle d'entrevue homéopathique et par l'œuvre de Moore (1994, 1995), psychothérapeute, qui porte sur le soin de l'âme. Ces deux chercheurs m'intéressent particulièrement car ils me nourrissent et répondent à ma soif pour l'art, la relation, l'amitié et les conversations intimes, c'est-à-dire d'âme à âme.

À la suite de ces deux praticiens de la relation, j'ai appris à porter mon attention non seulement sur l'écoute des mots, mais aussi sur l'observation de la personne qui consulte. Dès le premier moment de l'entrevue, tout est important, de la manière dont cette personne va entrer dans la pièce, à sa façon de s'asseoir, de regarder, de se tenir. De Sankaran, j'ai appris à ne pas quitter du regard le consultant et à m'attarder souvent à observer voire même à interroger les contradictions qu'il y a entre sa parole et son geste. Au lieu de poser mille questions, j'ai appris à écouter en intervenant le moins possible. J'ai compris qu'en étant juste présente dans l'écoute et le fil de l'histoire, cela me permettrait de mieux relancer la personne sur les moments forts de son récit. Les rares questions que je pose

visent à compléter ou encore à clarifier une idée tout en rattrapant les passages qui risqueraient de se perdre dans l'ombre.

Il y a deux choses que je retiens particulièrement de l'enseignement de Sankaran : d'abord, nous devons attendre patiemment, comme thérapeute, que le consultant nomme son remède au travers notre conversation, comme par exemple dans le récit présenté précédemment lorsque mon client dit : « *je suis comme une abeille dans un champ...* » La deuxième chose, c'est de s'attarder aux sensations que le sujet peut exprimer parfois dans le moindre détail; celles-ci sont les plus significatives pour l'homéopathe. Souvent on se perdra dans les émotions, car il y en a ou trop ou pas assez, alors que dans les sensations tout est inclus : le fil de l'histoire et les cinq sens, plus les sentiments. Ce que ce client me décrivait était une sensation très kinesthésique, que l'on ne rencontre que rarement avec autant de précision, mais quand cela se produit, c'est comme une révélation. Comme dirait Christiane Singer (2001) : « Les sens nous dévoilent le sens ».

Pour moi, soigner en homéopathie m'invite à réaliser qu'une bonne partie du processus de guérison se fait par la relation. Autant que le remède, la relation est soignante et elle amène le consultant à valoriser ce qu'il a vécu à travers l'attention aimante et à l'écoute profonde du thérapeute. Maslow (1993), croyait que cette forme d'intervention pouvait amener le sujet à changer « dans le sens de l'amener à prendre conscience de ce qui se passe en lui, alors il devient un type de partenaire différent : il est possible de communiquer avec lui » (Maslow, 1993, p.162). Il est envisageable ainsi que l'entretien

amène la personne à poser un autre regard sur elle-même, tout en ouvrant un nouvel espace pour son âme. Maslow (1993) ajoutait :

Le processus d'éducation (et de thérapie) consiste ici à aider l'individu à prendre conscience d'expériences intérieures, subjectives, échappant au verbe, de sorte que ces expériences puissent être intégrées au monde de l'abstraction, de la conversation, de la communication, de la description, etc., et, partant, qu'il devienne alors possible d'exercer un certain contrôle sur des processus jusque-là inconscients et inmaîtrisables. (Maslow, 1993, p.162)

Ce que j'ai appris de mon expérience, c'est à avoir de la patience et l'aptitude à une attention fine qui permet de rester ouverte aux manifestations de l'âme. J'ai appris à faire confiance à mon intuition, à celle de l'autre, mais surtout au processus évolutif de notre relation. J'ai appris à lire entre les lignes, à regarder de l'intérieur ce qui a été placé dans l'ombre.

L'homéopathie a été pour moi le lieu de la découverte des mystères de la vie. La pratique homéopathique nous apprend que le corps n'est qu'une partie d'un tout comprenant l'âme, la psyché, l'histoire sociale et familiale, la situation économique, etc. À l'inverse d'une machine, il se développe, fonctionne et contient en lui-même ses ressources de guérison. Ce pouvoir de guérison est une fonction de la force de vie que nous avons. Les homéopathes la nomment la *force vitale*. La maladie est la manifestation d'un dérangement de cette force. Sankaran (1991, p.4) prend l'exemple suivant : « sur dix personnes qui se mouillent sous la pluie, seulement une d'entre elles développera une pneumonie. » Cela montre que la maladie ne se résume pas à une agression venant de l'extérieur : pour l'homéopathe, un dérangement de la force vitale antérieur a favorisé l'apparition de la maladie.

Le remède homéopathique vise alors à rétablir la perturbation de la force vitale et à stimuler le pouvoir du corps à se soigner lui-même. Le malade est comme un instrument de musique désaccordé. Il ne s'agit pas de corriger le musicien, il serait mieux d'accorder l'instrument. La santé permet à l'énergie vitale de circuler librement et lorsqu'une maladie s'installe, cela provoque une obstruction. Notre santé doit avoir un lien avec ce que j'appellerais une écologie des profondeurs, c'est-à-dire la conscience que nous sommes à la fois uniques et interdépendants. Or c'est au travers les autres que nous pouvons reconnaître cela. La reconnaissance de cet ordre implicite, cette écologie rappelle à notre esprit que pour conserver la santé, nous devons développer la force de vivre en relation avec les êtres et toutes les choses qui nous entourent.

À travers mes réflexions approfondies sur la relation et le dialogue thérapeutique, j'ai appris à prendre soin de mon propre désir d'être en lien et à reconnaître le même besoin chez les autres. J'ai compris que prendre soin de soi, c'est prendre soin de toute humanité.

CONCLUSION

Les relations, je crois, sont véritablement sacrées. Je ne donne pas à cet adjectif son sens superficiel, à savoir extrêmement précieux, mais ce que j'entends par-là, c'est que les relations font appel à des profondeurs infinies et mystérieuses de nous-mêmes, de notre communauté et de la nature même des choses.

Moore (1995, p.8)

Une recherche comme celle-ci ne se conclut pas vraiment, car malgré la fin de ce mémoire, le processus de formation et de connaissance dans lequel cette démarche m'a engagée va certainement continuer. Ma vie personnelle, relationnelle et professionnelle sera en permanence un terrain fécond de transformation, de renouvellement de mes pratiques relationnelles et de production de sens et de savoirs.

Cette démarche de recherche a été pour moi une démarche enseignante et soignante. Aux sources de mon héritage familial, j'ai pu aller à la rencontre d'une part de moi qui a perçu les relations humaines comme un lieu de non-dits. Ce qui existait à l'intérieur de moi, c'était un espace où le silence était tellement bruyant qu'il prenait toute la place. J'ai souffert de voir mes parents incapables de s'ouvrir à leurs épreuves. En même temps, je suis devenue consciente qu'il y avait des questions que je ne voulais pas poser de peur de faire resurgir des sentiments que je n'aurais pas pu supportés. C'est devenu pour moi comme une forteresse qui m'a enfermée dans une incapacité de me relier, dans une solitude qui m'isolait parce qu'elle était non assumée et non choisie. J'ai découvert à quel point le

silence de mes parents sur leurs origines juives et leur expérience de la deuxième guerre mondiale m'avait fait vivre un sentiment d'isolement.

Durant de nombreuses années, j'avais perdu mes repères et mes racines. Ce processus de recherche m'a permis également d'honorer le chemin que j'ai fait à travers toutes mes expériences, pour arriver à libérer non seulement ma parole, mais aussi mon droit et ma responsabilité de dire ce que je pense. Tout cela pour me permettre de naître à une parole parlante, une parole qui sait écouter et ouvrir la voie à ce que l'autre a à dire. Le processus autobiographique en recherche-formation a été pour moi une opportunité d'une rencontre véritable avec moi et avec ma famille.

Une réappropriation de mon histoire et un renouveau pour moi-même. Aujourd'hui, je me sens moins seule, moins isolée et plus ouverte au monde et aux autres. Je vois plus clairement la nécessité de reconnaître ses racines culturelles pour mieux développer des relations profondes, autant avec les membres de notre famille que les gens que nous rencontrons au travail. Mon regard sur mon passé familial a ouvert mon cœur. Maintenant, je peux dire que je suis fière de mes origines et celles de mes parents et, surtout, je comprends tellement mieux pourquoi la vie pour moi était par moment si angoissante.

Après cette première exploration de la dynamique relationnelle construite au sein de ma famille, j'ai voulu revisiter les autres liens fondateurs qui m'ont construite. Des liens qui m'ont permis de formuler une certaine conscience de ce qu'il y a de sacré dans une conversation. J'ai pu apercevoir les conséquences de mes relations significatives sur le renouvellement de mes pratiques relationnelles. Les espaces professionnelles et amicales

ont été très fertiles dans cette démarche de transformation pour ma propre découverte et ma façon d'être avec les autres. Je constate que ce n'est pas un hasard si j'ai choisi comme premier métier d'être une sage-femme. C'est grâce cette expérience professionnelle que j'ai trouvé les graines de mon désir d'être en lien et que j'ai pu identifier son sens sacré. C'est au commencement de la vie dans les premières minutes que nous rencontrons l'autre, qu'il se passe une situation qui nous marquera pour le restant de notre existence.

Le début de la vie qui est la rencontre avec son milieu et la fin de la vie, comme par exemple ce que j'ai raconté dans l'accompagnement de ma mère dans les dernières semaines de sa vie, m'a amenée à réfléchir sur mon identité religieuse. Je me suis cherchée durant plusieurs années sans pour autant pouvoir me sentir une appartenance religieuse. Mais voilà qu'après avoir écrit sur mon processus, j'ai rencontré, grâce à l'écriture, mes solidarités, mes alliances à la fois anciennes et nouvelles.

La dernière partie de ma démarche de recherche-formation a été faite sous la forme d'entretiens intimes, qui avaient la fonction de me permettre d'observer aujourd'hui les conditions qui déploient le sacré dans les relations. Le dialogue par sa qualité d'écoute et d'attention révélera un niveau de profondeur parfois bien cachée, il ouvre la porte sur son propre mystère et dévoilera dans l'expérience une occasion de transformation. Les personnes qui ont accepté de participer à ce processus avaient comme moi la curiosité de réfléchir sur les conditions qui permettent de construire des relations vraies et stimulantes.

Nous savions que le but de ces rencontres était de pouvoir avancer sur le chemin de notre être essentiel. Une expérience formatrice de connexion nous était ainsi donnée. Cela

m'a permis de réaliser à quel point mon travail m'avait enseigné une façon très particulière d'être présente, ce qui permet une intimité relationnelle qui me sert autant dans mes rencontres amicales.

Enfin, je peux dire aussi que cette démarche de maîtrise m'a permis de rencontrer mes possibilités de travailler à long terme sur un projet de recherche. J'ai aussi réalisé comment, dans ma pratique d'homéopathe, je peux constamment renouveler ma manière de créer avec mes clients des rencontres sécurisantes et soignantes. Ainsi, vivre des entretiens qui permettent d'avancer davantage sur un chemin de transparence, pour favoriser la rencontre avec sa véritable personne. Au fond, ma pratique professionnelle déteint sur ma pratique privée et vice-versa. Le dialogue homéopathique tel que je le pratique est un chemin subtil qui me conduit dans des profondeurs insoupçonnées de l'autre. Un chemin qui révèle des secrets qui échappent souvent même à mes interlocuteurs. Ce qui leur permet pourtant, d'une parole à une autre, de m'indiquer la voie qui mène au remède et encore à la possibilité de retrouver la santé.

Les rencontres thérapeutiques ne sont pas là pour sauver quiconque de son enfer... mais plutôt elles sont un processus initiatique pour être ensemble à l'écoute de la souffrance et de découvrir peu à peu des conditions favorisant le potentiel créateur. Tout comme les rencontres amicales, il s'agit premièrement d'établir une nouvelle conscience qui rejoint l'âme des personnes impliquées. L'âme s'ouvre dans des conditions qui favorisent une certaine intimité, des conditions qui sont indispensables à la santé. Elle se nourrit d'imagination et elle a horreur d'être enfermée. L'âme n'a ni principe, ni religion, ni

des idées bien tranchées; elle s'épanouit dans la liberté. Le thérapeute doit cesser d'insister sur les histoires du passé comme causes du malheur de la personne, car cette façon de voir la garde dans un paradigme où elle est la victime de son passé. Le thérapeute doit apprendre à écouter l'histoire de son client différemment et aider celui-ci à s'en libérer, pour voir une autre réalité de son histoire personnelle, une réalité beaucoup plus constructive et créatrice. Il faut l'avoir expérimenté dans sa propre vie pour l'incarner réellement. C'est pour cela que cette recherche formation m'a permis de me renouveler. Je voudrais clore ce mémoire avec les propos de Hillman et Ventura (1998) qui décrivent assez bien le chemin parcouru et qui annonce le nouveau.

Se dépouiller des peaux artificielles, des choses incrustées qui se sont accumulées. C'est comme élaguer un arbre. C'est un grand élagage: C'est un nettoyage de printemps indispensable. De choses qui ne servent plus à rien, de choses qui ne font plus vivre. D'idées qu'on a eues trop longtemps. [...] Chaque fois que tu grandiras, tu vas perdre quelque chose. Tu vas perdre ce à quoi tu te raccrochais pour te sentir à l'abri. Tu vas perdre des habitudes dans lesquelles tu te sens bien, tu vas perdre une familiarité avec l'extérieur. Ça aussi c'est important, tu vas entrer dans un monde inconnu.

Hillman, Ventura (1998, p.10)

BIBLIOGRAPHIE

Abbé Pierre avec Frédéric Lenoir. 2005. *Mon Dieu...pourquoi ?* Paris : Plon, 109 pages.

Abécassis, Armand. 1987. *La pensée juive*. 1. Du désert au désir. Livre de Poche, Biblio essais, 349 pages.

Ancelin Schützenberger. Anne. 1993. *Aïe, mes aïeux !* Liens transgénérationnel, secrets de famille, syndrome d'anniversaire du génosociogramme. Paris : Épi/la Méridienne, 204 pages.

Ariès, Philippe. 1975. *Essais sur l'histoire de la mort en occident, du Moyen Age à nos jours*. Paris : Éditions du Seuil, 237 pages.

Ariès, Philippe. 1977. *L'homme devant la mort*. 1. *Le temps des gisants*. 2. *La mort ensauvagée*. Paris : Éditions du Seuil, 304 et 343 pages.

Bauer, Jan. 2000. *L'amour impossible, la folie nécessaire du cœur*. Montréal : Le jour éditeur, 172 pages.

Boutet, Danielle. 2005. *Considérations sur le sacré dans l'art*. Doctorat sur mesure en art visuel, Collection de textes synthèses. Ste-Foy : Université Laval, 79 pages.

Buber, Martin. 1969. *Je et tu*. Paris : Aubier, 172 pages.

Buber, Martin. 1985 pour la traduction française. *Fragments autobiographiques*. Paris : Stock Judaïsme/ Israël, 115 pages.

Capacchione, Lucia. 1994. *Faites vivre votre enfant intérieur : jeu, dialogue et art-thérapie*. Montréal : Stanké, 272 pages.

Clark, Colette . 1977. *Le livre de l'allaitement maternel*. Laval, Québec : Guy Saint-Jean, 195 pages.

- Chödrön, Pema, 1997 pour la traduction française. *Entrer en amitié avec soi-même*. Paris : La Table Ronde, 227 pages.
- Chödrön, Pema 1999 pour la traduction française. *Quand tout s'effondre*. Conseils d'une amie pour des temps difficiles. Paris : La Table Ronde, 197 pages.
- Comte-Sponville, André. 2000. *Le bonheur désespérément*. Nantes : Éditions Pleins Feux, 86 pages.
- Corneau, Guy (2007). *Le meilleur de soi*. Montréal : Éditions de L'Homme, 329 pages.
- Craig, Peter Erik. (1978). *The heart of the teacher* : a heuristic study of the inner world of teaching. Thèse de doctorat. Boston University Graduate School of Education. Il est traduit par A. Haramein, 1988, 62 pages.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 2004. *Vivre*. La psychologie du bonheur. Paris : Robert Laffont, 261 pages.
- Cyrulnik, Boris. 2000. *Les nourritures affectives*. Paris : Odile Jacob, 252 pages.
- Cyrulnik, Boris. 2001. *Les vilains petits canards*. Paris : Odile Jacob, 278 pages.
- Cyrulnik, Boris. 2006. *De chair et d'âme*. Paris : Odile Jacob, 254 pages.
- De Hennezel, Marie et Leloup, Jean-Yves. 1997. *L'art de mourir*, Traditions religieuses et spiritualité humaniste face à la mort aujourd'hui. Paris : Robert Laffont, 215 pages.
- De Hennezel, Marie. 1995. *La mort intime*, préface de François Mitterrand. Ceux qui vont mourir nous apprennent à vivre. Paris : Robert Laffont, 233 pages.
- Deslauriers, Jean-Pierre. 1991. *Recherche qualitative : guide pratique*. Montréal, Mc Graw-Hill éditeurs, 142 pages.

- De Solemne, Marie. 2001. *La grâce de la solitude*. Dialogues avec Christian Bobin, Jean-Michel Besnier, Jean-Yves Leloup et Théodore Monod. Paris : Espaces libres / Albin-Michel, 132 pages.
- Dominincé, Pierre. 2002. *L'histoire de vie comme processus de formation*. Paris : L'Harmattan. 255p.
- Dutheil, Régis, Dutheil, Brigitte. 1990. *L'homme superlumineux*. Bruxelles : Éditions Sand, 207 pages.
- Dutheil, Régis, Dutheil, Brigitte. 1992. *La médecine superlumineuse*. Bruxelles : Éditions Sand, 189 pages.
- Eliade, Mircea. 1968. *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*. Paris : Bibliothèque historique Payot, 405 pages.
- Eliade, Mircea, 1957, 1965 pour l'édition française. *Le sacré et le profane*. Paris : Collection Folio/Essais, 185 pages.
- Frank, Anne, 1950. *Journal de Anne Frank*. Le livre de Poche. Calmann-Lévy, 274 pages.
- Galvani, Pascal. 2003. « *L'autoformation par la recherche dans la maîtrise en étude des pratiques psychosociales* ». Communication présentée au congrès de l'ACFAS, 17 pages. Texte inédit.
- Galvani, Pascal. 2004. *L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles*. Interactions, vol8, no 2, pages 95 à 121.
- Grim, A. John. 1993 pour la traduction française. *Chamane, guérisseur de l'âme*. Presses Pocket, 319 pages.
- Hamel, Suzanne. 1997. *Étude exploratoire du besoin de transcendance et des modalités de satisfaction chez des étudiant(e)s universitaires en psychologie*. Thèse de Philosophie Doctorat en psychologie, Université de Montréal, 321pages.

- Hamel, Johanne. 2006. *De l'autre côté du miroir. Rêves, art thérapie et guérison.* Montréal : Québecor, 204 pages.
- Hess, Rémi. 1998. *La pratique du journal – L'enquête au quotidien.* Paris : Anthropos. 141 pages.
- Hillman, James. 1999 pour la traduction française. *Le code caché de votre destin.* Paris : Robert Laffont, 309 pages.
- Hillman, James, Michael Ventura, 1998. *Malgré un siècle de psychothérapie le monde va de plus en plus mal.* Ulmus Compagny Ltd, 277 pages.
- Hillman, James. 2001. *La force de caractère, à quoi sert la vieillesse ?* Paris : Robert Laffont, 293 pages.
- Houston, Jean. 1990 pour la traduction française. *Psychologie sacrée. L'union avec le Bien-Aimé de l'âme.* Saint-Jean de Braye, France : Éditions Dangles, 335 pages.
- Imber-Black, Evan. 1999. *Le poids des secrets de famille.* Paris : Réponses/Robert Laffont, 263 pages.
- Jung C. G. 1964 pour la traduction française. *Essai d'exploration de l'inconscient.* Paris : Folio/essai, 181 pages.
- Josso, Christine, 1991. *Cheminer vers soi.* Lausanne : L'Âge d'Homme, 363 pages.
- Karsenti, Thierry et Savoie-Zajc, Lorraine. 2004. *La recherche en éducation : étapes et approches.* Sherbrooke : Éditions du CRP. 316 p.
- Kaufmann, Jean-Claude. 1996. *L'entretien compréhensif.* Paris : Éditions Nathan, 127 pages (chap. 2 : pp. 33-57).
- Krebs, Charles. 2002. *Une conception révolutionnaire de l'art de guérir.* Résurgence, 559 pages.

- Kübler-Ross, Elisabeth. 1997 pour la traduction française. *La Mort, dernière étape de la croissance*. Montréal : Québec/Amérique, 219 pages.
- Kübler-Ross, Elisabeth. 1966, pour la traduction française. *La mort est une question vitale. L'accompagnement des mourants pour changer la vie*. Paris : Albin Michel, 235 pages.
- Kuhn, Thomas S. 1983 pour la traduction française. *La structure des révolutions scientifiques*. Paris : Champs/ Flammarion, 284 pages.
- La bible. 2001. *Évangiles, Lettres de Jean, Actes des apôtres*, nouvelle traduction. Paris : Éditions Bayard, 550 pages.
- Larivey Michelle. 2004. *Le défi des relations. Comment résoudre nos transferts affectifs*. Montréal : Éditions de L'Homme, 304 pages.
- Lati Rinpoché et Joffrey Hopkins en collaboration avec Elisabeth Napper avant-propos par le S. S. le XIVième Dalai Lama. 1980 pour la traduction française. *La mort, l'état intermédiaire et la renaissance dans le bouddhisme tibétain*. Éditions Dharma, 98 pages.
- Leloup, Jean-Yves. 2005. « *Tout est pur pour celui qui est pur* » Jésus, Marie-Madelaine, l'incarnation... Paris : Albin Michel, 252 pages.
- Leloup, Jean Yves. 2000. *L'Évangile de Marie, Myriam de Magdala*. Paris : Albin Michel, 225 pages.
- Leloup, Jean-Yves. 1997. *Les livres des morts : tibétain, égyptien, chrétien*. Paris : Albin Michel, 509 pages.
- Leloup, Jean-Yves. 1989. *L'enracinement et l'ouverture*. Paris : Albin Michel, 155 pages.
- Leloup, Jean-Yves. 1991. *L'absurde et la grâce*. Paris : Albin Michel, 421 pages.

- Leloup, Jean Yves, Faouzi Skali, Lama Denys Teundroup. 2001. *Guérir l'esprit*. Paris : Albin Michel, 131 pages.
- Lenoir, Frédéric. 2003. *Les métamorphoses de Dieu, la nouvelle spiritualité occidentale*. Paris : Plon, 402 pages.
- Lippard, Lucy R. 1983. *Overlay: contemporary art and the art of prehistory*. New York : The New Press, 266 pages.
- Londechamp, Guy. 1998. *L'homme vibratoire*. Collection santé Amrita, 235 pages.
- Longaker, Christine. 1998. *Trouver l'espoir face la mort*. Paris : La Table Ronde, 389 pages.
- Maillé, Yves. 1993. *Essai sur la pensée homéopathique*. Éditions de Verlaque, 335 pages.
- Maertens, Jean-Thierry. 1979. *Le jeu du mort, ritologiques 5, essai d'antropologie des inscriptions du cadavre, avec la collaboration de Marguerite Debilde*. Paris : Aubier Montaigne, 276 pages.
- Maslow, A.H. 1993. *Vers une psychologie de l'Être*. Paris : Fayard, 269 pages.
- Maslow, A.H., 2005. *L'accomplissement de soi*. Paris : Eyrolles, 207 pages.
- Millenson, John R. 1998. *Le corps et l'esprit*. Méolans-Revel, France : Éditions DésIris, 396 pages.
- Mills, Wright. 1971. *Imagination sociologique*. Paris : Maspero, 235 pages.
- Minskowski, Eugène. 2002. *Écrits cliniques*, textes rassemblés par Bernard Granger. Ramonville Saint-Agne : Collection des Travaux et des Jours, Ères, 269 pages.
- Moore, Thomas. 1995. *Les Âmes Sœurs*. Paris : Le jour éditeur, 255 pages.
- Moore, Thomas. 1994. *Le soin de l'âme*. Paris : Flammarion ltée, 354 pages.

- Morin, Edgar. 1970. *L'homme et la mort*. Paris : Éditions du Seuil, 372 pages.
- Moustakas, Clark, 1990. *Heuristic Research, Desing, Methodology and Application*. Newbury park: Sage publication.
- Nicolescu, Basarab. 1996. *La transdisciplinarité*, Manifeste. Monaco : Éditions du Rocher, 231 pages.
- Ouaknin, Marc-Alain. 1994. *Bibliothérapie*, lire c'est guérir. Paris : Seuil, 439 pages.
- Ouaknin, Marc-Alain. 1992. *Tsimtsoum, introduction à la méditation hébraïque*. Paris : Éditions Albin Michel, 251 pages.
- Paillé, Pierre, A.Mucchielli A. 2003. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin Éditeur. 211 pages.
- Panikkar, Raimon, 2006, pour la traduction française. *Le silence du Bouddha. Une introduction à l'athéisme religieux*. Actes Sud, 476 pages.
- Pilon, Jean-Marc. 1996. « L'utilisation des histoires de vie dans une démarche en recherche-formation à l'université : le Certificat en pratiques psychosociales de l'Université du Québec à Rimouski », dans Danièle Desmarais et Jean-Marc Pilon (sous la dir. de), *Pratiques des histoires de vie*. Paris/Montréal : L'Harmattan/L'Harmattan Inc., 204 pages. (pp.43 à 70)
- Pineau, Gaston et Le Grand, J.-L. 2002. *Les histoires de vie*. Paris : Presses universitaires de France, coll. Que sais-je, 127 pages.
- Polanyi, M. 1959. *The Study of Man*. Chicago : University of Chicago Press. 102 pages.
- Pinkola Estés, Clarissa. 1996 pour la traduction française. *Femmes qui courent avec les loups, histoires et mythologie de l'archétype de la femme sauvage*. Paris : Grasset, 487 pages.

- Random, Michel et Barrière, Hélène. 1996. *La vision transpersonnelle et la psychologie holistique*. Paris, Éditions Dervy, 237 pages.
- Resweber, Jean-Paul. 2000. *Le pari de la transdisciplinarité*, vers l'intégration des savoirs. Paris : L'Harmattan, 134 pages.
- Roelens, Nicole. 1989. « La quête, l'épreuve », *Éducation permanente*, no 100/101, pp. 67-77.
- Rodriguez, Jean-Troll, Geoffroy. 2004. *L'art-thérapie, Pratiques, techniques et concepts*. Thesus, Ellébore, 413 pages.
- Rudolf, Otto. 1949, 1969, 1995, 2001. *Le Sacré*. Paris : petite bibliothèque Payot, 284 pages.
- Rugira, Jeanne-Marie. 2000. « Pouvoir procréateurs de l'histoire de vie : entre la crise et l'écrit », dans Marie-Christine Josso (sous la dir. de), *La formation au cœur des récits de vie : Expériences et savoirs universitaires*. Paris : Éditions L'Harmattan. 314 pages. pp.47 à 74.
- Rugira, Jeanne-Marie. 2004. *La souffrance comme expérience trans-formatrice*. Récit autobiographique d'inspiration phénoménologico-herméneutique. Thèse présentée comme exigence partielle du doctorat en éducation. Université du Québec à Rimouski en association avec l'Université du Québec à Montréal, 338 pages.
- Sankaran, Rajan. 1991. *L'esprit de l'homéopathie*. Publié par : Homoeopathic medical publishers Bombay, 430 pages.
- Sa Sainteté le Dalaï Lama. 1996. Samsâra. *La vie, la mort, la renaissance*. Paris, Éditions Le Pré aux Clercs, 191 pages.

- Sa Sainteté le Dalaï Lama, 2003 pour la traduction française. *Vaincre la mort et vivre une vie meilleure*. Avec la collaboration de Jeffrey Hopkins, Ph. D. Paris : Les éditions Plon, 203 pages.
- Sa Sainteté le Dalaï Lama et Eugen Drewermann. 1993. *Les voies du cœur*. Cerf, 121 pages.
- Shaup, Susanne, 1997, pour la traduction française. *Élisabeth Kübler-Ross, toute une vie pour une belle mort*. Le courrier du livre, 150 pages.
- Singer, Christiane, 1996. *Du bon usage des crises*. Paris : Albin Michel, 145 pages.
- Singer, Christiane, 2005. *N'oublie pas les chevaux écumants du passé*. Paris : Éditions Albin Michel. 144 pages.
- Sogyal Rinpoché, 2005. *Le livre Tibétain de la vie et de la mort*. Livre de Poche, 446 pages
- Steinpach, Richard. 2001. *Pourquoi vivons-nous après la mort ?* Strasbourg : Éditions du Graal, 64 pages.
- Thich Nhat Hanh. 2000. *Changer l'avenir*. Pour une vie harmonieuse. Paris : Albin Michel Spiritualité, 145 pages.
- Vegh, Claudine. 1979. *Je ne lui ai pas dit au revoir*. Des enfants de déportés parlent. Postface de Bruno Bettelheim. Paris : Collection témoin/Gallimard, 197 pages.
- Vermersch, Pierre. 1991. « L'entretien d'explicitation dans la formation expérientielles organisée ». *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La documentation française, 248 pages. ISBN : 2-11-002635-9. pp. 271-284.
- Von Franz, 1992. *Rêves d'hier et d'aujourd'hui*. Paris, Espaces Libres, Albin Michel, 203 pages.
- Weil, Simone. 1988. *La pesanteur et la grâce*. Paris : Ed. Plon. 211 pages
- Ziegler, Jean. 1975. *Les vivants et la mort*. Paris : Éditions du Seuil, 312 pages.

