

Colloque 2001

**Être psychothérapeute
en abandon corporel**

Montréal QC

24, 25 et 26 août 2001

ISBN 2-9807343-0-6

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2001

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2001

Programme

Le comité organisateur du colloque

est formé de :

Renée Dauphinais

Aimé Hamann et

Hélène Marchand

Programme

Vendredi Souper à 18 heures 30

pages

Vendredi soir, à 21 heures : l'animatrice est Renée Dauphinais

Conférence d'ouverture

Aimé Hamann ——— Être psychothérapeute en abandon corporel	7
Table ronde formée de Jean-Michel Atlani, Clémence Dubé, Marcelle Maugin	35

Samedi Déjeuner à 8 heures

Samedi matin, 1^{ière} partie, de 8 h 45 à 10 h 45 : l'animateur est Pierre Poupart

La position du psychothérapeute en abandon corporel

Jean-Michel Atlani — Le thérapeute, alchimiste de l'humain, temps accumulé, matière en devenir.....	43
Clémence Dubé ——— L'abandon corporel une position pour être et pour connaître	61
Guylaine Simard et — Désir et attentes de changement chez le client Claude Hamel Et chez le psychothérapeute	75
Pierre-Paul Poirier — L'involontaire apprivoisé dans le rapport avec le thérapeute.....	83
Résumé des discussions.....	89

Pause de 10 heures 45 à 11 heures 15

Samedi, 2^{ième} partie, de 11 h 15 à 13 h 15 : l'animatrice est Francine Chabot

L'abandon corporel et le rapport à différentes institutions

Renée Dauphinais — La position que nous prenons en abandon corporel et notre rapport aux autres	93
Gilles Desmarais — L'application de la position de l'abandon corporel dans le milieu de travail	103
Roch Pelletier ——— L'abandon corporel : une position d'intervention en milieu de travail.....	111
Gérard Quintin ——— Le défi de la thérapie de couple en abandon corporel.....	119
Résumé des discussions.....	127

Dîner à 13 heures 30

Samedi, 3^{ième} partie, de 17 h à 19 h : l'animateur est Gilles Deshaies

L'abandon corporel et l'accès aux aspects fondamentaux du processus d'homínisation

Micheline Dalpé ——— Le déterminisme, l'Être organisé.....	131
Hélène Marchand — En lien avec la position du psychothérapeute en abandon corporel : le déterminisme.....	145

Pierre Poupart ———	La violence : une rencontre à un carrefour achalandé	157
Monique Saint-Jules	L'abandon corporel et la psychose.....	165
Résumé des discussions.....		173

Souper à 19 heures 30

Dimanche Déjeuner à 8 heures

Dimanche, 1^{ère} partie, de 8 h 45 à 10 h 45 : l'animatrice est Johanne Archambault

De grands thèmes de l'expérience humaine à la lumière de l'abandon corporel		
Francine Chabot ———	Sexualité et intimité comme expression du désir.....	177
Jacqueline Comeault -	L'interdépendance à l'origine de la rencontre.....	187
Gilles Rioux ————	Le peur de vivre, la peur de mourir	201
Résumé des discussions.....		207

Pause de 10 heures 45 à 11 heures 15

Dimanche, 2^{ème} partie, de 11 h 15 à 13 h 15 : l'animatrice est Gisèle Legault

La formation des psychothérapeutes en abandon corporel		
Gilles Deshaies ———	Quelques paradoxes dans la formation des psychothérapeutes en abandon corporel : réflexions à partir des expériences vécues au Québec.....	211
Marcelle Maugin ———	Réflexions plurielles sur la formation des psychothérapeutes L'expérience de l'IFPAC à Nantes	227
André Stark ————	La formation comme trans-formation : rencontre entre l'expérience d'ARTCOR à Genève et l'abandon corporel	235
Résumé des discussions.....		247

Dîner à 13 heures 30

Dimanche, 3^{ème} partie, de 15 h à 16 h 30 : l'animateur est Roch Pelletier

Synthèse

Table ronde formée de Jacqueline Comeault, Gilles Deshaies, Gilles Desmarais, André Stark et Aimé Hamann.....		251
--	--	-----

Textes post colloque

Jean Larvego ———	Réflexions	259
Anne-Marie Lauterburg -	L'impliquant de ne pas écrire.....	263

Au prochain rendez-vous...

Conférence d'ouverture

Aimé Hamann

ÊTRE PSYCHOTHÉRAPEUTE EN ABANDON CORPOREL

Aimé Hamann

Juillet 2001

Être chercheur en abandon corporel

L'abandon corporel : une recherche

L'abandon corporel : une position

La subjectivité : une réalité ontologique

Le changement : un contournement de la subjectivité

L'abandon corporel : une recherche

Dès le début, l'abandon corporel s'est enraciné dans l'univers de la recherche. Au départ, ce fut une recherche à caractère qualitatif sur le toucher. L'exploration systématique du toucher a entraîné assez rapidement la recherche à découvrir et à approfondir un mode de toucher qui n'est que présence à l'autre, sans projet de l'amener à vivre des expériences particulières, sans intention de provoquer des résultats définis.

Ce mode de toucher a favorisé l'émergence d'un niveau d'expérience, inconnu de nous jusqu'alors, que nous avons nommé *l'involontaire* : mouvement, sensation, images, etc., surgissant de l'intérieur de soi. Un professeur d'université eut alors l'idée d'amener l'un de ses étudiants à entreprendre une recherche *quantitative* sur le phénomène de l'involontaire. Il s'agissait d'observer les séquences des mouvements involontaires en chaque individu, leurs fréquences, leurs différences individuelles, etc.

Pour pouvoir présenter les résultats de cette recherche dans un congrès aux États-Unis, il fallait trouver un nom à cette étonnante découverte. L'expression « abandon corporel » (*spontaneous body experiencing*) fut retenue, pour la nommer et la caractériser. Cette expression est donc issue d'une recherche *quantitative* bien en forme, dont nous étions alors naïvement fiers étant donné la reconnaissance universitaire qu'elle entraînait. Mais nous nous sommes rendu compte, par la suite, que ces mots étaient inadéquats, qu'ils ne pouvaient que créer de l'ambiguïté. Et, bien qu'insatisfaisante, l'expression « abandon corporel » continue de désigner la recherche dans laquelle nous sommes engagés depuis trente ans.

Sans que nous le sachions à ce moment-là, nous venions de nous introduire dans une nouvelle sphère de la recherche humaine : une recherche de l'humain sur l'humanité. Recherche ontologique. Nous abordions cette recherche à partir de notre univers intérieur marqué par la causalité et les dichotomies. C'est dans cette position contradictoire que s'est amorcée une longue exploration du *toucher présence* et de l'*involontaire*. Le groupe de chercheurs psychothérapeutes intégra peu à peu cette découverte à la situation psychothérapeutique, qui devint assez rapidement le lieu privilégié de la recherche et de l'expérience de l'*abandon corporel*.

Pendant de longues années, *toucher présence* et *involontaire* firent l'objet de notre exploration. Imperceptiblement se faisait en nous un travail de décloisonnement venant de la fidélité à nous soumettre aux exigences de cette expérience. Il devint de plus en plus évident que l'essentiel de ce que nous faisons se situait au-delà de cet univers dichotomique du toucher et de l'*involontaire*. Émergea alors peu à peu la conscience de ce qui est devenu notre position, nommée « l'abandon corporel ».

Recherche et psychothérapie devinrent, à l'intérieur de cette position, une seule et même réalité. L'exigence d'être psychothérapeute en abandon corporel prit graduellement toutes ses dimensions. C'est à l'intérieur même du psychothérapeute chercheur que cette position de l'abandon corporel avait à exister. C'est par rapport à lui-même et, du même coup, par rapport aux autres que cette position devait être prise et habitée. Car être psychothérapeute en abandon corporel, c'est le devenir sans cesse, en habitant de plus en plus cette position dont il sera question tout au long de cet écrit.

Psychothérapie centrée sur le psychothérapeute, recherche centrée sur le chercheur. Impossible ici de parler de compétence au sens habituel du terme. Au-delà de toutes les compétences acquises, il y a la nécessité de consentir à chaque moment à rencontrer sa propre vie, qui est le lieu même de la rencontre avec l'autre. C'est la mise à contribution de tout soi-même, laissant surgir à chaque moment ce qui est accessible à soi, qui a été le lieu de passage de la psychothérapie d'abandon corporel à cette position ontologique.

L'abandon corporel : une position

Il importe de bien se rendre compte et de comprendre que tous les lieux du devenir humain sont des positions particulières prises par rapport à la complexité infinie de la réalité humaine, qu'il s'agisse des mythologies, des philosophies, des grandes religions, des sciences, des psychologies ou des psychothérapies. Ces manières de comprendre et de favoriser le devenir humain, dans l'espace et le temps, ont émergé du niveau de conscience alors accessible et elles ont permis à l'humanité d'atteindre le niveau de développement que l'on connaît aujourd'hui. Ces diverses positions ont en commun d'être présentées comme étant *la vérité*, de susciter l'adhésion des personnes qui s'y rallient, de prédéfinir la vie des humains et d'organiser leurs comportements en fonction d'un idéal donné.

L'abandon corporel adopte une position qui se démarque de toutes ces positions, de tous ces lieux du devenir humain, en ce sens qu'il ne prédéfinit pas la vie humaine, il ne se présente en aucune manière comme *un savoir* ou *la vérité*, et, de ce fait, il n'implique aucune adhésion préalable de la part des personnes qui s'y intéressent. L'attention est portée ailleurs, sur la mise en place de conditions donnant à la réalité humaine, que chacun est sous une forme unique, la possibilité de devenir et d'apprendre peu à peu ce qu'elle est. Le point de départ n'est plus un savoir reposant sur l'autorité d'une personne remarquable, sur l'intervention de la divinité ou de méthode scientifique. Il s'agit, bien au contraire, d'une expérience rendue possible par le déploiement d'un ensemble de conditions à prendre qui la situeront d'emblée sur le plan de la recherche ontologique.

Le point de départ est donc une position tout autre que celle du savoir, c'est une position de recherche. Au lieu de savoir ce qu'est la réalité humaine, cette position oblige à entrer dans un processus sans fin, qui est de faire toute sa place à qui on est. Au-delà de toutes les positions particulières qui rassemblent un certain nombre d'humains autour d'une religion, d'une philosophie, d'une théorie scientifique ou psychothérapeutique par exemple, il s'agit d'une position ouvrant à chacun l'accès à tout lui-même, à la vie comme elle est organisée en lui et, de ce fait, à l'humanité tout entière.

C'est là une position universelle : il s'agit d'une ouverture à chacun des individus dans son unicité, d'un mode de rapport à soi faisant toute sa place à soi et, de ce fait, à tous les autres. Recherche centrée sur le chercheur, psychothérapie centrée sur le psychothérapeute. D'entrée de jeu, cette position de recherche ontologique, d'ouverture à la vie comme elle est organisée en soi, fait partie de la mise en place de conditions indispensables à prendre, à habiter de plus en plus, dans un processus jamais terminé. Alors lentement apparaissent toutes les implications et les conséquences d'une telle position.

L'abandon corporel constitue donc une position de décloisonnement, au-delà du bien et du mal, et de toutes pré-définitions de la réalité humaine. N'adhérer à aucun savoir, à aucune vérité et faire ainsi toute leur place à tous les savoirs et à toutes les vérités. Ne rien empêcher de ce qui surgit de soi, ne rien provoquer, ne rien diriger. Se laisser tout l'espace intérieur pour être ce qui surgit, ce qui arrive. Ce n'est jamais évident ni jamais acquis.

Par conséquent, il s'agit essentiellement d'une position prise par rapport à soi-même de faire toute la place à tout ce que l'on est dans son unicité et, de ce fait, à celle de chacun des autres. N'adhérer à aucune vérité sur la réalité humaine et n'en exclure aucune, c'est faire place à tout soi-même, marqué de façon particulière dans l'espace et le temps par une culture donnée, une lignée d'appartenance spécifique, une histoire personnelle unique. Et c'est en même temps faire toute sa place à chacun des humains, porteurs de façon unique de tous les déterminismes qui les constituent.

La subjectivité : une réalité ontologique

Le choix de cette position prise par l'abandon corporel a été à l'origine de l'expérience de l'involontaire, de la découverte d'une organisation intérieure unique à chacun. Ce fut une expérience déterminante pour la suite de ce qu'allait devenir l'abandon corporel. Entrer dans cette expérience, s'y soumettre régulièrement, méthodiquement et souvent de façon prolongée, posa graduellement les fondements d'une certitude intérieure touchant et soi-même et la réalité humaine en chacun. Le corps humain apparaissait comme une organisation corporelle, articulant le rapport à soi-même, aux autres, à toute la réalité.

Chacun est ainsi, dans son unicité, l'organisation unique de l'humanité tout entière à être, mais sans pouvoir éviter de passer par la particularité, l'unicité de sa propre organisation, pour s'ouvrir à lui-même, aux autres, à l'humanité. Il fallait se rendre à l'évidence que chacun est un lieu unique d'écoute, d'expérience, de perception, de discours, déterminant son rapport à soi et aux autres. La réalité de la *subjectivité* prenait forme en nous et elle est devenue le cœur même de ce qui constitue l'abandon corporel.

L'être humain, sa réalité ontologique, est subjectivité. Faire toute sa place à qui on est, c'est du même coup découvrir, habiter le caractère relatif de son rapport à soi et aux autres, à la connaissance et à la réalité. Chacun pouvait s'expérimenter en tant qu'être *devenu*, traces et organisation unique de ce long processus du devenir humain. Il devenait possible d'affirmer que chacun est l'humanité tout entière, sous la forme unique de son organisation. Cette organisation que chacun est met à jour des traits fondamentaux de la réalité intérieure de chacun et de son rapport à la vie : déterminisme, ambivalence, connivence.

Le déterminisme s'est imposé à nous comme constituant le caractère le plus évident de cette organisation d'être que chacun est. Ontologiquement, chacun est un lieu d'expérience unique auquel il est impossible d'échapper. Il ne s'agit pas ici d'un déterminisme matérialiste niant toute liberté humaine et qui enfermerait l'humanité dans un projet sans profondeur ni horizon. Tout au

contraire. Il est ici question d'un déterminisme qui est fondateur d'humanité, de liberté, d'interdépendance, résultant de ce long processus du devenir humain.

Reconnaître ce lieu déterminé d'expérience que chacun constitue c'est, du même coup, posé dans son être chacun des autres humains dont nous sommes chacun, à notre manière, les traces. Tenter d'échapper à ce niveau de déterminisme, et donc de subjectivité, implique nécessairement de laisser de côté certains aspects de sa propre réalité et, de ce fait même, de nier des dimensions de l'existence des autres. Il y a alors à se recevoir comme la vie est organisée en soi. Ce qui ne sera jamais facile car cette organisation se révèle d'une ambivalence radicale.

Le devenir de chacun des humains, et donc de l'humanité tout entière, s'est opéré dans un long et lent processus, à partir de l'absence d'humanité. Il s'est poursuivi dans des modes de rapport toujours en manque de soi, en manque du projet d'accomplissement des humains, donc dans le manque de ce mode de rapport qui ferait toute la place à soi et de ce fait à tous les autres. Les traces du devenir humain, que chacun est, sont intrinsèquement porteuses à la fois de ce projet d'accomplissement du désir propre à l'humanité tout entière ainsi que des limites incontournables de ce long processus de devenir. Chacun ne peut donc devenir, s'accomplir, qu'en assumant son être devenu, son être marqué par cette ambivalence constitutive.

On comprend ainsi l'ambivalence profonde de chacun, aussi bien à consentir à devenir qu'à habiter l'être devenu qu'il est. Chacun des humains est d'une manière constitutive, ontologique, unique, bien et mal à la fois, amour et haine, qu'il y a à recevoir, à habiter, dans ce projet énorme qu'est l'humanité. IL y a à consentir au fait que l'expérience des autres, le rapport aux autres soit inévitablement ambivalent et donc marqué du signe de la connivence positive ou négative. Impossible d'échapper à la subjectivité que chacun est, et l'expérience des autres passe nécessairement par l'expérience de soi. Il n'existe pas d'autre chemin que cette expérience de soi pour rejoindre les autres, et cette expérience elle-même est unique à chacun, subjective.

Le changement : un contournement de la subjectivité

Déterminisme, ambivalence, connivence sont les traits indissociables de la subjectivité, de la réalité humaine et de celle de chaque individu. Ontologiquement l'être humain n'est pas apte à formuler ce qui pourrait être la vérité. Il ne peut tout au plus que formuler des perceptions subjectives de la réalité humaine. C'est pourquoi l'adhésion de chacun à des formulations particulières prédéfinies ne peut être que subjective. Mais dans le concret du devenir humain et à des niveaux divers, ces formulations particulières, qu'elles viennent des religions, des philosophies, des sciences, de la psychologie ou des psychothérapies, sont surtout présentées comme *la vérité*. Tout y a été mis en place pour que la réalité ontologique de la subjectivité puisse être contournée, plaçant le devenir humain sous le signe du changement.

C'est ainsi que les mécanismes du changement se retrouvent au cœur même du devenir humain, qu'ils en ont permis l'existence et qu'ils ont laissé leurs traces en chacun. Avoir en soi le pouvoir de changer, présupposer que les autres ont sur eux ce même pouvoir, fait partie de la croyance humaine, de mythes comme celui du paradis terrestre, par exemple. Cette croyance est également au cœur de toutes les formes de psychothérapie que le vingtième siècle a vu se développer. Il est vrai que les humains ont sur eux un certain pouvoir de changement, et le déterminisme n'est pas le même en chacun. Mais personne ne peut échapper à sa subjectivité, à son déterminisme, à son ambivalence, à ses rapports de connivence avec les autres.

L'humanité n'a pu devenir qu'en s'arrogeant le pouvoir de changer, de s'accomplir, en évitant les aspects négatifs de soi. Chacun, selon les circonstances particulières de sa vie, s'est trouvé un lieu d'appartenance, de sens, lui permettant d'appivoiser certains aspects de lui-même dans un cadre privilégié, partagé par un certain nombre d'autres individus. C'est là tout le sens du processus d'institutionnalisation qui a marqué l'histoire humaine. Se trouver un espace pour changer, devenir parfait, en évitant le déterminisme et l'ambivalence, en adhérant à ce qui est perçu par chacun comme la vérité, a toujours été au cœur du devenir des humains.

C'est la négation même du déterminisme qui le crée en chacun, dans l'évitement de l'ambivalence radicale de la vie humaine. Les rapports d'adhésion à ce qui est perçu comme la vérité ne peuvent être que des rapports de connivence, valorisés par un groupe particulier d'humains ayant trouvé pour eux le lieu, par excellence, de leur devenir. Ainsi, les diverses formes que peut prendre l'adhésion – serait-ce à la vérité elle-même, qui n'existe peut-être pas étant donné le caractère subjectif de toute l'humanité et de chacun des humains – se révéleraient, sous certains aspects, toutes marquées du signe de la connivence.

De ce fait, le caractère de vérité, que pourrait présenter et même avoir certaines formulations de la réalité humaine, ne pourrait que prendre la forme subjective de chacun. Présenter des compréhensions de la réalité humaine, les transmettre aux autres, y adhérer ne pourra à aucun moment échapper au caractère subjectif de chaque individu humain, à son unicité, et à tout ce qui le détermine. Prendre la position que constitue l'abandon corporel et mettre à jour le caractère subjectif de toute réalité et de toute présence humaine fait apparaître les liens de continuité du changement à l'être.

C'est précisément le devenir sous le signe du changement qui permet de prendre cette position de consentir à soi, d'habiter la réalité ontologique de l'être *devenu* et donc de la subjectivité. Ce qu'il y a à recevoir en chacun, c'est l'être de changement articulé depuis le début de l'humanité. Par les mécanismes même du changement favorisant le devenir accessible en tel ou tel individu ou groupes humains, à un moment de l'espace et du temps, il est devenu possible d'échapper à certains aspects de soi-même, inaccessibles et irrecevables à ces moments du processus d'hominisation.

La position ontologique émerge donc du processus du changement qui l'a rendue possible. Amorcé depuis le début de l'humanité, ce processus est essentiellement recherche d'être, mais dans l'effort constant d'éviter certaines dimensions plus douloureuses et irrecevables du devenir humain. L'abandon corporel, c'est la place faite à tout ce devenir en chacun des individus, c'en est la continuité. Par l'ouverture à la globalité de la réalité humaine, cette position permet d'engager le processus infini du mouvement intérieur de s'habiter et d'être. Le fait qu'on ne puisse s'accomplir autrement fait apparaître des conséquences importantes.

La première touche le temps. L'être humain est du temps accumulé et en partie inhabité. Il est devenu, en s'absentant plus ou moins de lui-même, et ce mécanisme d'évitement le caractérise. Évitement du pôle négatif de l'ambivalence, rapports de connivence avec les autres et avec toute la réalité sont constitutifs de la réalité humaine. C'est pour cela que la position prise par l'abandon corporel ne pourra jamais faire l'économie de l'espace et du temps. Car, faire toute sa place à ce qui se passe en soi implique à chaque moment d'habiter l'inhabité, de consentir au temps de sa subjectivité qui relativise son expérience intérieure sous toutes ses formes.

Ontologiquement, ce qui se passe en soi constitue son propre être – pas la vérité sur soi, pas la vérité sur les autres non plus, mais sa vérité à soi. Habiter cet espace et ce temps, c'est passer à *l'ici et maintenant*, actualisant tous les espaces et tous les temps du devenir humain et de tout devenir. Ainsi la position d'être qu'est l'abandon corporel – position par excellence de recherche sur l'humanité – implique avant tout le chercheur. Elle le conduit à ne rien éviter de sa subjectivité et à lui faire toute sa place. Tout ce qui se passe en lui porte ce caractère de subjectivité, d'opacité et doit donc d'abord être reconnu comme son être propre. Sa compétence de chercheur ontologique l'y contraint à chaque instant, ce qui peut paraître désespérant.

Il y a en effet une perte incontournable : perte de la détention de la vérité, perte de la certitude de l'expert qui sait et qui peut table sur sa compétence pour comprendre l'autre et intervenir auprès de lui. Mais il se produit en même temps un renversement épistémologique fondamental. Consentir à tout soi-même comme subjectivité, on pourrait dire comme enfermement ontologique, pose l'être comme fondement du connaître. L'expérience subjective habitée, l'ouverture alors consentie à tout soi-même, laissant émerger ce qui est accessible, fait apparaître l'interdépendance comme également constitutive de soi. Ce que chacun expérimente, ce qu'il comprend, vient de son organisation propre, constituée des traces des autres en tant que soi. Du même coup, tout ce qui vient des autres donne d'être la vie particulière, unique que l'on est, émergeant de sa subjectivité et de son organisation.

Cela met en évidence la réalité inévitable de la filiation : fils de soi-même né et naissant des autres et, par suite, fils de toute réalité. Rencontrer, co-naître et ainsi connaître. Être fils c'est

donner à tous et à toute réalité d'être père et, de ce fait, d'être fils. L'interdépendance constitutive de la vie apparaît alors enracinée dans l'être dépossédé du devenir humain. L'être subjectif, devenu à travers le long processus du changement, dans la connivence et la dépendance universelle de chacun à chacun, est celui-là même qui, reçu dans ce processus intérieur infini d'habiter sa subjectivité, révèle sa réalité d'être : interdépendance, rencontre et co-naissance, lieu d'accomplissement du désir.

Cette position qui fait apparaître les limites de la subjectivité ontologique de l'être humain est celle-là même qui en fait apparaître la grandeur ainsi que le sens du projet qu'est l'humanité. Prendre cette position, la reprendre sans cesse et entrer dans ce processus qui est mouvement intérieur, fait apparaître chacun comme une possibilité d'être le lieu d'accomplissement de l'humanité tout entière. Impossible d'être sans faire être. Impossible de connaître sans co-naître. Se découvrir fils, c'est poser tous les autres et toute chose comme père, origine de sa propre vie, et s'ouvrir ainsi à la connaissance ontologique qui émerge de cette rencontre.

C'est une connaissance toujours relative, car l'ontologique est le consentement à sa subjectivité et par conséquent au relatif. Dans ces conditions, la co-naissance et donc la connaissance sont toujours à renouveler dans le consentement à sa propre subjectivité. L'espace et le temps continu de l'être de changement peuvent alors s'habiter dans l'ici et maintenant de tous les espaces et de tous les temps de l'être reçu.

Une position de co-chercheur

L'être subjectif et l'universalité

La différenciation et l'unicité

La psychose et le déterminisme

La causalité et la culpabilité

La dépendance et le temps à être

La connivence à être et le « transfert »

Le difficile chemin du désir

L'être subjectif et l'universalité

Tout ce qui a été dit dans les pages précédentes sur la position que constitue l'abandon corporel fait apparaître le caractère unique de la recherche ontologique. Faire toute sa place à sa subjectivité, avec toutes les implications et les conséquences que cette position entraîne, met d'abord en évidence la relativité de l'accès à son propre être et à la réalité de l'autre. L'accès à l'autre, et donc à sa connaissance, passe nécessairement par sa propre subjectivité habitée et par celle des autres. La position de chercheur en est donc une de co-chercheur.

C'est dans le chercheur, le psychothérapeute, que doit s'assurer à chaque moment cette position, laissant ainsi le psychothérapeute chercheur à la merci de sa propre subjectivité et de

celle des autres. Il ne peut trouver refuge dans aucune compréhension prédéfinie de lui-même et donc de l'autre : ce serait déjà ne plus être dans cette position de la recherche ontologique et de la rencontre. Il y a à prendre le temps : le temps d'habiter sa subjectivité, de co-devenir, dans ce rapport d'interdépendance qui le pose comme fils de lui-même et de la ou des personnes en présence. Qu'il s'agisse d'une relation individuelle ou de groupe, sur le plan verbal ou non verbal, ne change rien.

C'est en habitant d'abord sa propre position de co-psychothérapeute, de fils, qu'il fait que toutes les personnes en présence sont impliquées, chacune à sa manière, comme co-chercheur et co-devenant. Pour le psychothérapeute, il s'agit là d'un processus toujours à poursuivre. Il n'est jamais acquis d'habiter sa propre subjectivité et, par suite, les évitements de soi et les connivences toujours à l'œuvre. Ce n'est que si tout ce qui se passe en soi est l'expression de sa propre subjectivité, que ce qui émerge des autres peut avoir toute sa place en tant que leur être subjectif. C'est alors que peut aussi s'engager le processus de co-devenir dans l'interdépendance, chacun devenant de l'autre et ainsi le faisant être. De là naît en chacun la connaissance de lui-même à l'occasion de chacun des autres : co-naissance, connaissance.

Cette position de co-chercheur qui est celle du psychothérapeute en abandon corporel place le lien thérapeutique sur le plan de l'intersubjectivité à être et non pas à changer, ce qui signifie consentir à être et de ce fait, paradoxalement, changer. La demande de changement, qui protège d'être tout ce qu'on est, est incontournable et universelle, et elle est tout aussi présente chez le psychothérapeute que chez ses clients. Il revient à chaque moment au psychothérapeute chercheur d'habiter pour lui-même sa propre énergie de changement-évitements comme son être propre. De ce fait, les demandes et les efforts de changement des clients seront ramenés à leur être *subjectivité*. Il s'agit là d'un processus à se refaire sans cesse, autant chez le psychothérapeute que chez ses clients.

L'abandon corporel est une position de n'adhérer à aucune compréhension prédéfinie et de soi et des autres, tout en faisant toute sa place à chacune de ces compréhensions. Il n'est donc pas un projet autre que de mettre en branle les conditions posant soi-même et les autres en dehors de la demande de changement, donc dans des rapports de non-accusation et de non-culpabilisation. La place qu'occupe ici le psychothérapeute pose tout ce qui se passe, tout ce

qui se vit et se formule comme ce qui a à être et à se passer. Le mode de rapport du psychothérapeute en abandon corporel ne se limite pas à la situation thérapeutique. Il englobe toutes les dimensions de la réalité humaine et de chacun des individus.

D'où l'importance de la position de co-chercheur, de co-psychothérapeute, faisant toute sa place à soi-même comme organisation unique de l'humanité, et de ce fait à l'humanité tout entière chaque fois présente dans l'unicité de chacun. Elle fait apparaître qu'il n'y a qu'une seule humanité sous des formes différentes et particulières, et que personne ne peut s'abstraire de ce que sont les autres. Soi et les autres ne sont qu'une seule réalité. Ce que font les autres, chacun le fait, autant en ce qui a trait au pôle négatif de la vie qu'en ce qui favorise son accomplissement. Faire toute sa place à sa propre vie, c'est du même coup accéder à l'expérience intérieure d'être impliqué à chaque instant, dans tous les espaces et tous les temps de l'humanité tout entière et de chacun des humains.

La différenciation et l'unicité

Faire toute sa place à sa vie, c'est aussi et en même temps mettre en place les conditions pour que chacun puisse entrer dans le processus de s'approprier à l'organisation unique de l'humanité qu'il est. Le processus de différenciation existe depuis les débuts de l'humanité. Il s'enracine dans la matière elle-même et dans toutes les formes que prend la vie. Sur le plan humain toutefois, et pour chacun des individus, se différencier a pris des dimensions sans limites : à la mesure même de toute la souffrance et de toute la grandeur que porte l'humanité, à la mesure même du projet de la matière, du désir infini de l'être humain en quête de sens et d'éternité.

Se différencier, assumer, dans un processus sans fin toujours à habiter, l'humanité tout entière que chacun est, dans son organisation unique et particulière d'être, laisse entrevoir l'infini du projet qu'il est et l'ampleur de la tâche qu'il incombe à chacun d'assumer. Et pourtant, pour le désir, c'est la seule espérance d'accomplissement. C'est également, pour chacun, le désir de parcourir ce chemin : être. Or, être c'est devenir. Cela est vrai pour l'humanité tout entière, mais

pour les individus, être c'est devenir ce qu'ils sont déjà devenus au cours du long processus d'hominisation.

L'espérance d'accomplissement, portée par l'humanité tout entière, présente en chaque individu, ne peut se concrétiser que dans l'aventure intérieure d'individus engagés dans ce processus sans fin de se différencier et de poser tous les autres dans leur être. Par conséquent, pour garder espoir dans l'humanité, il n'est pas nécessaire que celle-ci s'accomplisse totalement dans sa globalité et en chacun de ses membres. C'est là une tâche qui n'est pas également accessible à chacun.

En soi, le projet de l'humanité de s'accomplir globalement est admirable, mais pour certains, les chemins pour y parvenir sont impossibles, et pour tous, à des degrés différents, difficiles. Ce n'est que dans des individus consentant à l'aventure intérieure d'habiter leur organisation d'être que l'humanité peut s'accomplir. La majorité des individus ne le fera jamais, ne serait-ce que parce qu'ils ne sont déjà plus là, ou qu'ils n'ont aucun moyen à leur disposition pour pouvoir engager cette démarche intérieure.

En fait, le salut individuel comme lieu d'accomplissement du désir ne peut que conduire au désespoir. C'est par l'entrée d'individus dans le processus de faire toute sa place à soi-même et de se différencier que le rapport d'interdépendance et donc d'accomplissement du désir peut apparaître et exister. C'est la vie – comme elle est organisée et devenue en chacun et dans l'humanité tout entière – qui doit se trouver un chemin pour pouvoir résoudre ses contradictions et ses dichotomies. En chacun, la vie est cette possibilité, ce projet qui s'accomplit en tous dès que des individus entrent dans le mouvement intérieur, à renouveler sans cesse.

Le changement, qui est le moteur du devenir humain dans sa globalité, a porté l'humanité là où elle est aujourd'hui. Mais le changement est porteur d'une fissure fondamentale, celle d'éviter sans cesse le pôle négatif de soi. Et ce que l'on espère éviter se retrouve inévitablement dans ce qu'on a trouvé de mieux pour s'accomplir. « Plus ça change, plus c'est pareil ». Le processus du changement évite toujours la spécificité de chacun et des aspects incontournables de son être. Toutes les pré-définitions de la réalité humaine en font autant : elles protègent soi et les autres, alimentant ainsi les rapports de connivence et d'indifférenciation.

Il est impossible de laisser toute sa place à la vie comme elle est, sans lui demander d'être autrement, si ce n'est en la prenant entièrement en soi comme elle est organisée. Le processus de différenciation a donc à se mouvoir dans la personne même du psychothérapeute, prenant la position de co-chercheur, pour ainsi faire toute leur place aux autres, à l'humanité tout entière comme elle est. Rien alors ne s'interpose entre le psychothérapeute et les personnes présentes, rien non plus ne les protège dans leur rapport ontologique, si ce n'est la position de co-chercheur consentie par le psychothérapeute.

Ce processus de différenciation s'avère aussi difficile pour le psychothérapeute que pour ses clients : il y a tous les interdits du monde, les accusations et la culpabilité à affronter, il y a aussi les affres de l'unicité et de la différence à recevoir, ainsi que la solitude à assumer. Il y a, en même temps, à consentir vraiment à ce que personne ne soit étranger à qui l'on est, pas même ceux en qui s'exprime ce qu'il y a de plus horrifant, de plus irrecevable dans l'humanité.

Prendre cette position de consentir à la forme unique de son humanité et, de ce fait même, se découvrir comme étant l'humanité tout entière sous la forme unique que chacun est, c'est entrer dans le processus de différenciation qui porte toutes les ambivalences de l'être et du devenir humain. C'est en même temps faire l'expérience d'être dans sa vérité, dans sa dignité, dans la rencontre qui est co-naissance et connaissance : une expérience du sens d'être humain.

La psychose et le déterminisme

Le mot *psychose* a pris une grande importance dans la recherche qu'est l'abandon corporel. Dans le langage courant, ce mot a une connotation plus que péjorative : être psychotique est synonyme de malade mental, exclu de la société, irresponsable. La psychose peut prendre toutes sortes de visages que les experts ont eu beaucoup de peine à cataloguer. Autrefois, les psychotiques étaient voués à l'ostracisme, on les chargeait de tous les péchés du monde. On les considérait souvent comme les suppôts de Satan, possédés par l'esprit du mal ; on est même allé jusqu'à les brûler. Aujourd'hui, on a développé des médicaments qui contrôlent leur souffrance, qui les rendent inoffensifs, et on les retrouve souvent à la rue.

Certes la psychose existe, et il y a à tout faire pour la soulager et en prendre soin. Mais dans la perspective de l'abandon corporel, la psychose n'est pas une maladie : elle est la forme, le visage que peut prendre l'humanité dans ce qu'elle est de plus souffrant. Et la psychose n'est pas uniquement le lot de ceux qu'on appelle « psychotiques », elle est universelle. Elle est présente dans toute l'humanité et en chacun des humains, à des degrés divers. Il importe donc de tenter de définir ce qu'est la psychose et de préciser le sens dont l'abandon corporel l'a investie.

La position prise par l'abandon corporel a laissé peu à peu apparaître l'être humain comme un être devenu, à partir de l'absence de lui-même au début de l'humanité. Un être devenu, dans un processus amorcé et gardé sous le signe du changement, de l'évitement du non-reçu ou du non-recevable de soi, tout au long du devenir humain : dans un effort constant d'éviter le déterminisme et l'ambivalence de l'être. À des degrés différents, en chaque lignée d'appartenance, en chaque individu, l'évitement de soi essentiel au devenir humain a laissé des traces à travers les modes de rapports alors rendus possibles dans l'humanité.

C'est ainsi que les humains sont devenus, dans l'absence de lieux intérieur et extérieur pour se recevoir vraiment, établissant entre eux des rapports de pouvoir et d'utilisation. C'est ainsi que le corps humain est devenu, qu'il s'est humanisé à travers des modes de rapports niant plus ou moins l'humanité en chacun et en même temps la rendant possible. Apprivoiser certains aspects de la vie humaine en soi – dans des lieux sécuritaires protégeant de certains autres aspects de soi moins valorisés, moins supportables – a été l'incontournable processus du devenir humain.

On pourrait dire sans exagérer que les mécanismes du changement qui ont présidé au devenir humain ont été radicalement créateurs de psychose. Le corps humain, l'humanité tout entière, chacun des humains est *devenu*, sous le signe du déterminisme nié, de l'ambivalence évitée et des connivences glorifiées. Et l'organisation corporelle que chacun est devenue porte toutes les traces de ce long processus commencé sous le signe du manque et de la recherche d'être. Personne n'échappe à cette organisation de lui-même qui le détermine et qui est unique en chacun. Elle est si douloureuse en un nombre croissant d'individus qu'elle les isole et d'eux-mêmes et des autres.

Mais, à des degrés divers, les humains sont tous porteurs de toute cette souffrance et de cette dépossession à travers laquelle l'humanité est devenue. Ils ne peuvent s'accomplir qu'en assumant ce devenu. L'humanité n'est donc pas malade, elle est souffrante. Les humains n'ont pas de problèmes, ils sont problématiques. Et il s'agit d'une problématique à laquelle il faut graduellement faire toute sa place, pour que l'horizon du devenir humain puisse s'ouvrir à toute sa réalité et à tout son sens.

Ce que l'abandon corporel appelle psychose, par conséquent, réfère à cette réalité que l'être humain est *devenu* à travers un processus de changement englobant toute l'histoire de l'humanité. Sous une forme unique, chacun est tout ce devenu à être. Il n'y a pas de corps qui ne soit une organisation corporelle, il n'y a pas de rapports à soi et aux autres qui ne passent par cette même organisation, et il n'y a pas de désir humain ni d'accomplissement de soi qui puisse l'éviter. Et ce qu'on appelle ici la *subjectivité* s'enracine dans cette organisation d'être qui fait de chacun un lieu unique d'écoute, d'expérience, de compréhension de soi et des autres, et de la réalité tout entière.

La position prise par le psychothérapeute chercheur de faire toute sa place à lui-même, et aux autres, met en évidence dès le point de départ l'existence de cette organisation en lui-même et dans les autres. Ce que l'on a appelé l'involontaire a été la première manifestation de la présence d'une telle organisation. Mais c'est toute l'expérience de l'engagement psychothérapeutique en abandon corporel, sous toutes ses formes, qui a fait apparaître de plus en plus les traits de cette organisation en chacun. Lentement, les psychothérapeutes ont dû se rendre à l'évidence de l'existence universelle de cette organisation, en eux d'abord, puis dans tous les autres.

Le processus de changement, qui porte le désir d'accomplissement depuis les débuts de l'humanité, ne pourra jamais aller à son terme si ce n'est dans le consentement à faire toute sa place à l'être devenu, organisé et déterminé, que chacun est. C'est là pour chacun, mais davantage encore pour le psychothérapeute, un consentement toujours difficile à donner, et toujours à renouveler, de ne pas demander aux personnes en présence d'être autrement

qu'elles ne sont. Cela implique, à chaque moment, d'habiter ce qui se passe en soi comme étant soi.

Le processus de sans cesse s'ouvrir à sa propre réalité et de consentir, en soi, à sa propre subjectivité est aussi exigeant pour le psychothérapeute que pour les autres. Et pourtant c'est en lui, le psychothérapeute, que ce processus doit avant tout exister pour qu'il puisse s'amorcer dans les autres. Par conséquent, consentir à ce qu'on appelle la psychose, cette organisation unique de tout soi-même que chacun est et lui faire toute sa place, éveille un regard fraternel sur toutes les formes que prend l'humanité. Il n'y a que de l'humanité à être, quel que soit le caractère plus ou moins dépossédant de chacune de ces organisations. Il y a aussi à tenir compte de leur unicité et de la plus ou moins grande difficulté d'être qui en découle.

Se plaçant dans un rapport de rencontre, de co-naissance, d'interdépendance avec ses clients, le psychothérapeute apprendra d'eux, de chacun d'eux. Dans ce processus de co-devenir, il apprendra ce qui leur convient, les mesures d'interventions à prendre, et même la nécessité, dans certaines situations, d'éviter l'engagement dans un processus qui ne pourra pas se concrétiser. Mais une telle attitude, un tel mode de rapport à la psychose, au déterminisme sous toutes ses formes et intensités, permet de donner visage humain à tout ce qui fait si peur en soi-même et qui provoque des réactions d'ostracisme par rapport aux plus démunis des humains.

La causalité et la culpabilité

D'emblée, la position ontologique de psychothérapeute chercheur est la place faite à sa propre organisation d'être. De ce fait même, elle est ouverture à l'organisation de chacun, au-delà de tous les espaces et de tous les temps. Le rapport thérapeutique immédiat se trouve alors placé sur le plan de la rencontre et de l'interdépendance. Le processus qui s'engage se situe directement au-delà de toutes les causalités. Il les englobe toutes comme constituant l'organisation de corps et de rapport de chacun, dans l'ici et maintenant de sa présence.

Le processus du changement s'est toujours articulé autour de la causalité. Et toute compréhension prédéfinie de l'être humain introduit la causalité, qu'il s'agisse des sagesses, des religions, des sciences, des psychologies ou des psychothérapies. Suivent alors inévitablement la culpabilité, l'accusation, la honte, le sentiment d'échec ou de réussite qui, de toute manière, protègent de certains aspects de soi.

Le mouvement intérieur engagé chez le psychothérapeute co-chercheur et, de ce fait chez ses clients, place le processus thérapeutique au-delà de toutes causalités particulières et réductrices, les englobant toutes, dans son propre rapport à lui-même et aux autres. Il est impossible de tout expliquer par le manque d'éveil, par la faute originelle, par le rapport aux parents, par la société, par les idées négatives, etc. Au-delà de chacune de ces explications qui se veulent être la compréhension universelle de la souffrance humaine, il y a en chacun de nous, nous constituant, cette organisation unique porteuse de l'humanité tout entière.

Toutes les causalités particulières se trouvent toujours en action dans l'immédiateté de l'organisation d'être que chacun est et dans le mode de rapport qu'il établit avec la vie. Placer la psychothérapie sur le plan ontologique de la co-naissance, c'est ne s'enfermer dans aucune de ces explications causales et faire à chacune toute sa place. Nous sommes tous prompts à interpréter nos déboires et nos souffrances par une compréhension causale qui nous protège d'assumer tout ce que l'on est.

Cela ne veut pas insinuer que les autres ne sont pas impliqués dans ce que chacun est devenu. Tout au contraire. Aucun humain de tous les espaces et de tous les temps n'est absent de ce que chacun est devenu : à plus forte raison ceux de ses lignées d'appartenance, ceux de l'espace culturel qui a servi à chacun de berceau, ceux de sa famille immédiate aussi bien que tous ceux qui ont marqué son histoire personnelle. Impossible de faire le tri entre toutes ces influences dans le devenir de chacun. Impossible aussi pour chacun d'en parler sans passer par sa subjectivité, par sa manière unique de s'expérimenter et donc de se dire.

Mais tout est là, immédiatement présent, dans le rapport d'être qu'assure la présence du psychothérapeute en abandon corporel : ce passage constant du temps continu à l'ici et maintenant. Cette habitation du temps inhabité, dans la position sans cesse reprise à l'intérieur

du psychothérapeute, fait toute sa place à soi, à l'autre, dans l'organisation d'être que chacun est et dans le mode de rapport qu'il établit avec la vie, avec lui-même et les autres.

Placer l'expérience psychothérapeutique dans l'ici et maintenant de la rencontre laisse toute la place au client de se dire, même dans ce qu'il perçoit comme la cause et l'origine de toutes ses douleurs. Et ce discours même lui est sans cesse redonné en tant que sien, émergeant de sa subjectivité, en tant que son être même.

La dépendance et le temps

La position que prend l'abandon corporel jette un nouvel éclairage sur la réalité de la longueur du temps et de la dépendance en psychothérapie. Ce sont là des problèmes réels qui se posent avant tout dans une perspective de changement. À partir d'une vision particulière prédéfinie de la vie, il est bien normal qu'une fois obtenus les résultats escomptés, la relation psychothérapeutique ne puisse que s'arrêter. Il en va de même de la dépendance. Elle est inévitable et elle fait partie de tous les rapports humains, mais elle a aussi mauvaise presse et se doit de ne pas prolonger de façon pernicieuse le processus de la psychothérapie.

L'abandon corporel pose la question autrement. Dès le départ, il place le rapport thérapeutique sur le plan ontologique, dans ce processus jamais terminé, assumé d'abord par le psychothérapeute, d'habiter sa propre subjectivité et par là de passer toujours du temps inhabité à l'ici et maintenant. Le rapport au temps est donc ici d'un tout autre ordre. Il se résout sans cesse dans le passage à l'être, ce mouvement intérieur assuré par l'implication du psychothérapeute, et, dans ce contexte, la longueur du temps n'a plus d'importance. Une seule rencontre ou des milliers de rencontres constituent toujours ce même passage à l'être.

L'abandon corporel ne part pas d'une pré-définition de la réalité humaine. C'est une position faisant à chacun toute sa place sur le plan de l'être et du processus de différenciation. Ce processus est en même temps ouverture à l'humanité tout entière, à l'interdépendance, au mouvement intérieur toujours à renouveler. Un éclairage nouveau est alors jeté sur la dépendance. À partir de toute vision prédéfinie de l'humain, la dépendance ne peut se résoudre

dans le processus du changement que par l'indépendance. La position ontologique qu'est l'abandon corporel fait apparaître la dépendance sous d'autres jours. Elle la découvre comme constitutive du devenir humain et de sa réalité même.

La dépendance a pris toutes les formes des appartenances, des croyances et des adhésions. Elle révèle la recherche d'être en chacun des humains ; elle fait apparaître le manque d'être qui, à des degrés divers, est le sort de tous ; elle relie tous et chacun des humains dans une même quête qui ne peut trouver réponse que dans l'interdépendance. La dépendance a donc à être reçue et à s'ouvrir à la co-naissance. Elle ne sera jamais radiée, car elle est constitutive de la réalité humaine et fondatrice de l'interdépendance sans cesse à habiter, dans ce processus du mouvement intérieur qui est toujours passage du temps inhabité à l'ici et maintenant.

Les problèmes de la dépendance et de la longueur du processus thérapeutique sont des questions réelles qui se posent aux visions prédéfinies de l'être humain, incluant les psychothérapies. De telles visions ne peuvent que garder les humains dans l'absence plus ou moins grande d'eux-mêmes et dans la dépendance qu'on cherche à résoudre en indépendance. L'abandon corporel répond ailleurs et en même temps à ces deux facettes de la réalité humaine qui en fait n'en sont qu'une seule.

La connivence à être et le « transfert »

Le lien psychothérapeutique amène à toucher à toutes les dimensions de la réalité humaine, à toutes les émotions, à la vie tout entière. Les enjeux y sont toujours importants. Il importe que tout ce qui s'y produit donne au psychothérapeute d'être et soit au service de ses clients et de la vie. Les clients viennent là pour eux, espérant que ce sera l'occasion de résoudre des difficultés de vivre. La demande est souvent imprécise et parfois même trop précise. Ce qui importe pour le psychothérapeute, c'est de faire toute sa place à sa propre subjectivité pour que tout ce qui émerge des clients puisse exister en tant que leur être et leur vie.

Le processus s'engage à partir de ce qui est immédiatement accessible. Mais le désir d'être, de se différencier, de s'ouvrir à la profondeur de la vie et à l'humanité tout entière est inscrit en

chacun de manière spécifique. Ce désir est toujours présent comme le sont les risques d'errance, et les risques de ne pas donner à la vie de chacun toutes ses chances le sont encore davantage. Dans ce sens, la psychothérapie et en particulier la psychanalyse ont beaucoup mis l'emphase sur ce qu'on a appelé le transfert et le contre-transfert. D'autres formes de psychothérapie insistent surtout sur la compétence théorique et technique des psychothérapeutes pour assurer la bonne marche de cette recherche d'être. Ces dimensions du rapport psychothérapeutique, l'abandon corporel les aborde à l'intérieur de la position ontologique adoptée par le psychothérapeute chercheur.

Être vraiment compétent comme psychothérapeute en abandon corporel n'est pas autre chose que d'habiter à chaque moment sa propre subjectivité et, de ce fait, de créer ce rapport d'être à soi qui est identiquement le rapport à l'autre. C'est à chaque moment consentir à son propre déterminisme, à son ambivalence et au caractère de connivence inhérents à tous les rapports à soi et aux autres. Habiter sa subjectivité dans toutes ses dimensions, et consentir au passage du temps accumulé à l'ici et maintenant du temps habité, est la plaque tournante toujours en mouvement du passage des liens de connivence au rapport d'être.

Tout a donc à se passer dans l'être même du psychothérapeute qui a à habiter à tous les instants ses connivences comme sa propre vie. De même que pour la dépendance, il y a à y consentir comme le lieu incontournable de la rencontre et de l'interdépendance. Ce qui implique que le psychothérapeute chercheur s'engage dans le processus intérieur d'habiter à chaque moment sa subjectivité. Il lui faut consentir à ne pas pouvoir échapper aux connivences, ni dans son écoute, ni dans son expérience, ni dans ses compréhensions. Il lui reste à se donner le temps d'habiter sa subjectivité et d'appivoiser lentement la parole qui sera la mieux appropriée pour faire toute sa place à sa propre réalité et à celle de chacun des autres.

Dans la perspective de l'abandon corporel, ce qu'on a appelé le transfert et le contre-transfert ne sont pas des modalités de rapport à résoudre, à faire progressivement disparaître pour que le désir, la vie, le rapport aux autres puissent enfin s'exprimer en toute liberté, pour ne pas dire en toute pureté. Dans ces situations, il ne s'agit pas de vouloir résoudre ces modalités du rapport, mais de leur faire toute leur place comme étant l'être même de chacun, psychothérapeute et client. Transfert et contre-transfert expriment l'inévitable subjectivité de

chacun des êtres humains et ils apparaissent plus massivement dans les rapports psychothérapeutiques. Il s'agit là d'un phénomène universel jamais résolu, pas même en psychothérapie.

Il n'empêche que, plus que tout autre, le psychothérapeute se doit de reconnaître sa subjectivité. Il se doit d'en être constamment conscient et de se laisser sans cesse l'espace et le temps de l'appivoiser et de l'habiter. Il peut être nécessaire pour un psychothérapeute, et parfois même indispensable, de parler à une autre personne compétente de vécus intérieurs indéchiffrables par sa seule ressource. Mais le chemin ne sera jamais totalement parcouru même par le psychothérapeute, il ne sera que de plus en plus ouvert, apprivoisé.

Ce risque d'être du psychothérapeute, le consentement à son incontournable et inguérissable subjectivité situera alors le rapport thérapeutique sur le plan de la recherche ontologique, de la rencontre, donc de la co-naissance. Rien ne viendra alors promouvoir le changement ni faire miroiter de guérison. L'expérience se situe au niveau de l'être, du co-être et du co-devenir, introduisant un mode de rapport émergeant sans cesse de la causalité, de l'accusation et de la culpabilité à recevoir et à être. Dans ce processus, le ou les clients expérimenteront graduellement de donner et de recevoir la vie comme elle est, ainsi que la possibilité de consentir à eux-mêmes et d'apprivoiser à leur tour leur être subjectif.

En même temps que nécessaires à l'intérieur de certains cadres théoriques, tous les efforts pour éviter la subjectivité, pour en guérir les humains, pour tenter de garder les rapports humains dans l'objectivité, se buteront toujours à l'incontournable subjectivité constitutive de chacun, à recevoir comme son unicité et son être. Faire toute sa place à la subjectivité, aux connivences, à l'ambivalence, au déterminisme et non pas mettre tout en place pour éviter ces aspects de la réalité humaine, pose toutes les questions du devenir humain, de la connaissance et du rapport aux autres.

La position prise par l'abandon corporel a conduit, peu à peu, à habiter toutes ces dimensions de la réalité humaine, dimensions ontologiques, constitutives de l'humanité. Cette humanité qui a à être dans un processus toujours à renouveler, faisant ainsi place à la vie organisée en chacun et de ce fait ouvrant la porte à toutes les dimensions du désir.

Le difficile chemin du désir

Il est toujours hasardeux et difficile de parler du désir. Ce mot éveille en effet des réactions multiples et confuses, car il fait référence à des contenus variés et souvent indéfinissables. On réduit volontiers le désir à l'élan sexuel, mais il peut également désigner toutes les formes de l'attirance, de l'attrait ou de la mobilisation vers quelque chose ou quelqu'un. Dans son sens le plus profond, le désir fait référence à l'élan, à l'énergie d'accomplissement qu'est toute réalité et plus spécifiquement la réalité humaine. On comprendra alors qu'en ce sens, le mot désir ait des contenus différents et même contradictoires.

Par exemple, le bouddhisme ne parle pas du désir de la même manière que le christianisme, et la psychanalyse a sur le désir un point de vue différent de l'analyse jungienne. Tous les lieux d'interprétation et de devenir de la réalité humaine ont forcément leur vision particulière du désir. L'abandon corporel en est venu également à parler du désir, à sa manière, mais non pas à partir d'une vision prédéfinie de la réalité. C'est en prenant une position ontologique que l'abandon corporel a fait apparaître le fait étonnant de pouvoir se donner la possibilité d'être et ainsi d'entrer dans le processus sans fin de s'habiter.

La réalité humaine en chacun se révèle alors comme organisation de rapports et du rapport, elle tend à l'interdépendance, à la paradoxalité, et donc au sens. C'est dans le cadre de cette recherche ontologique qu'a pu émerger un nouveau regard sur l'humanité et sur le désir. Ce n'est pas une vision prédéfinie, c'est l'humanité à laquelle on fait toute sa place qui révèle le désir comme ayant des dimensions nouvelles, donnant à la matière, à la vie, à la réalité humaine, une unité d'être inattendue, une ampleur insoupçonnée, une profondeur vertigineuse.

De cette position prise, puis vécue dans des expériences répétées, années après années, la réalité humaine est apparue comme ayant un point de départ s'enracinant dans la matière et la vie. Elle a une direction qui porte le devenir humain depuis des millions d'années et un point d'arrivée qui est la rencontre, la filiation, l'interdépendance et la paradoxalité. Il s'agit d'un

processus engagé depuis l'origine, partant de l'indéfini, de la multiplicité et du mouvement extérieur jusqu'à la différenciation, l'intériorité et le mouvement intérieur, lieu de résolution de toutes les contradictions, de tous les contraires, de toutes les dichotomies.

C'est le passage à l'ici et maintenant, actualisant tous les espaces et tous les temps. C'est un seul devenir, partant de la matière initiale et se poursuivant à travers l'humanité tout entière jusque dans chacun des individus, lieu par excellence de l'accomplissement du désir. Ce passage de la matière et de la vie à l'humanité, en même temps qu'en continuité avec elles, est aussi, en un certain sens, un point de rupture. Un processus d'intériorisation s'est engagé par l'émergence d'une forme de vie capable de participer à son propre devenir. Un nouveau mode de rapport naît : le rapport humain. Un processus s'engage : le projet du devenir humain, en chantier depuis des millions d'années. L'être humain devient, est devenu et il est à devenir, en passant inévitablement par ce qu'il est devenu.

Dès le départ, c'est l'engagement dans un avenir commun où chacun est relié, solidaire des autres à tous les autres, de tous les espaces et de tous les temps. À l'origine, il s'agit d'un mode de rapport de dépendance absolue et de connivence essentielle qui donne toutes ses assises à la filiation et à l'interdépendance. C'est là le berceau de l'éveil de la conscience de soi et de l'autre, le moteur de cette soif sans limites d'un lieu d'accomplissement pour chacun et pour tous.

Il y a ainsi pour tous les humains un destin commun, une seule humanité qui prendra des formes différentes dans l'espace et le temps, selon les circonstances, les cultures, les lignées d'appartenance et l'histoire de chacun. La matière et le corps deviendront peu à peu humains, pétris, marqués par le mode de relation, de rapport nouveau, que constitue le projet humain. Amorcé, à partir de l'absence de soi et des autres, ce mode de rapport se développe également dans le manque plus ou moins prononcé, en chacun de soi et des autres. Projet d'intériorisation donc, lancé sous le signe du changement et d'institutionnalisation, partant du manque et le créant à son tour, cherchant toujours à éviter le pôle négatif de la vie.

Projet d'interdépendance, également, et de paradoxalité, dans un processus marqué par la violence, l'utilisation les uns des autres, le pouvoir et bien souvent l'arbitraire. L'humanité,

chacun des humains, est à chaque moment de l'histoire le point d'arrivée, le devenu de ce processus ambivalent. Chacun en est les traces qui l'organisent de façon unique et il ne peut donc porter l'humanité à son accomplissement sans passer par cette organisation qui le constitue. C'est là le déterminisme dont il s'agit en abandon corporel : la présence constituante de l'humanité tout entière en chacun, l'organisant comme lui-même, de sorte que les autres sont incontournables à son propre accomplissement.

Chacun est ainsi organisation de rapports vécus par l'humanité tout entière et déterminant son propre rapport à soi et aux autres : se recevoir, s'habiter, consentir à soi est identiquement faire toute la place aux autres. Chacun est, en même temps, en manque de soi et, de ce fait, en manque des autres. Être humain, devenir humain, accomplir son humanité, passe nécessairement par toute la douleur et la violence qui ont fait et qui font partie de ce long processus de devenir, organisant chacun de façon unique.

Rien d'étonnant alors que le désir humain ait dû prendre tant de chemins détournés dans la poursuite de sa quête d'être. La difficulté d'assumer son humanité n'a pu continuer sa route qu'en cherchant des lieux d'évitement, en apparence moins douloureux. Le désir s'est fait besoin sous toutes ses formes : amour, haine, violence, maladie, mort. Ces lieux du désir, en apparence contradictoires, sont incontournables au devenir humain. Ils ont tous à être reçus comme lieu de passage du désir, comme des détours nécessaires.

Le devenir humain est difficile et il ne peut se poursuivre qu'en prenant les chemins accessibles à chacun, souvent des voies de compromissions et de détresse. Mais tous ces chemins sont porteurs d'une même énergie, celle d'en arriver à un mode de rapport, entre les humains et en chaque individu, qui donnerait la dignité d'être à tout ce que porte l'humanité dans son pénible devenir. L'interdépendance est ce mode de rapport qui révèle la paradoxalité de l'être. L'ambivalence du devenir humain, habitée, reçue, dans le processus sans fin de se poser comme fils, se transcende alors. Et il n'y a plus que l'être, processus infini de donner et de recevoir la vie.

L'avenir du désir humain, son accomplissement, ne peut donc se trouver dans une purification du désir qui, débarrassé de toutes ses scories, transformerait peu à peu l'humanité en un lieu sans douleurs. Il n'en sera jamais ainsi. C'est toute l'humanité, une seule humanité, que porte le désir : celle de l'origine, celle qui est là et dont nous sommes tous, celle qui viendra. Le désir est donc toute l'humanité et chacun des humains à être et il recherche un lieu pour être, dans sa globalité et dans toutes ses dimensions. Le désir, qui est devenu dans ce long processus de changement, cherche à pousser le changement jusqu'à être dans son déterminisme, son ambivalence et tous ses lieux de connivence. Il ne peut parvenir à son terme que dans le processus de se recevoir dans toutes ses dimensions, engageant ainsi ce processus infini du passage de la matière à l'esprit.

Cette perspective pose toutefois de troublantes questions. En qui, comment peut s'accomplir le désir ? Certainement pas en tous les humains. Ce serait le désespoir pour tous, même pour ceux qui y parviendraient. La réponse se trouve ailleurs. En chacun, le désir est la possibilité de résoudre toutes ses finitudes et ses contradictions, et, en même temps, chacun est la possibilité de porter tous les autres à leur accomplissement. Il n'y a qu'un seul corps et un seul rapport dans lesquels tous se retrouvent, chacun dans son unicité : interdépendance et paradoxalité. À travers tout le devenir humain, le désir s'accomplit en devenant intérieur en l'un ou plusieurs de ses fils, actualisant tous les autres dans un seul et même rapport.

Il n'y a donc rien qui ne soit le désir et il n'y a rien que n'englobe le désir : pas même la matière, ni l'espace ni le temps, pas même la violence, ni la souffrance ni le mal, pas même la maladie, ni la mort. Tout est désir, et le désir prend toutes les formes que lui ont données les humains. Il cherche à être comme il est, reçu, habité, et c'est là que s'accomplit tout le désir. Tout est désir, mais le désir n'est pas n'importe quoi. Il est projet de l'esprit émergeant de la matière, du corps, et l'assumant. Il est poussée irrésistible vers son accomplissement et, en même temps, il est en quelque sorte en attente d'être porté, habité, reçu par lui-même, et devenu, en des individus capables de faire place à toute leur humanité et à tous les méandres du désir.

Être psychothérapeute chercheur ontologique pose celui-ci dans la position de fils, plaçant alors tous les autres et toute réalité, même sa propre organisation d'être, comme l'autre : fils de soi-même et fils des autres sont une même réalité. La mise en place de ce rapport d'ouverture à tout soi-même engage un processus sans fin de rencontre qui est co-naissance, laissant surgir progressivement le sens du désir. En même temps se révèlent l'origine, la profondeur et les chemins du désir. Plaçant ainsi la situation psychothérapeutique sur le plan ontologique et la connaissance comme en émergeant, l'être se révèle alors rencontre, co-naissance et connaissance, interdépendance et paradoxalité.

Cette position fait apparaître toutes les dimensions du désir, elle en découvre progressivement les contours. Il y a de plus en plus prise en charge par le désir du processus psychothérapeutique et soumission à ses propres chemins. L'écoute, l'expérience intérieure, les réactions et la parole se situent ainsi strictement sur le plan du subjectif, donc de l'ontologique, favorisant toujours davantage le désir. C'est le psychothérapeute lui-même, tous les autres, toute la réalité, jusqu'à la matière, l'espace et le temps qui s'actualisent dans le consentement responsable de l'ici et maintenant.

Le psychothérapeute chercheur ontologique se soumet au désir, il devient son allié et il trouve dans le désir son collaborateur le plus assuré de la vie en lui-même et en chacun des autres. C'est ce que le désir cherche par-dessus tout, pour en arriver à être par l'acte même de la connaissance, pas seulement dans ce qui est facilement recevable, mais également dans l'irrecevable de la vie, et même dans la psychose sous toutes ses formes. C'est là que le sens mystérieusement se blottit et que le spirituel inhérent à toute réalité, et spécifiquement à la réalité humaine, est en attente de se manifester.

Résumé de l'intervention de Jean-Michel Atlani

À la table ronde d'ouverture

Quelque chose de central apparaît dans les propos d'Aimé autour du corps; Aimé propose une vision jamais entendu ailleurs à ce sujet.

Le corps vient de la matière; c'est la vie organisée sous différents modes qui, avec l'évolution, a donné les humains. Le corps est ce dont on dispose pour faire le chemin pour arriver à soi.

Il y a un corps spécifique à l'être humain et particulier à chacun. La démarche en abandon corporel part du *corps qu'on a* pour arriver au *corps qu'on est*.

On naît du corps et de générations en générations, on arrive à ce qu'on est maintenant. On est devenu, à partir des générations successives du corps.

On a donc à devenir le fils de soi-même. Étant né d'un corps, on a à découvrir en soi l'organisation qu'on est dans le rapport aux autres.

Commentaires sur la conférence d'Aimé Hamann

Par Clémence Dubé

Je suis toujours impressionnée par le chemin parcouru depuis le début de cette recherche en abandon corporel. En lisant le texte que tu nous a donné et écoutant la présentation que tu viens de nous faire, il me vient de dire qu'il s'agit réellement d'une recherche et que tu ne pouvais soupçonner au départ où tu serais conduit en te fiant au corps et au rapport. Je voudrais te dire merci de ton acharnement et de ton opiniâtreté à chercher malgré tous les obstacles et malgré les oppositions qui n'ont pu manquer de se produire au cours de ce long chemin. Chacun de nous qui est ici ce soir se situe dans le sillage de cet élan de recherche. Ta préoccupation de l'être nous a rejoints; je me réjouis que nous soyons là nombreux à porter en nous quelque chose de ce quelque chose qui t'a animé et qui t'anime toujours de plus en plus.

Il y a un aspect de ce que tu énonces dans ton écrit qui me frappe en particulier et sur lequel j'aimerais m'attarder un peu.

L'abandon corporel tel que tu l'énonces, en page cinq, est une position par rapport à soi-même de faire toute la place à ce qui est et à ce que l'on est **dans son unicité et de ce fait à l'unicité des autres**. Le soi et l'autre sont toujours étroitement reliés de telle sorte que l'un ne vient jamais sans l'autre. De plus, c'est toujours en faisant la place à l'un, à soi dans tout ce qui est que l'autre a toute sa place même s'il ne le sait pas ou n'en a pas conscience. C'est comme un conséquence claire et limpide. Ce lien que tu fais automatiquement entre soi et les autres, entre l'autre étant nous et nous étant l'autre me semble fondamental dans cette présence à soi et à l'autre. Tu en viens à dire que la vie nous est donnée par l'autre qui suscite en nous toutes sortes de vécus, d'expériences, de réactions qu'il y a à reconnaître comme étant nous. Ceci étant reçu, l'autre,

celui qui éveille cela en nous nous donne d'avoir accès à nous-mêmes. Il est alors donneur de vie et nous recevons la vie de lui. Nous devenons alors des fils ou des filles et il est père ou mère. Lui donnant de nous donner la vie, nous devenons alors père et lui fils ainsi dans un échange constant.

Puis plus récemment, et ceci est énoncé dans ton texte, tu formules cela comme devenir fils de soi-même réalité que tu rends dans une même foulée identique à être fils des autres. Cette formulation « être fils de soi-même » porte un sens très lourd. Ce serait qu'en chacun de nous, la vie reçue, est porteuse de tout l'accumulé du temps et de l'espace; qu'elle porte toute l'humanité et donc que se reconnaître venant de toute cette humanité en soi c'est du même coup « être fils de soi-même ».

C'est un passage qui pour moi est soutenu par l'interdépendance dont tu parles abondamment et par le temps accumulé et le devenu que nous portons tous. **L'être humain devient, est devenu et il est à devenir en passant inévitablement par ce qu'il est devenu (p. 27).**

Je comprends que la réalité humaine a une direction qui porte le devenir humain depuis des milliers d'années et qu'elle a un point d'arrivée qui est la rencontre, la filiation et l'interdépendance(p.26).

Toute cette formulation qui émerge d'une compréhension née de la position de l'abandon corporel est d'une profondeur pas facilement recevable en deux temps trois mouvements. Je la ressens comme un bloc solide, puissant et incontournable.

J'aimerais que tu puisses élaborer davantage sur ce qui rend si évident en toi cette façon de voir l'humanité et chacun des humains dans cette humanité. Ne pourrait-on pas dire que c'est aussi une vision subjective de la réalité humaine? Que c'est une vision qui apparaît quand on prend la position de l'abandon corporel c'est-à-dire celle de recevoir en soi comme étant soi tout ce qui est éveillé par les autres, le monde, l'humanité dans toute sa complexité?

J'ai aussi réfléchi sur la manière dont tu abordes la recherche en mettant de côté les a priori comme façon de situer la position de l'abandon corporel. Cette manière de mettre de côté ou de mettre entre parenthèse les a priori est abordé en phénoménologie. Merleau-Ponty souligne cette mise entre parenthèse de la manière suivante : « On demandera peut-être ce qu'il reste de la philosophie quand elle a perdu ses droits à l'a priori, au système ou à la construction, quand elle ne surplombe plus l'expérience. Il en reste presque tout. Car le système, l'explication, la déduction n'ont jamais été l'essentiel. Ces arrangements exprimaient – et cachaient- un rapport avec l'être, les autres, le monde. (Signes, p. 251, (1961) De ton côté tu dis que la psychothérapie d'abandon corporel ne s'associe à aucune vision a priori du sens de la vie, qu'elle soit religieuse, ésotérique ou psychologique. Elle ne fait partie d'aucune école de pensée. Elle en position de recherche. (Au-delà des psychothérapies, 1996, p. 151)

Il m'apparaît clair qu'en affirmant des dimensions semblables, vous ne partez pas d'un même endroit pour parler. Pour la philosophie, il s'agit d'une compréhension plus intellectuelle très profonde qui ne rend pas compte de ce lieu d'expérience. L'abandon corporel propose une position pour habiter ce lieu de non a priori et faire l'expérience de partir de sa propre subjectivité comme étant son être. J'ai réellement le sentiment de comprendre cette différence entre les deux positions de manière réelle et claire. Les mêmes mots et les langages semblables ne parlent pas nécessairement des mêmes points de vue.

COMMENTAIRES À LA TABLE RONDE D'OUVERTURE

Par Marcelle Maugin

Juste des remarques, un constat à partir de là où je suis, assise là à cette table. Des réflexions sur le fait d'être là.

Ca pourrait être quelqu'un d'autre et ça aurait du sens aussi. Je ne sais pas quels critères ont présidé au choix mais ça a donné ça : Clémence qui est là depuis le début de la recherche – Jean-Michel et moi qui venons de France. Il me semble que ça dit quelque chose ...

Comment se fait-il que nous soyons là, précisément aujourd'hui ? Je dirais qu'il a dû se passer quelque chose ... une sorte d'événement que je situerai quelque part entre les années 93 et 95.

La recherche en Abandon Corporel est née au Québec. Elle s'est développée dans les groupes, dans la pensée d'Aimé Hamann tout au long des 30 dernières années. Petit à petit, c'est devenu de plus en plus formulable et ça a même pris la forme d'un livre, suivi d'un autre bientôt ...

Le livre a franchi l'Atlantique (merci Josette Stanké) ; il s'est éparpillé aux quatre vents. Comme une graine lancée dans l'espace, il est retombé un peu au hasard sur quelques tablettes de libraires, en Suisse, en Belgique, en France ...

Au hasard toujours (mais est-ce du hasard ?) André Stark est tombé dessus ... Denis Matthey aussi, qui l'a fait lire à Jean-Michel et Simone Atlani. Une organisation de formation continue, l'ITREC en France, a invité Aimé : il est venu.

Il y avait une trentaine de personnes. Aimé s'est mis à parler de l'Abandon Corporel. Il a dit que c'était très simple : ça pouvait se vivre assis, debout, couché ... La mise en scène était spartiate : tout le monde s'est couché sur le plancher. Certains ont dû trouver ça un peu étrange, ils ne sont pas revenus. Pour d'autres par contre, il s'est passé quelque chose ; ça a fait du sens, ça a donné du sens à ce qui se cherchait déjà depuis longtemps de différentes manières dans cette direction.

Quelque chose a commencé qui me paraît aujourd'hui ne plus pouvoir s'arrêter. Des personnes n'ont pas hésité à traverser l'Atlantique ; c'était fort comme ça, un élan, un attrait, une force ... Moi, j'étais contente, je n'étais plus la seule à faire des allers-retours tous les ans pour venir vivre des choses avec vous.

De l'autre côté, en Europe, ça a pris de l'ampleur. En 97, Jean-Michel et Simone ont rassemblé les européens chez eux à Bois-Le-Roi pour se parler. Ce n'était pas simple. Inviter qui ? Combien ? Pour quoi faire ? On ne sait pas toujours très bien quoi, mais ça a continué.

En 98, à Genève – En 99, à Nantes – En 2000, ce sont les québécois qui ont traversé en nombre pour venir parler avec nous. Je passe sur les voyages individuels pour participer ici aux sessions

d'été. Ca n'a plus arrêté de se croiser. Des rencontres, auxquelles s'ajoutent dans les deux sens les aventures du voyage ... Pour certains, c'est facile. Pour d'autres, c'est énorme : prendre l'avion, débarquer en terre étrangère ...

Ce qui m'apparaît aujourd'hui, c'est qu'en tous cas, ça s'est fait ! ça se fait. Comme ça peut, avec tout ce que ça fait vivre des deux bords, aux uns comme aux autres.

Cette année, grâce à Robert, un site Internet a été créé, et puis ce colloque. Vous vous étiez déjà réunis pas mal, mais aujourd'hui nous sommes là, avec vous, (plus d'une vingtaine venant d'Europe), à venir réfléchir sur la position du thérapeute en Abandon Corporel.

Ca donne une impression comme s'il s'était produit un « coming out », d'assister à quelque chose qui ressemble à la mondialisation de l'Abandon Corporel !!!, que quelque chose est en marche, inexorablement, quelque chose d'assez fort pour nous amener à dépasser nos peurs, nos préjugés, quelque chose comme du désir peut-être qui nous pousse, nous prend en charge plus ou moins malgré nous.

Je ne peux m'empêcher de penser qu'il y a derrière ça quelque chose d'important, de vital peut-être ... Je ne saurais le définir ; ça doit avoir une forme particulière en chacun, mais ça nous mobilise et nous pousse à nous conjoindre.

J'ai lu quelques textes. Beaucoup insistent sur l'ouverture, chez le thérapeute, à ce qui est autre et qui, paradoxalement, nous donne nous. Nous sommes dans cette période, peut-être une étape. Plutôt que de « coming out », je parlerais de « coming in » : ça doit se passer en dedans.

Peut-être sommes-nous devenus un peu plus capables de nous relativiser nous-mêmes assez, pour faire une place de plus en plus large à d'autres, pour accueillir d'autres plus facilement à l'intérieur de nous. Notre présence à cette table pourrait en être l'image visuelle, le symbole. Une étrangeté, une étrangeté qui dans le fond n'en est pas une.

Je ne veux pas donner dans l'enthousiasme naïf (même si je ne peux m'empêcher d'être excitée et heureuse d'être là). Je n'escamote rien dans ma tête et dans ma chair : ni les appréhensions, ni les peurs, ni les somatisations qui précèdent, accompagnent et certainement prolongeront ce colloque.

Se rencontrer n'est pas simple. Je dirais en paraphrasant Aimé « prenons le temps ». Le temps d'accueillir en nous ce qui est appelé à vivre du fait même de cette diversité, internationalité nouvelle, à l'occasion de la réflexion proposée par le colloque qui nous travaille et nous rassemble sans égard à la provenance : gens de Montréal, de Québec, de Sherbrooke, d'Ottawa, de Chicoutimi, de Rivière du Loup, de Maniwaki, de Genève, de Bois-Le-Roi, de Nantes...

Marcelle Maugin

**La position
du psychothérapeute
en abandon corporel**

Jean-Michel Atlani

Clémence Dubé

**Claude Hamel et
Guylaine Simard**

Pierre-Paul Poirier

Jean-Michel Atlani
Le Clos Barbeau
3 Quai de la Ruelle
77590 Bois le Roi
tél: 01 60 66 31 59
fax: 01 60 66 31 77
jean-michel.atlani@wanadoo.fr

Le thérapeute, alchimiste de l'humain, temps accumulé, matière en devenir

Ecrire pour le colloque 2001 c'est tenter de partager comment j'écoute, comment, avec tout le chemin parcouru aussi bien avec l'énergétique chinoise et l'alchimie taoïste, les séminaires intensifs, le tarot de Marseille, la lecture d'auteurs comme Henry Corbin parlant de la mystique persane et toute la curiosité qui m'anime depuis des années pour comprendre ce qu'on fait là, sur terre, quel sens cela peut bien avoir et les différentes orientations que les humains ont élaborées pour tenter de répondre à cette question.

Je me rends compte que dans cette recherche ce n'est pas tant les philosophes ni les religieux qui ont fondé mon chemin, mais des personnes qui sont plutôt passées par l'expérience plutôt que par la réflexion ou par l'adhésion à une doctrine. On retrouve fréquemment chez elles une approche qu'on pourrait appeler mystique au sens où ces personnes faisant en elles mêmes une expérience directe ont eu accès à des compréhensions qui n'auraient pas été accessibles de la même façon par la réflexion ou la compréhension intellectuelle.

De là, comment j'écoute apparaît comme mon écoute subjective, nourrie de tout ce parcours et de certaines compréhensions qui pour moi ont valeur de repères.

J'ai choisi de vous faire parvenir ce texte avant le colloque du fait de sa longueur et de sa forme peu compatibles avec une lecture directe et parlée. C'est également pour favoriser l'échange pendant le colloque, et j'aurais le goût que le maximum de temps soit consacré à la discussion à partir du texte. Peut-être aussi est ce dans la crainte de vos réactions immédiates et de la difficulté à assumer mon mouvement vers vous, la forme écrite traduisant tout à la fois le retrait protecteur duquel j'essaie de vous rencontrer, la crainte d'être dévoilé, en même temps que le sincère désir d'être entendu à travers ce que je vous propose.

1. Espace, Temps, Présence

Être perdu

Pour introduire mon propos je partirai d'une expérience que nous avons tous faite, d'une façon ou d'une autre. Au hasard d'une promenade en forêt, je me retrouve perdu, sans chemin identifiable, aucun repère habituel pour m'orienter. Quelques notions peuvent être utiles, pour situer les points cardinaux et essayer de retrouver mon chemin : le jour, la course du soleil, s'il n'y a pas trop de nuages, la nuit, les étoiles si elles sont visibles et que je sais reconnaître l'étoile du berger.

La réalité de cette situation est que je n'ai plus de repères de la réalité extérieure dans laquelle je vis habituellement, je ne sais pas où je suis et n'ai que très peu de moyens pour retrouver un chemin, une direction.

Dans une telle situation, ce que je vis c'est une expérience d'angoisse, de peur, d'effolement qui peut m'amener à aggraver encore la situation dans laquelle je me trouve. Dans cette expérience je peux me sentir immobilisé, paralysé, n'osant plus bouger attendant effrayé une aide extérieure qui certainement ne viendra pas, ou encore je peux courir en tous sens appelant à l'aide, m'épuisant dans ce cri qui malgré tout est plus rassurant que le silence et les bruits inconnus environnants que je décède comme des menaces, du fait même que je me trouve dans cette situation sans mes sécurités habituelles, démuni, égaré, dans un univers inconnu avec lequel je ne sais pas traiter. Quelle que soit ma réaction à cette situation imprévue, la seule idée qui m'habite est de savoir comment je vais m'y prendre pour sortir de ce mauvais pas dans lequel je me suis fourré. Ce faisant, je subis cette expérience, mon seul désir étant que cela finisse au plus vite sans avoir réellement les moyens d'y pouvoir quelque chose à la mesure de cette urgence. Ce qui domine c'est le refus de la situation, accompagné de la peur et de l'angoisse. La subissant, je refuse de la vivre et refuser de la vivre, c'est en fait l'entretenir car je m'accroche à la nécessité d'avoir des repères extérieurs qui pourraient faire en sorte que je sache où je me trouve, ou qui pourraient me permettre de retrouver mon univers quotidien stable dans lequel j'ai mes marques.

Ce qui est particulier dans le fait d'être perdu, c'est que même si je ne sais pas où je me trouve, cet endroit est un "quelque part" un lieu de l'espace et que ce quelque part est défini, habité par le fait même que je m'y trouve.

Curieusement on pourrait dire que le seul repère extérieur dont je dispose c'est moi-même dans la façon toute subjective que j'ai de vivre la situation.

De là, si peu à peu, je consens à vivre l'expérience dans laquelle je me trouve, refus, angoisse et peur compris, ce lieu où je me trouve va devenir là où je suis, habité de ma présence faite de toutes les réactions que j'ai, de

toutes les pensées qui me viennent, des émotions que la situation suscite en moi.

Consentir à l'expérience d'être perdu fait que c'est l'expérience subjective vécue elle même qui devient là où je suis. D'une certaine façon à partir de là je peux aller mon chemin puisque je peux partir de quelque part pour aller ou être emmené où que ce soit.

*Il me semble qu'étant thérapeute en abandon corporel une telle situation toute métaphorique qu'elle soit n'est jamais loin, nécessitant de faire sans cesse ce **retournement** qui consiste à passer d'un système de repérage extérieur au consentement à vivre le lieu que nous sommes, habité de toutes les expériences et réactions particulières éveillées dans la situation elle même. Notre présence est alors, le lieu créé dans l'instant par le consentement à l'expérience de soi, faite de toutes nos réactions et de notre capacité à les rencontrer, à les laisser être, à les assumer comme nous.*

La grande différence cependant par rapport à la situation de la forêt ce serait que c'est précisément dans le rapport aux autres que cette situation d'être perdu, démuni se produit et que les autres et moi-même, autre parmi les autres, pourraient sans cesse devenir des repères extérieurs, être des recours pour ne pas sentir que je suis en réalité perdu et démuni. Dès lors, le retournement qui est sans cesse à faire à inventer est de faire de l'expérience de perdition le lieu même de la rencontre.

Etre thérapeute en Abandon Corporel, c'est, étant là, en contact avec un autre ou un groupe, prendre le risque de laisser être en soi la vie comme elle est, comme elle arrive, là où l'on est, nous trouvant démuni, perdu, sans repères de savoir qu'on appliquerait à une situation donnée, sans savoir faire, avec seulement accessibles nos réactions immédiates subjectives qu'on aurait à apprendre en les laissant être au fur et à mesure qu'elles se produisent.

Cela fait apparaître que la plupart du temps, ce qui fait que nous ne nous sentons pas perdus c'est que nous avons suffisamment de repères extérieurs pour ne pas sentir que nous ne sommes pas là.

En un sens, la réalité, dite extérieure, dans laquelle nous vivons est de l'espace et du temps dans lesquels nous pouvons exister sans être.

À partir de cette situation et de la métaphore qu'elle suscite concernant la position du thérapeute en Abandon Corporel, peut-être est-il possible d'aller plus avant dans des formulations concernant la situation très particulière dans laquelle se trouvent les humains en existence, pris entre la nécessité de survivre et la nécessité qu'offre la possibilité de devenir. Pour survivre dans cet environnement terrestre qui est le nôtre, cela implique de faire et d'apprendre ce qu'il faut pour assurer cette survie. Toute la dimension première de l'existence se trouve prise à l'intérieur de cette nécessité, les

humains doivent devenir fonctionnels et pour cela ils vont devoir développer certaines de leurs capacités; il leur faudra apprendre à être là pour assurer cette fonctionnalité nécessaire à leur survie, au prix de se couper ou de rester coupés de toute une partie de leur capacité d'expérience qui leur permettrait d'être là plus entièrement mais les rendrait moins fonctionnels, au prix également d'atténuer l'intensité de leur vécu ou de ne pas en permettre l'expansion.

En un sens être peu ou pas là est en quelque sorte une longue habitude que nous avons tous, qui nous donne de pouvoir survivre dans des situations qui, pour les gérer, nous demandent de savoir faire avec la réalité extérieure sans trop nous soucier de ce que nous vivons en nous. De ce point de vue, être là, c'est se situer dans un "là" qui consiste à se repérer dans cette réalité que nous nommons extérieure en faisant comme si c'était la seule réalité.

Espace et temps

Cette réalité est l'expérience de l'espace et du temps, l'espace comme lieu physique dans lequel nous vivons et auquel nous participons, dans lequel nous nous repérons, nous orientons et nous déplaçons. Le temps qui est la durée dans laquelle notre vie se déroule, entre la naissance et la mort, dans laquelle nous nous reproduisons et devenons.

L'espace et le temps se présentent le plus souvent comme des données objectives, quantifiables, mais aussi constituées de conventions apprises à travers lesquelles nous, humains, sommes en contact, nous reconnaissons et à partir desquelles nous élaborons nos systèmes de communication.

L'expérience que nous sommes amenés à faire dans l'espace et le temps au regard de ce qui a été dit plus haut est une expérience atténuée, parcellaire liée à la nécessité de survivre. Une grande partie de notre capacité de vivre une intensité de vie beaucoup plus grande que le niveau auquel habituellement nous sommes est laissée hors champ, peu, voire pas du tout habitée.

*Quand nous parlons "d'être là": si cela se réfère à ce que nous nommons la réalité extérieure, nous sommes dans la dimension de l'espace et du temps; mais si cela réfère à l'expérience que nous sommes en train de vivre, il s'agit d'un vécu immédiat qui renvoie à soi dans l'intensité que nous sommes capables de vivre sans la couper ou chercher à l'atténuer, aussi terrifiante ou merveilleuse qu'elle puisse être. Être là alors est la façon dont nous nous laissons habiter ici et maintenant qui nous localise non pas par rapport à la réalité dite extérieure mais comme nous, notre présence étant le **lieu même de l'expérience que nous sommes** et à laquelle nous aurions à consentir, indépendamment de ce qui l'a produite. **Ce qui définit alors l'expérience***

elle même c'est sa nature et son intensité, sa qualité propre. C'est la subjectivation de l'expérience qui la rend réelle, habitée.

Ces deux modalités d'être là ne sont à mon sens pas situées sur le même plan, ne sont pas de même nature, de même dimension; il y a un saut qualitatif entre elles, mais elles sont corrélées. La plupart du temps, en nous, elles s'ignorent l'une l'autre, la façon la plus courante dont elles s'ignorent étant d'être confondues, de ne pas être vécues comme distinctes, comme si être et exister était une seule et même expérience, ce qui est vrai également mais pas dans cette confusion, où encore comme si être là se résumait à être physiquement présent. Cela pose en fait la nécessité pour approcher de cela de les nommer distinctes arbitrairement pour les identifier indépendamment l'une de l'autre et à partir de là d'essayer d'appréhender les façons dont elles s'articulent.

Exil

Dans ce sens, on pourrait considérer le plan de l'existence comme lieu excentré par rapport à la dimension de l'être. L'étymologie même du mot-existence en atteste : "se tenir en dehors". Toute la réalité dite extérieure dans laquelle nous nous tenons est en dehors, mais en dehors de quoi puisqu'il n'y a rien d'autre qui ne serait pas un lieu de cette réalité. Ce que je fais comme hypothèse ici c'est que le dehors dont il est question ici ce n'est pas un dehors qui serait par rapport à quelque chose, un dedans ou un ailleurs mais une position au-dehors de la dimension de l'être, qui, elle, n'appartient ni au temps ni à l'espace. Ce serait comme une place en exil, en périphérie, en excentration. Nous naissons là, nous vivons là dans ce pourtour de l'être et toute notre vie s'organise là comme un aménagement de l'exil. On pourrait dire que c'est cet éloignement même qui nous relie au plan de l'être.

En même temps, ce que nous désignons à partir de cette position d'exil comme la dimension de l'être n'est pas un lieu au même titre que n'importe quel lieu du plan de l'existence mais une autre dimension de nous, en nous qui ne serait accessible que dans et par l'expérience de notre présence plus ou moins habitée.

Ainsi, il faudrait entendre que l'éloignement indique seulement la possibilité et la nécessité d'un chemin qui sans relâche chercherait à rejoindre l'être que nous sommes, chemin non tracé d'avance qui aurait à être fait, inventé, parcouru, expérimenté, pour nous laisser approcher et rejoindre par les autres, pour rejoindre l'être là de l'intensité de l'expérience que nous sommes. De ce chemin, nous n'en connaissons que le commencement: le plan de l'existence lui-même et notre capacité à vivre, sentir l'expérience de la vie éveillée en nous à chaque instant, le désir d'être qui nous habite et

cherche son chemin à travers nous, ainsi que toute notre ambivalence qui s'exprime dans nos rapports aux autres.

Le paradoxe de la situation réciproque de ces deux plans c'est que d'un côté on peut dire que le plan de l'existence est vécu comme un dehors éloigné de la dimension de l'être, mais d'autre part ce que nous désignons comme dimension de l'être est, dans sa nature même, "étant", et on peut donc tout aussi bien dire que cette dimension-là n'est ni éloignée ni proche de quoi que ce soit, qu'elle n'est ni spatiale ni temporelle mais qu'elle croise sans cesse tous les lieux et tous les temps du plan de l'existence, voire même que tout le plan de l'existence est inclus en elle comme une séparation dans son étendue sans limite.

Cela a des implications dans le travail en abandon corporel. Tout lieu, tout espace et tout temps porte en lui la possibilité de rejoindre là tout l'être. Quand on rejoint quelqu'un c'est momentanément tous les lieux et tous les temps qui sont là dans cet instant, dans cet ici et maintenant. Tous les espaces antérieurs, tous les temps accumulés de cette personne particulière sont son être là.

La position de l'abandon corporel invite effectivement à être le lieu d'expérience où se rejoignent toutes les expériences : expérience de ce qu'éveille en nous l'être que nous tentons de rejoindre, expérience de tout ce qu'éveillent en nous les réactions qu'il suscite chez tous les autres. Il s'agit de se laisser malmener, déstabiliser, par l'expérience que font les autres de cet être là, de consentir à ce que notre expérience propre soit faite de tout ce que nous font vivre les multiples subjectivités des autres, jusqu'à ce que la multiplicité des mouvements souvent contradictoires qui nous agitent parvienne à détrôner la qualité absolue de notre vécu et que nous consentions à son caractère relatif. Seulement alors, la spécificité du mouvement de vie de cet autre là peut-être perçue dans toute sa nécessité, dans tout ce qui en fait la vie, l'impératif de la vie qui le concerne mais nous concerne de la même façon ; c'est là où le plus spécifique, particulier, en se nommant parle à chacun de lui-même et que du plus pointu du particulier, on accède à une parole qui concerne le général.

En quelque sorte nous n'avons que nous reliés au temps, à l'espace et à la matière et notre rapport ambivalent aux autres pour accéder à l'être que nous sommes et c'est cela que nous avons, ce lieu d'exil marqué, transformé, aménagé par les humains et mis en danger par eux aussi, lieu où nous pouvons exister sans être, où nous pouvons aggraver la dépossession dans laquelle nous sommes de nous mêmes, l'entretenir, ou la réduire et rien ne nous dit qu'aggraver la dépossession ne participe pas du

chemin que l'humanité et chacun doit faire pour rejoindre son être. Nous sommes le lieu de l'expérience. Si nous nous en tenons là : être le lieu de l'expérience, nous sommes capables d'en vivre un peu l'intensité, la complexité, pris que nous sommes entre la nécessité d'assurer notre sécurité, notre survie et celle de nous sentir vivre, que notre vie ait un sens, avec tous les risques que cela comporte.

Je suis là devant une difficulté pour continuer à écrire liée au fait que j'ai conscience fortement que pour tenter d'écrire quelque chose sur le passage et la corrélation du plan de l'existence et du plan de l'être je ne peux en dire quelque chose qu'en étant moi même dans l'expérience de cela mais qu'en y étant, tout vient ensemble, comme une compréhension immédiate qui se donnerait d'un bloc et que pour écrire je dois sortir de cette immédiateté pour réinscrire dans le temps et l'espace de l'écriture ce qui se donne dans mon expérience subjective comme une évidence à la fois simple et complexe dont chaque partie, chaque recoin, chaque détour contiendrait en eux-mêmes la totalité de l'expérience que j'essaie de partager en écrivant.

2. L'exil créateur de la vie sous toutes ses formes

Cette position en dehors, l'exil, et corrélativement les institutions (structures d'aménagement de l'exil) apparaissent ainsi comme des lieux nécessaires pour donner le temps et l'espace aux humains de faire le chemin en portant ce qu'ils ne peuvent encore recevoir. Cet écart de la dimension de l'être que constitue l'exil où nous vivons me semble concerner le plan de l'existence dans son entier, à la fois comme se tenant en dehors de la dimension de l'être, nécessitant et rendant possible à partir de là un chemin vers l'être. La possibilité d'un tel chemin, l'histoire de la terre et ce que nous pouvons en appréhender aujourd'hui en est le début d'accomplissement. Du fait que la terre a pu porter la vie et élaborer à travers elle, la possibilité d'un devenir dont la trace est la coexistence des quatre règnes, minéral, végétal, animal et humain, cela a permis, sur la Terre, une évolution qui s'est progressivement complexifiée et dont l'humanité est le dernier maillon à ce jour.

Ce regard porté permet d'envisager ce qu'il en est de la matière, des organismes vivants et du corps des humains. En effet, tout ce qui constitue le plan de l'existence, chacun de ses niveaux participe de cette retenue en dehors de la dimension de l'être, en même temps que les étapes du devenir nécessaires au chemin vers l'être, à la fin de l'exil. Cela pourrait amener une

façon nouvelle d'envisager l'évolution comme le mouvement irrépressible de la matière et de la vie pour rejoindre la dimension de l'être en appelant l'être dans le plan de l'existence comme lieu de sa réalisation.

Vivant dans le plan de l'existence, nous sommes obligés, pour parler de ce chemin, d'utiliser des métaphores spatiales (comme l'exil) ou temporelles liées à l'origine, au devenir, à l'accomplissement et cela introduit une ambiguïté dans laquelle on pourrait facilement croire que la fin de l'exil est un moment du temps et que ce qui est rejoint est, ou devient un lieu de l'espace ou encore que la notion même d'exil suggère que nous avons initialement quitté un lieu d'origine que nous aurions à rejoindre par le processus d'évolution. Il n'en est rien, la seule chose que l'on puisse dire c'est que le processus qui tout en même temps maintient l'exil et cherche à rejoindre la dimension de l'être est constamment à l'œuvre, en recherche d'accomplissement dans l'expérience humaine et que le lieu de son actualisation se produit dans l'instant de la rencontre, au croisement vécu du plan de l'existence et de la dimension de l'être.

C'est comme si, le temps, l'espace et la matière n'avaient été à l'origine que position d'exil sans presque de possibilité de devenir. L'apparition de la vie sur terre aura sans doute marqué un moment essentiel dans la mesure où, dès lors que la vie était là, la matière pouvait devenir dans un processus d'évolution complexe dont les humains sont l'aboutissement actuel.

Il est probable que l'apparition des humains aura été aussi un moment important de cette évolution, car, avec eux les structures vivantes sont devenues suffisamment complexes pour générer et porter la possibilité de conscience, le langage et donc une possibilité de devenir qui n'existait pas avant eux. . Les humains, étant le devenu de ce qui les a précédé, portent en eux la totalité du processus qui, tout en même temps maintient l'exil et cherche à rejoindre la dimension de l'être. Ce processus s'accomplissant en chacun, tout humain est potentiellement le lieu d'accomplissement de tout le devenir.

Cependant, il est probable que le début de l'humanité, à l'instar des débuts de la matière puis ceux de la vie, aura été marqué d'une dépossession presque totale des humains de leur être, reflétant la quasi-impossibilité des humains à l'origine de porter quoi que ce soit de leur être à l'intérieur de leur existence projetée.

La création dans son entier porterait en elle même la capacité de son accès, de son retour à l'être après un long chemin dont l'humanité elle même dans sa capacité de conscience serait une étape fondamentale. Les étapes précédentes dans le temps, c'est-à-dire les autres règnes, ainsi que les humains, seraient alors des formes de la vie de plus en plus élaborées; on pourrait supposer que cette élaboration elle-même est la manifestation de

la nécessité de rejoindre, de faire retour à l'être et constitue les conditions progressivement créées, par cette nécessité même, de sa réalisation.

*La vie tout entière en ce sens serait le processus qui permet de faire le chemin vers l'être. Si cette hypothèse a quelque validité, les élaborations successives de la vie sur terre **jusqu'au corps humain** seraient en même temps ce qui assure la survie indispensable, nécessaire au processus qui tend vers l'être, et les étapes nécessaires successives et concomitantes de la réalisation et de l'accomplissement de ce chemin.*

3. L'intensité vécue , l'incandescence de l'être

*Ce qui à mon sens témoigne du croisement de la dimension de l'être dans le plan de l'existence c'est **l'intensité de l'expérience vécue**. Cette intensité nous sommes peu capables de la vivre, peu capables d'en faire l'expérience directe, de ne pas l'atténuer, de ne pas la couper. Nous sommes peu capables de la laisser être, de nous laisser être le lieu où elle se déploie, comme si la vie en elle même était trop intense pour que nous puissions en soutenir l'intensité sans en mourir, sans en folir. De là, c'est cette intensité même, partiellement refusée, qui est constamment projetée en dehors ou laissée en dehors pour l'atténuer. De là également que nous entretenons avec la dimension de l'être un rapport fondamentalement ambivalent, nous ne pouvons nous empêcher de répondre à son appel, d'être attirés par elle, de sentir en nous le désir dans son mouvement d'accomplissement inéluctable et en même temps nous ne voulons pas en entendre parler tellement entrer dans une telle intensité non apprivoisée nous terrifie, nous menace, nous dérange, nous emmène là où nous n'avons aucun repère, là où nous ne pourrions vouloir aller de manière délibérée, là où il pourrait ne pas y avoir de limite.*

Ce sont les circonstances de la vie et la confrontation avec les autres dans leurs différences, leurs spécificités qui nous emmènent à partir de nos réactions dans des niveaux d'intensité vécue qui parfois deviennent insupportable nous obligeant à trouver des moyens d'en limiter la charge.

Je supposerais qu'un des seuls moments de notre existence pendant lequel nous vivons spontanément un niveau élevé de l'intensité que nous sommes c'est dans le début de notre vie, du fait même qu'à ce moment-là nous n'avons pas encore acquis tout l'appareillage, les a priori, le langage et les éléments culturels qui nous permettront plus tard mais assez vite de mettre de la distance entre l'intensité vécue et l'individu social et défini que nous allons devenir nécessairement. À ce moment de notre vie en même temps nous sommes déjà constitués comme individu spécifique mais ce qui domine

c'est que n'étant pas tout à fait finis nous sommes dépendants pour notre survie, des autres qui nous entourent et s'occupent de nous là où nous ne sommes pas autonomes. Il est probable que cette conjonction particulière d'une expérience vécue d'une extrême intensité et d'une dépendance non moins extrême aux autres nous aura marqués et en même temps révélés dans ce que nous sommes dans nos réactions particulières, notre façon d'aborder la vie et notre rapport aux autres. Il est obligatoire que nous apprenions à vivre dans l'exil de l'être que nous sommes pour constituer en nous la possibilité peut être, plus tard, dans le risque de la rencontre avec des autres, de désapprendre ce qui aura été tellement nécessaire pour survivre sans sombrer dans la mort ou la folie, et ainsi de donner vie dans l'existence à l'être que nous sommes.

Il est à mon sens fondamental que l'enfant humain soit accueilli et amené, on pourrait dire initié aux institutions mises en place par les hommes parce que c'est la seule manière de préserver son avenir et ses chances de pouvoir revenir à lui un jour si les conditions s'y prêtent et que le mouvement de son désir d'être trouve à s'accomplir.

L'expérience que nous vivons s'inscrit dans un gradient d'intensité, du plus dense au plus subtil, du plus sombre au plus lumineux, du plus ouvert au plus fermé, du plus immobile au plus en mouvement et chaque lieu du plan de l'existence porte en lui tout le gradient d'intensité. Entrer dans l'intensité vécue d'être peut prendre des formes sombres quand le lieu d'expérience est proche de la coupure, de l'immobilité ou de la fermeture mais les formes lumineuses ne sont pour autant pas plus faciles à vivre quand l'intensité elle-même devient extrême et que pour la supporter il est indispensable de l'atténuer par la fermeture, la coupure ou l'immobilité, faisant, par moment, de ces formes appréhendées de prime abord comme sombres, des nécessités vitales.

De plus, et paradoxalement, l'expérience vécue en abandon corporel montre que ce sont souvent les lieux difficiles et apparemment négatifs qui portent des niveaux extrêmes d'intensité et qui quand on peut les approcher, les rencontrer, les vivre, suscitent les plus vives réactions, par exemple de rejet, d'évitement ou de déni, mais qui, reçus, génèrent et permettent d'accéder à des niveaux d'intensité à la fois importants et donnant au plus grand nombre.

Peut-être pourrait-on nommer cette intensité vécue l'incandescence de l'être, signifiant par là même que c'est cela la passion qui nous anime, le feu intérieur, le mouvement du désir et que néanmoins cette incandescence porte en elle une telle puissance qu'elle peut être dangereuse, menaçante, qu'elle peut nous consumer, nous pétrifier.

*Les humains à partir de leur corps et du fait de leur capacité de langage ont en eux les moyens de composer avec l'incandescence qui les anime, de façon à pouvoir en apprivoiser l'intensité, à pouvoir la mettre au monde en lui faisant peu à peu place en eux, parmi eux et entre eux. Parmi ces moyens j'en vois deux essentiels qui sont **l'institution d'une part et le rêve d'autre part.***

Ces deux moyens dont disposent les humains me sont apparus comme les deux versants qui jouxtent le point de croisement en chacun du plan de l'existence et de la dimension de l'être, le rêve du côté de l'être, l'institution sur le versant de l'existence, C'est ce que je vais développer dans ce qui suit.

4. Les formes de la vie, le corps humain et les institutions nécessaires à la gestion de l'intensité d'être

Le corps humain et les institutions dérivées

À partir de ce qui vient d'être dit, le corps humain apparaît comme ce dont nous héritons en naissant, pour venir à l'existence. Ce corps participe des quatre règnes, en un sens, et de ce fait, il est constitué de toute l'évolution antérieure, appréhendée d'un certain point de vue. Il porte donc en lui toute l'intensité de la vie et de la matière accumulée depuis l'origine, du fait du chemin accompli pour devenir et rejoindre la dimension de l'être. Cette intensité de la vie et de la matière en chacun de nous est en fait constituée de toute l'accumulation de ce dont nous avons dû rester coupés ainsi que de toutes les coupures qui ont dues s'accomplir pour permettre le devenir jusqu'à nous. Elle représente tout le potentiel en attente de devenir à partir de la position elle même devenue dans laquelle nous sommes aujourd'hui.

Le corps humain dans son organisation propre est à la fois commun à l'espèce humaine et absolument spécifique, particulier à chaque individu. Il est la vie ayant pris forme en chacun, de façon à ce qu'elle se perpétue, qu'elle dure dans le temps, sur le plan de l'existence. Il est constitué comme unité indépendante ayant à assurer sa survie, la pérennité de sa forme par la respiration, l'alimentation. Il contient la possibilité de sa perpétuation par la reproduction et, dans la façon dont il est constitué en tant qu'humain, il contient également en lui la possibilité de devenir, c'est à dire de permettre à son niveau et dans l'interdépendance avec les autres de participer à cette vie en lui, à cette vie qu'il est, dont le mouvement propre est de rejoindre la dimension de l'être.

C'est avec ce corps également que les humains ont peu à peu aménagé leur exil, de façon à ce que tout le plan de l'existence et chacun devienne peu à peu un lieu où l'intensité d'être puisse être vécue. Cet aménagement de l'exil a pu se faire dans la mesure même où les humains portent en eux dans et par leur corps, à la fois le plan de l'existence et la dimension de l'être et que de ce fait leur corps est potentiellement toujours le lieu de leur rencontre en même temps que la manifestation et le maintien de l'exil.

En quelque sorte le corps humain est l'interface entre le plan de l'existence et la dimension de l'être, participant des deux, manifestant les deux. Il me semble que tout l'aménagement de l'exil dans le plan de l'existence s'est fait à l'image de l'organisation corporelle que nous sommes dont le principe et la nécessité en est l'atténuation de l'intensité vécue dans la rencontre de l'être dans l'existence.

Cela nous conduit à considérer cela d'un double point de vue :

- *d'un côté, en interne, par rapport à l'enfant arrivant au monde et la façon dont il va être inscrit dans la communauté des hommes en acquérant la langue du lieu où il arrive, du fait qu'il porte en lui la capacité du langage. À partir de là il va acquérir tous les éléments culturels, sociaux dont il va avoir besoin pour fonctionner dans le plan de l'existence.*

Le corps, dans ce processus, semble être au centre puisque le petit d'homme va constituer son identité à partir de sa forme physique existant séparée.

Il existerait le même rapport de type mise en exil entre le corps vécu et l'identité qui se constitue sous la forme du moi à partir du corps comme entité physique spatio-temporelle. De la sorte, cette identité devient lieu intermédiaire dans lequel l'intensité vécue reste dans des proportions compatibles avec ce que la personne existante peut laisser être sans mettre sa vie en danger. Cela fait apparaître le moi, l'identité, comme lieu d'existence à partir duquel le chemin de retour vers le corps vécu, la présence et l'être peut se faire ou se perdre.

La psychose en ce sens pourrait être comprise comme une inadéquation dans l'organisation corporelle entre la structure d'existence de l'être et la puissance de ce qui l'habite de telle façon qu'il faille soit atténuer autant que possible l'intensité vécue par un abord chimique et une contention par un cadre institutionnel qui compense autant que possible la faille de l'organisation corporelle ou bien créer un entourage humain qui peu à peu dans le contact avec la personne puisse porter pour elle ce qu'elle ne peut porter elle-même en elle-même. Il est probable que tous les humains ont en eux des lieux psychotiques, des lieux coupés, d'une extrême menace dans le rapport à l'autre, ce même rapport pourtant étant essentiel à la survie.

- *En externe, le même principe d'atténuation par la mise en exil de ce qui ne peut être reçu de l'intensité de la vie est à l'œuvre. Ce sont les institutions.*

A savoir toutes les élaborations culturelles, les croyances, les religions, les structures administratives, sociales, politiques, à un niveau plus personnel, les habitudes, les convictions, le sentiment de détenir la vérité, les compromis relationnels dont le but initial serait avant tout d'éviter autant que possible la rencontre ou de se substituer à elle afin de ne pas en vivre le risque. Toutes ces institutions, les hommes s'en sont dotés pour organiser leurs rapports et réguler ainsi l'intensité vécue liée à leur coexistence, leurs contacts, leur rencontre.

Dans cette compréhension de l'institution développée au cours de la recherche en Abandon Corporel, il apparaît que l'institution serait comme une structure intermédiaire d'attente de ce qui, ne pouvant être porté, reçu nécessite de pouvoir avoir le temps d'un chemin d'apprivoisement, d'apprentissage de façon que peu à peu l'intériorité, la dimension ontologique puissent être vécues en chacun. Ce chemin, l'humanité et chacun ne cesse et de le faire et de l'empêcher et il consiste à pouvoir recevoir graduellement, ce qui n'a pas pu être reçu et porté de l'intensité de la vie qui nous constitue comme être spécifique.

On voit ainsi se dessiner une perspective dans laquelle le corps humain, du fait de sa double appartenance au plan de l'existence et à la dimension de l'être ferait transition entre ces deux plans, mais aussi créerait à partir de lui sous la forme des institutions d'autres modalités qui feraient également transition entre le plan de l'existence et la dimension de l'être. Les institutions, comme le corps, comme l'identité, seraient des structures, des systèmes temporaires mais néanmoins durables, qui porteraient pour les humains l'intensité qu'ils ne sont pas encore capables de vivre et qui seraient dans un rapport d'extériorité en même temps que produits par les humains eux-mêmes. En un sens, l'institution porte pour nous, ce qui de l'intensité de la vie viendrait nous déranger vraiment, nous bousculer, nous faire vivre l'intolérable, l'inacceptable, non au sens moral mais ce qui venant nous chercher en nous dans des réactions qui, dans leur trop grande intensité feraient vaciller notre entendement, notre intégrité, notre capacité à nous maintenir dans cet équilibre toujours précaire en nous entre le plan de l'existence dans sa stabilité relative et nécessaire et notre capacité, notre potentiel d'ouverture à tout l'être que nous sommes si l'institution n'était pas là pour en porter l'excès d'intensité.

C'est là où le travail en abandon corporel me paraît très important dans la mesure même où le thérapeute, en même temps qu'il sollicite toutes réactions en les laissant être, en lui, dans les autres et dans les interactions, fait place en lui peu à peu à l'intensité de la vie éveillée dans toutes ses dimensions reçues et non reçues. Il laisse être ainsi les institutions que nous sommes sans le savoir, et crée de ce fait les conditions

pour que ces institutions mêmes puissent, devenant habitées, être des lieux où se rencontrer. C'est le travail du thérapeute lui même plus que tout autre qui à travers ses réactions propres et en laissant être quoi que ce soit qui se passe, assume peu à peu en lui le potentiel d'ouverture à tout l'être qu'il est et ce faisant peu à peu renverse l'équilibre entre ce qui tend toujours à maintenir la position d'exil et ce qui cherche constamment à rejoindre la dimension de l'être dans le sens d'ouverture à tout l'être qu'il est subjectivement et, si cet être accédant peu à peu à lui par les autres peut être, alors l'être de chacun aussi, permettant la rencontre de chacun avec tous les autres.

Dans cette perspective, le même rapport d'extériorité existe entre la dimension de l'être et la matière, le plan de l'existence et la vie qu'il porte, devenue jusqu'aux humains et les humains et l'institution, comme une suite d'emboîtements gigognes, chaque extériorité portant ce qui ne peut être encore reçu. Il apparaît ainsi que ce sont les humains eux-mêmes, exilés de la dimension de l'être, qui créant les institutions dont ils ont besoin font exister en elles, en actualisant la coupure dont ils sont l'objet, le temps et l'espace nécessaire à leur chemin et à l'accomplissement de leur devenir.

Ce qui pour moi caractérise l'institution c'est d'une part qu'elle est multiforme, diverse, du plus personnel au plus collectif, du plus structuré au plus indéfini. D'autre part, participant de la vie, manifestant ses formes, elle est toujours, quel que soit le niveau de sa manifestation, un assemblage momentanément durable et dynamique d'immobilité et de mouvement, la proportion entre immobilité et mouvement étant variable et la plupart du temps avec une dominance du pôle immobilité qui porte en lui les aspects contraignants, dissociés, séparés du plan de l'existence, du fait de cette dominance le plan de l'existence est comme bouclé sur lui même et entretenu dans cette boucle. À l'inverse le pôle mouvement porterait lui toute la dynamique du devenir et le lien à la dimension de l'être. Nécessairement les institutions sont, du point de vue du plan de l'existence dans sa logique causale, des structures contradictoires. C'est comme cela qu'elles neutralisent une partie de l'intensité de la vie en ne permettant que la contradiction comme lieu de rencontre, laissant dissociés et opposés les mouvements de vie qui s'affrontent de façon à ce que la totalité de l'intensité vivante soit toujours répartie dans des dispositifs polaires, chaque pôle neutralisant l'autre et de ce fait rendant peu accessible l'expérience de la vie dans toute sa puissance, son intensité.

En même temps, tant que la dominance du pôle immobilité se maintient, le plan de l'existence reste bouclé sur lui-même, séparé. Quand, dans certaines circonstances favorisantes, la dominance bascule, c'est tout l'univers de la

paradoxalité qui s'ouvre faisant coexister dans la rencontre les contraires, ce qui jusqu'alors apparaissait disjoint dans une opposition irréductible.

C'est là, me semble-t-il, ce qu'on cherche constamment à vivre en abandon corporel. En étant là, présent aux autres et à soi même, dans une intention de rejoindre l'autre par la vie de chacun éveillée à son contact, laisser se faire en nous l'alchimie qui va faire qu'à un moment, la vie ne va plus être fractionnée en ces deux pôles, qui signent son appartenance au plan causal de l'existence mais vécue dans toute son intensité paradoxale.

Le rêve, un autre lieu d'expérience et d'approvisionnement de l'intensité d'être

Une autre modalité de transition entre le plan de l'existence et la dimension de l'être ainsi que d'expérimentation et de gestion de l'intensité vécue, est le rêve. De plus et curieusement, elle me semble être en polarité avec celle de l'institution.

J'entends le rêve, avant tout, comme lieu d'expérience. Chacun à sa façon est le lieu de cette expérience, le fait du rêve étant commun à tous. De plus, comme le corps, l'expérience qu'on en fait est absolument spécifique, particulière à chaque individu.

L'expérience vécue dans les rêves est réelle, en ce sens qu'il n'y a pas de différence de nature entre celle vécue dans la vie diurne, réveillée et celle vécue dans l'expérience du rêve. En ce qui concerne la nature de l'expérience, seule l'intensité diffère ; d'une manière générale, il y a plus d'intensité dans le rêve que ce que nous nous permettons habituellement de vivre dans la vie éveillée.

Le rêve en cela serait pour moi un lieu très important d'expérience, et d'expérimentation du vécu de l'intensité.

Les chinois anciens disent que c'est la même énergie avec laquelle on marche et celle avec laquelle on rêve, seule sa localisation diffère, l'énergie est à l'extérieur pour marcher et dans l'intérieur et les organes-fonction pour rêver.

S'il n'y a pas de différence de nature de l'expérience, il y a en revanche une différence de contenu du fait même que, dans le rêve, la personne qui rêve est affranchie des contraintes de temps et d'espace, de logique, de vouloir et de contrôle et que de plus elle peut expérimenter l'intensité vécue sans avoir à se préoccuper des mouvements et du poids de son corps physique, ni des contraintes inhérentes à l'expérience vécue dans la réalité extérieure.

***Le corps du rêve** est avant tout lieu de l'expérience de celui qui dormant vit l'intensité du rêve qu'il fait sans le savoir dans sa réalité extérieure.*

Le rêve en cela serait l'expérience du corps sur le versant de l'être, un corps échappant momentanément à la dominance du pôle de l'immobilité qui nous fait exister comme entité séparée, pour donner place à ce qui fait lien, et au mouvement dans son essence.

Le rêve intervient en effet à un moment du sommeil pendant lequel seuls les yeux bougent (phase dite des mouvements oculaires rapides, qu'on appelle aussi sommeil paradoxal) et que tous les autres muscles sont totalement déconnectés, toute l'activité volontaire est déconnectée.

Dans les rêves, l'intensité vécue, affranchie du lien de causalité, du poids de la matière, de la nécessité logique va être bien moins contrainte, retenue, atténuée que dans le niveau d'expérience que nous avons l'habitude de vivre pendant la vie diurne. Cela n'implique pas que, dans le rêve, cette intensité soit toujours plus intense mais il semblerait que dans le rêve il y ait un accès, un vécu plus direct à elle.

Dans cette approche, le rêve apparaît comme le pendant inverse de celui de l'institution, son versant inversé, retourné. C'est un peu comme si l'institution réunissait et tenait séparés en elle le plan de l'existence et la dimension de l'être du côté de l'exil et de la coupure alors que le rêve, lui, réunissait tout en les maintenant distinctes ces deux mêmes dimensions du côté du lien et de la présence de l'être, dans une immédiateté qui réfère dans son fonctionnement non logique non causal à la dimension de l'être. Ce serait comme deux modalités de l'expérience: le corps vécu comme corps-institution, le corps vécu comme corps du rêve. Il s'agit là en fait d'une polarité dans laquelle aussi l'institution dans sa possibilité de transformation, d'évolution, de disparition participe également du mouvement qui anime le rêve, de la même façon que le rêve par ses contenus, ses images participe de l'institution, comme une sorte d'institution éclair et absolument personnelle.

L'institution et le rêve ont en commun la gestion de l'intensité vécue, l'une pour l'atténuer, la différer, l'autre pour en permettre l'expérience à d'autres niveaux que ce qui est possible, le plus souvent, dans la réalité extérieure.

Le lieu du rêve est réellement intermédiaire, transitionnel entre le plan de l'existence et la dimension de l'être, comme lieu de l'intensité de la présence qui n'est ni spatiale ni temporelle.

Il participe en même temps du plan de l'existence en utilisant des éléments, des situations, des émotions de la vie diurne pour les revisiter ou les inscrire dans des situations irréelles du point de vue de la réalité extérieure mais tout à fait réelles du point de vue de l'intensité vécue, voire plus réelles que les situations atténuées de la vie éveillée.

C'est toute la dimension habituellement repérée comme imaginaire, qui est impliquée là.

La connotation d'irréel liée à cette dimension fait souvent oublier sa fondamentale valeur d'expérience. Le rêve participe de cette dimension imaginaire et manifeste quelque chose d'absolument singulier de la personne qui le vit.

Vécu et partagé avec d'autres il donne accès à cet espace intermédiaire entre l'être et l'existant, du point de vue spécifique de la personne qui rêve. En quelque sorte, l'expérience du rêve relativise celle de la réalité extérieure en ce sens qu'à partir du rêve l'expérience de la réalité extérieure apparaît comme un niveau de réalité parmi d'autres. Il me paraît cependant important d'insister sur le fait que ce qui relativise la réalité extérieure, c'est l'intensité vécue propre à chacun qui est là quel que soit le niveau de réalité dans lequel se vit l'expérience et qui témoigne de la qualité particulière d'une personne dans sa présence, dans sa façon d'être spécifique, dans son regard sur le monde et les autres, dans sa façon singulière d'entrer en relation, dans la problématique nouée en elle.

Dans le rêve, la personne apparaît plus à partir de sa présence qu'à partir de son identité. Si son identité apparaît dans le rêve, elle témoigne de l'appartenance de la personne au plan de l'existence. Elle apparaît dans le rêve à travers l'expérience des liens qu'elle entretient à elle même, aux autres, au monde, dans des situations qui sont la mise en scène du vécu de ces relations du point de vue de la personne qui rêve.

Dans cette approche du rêve, le propos n'est pas de l'interpréter, d'en trouver le sens ou les sens, mais de le vivre avec la personne à partir du récit qu'elle en fait. Peu à peu dans le vécu du rêveur comme dans les réactions que le récit suscite chez celui ou ceux qui l'écoutent des liens apparaissent, donnant vie à travers ces réactions mêmes à chacun dans son expérience, ce qui permet que peu à peu une place soit faite à la spécificité de celui qui a fait le rêve, dans sa présence, dans son approche des autres, dans les situations particulières mises en scène dans le rêve.

La subjectivité de chacun est présente et accessible aussi bien dans les situations vécues dans la réalité extérieure, dans l'histoire que dans les situations vécues en rêve

De ce fait le travail en abandon corporel, que ce soit au niveau verbal ou non verbal n'est pas différent que l'on parte pour accéder à la subjectivité d'une personne, d'éléments de sa vie extérieure, de la façon dont sa problématique s'exprime dans ses liens aux autres ou de ses rêves. Cela nous permet de considérer que l'espace et le temps, la réalité dite extérieure et ce qui y est vécu pourraient être considérés comme une des modalités du rêve, une de ses formes multiples, une modalité de l'être qui aurait cela de particulier que l'être dans toute son intensité vécue ne pourrait y être présent que dans une intensité très atténuée, l'atténuation elle même créant

la matière, l'espace et le temps, les institutions afin d'immobiliser de ralentir l'intensité et que la vie dans ce ralentissement puisse trouver en elle même son chemin de devenir.

Dans cet espace multiple du rêve, rien dans notre expérience ne vient nous dire que l'intensité vécue pourrait avoir de limites hormis notre capacité à la vivre. Cette capacité peut être très enfermée, limitée mais aussi au fur et à mesure qu'on peut apprendre à vivre plus d'intensité, à lui faire place en nous dans toutes les formes qu'elle peut prendre, dans cela même qui nous constitue, cette capacité peut infiniment varier, s'agrandir.

Le rêve, enfin, préfigure l'expérience de la paradoxalité.

Arrivé là il me reste à conclure; le texte qui précède me paraît bien touffu, multiple, et comme une tentative de dérouler un peu de la complexité de la vie que nous sommes, de rendre compte sans la simplifier des multiples plans dans laquelle elle se vit et d'essayer de donner à partir de mon expérience de l'abandon corporel, comme participant à des groupes, comme thérapeute et plus que tout comme humain en recherche du sens, quelques repères qui se sont révélés peu à peu au fil de la démarche, qui ,m'ont surpris, ont fait sens sans pour autant devenir des vérités absolues.

Ce sont comme des lieux que j'ai appris à habiter, à mettre en jeu, à laisser être en moi et dans mes rapports aux autres. Ce sont en même temps comme des caresses douloureuses dont je ne saurais jamais bien si je les souhaite, si je les crains, si j'y aspire avec beaucoup d'érécence et pour lesquelles la tendresse des autres et leur opiniâtreté à rester là tout près dans un immense respect de la vie comme elle est, ont été fondamentales, permettant à la recherche du sens de s'accomplir sans jamais finir.

Il y aurait encore tant de choses à dire, à écrire, à partager, tant de diversité de rencontre à explorer.....

Alors à tout à l'heure au colloque, à plus tard, à toujours, à maintenant.

L'abandon corporel
une position pour être et pour connaître

Clémence Dubé
Psychologue-psychothérapeute
Centre de psychologie appliquée de Québec

La démarche ordinaire et habituellement suivie de l'expérience d'apprendre passe, la plupart du temps, par l'enseignement, par un mode ou l'autre de transmissions de connaissances. Le maître transmet son savoir au disciple, le professionnel à l'apprenti, le professeur à l'étudiant etc. Le chercheur compare les données que lui fournissent les recherches des collègues pour formuler ses propres questions, inventer des manières d'y trouver réponse. Le parent initie l'enfant à ce qu'il lui est nécessaire d'apprendre pour vivre avec les autres et habiter la société familiale et sociale. A travers ces divers chemins l'être se développe et devient ce qu'il est.

La psychothérapie, en tant que champ de recherche et d'intervention, procède habituellement de la même manière. Elle opère à travers le champ des connaissances et établit des compréhensions des difficultés rencontrées par les humains pour essayer de trouver des moyens de résoudre ces difficultés. Les psychothérapies traditionnelles supposent ou postulent qu'en comprenant ce qui lui arrive, le client maîtrisera mieux sa vie et qu'il acquerra sur lui-même un certain pouvoir. Il pourra alors mener librement sa vie sans être victime de ses émotions trop envahissantes.

La démarche que propose l'abandon corporel se situe à contre-courant de ce processus d'apprentissage et de transmission des connaissances. Elle se veut d'abord et avant tout une position pour être; connaître dans cette perspective, c'est être. Ce n'est pas une position qui est prise pour devenir, c'est une position pour être. Si devenir il y a, c'est celui de devenir qui on est réellement. C'est une position ontologique, c'est-à-dire une position d'ouverture à l'être tel qu'il est. Cette position pose « le risque d'être » comme étant antérieur à la connaissance, tandis que

dans les institutions ou les lieux connus d'apprentissages, la connaissance vient habituellement avant l'être.

Je me propose, dans cet écrit, d'essayer de clarifier cette position, de voir comment elle s'est présentée à moi et d'identifier les implications qu'elle a constamment dans mon travail et dans ma recherche.

Par la suite, je formulerai des questions et leurs implications dans ma démarche comme thérapeute, et dans la démarche des thérapeutes.

Ma démarche

Comme beaucoup d'entre nous, je suis venue en psychothérapie pour de multiples raisons qui m'apparaissaient claires au départ et qui, par la suite, se sont embrouillées. Je voulais me défaire de certaines angoisses, être plus heureuse, être plus à l'aise dans ma vie sociale, personnelle et professionnelle. Et de surplus, je voulais devenir psychothérapeute. Il allait de soi, pour moi, que ma formation comporterait un engagement personnel dans un processus psychothérapeutique. Cette quasi-nécessité s'insérait dans l'idée qu'il était peu possible d'aider quelqu'un à croître, à devenir, en faisant l'économie de ce même processus pour soi-même. Il m'apparaissait essentiel de faire l'expérience de la psychothérapie avant de prétendre y convier les autres.

J'ai donc suivi la voie habituelle de formation : études académiques, stages, travail, supervision. Mes études m'ont mise en contact avec diverses théories psychologiques, plusieurs théories et approches thérapeutiques. Cela me paraissait intéressant. J'étais curieuse de savoir et avide d'apprendre. Il me semblait alors que plus je saurais, plus j'aurais de connaissances théoriques et pratiques, plus je serais compétente et satisfaite dans mon travail. C'était la logique même.

En rétrospective, je me rends compte que je me fiais beaucoup aux enseignements reçus, à certains plus qu'à d'autres, à certains professeurs plus qu'à d'autres. J'étais habituée, de longue date, à ce que la vérité soit en dehors de moi et qu'elle existe quelque part où on pouvait y avoir

accès. Je croyais que savoir me donnerait d'être et j'y ai mis beaucoup d'énergie. Je croyais qu'un savoir acquis l'était définitivement et j'ai voulu en accumuler plusieurs.

Ma démarche personnelle de psychothérapie s'est poursuivie à travers les premiers moments de la recherche en abandon corporel, la poursuite de cette recherche, une démarche individuelle et de groupe. Ce parcours a permis le questionnement de toutes les positions psychothérapeutiques apprises. Cette démarche a progressivement bouleversé ma vie, mes croyances, mes adhésions et ma pratique professionnelle.

Peu à peu, il m'est apparu que ce qu'on dit en psychologie perceptuelle à propos de la différence dans la perception à partir d'une position qui permet de voir d'abord soit la forme, soit le fond, avait sa pertinence, mais surtout qu'elle avait beaucoup plus de sens que ce qu'on en disait. Il ne s'agit pas uniquement de cette configuration fond-forme, mais de toute la façon dont le réel se présente à nous cette organisation et elle est forcément partielle et singulière. . Il m'est devenu évident que c'est toujours à partir de la position prise que la réalité se fait voir. Du lieu où chacun se situe, et il est forcément dans un quelque part qui lui est propre, la réalité lui apparaît selon son prisme, sa manière de voir. Et cette manière de voir n'est pas accidentelle mais bien structurale. Elle ne relève pas uniquement des contingences extérieures mais elle s'enracine dans l'organisation corporelle propre à chacun de nous. Ainsi, la réalité perçue est toujours tributaire de cette organisation et elle est forcément partielle et singulière.

Nous avons peu de choix dans la manière dont nous voyons la réalité. Nous l'appréhendons avec l'organisation de rapports que nous sommes. Et cette manière d'aborder et de nous approprier la réalité est la meilleure qui ait pu être prise pour être, pour exister, pour habiter ce monde. Il y a donc une manière qui m'est propre de voir la réalité, le monde, les autres. Chacun de nous a une manière qui lui est propre de voir, de ressentir la réalité, le monde et les autres. Aucun de nous n'a le choix de cette manière de voir la vie et de la ressentir.

Une position pour être

En abandon corporel, je me place dans la position de recevoir la vie globalement de sorte que tout ce que je suis puisse être. Et ce « je suis » m'est en grande partie inconnu et difficilement accessible. Ce « je suis » est toute ma vie organisée pour vivre et survivre. Une vie qui fait que je suis ce corps, que je pense d'une certaine façon, que j'ai telles ou telles émotions, que je ressens de telle ou telle façon, etc. Je n'ai pas d'autre lieu pour être. Je ne saurais être autre que moi, même si je fais tous les efforts parfois pour épouser les manières de penser ou de réagir des autres. Je ne serai toujours que moi. Cette vie déterminée en moi, sur laquelle je n'ai pas de pouvoir peut susciter de la désespérance. Il est si difficile de consentir à ne pas avoir sur nous-mêmes le pouvoir que nous croyons posséder, et difficile aussi de consentir à ce qui de nous nous apparaît inacceptable. Par ailleurs, nous avons peu de succès dans nos efforts d'être autre et autrement. L'échec à changer, à nous changer induit souvent un sentiment de culpabilité dans lequel nous pouvons nous accuser de ne pas avoir fait ce qu'il fallait, de ne pas avoir fait tous les efforts. Surtout cela nous garde dans l'illusion que nous ne sommes pas ce que nous percevons de nous, de même que nous ne sommes pas non plus ce que les autres perçoivent de nous dans un premier temps.

L'abandon corporel est avant tout une position prise pour que la vie telle qu'elle existe et est organisée soit reçue et ce sans demande de changement ou de modification. C'est une position difficile. Nous venons d'un monde qui promeut le changement, qui en fait le pilier de la réussite et qui s'efforce de nier constamment les pôles qui semblent négatifs dans la vie individuelle et collective. Or nous sommes faits de ces pôles positifs et négatifs, d'amour et de haine, de bonté et de méchanceté, de beauté et de laideur, etc. Ils existent ensemble, à la fois, et ils ont à être reconnus sans qu'ils soient nécessaire d'en nier un pour que son vis-à-vis existe.

Il n'est pas facile d'adopter toujours cette position de recevoir la vie telle qu'elle est en nous et dans les autres. La plupart du temps, sans nous en rendre compte, nous nous demandons d'être

autrement et nous demandons aux autres d'être autrement. La conscience que nous avons momentanément d'exiger de l'autre qu'il ne soit pas comme il est, fait partie intégrante de la reprise de la position et de l'ouverture à ce qui est là disponible en ce moment. L'expérience de l'abandon corporel fait ressortir clairement la difficulté pour chacun des humains d'être l'humanité qu'il est. Cette expérience met en lumière que le désir, pour chacun, d'être autre qu'il n'est en réalité serait constitutif de l'acte d'humanité pris individuellement aussi bien que collectivement.

Prendre cette position, comme thérapeute, c'est d'abord et avant tout être disponible à ce qui émerge de moi et à le reconnaître comme étant mon être, mon organisation, ma manière subjective d'appréhender la vie, l'autre, les autres. C'est être ouverte momentanément et comme cela m'est possible à des lieux refusés de moi, inacceptables et irrecevables. La demande de changement faite à l'autre et qui m'échappe la plupart du temps naît dans la nécessité de ne pas toucher l'inacceptable et l'irrecevable, les pôles qui apparaissent négatifs dans mon être. Quand, et c'est une démarche constamment à faire et à refaire, cette ouverture à moi-même est possible, l'autre a la possibilité de recevoir sa vie comme étant la sienne avec ce qu'elle comporte d'irrecevable et d'inacceptable. Paradoxalement alors, il se produit des changements, pas nécessairement ceux qui étaient espérés malgré tout, mais une façon autre de vivre avec l'irrecevable; la culpabilité est moins grande, la fragilité devient lieu de solidité, les obscurités peuvent devenir des moments de clarté, etc.

C'est une position pour être et pour toucher ce qui en moi ne peut être, et ce qui ne peut être c'est aussi moi. C'est une position qui nous fait entrer dans une dimension paradoxale. Etre ouvert ou disponible à ce qui n'est pas de nous, c'est être ce que nous sommes en ce moment.

En ce sens, être serait, progressivement porter en moi comme étant moi, tout ce que l'humanité est devenue en moi, d'une manière singulière et particulière. C'est le singulier, la manière

subjective que j'ai d'être organisée qui me fait être ce que je suis. Il n'y a d'être que singulier et pourtant si ce singulier existe réellement, cet être devient l'universel, momentanément, en devenant ainsi ouvert à la singularité de tous les autres humains.

Cette définition de la thérapie d'abandon corporel comme étant une position pour être a été pour moi extrêmement secourante, éclairante et exigeante. Je n'avais jamais envisagé de définir la psychothérapie d'une telle façon.

L'abandon corporel est une expérience qui m'a introduite dans l'être d'une manière radicale. J'étais habituée de penser en termes de personne, d'individu, de réalités individuelles bien distinctes. Un autre ce n'est pas moi et je ne suis pas un autre. La position pour être, i.e. pour recevoir tout ce qui est, tout ce que je suis, comme je suis, comme c'est organisé en moi m'a introduite dans une expérience qui montre que l'autre c'est moi et qu'en moi reçu il y a tout les autres, toute l'humanité. Cette pensée, cette expérience pour moi est une révolution. A vrai dire, même si je réalisais cela toute seule, en ermite, sans aucun autre, les autres y seraient. Ils sont en moi la trame de l'humanité. Ce fut une surprise de réaliser que la vie refusée en moi, c'est la présence des autres niée.

J'ai réalisé par moments, pas toujours et pas constamment, que depuis longtemps je cherchais ce lieu. Un lieu pour être tout ce que je suis. Un lieu pour que la vie telle que je la porte aie sa place sans devoir la transformer, la cacher, la diminuer ou l'augmenter, l'accuser et la glorifier. J'ai réalisé aussi que ces moments d'être sont fugitifs, évanescents, reposants et troublants. Surtout, j'ai pris conscience qu'ils ne sont jamais accessibles sans une préparation ou un chemin qui passe par l'ambivalence, le doute, la douleur, la frayeur. Il est rare que ces moments me soient accessibles sans que la terreur du rapport aux autres ne soit présente. Ils ne sont presque jamais accessibles quand je suis seule, c'est-à-dire quand je veux y arriver en faisant abstraction du rapport aux autres.

J'ai pensé souvent qu'être serait être complète, au mieux, guérie, réalisée. Dans cet état, je comprendrais toutes les situations, les angoisses, j'en deviendrais presque absente moi-même. Et ce serait facile d'être thérapeute. Surprise! Ca ne se passe pas ainsi. Si être, c'est devenir de plus en plus ce que je suis réellement, ça ne changera pas ma nature, mais ça va plutôt l'accomplir; donc je ne serai pas différente. Je ne serai pas une autre pas plus que je n'aurai un autre corps. Je ne changerai pas de forme; ce qui pourra être différent, c'est la manière dont j'habiterai cette forme, ou plutôt l'habitation de cette forme. La démarche en abandon corporel serait alors d'habiter de plus en plus la forme que je suis, le corps que je suis. Cela ne demande pas de n'être que tendresse, bienveillance, intelligence, etc. Cela exige d'habiter de plus en plus tout ce que je suis, tendresse, dureté, bienveillance, méfiance etc...

Il y a quelque chose d'implacable dans cette position qui fait que l'on ne peut la jouer, faire semblant, se référer à un code qui garantisse que j'ai bien cette position. C'est une position qui ne s'acquiert pas par l'exercice et l'enseignement. Elle suppose une démarche. Et si on y est, on y est comme soi pas comme un autre et c'est cela être soi-même. Cela m'a fait comprendre qu'il n'y a pas de modèle de psychothérapeute en abandon corporel; si je prends cette position de recevoir la vie comme elle est, je vais recevoir la vie comme elle est, c'est-à-dire la mienne telle qu'elle est et celle de l'autre aussi, mais ce sera dans ce rapport particulier. Un autre psychothérapeute aurait pu ressentir, voir, comprendre autrement; ce serait sa vie subjective et cette vie reçue donnerait à l'autre la possibilité de recevoir la sienne comme la sienne. C'est la position qui sert de modèle et non la forme que cela prend dans un thérapeute particulier.

Une position pour le psychothérapeute comme co-chercheur

Cette position pour être est d'abord celle du thérapeute et surtout celle du thérapeute. Le thérapeute va là pour lui-même d'abord. Peut-être n'y va-t-il réellement que pour lui-même si tant il est vrai que l'on ne peut être sans faire être. C'est son énergie d'y aller, de tenter d'y aller,

de chercher son chemin pour être. C'est d'abord et avant tout lui qu'il cherche sous des dehors de travail pour les autres.

Le paradoxe serait que cherchant à se poser pour être, il est thérapeute et il peut faire être. S'il se pose d'abord pour faire être l'autre, il n'est plus dans la position.. Il se situe alors dans une extériorité qui pose l'autre comme objet, comme personne à changer, comme n'étant pas lui, comme ne participant pas de lui. Il se situe alors comme différent, comme un autre tout à fait autre. Il pose peut-être qu'il est arrivé et que l'autre est à devenir.

C'est une position qui relève entièrement de la responsabilité du thérapeute qui a à se mettre dans la position de se recevoir donc d'être ouvert à ce qui est disponible de lui. C'est dans sa position pour être qu'il peut y avoir un lieu pour que l'autre soit. Une position entièrement interdépendante. C'est l'être en lui qui contient tout. L'être de l'autre étant lui-même. Il n'a pas accès à lui tout seul, mais il a à prendre ce à quoi il a accès comme étant lui-même.

C'est une position d'espérance et de liberté possible. En effet, la sortie progressive de la nécessité de changer, de devenir autre, de se conformer à un modèle et d'expérimenter constamment l'échec à être et la culpabilité, introduit dans un lieu d'humanité où la vie telle qu'elle est organisée a sa place et son sens dès maintenant. Une position de « charité » aussi. Cette position qui ouvre la possibilité de consentir à l'humanité en soi et dans les autres comme elle est organisée et comme elle est arrivée jusqu'à nous. Une humanité, la meilleure qui aie pu être, et qui puisse être reçu progressivement avec tendresse. Une position qui pourrait faire une place à toutes les organisations quelles qu'elles soient, même les plus horribles et les inacceptables. Mais ce n'est pas une position de foi, c'est-à-dire d'adhésion et de croyance.

Connaître et apprendre

Je ne sais pas l'autre, je dois l'apprendre et pour cela il faut me mettre dans la position de ne pas savoir. C'est une position qui appartient au psychothérapeute et qui lui confie la responsabilité de la recherche. Il est un co-chercheur avec les autres, mais il doit d'abord prendre cette position de

co-chercheur, c'est-à-dire une position où il ne sait pas et où il a tout à apprendre de l'autre. Et ce n'est pas une figure de style, car il ne sait pas l'autre dans sa singularité, son unicité, sa manière propre d'être au monde.

Que je ne sache pas et que je consente à ma propre manière de voir comme étant la mienne et rien que la mienne, donne à l'autre le droit, le lieu et l'espace pour que sa pensée, sa subjectivité soient à lui, lui appartiennent et le caractérisent. Ce peut être long à percevoir et à ressentir, habitués que nous sommes soit à imposer soit à abandonner notre propre ressenti. L'autre est une menace constante de définition dans l'indéfinition qui est la nôtre. Une menace qui nous ferait disparaître en lui. Et je constitue la même menace pour lui. J'ai à consentir à ce que, à la fois comme thérapeute et comme étant en thérapie (c'est la démarche de nous tous à un moment ou l'autre), mon être soit ma façon particulière de voir, sentir, dire les expériences. Ceci m'apparaît le plus difficile et le plus compromettant à la fois. Je vois comme cela, je sens comme cela, je comprends comme cela, et malgré tout mes efforts, je ne peux voir autrement pour le moment. Sinon, l'autre a tout à fait la vérité ou il n'a pas du tout la vérité. Il a tort ou il a raison et il est le critère de la vérité. Il y a donc une vérité quelque part et je pourrais l'avoir à mon tour. La vérité en ce sens nous garde dans un rapport d'élimination, de violence. Découvrir qu'il n'y a pas de vérité objective et que même celles qui sont apparemment les plus évidentes et les plus circonscrites et universelles sont des représentations subjectives partagées, redonne à chacun sa part dans l'accès à la connaissance.

Les savoirs sont souvent arrêtés. Ils sont des institutions de la connaissance. J'en ai absolument besoin pour être et commencer à pouvoir prendre une position où je ne sais pas. Il me faut consentir à ne pas savoir pour apprendre. Il y a à consentir à ce que le chemin, pour m'apprendre et apprendre l'autre, soit singulier, c'est-à-dire soit mon chemin, ma voie subjective. La position de l'abandon corporel en est d'abord une non d'ignorance, mais de non savoir. Une position où tout ce que je sais est subjectif, a ma couleur, est particulier. Il n'est pas facile de consentir à cela. Théoriquement oui, mais de seconde en seconde, cela demande de se situer toujours comme n'ayant pas la vérité.

Il est familier de me rappeler comment j'ai cru fermement parfois à ce qui m'apparaît maintenant si relatif. Comment je m'étais fait une idée de moi-même qui s'est souvent effritée, fendillée et qui parfois a beaucoup changé. Il m'est aussi familier de me rappeler comment j'ai été impressionnée par des écrits en les recevant comme absolus. Ils étaient peu questionnables, Il ne m'était pas possible de penser autrement, de concevoir que c'était la pensée de quelqu'un, quelqu'intelligent et informé fut-il. Surtout je savais très peu que cette pensée était organisée comme son auteur était organisé, qu'elle était partielle et subjective comme l'était son auteur. Pour apprendre de ces auteurs comme de toute personne avec qui je suis en rapport, il y a à consentir à ce que la vérité ne soit ni eux ni moi. La vérité, telle que nous la vivons habituellement, n'existe que dans l'absolutisation de ce qui est vu, ressenti ou cru.

Prendre cette position de recherche laisse une place pour tout ce qui est appris, su et connu de toutes sortes de manières. Toutes les théories y auraient leur place comme une part de nous, notre manière subjective d'être, de penser, de réagir, de nous protéger et de nous défendre. Cette position de recherche relativise tous les savoirs. Tous ces savoirs, en n'étant pas absolus, nous disent, expriment quelque chose de nous qui n'est pas à rejeter mais à reconnaître.

Le problème de la connaissance n'est pas lié à l'accumulation des connaissances, mais à l'ouverture à soi. D'où la grande peur de la connaissance. La plupart des connaissances protègent les personnes d'elles-mêmes. (Hamann 1996, p. 188)

Parfois il m'arrive de penser que dans certains cas, la honte est le désir d'avoir voulu savoir sans passer par l'être, en faisant l'économie de nous-mêmes. C'est comme la honte d'avoir fait, pensé, agi comme si cela avait été possible de faire, de penser et d'agir autrement, comme si cela avait été en notre pouvoir d'éviter le chemin d'apprendre, ou peut être de l'avoir fait seul sans passer par le rapport aux autres. C'est regarder en arrière avec un regard qui juge sans pitié.

Il y a à consentir à ce que je ne connaisse pas, que je ne co-naïsse pas comme je l'aurais pensé et voulu. Cela m'arrive par des voies et des chemins que je n'aurais jamais choisis. Consentir à ce que l'accès à moi-même, à mon être passe nécessairement par mon rapport aux autres, un rapport qui me dévoile aux autres et qui me dévoile ce qui émerge en moi dans ce rapport aux autres. Consentir à recevoir ma vie de l'autre. Consentir à ce que ce chemin d'apprendre me laisse le plus souvent non pas dans *l'eureka* mais dans la noirceur et l'angoisse.

Peut-être que plus la vie à recevoir est complexe et difficile, plus il y a nécessité que la vérité soit mise à l'extérieur et qu'elle soit considérée comme absolue. Les religions en sont des exemples. Elles ne parlent pas de réalités anodines. Elles s'intéressent aux bases de la vie : la vie, la mort, la vie après la mort, la souffrance, la sexualité, etc... Elles en parlent en proposant des dogmes ou des mystères, des vérités révélées qui ne sont pas à mettre en question. Au fond des mystères, il y a quelque chose de la vie qui serait à connaître en soi-même. Quelque chose à quoi nous avons à co-naître. La vérité révélée, comme les religions la proposent, en serait une où il n'y a pas à être pour connaître. Y adhérer revient à mettre de côté une démarche qui peut-être conduirait à quelque chose de ressemblant mais qui peut demeurer extérieur.

Dans mon expérience, les mystères religieux sont devenus des lieux d'une grande compréhension de l'expérience humaine. Ils sont devenus à la fois l'indication d'un lieu d'une immense richesse en même temps qu'ils se présentent comme immuables et intouchables. Ils seraient comme tout ce qui en nous est à la fois un lieu de grande résistance, de grande fermeture et le lieu par excellence de l'accès à nous-mêmes. Ce qu'il ne faut pas toucher et ce qui est le lieu le plus touchable. Ce qui nous apparaît le plus fragile et ce qui est le lieu de la plus grande solidité. Ce qui est présenté comme le plus universel et ce qui nous caractérise dans ce que nous avons de plus singulier. Un lieu paradoxal.

En moi, il y a un lieu de passage jamais définitivement réalisé de la vérité à la connaissance. La réalité des autres et la mienne, vues par moi m'apparaissent la vraie, la bonne et parfois la seule.

Je la prends à mon insu comme une vérité et j'y croirai d'autant plus que d'autres pensent comme moi. L'adhésion est une connivence et on n'est pas, on n'est jamais absent des connivences. Il y a à les reconnaître comme étant nous. Dès qu'on adhère, on refuse quelque chose. La position d'ouverture en est une de non adhésion. Elle n'est que passagère, fugitive. Elle est à reprendre à chaque moment.

Les questions et les implications pour la psychothérapie et la recherche

Cette réflexion sur ma démarche et sur la position de l'abandon corporel me fait penser que tout est démarche et qu'il n'y a personne de tout fait et de tout accompli; chacun de nous fait sa route. Tout l'accent repose sur la démarche continue qui passe à travers d'éternels recommencements; il n'y a pas d'état, mais un chemin d'éternel recommencement dans un chemin toujours à refaire. L'abandon corporel serait une position d'apprentissage incessant. Le terme serait le chemin et non la destination.

J'avais pensé qu'un jour tout serait découvert et que la recherche pourrait avoir une fin. Je me rends compte que cette attitude se situe dans le sillon de la vérité. Si je ne sais pas les autres et que je dois les apprendre, il y aura toujours quelqu'un à apprendre et l'apprendre sera sans fin; surtout si je reconnais que nous sommes tous en mouvement. Un bel avenir en perspective! Si je consens à ce mouvement et si je reconnais que tout ce qui émane de moi est subjectif, je dois reconnaître aussi que tout ce qui vient de l'autre est du même ordre. Il n'y a pas de connaissance absolue de la réalité, pas plus chez moi que chez qui que ce soit. Il n'y a pas de chose à croire, pas de vérité absolue, il n'y a que nos expériences subjectives. Reconnaître cela pourrait me permettre à la fois plus de liberté parce que rien n'est absolu mais aussi plus d'insécurité parce que je dois me fier à ce qui est ma vision subjective du monde, des autres, de moi-même et des rapports aux autres. Cela me place aussi dans la position où je pourrais apprendre de tous et chacun sans avoir à me soumettre à une vérité. Je pourrais apprendre de toute approche en psychothérapie dans la mesure où je la reçois comme une vision subjective de la réalité humaine. Il s'agit réellement du consentement à la démarche pour être et non de la mise en place des efforts pour apprendre et savoir.

En abandon corporel, quand cette position est prise, le thérapeute n'est plus centré sur la cure ou la thérapie. Il est placé dans un mouvement de recherche. Il devient le chercheur avec l'autre ou les autres à la recherche d'eux-mêmes. Il est aussi à la recherche de son être. Il est dans une position pour que l'autre ou les autres lui donnant accès à lui-même et ceci étant reçu comme lui, l'autre puisse être comme il est.

C'est une position de recherche centrée sur l'être et non sur le savoir. Une position qui peut progressivement inciter à une mise en mouvement de la recherche en chacun. Ce qui aurait commencé par une psychothérapie devient une démarche de recherche pouvant se continuer à l'infini. Même alors que ce processus prend fin avec un thérapeute, la démarche de recherche enclenchée peut se poursuivre ou s'arrêter. C'est dans le thérapeute qu'elle se continue à la condition qu'il y consente.

On peut se demander, alors, comment concevoir la recherche dans une telle perspective? Si la position de l'abandon corporel est une position de recherche, elle nécessite tout de même des conditions qui la rendent rigoureuse et communicable. D'où lui vient sa rigueur et comment la rendre communicable?

La position de l'abandon corporel étant une position ontologique, l'écriture qui en découle devrait aussi porter le sceau de l'ontologie. Ce n'est pas parce qu'on reconnaît la subjectivité dans laquelle chacun se situe qu'il ne faudrait plus oser écrire dans le monde de la psychothérapie. Mais comment le faire, rester fidèle à sa position, entrer en communication avec les psychothérapeutes et les chercheurs?

Tous les savoirs, vus dans la perspective de l'abandon corporel sont l'expression des subjectivités. Quels sens auront-ils à l'intérieur de nous et comment nous y relierons-nous? La culture dans différents domaines des sciences humaines et autres sciences reste un ensemble de savoirs qui ont de l'importance et du poids.

Voilà un ensemble de considérations et de questions qui sont soulevées par la réflexion sur cette position pour être et pour connaître que nous nommons l'abandon corporel. D'en échanger pourrait nous faire poursuivre ensemble la recherche et sûrement poser des questions nouvelles, intéressantes, voire bouleversante.

Références :

Hamann, A. (1996). *Au-delà des psychothérapies : L'abandon corporel*. Montréal; Stanké.

Désir et attentes de changement chez le client

Et chez le psychothérapeute.

Claude Hamel et Guylaine Simard,
Psychologues et psychothérapeutes
Centre de consultation et de psychothérapie Ahuntsic
1600 rue Linden, Montréal, H2C 1T5.
(514) 389-7763.
clauhamel@sympatico.ca
simardguylo@hotmail.com

Désir et attentes de changement chez le client et chez le psychothérapeute.

Introduction : Ce qui nous a amenés à réfléchir et à désirer parler du changement, c'est que nous étions dans nos propres zones de brouillard par rapport à cette réalité et que nous souhaitions un petit changement, c'est-à-dire y voir un peu plus clair.

Nous aborderons quatre points avec vous, le premier parle du **désir de changement**, le deuxième des **attentes de changement chez le client et chez le thérapeute**, le troisième point du **changement dans la perspective de l'Abandon Corporel** et nous terminerons avec une brève **conclusion**.

A- Le désir de changement.

L'incontournable désir de changement nous est apparu à la fois comme un grand moteur et une grande défense par rapport à la vie. Il se manifeste sous la forme d'un désir de soulagement, de changement de comportement, de recherche d'une causalité qui une fois réglée ne laisserait que le bien-être.... C'est un désir bien légitime que la vie soit moins lourde, en particulier lorsque nous sommes aux prises avec la honte, la culpabilité et le dégoût de soi. Il y a divers degrés dans l'intensité de la demande de changement. Certains l'expriment avec plus de véhémence et de violence. Ils souhaitent régler et résoudre l'irrecevable ou l'insupportable de toute expérience d'eux-mêmes, entre autres, celle de l'ambivalence. Ils veulent aussi faire disparaître l'incertitude, l'informe, l'ignorance, l'impuissance, la fragilité et la vulnérabilité, qui sont vécus comme des défauts ou des failles dans l'image idéale de soi. Si ce but était atteint, il serait alors possible, dans leur imaginaire, de prendre des décisions claires et réfléchies et ils auraient le pouvoir sur leur vie.

Il est impossible de s'empêcher de vouloir changer. Quand n'est-il pas venu à chacun d'entre nous de se dire que si telle composante de nous-mêmes n'était pas là ou était autrement, nous serions tellement bien et la vie plus facile. Cette aspiration rejoint également la nature intrinsèque de l'humain à savoir, le besoin de tout situer dans le rapport de causalité et d'avoir recours à l'accusation.

Les demandes de changement les plus souvent formulées en début de thérapie sont celles de changer une attitude ou un comportement jugés déficients afin d'arriver à un bien-être. Dans ces attentes de changement résident des espoirs de réparation, de recommencer à zéro, de se donner une autre chance de réinvestir ailleurs dans des conditions meilleures et plus nourrissantes, comme par exemple de changer de travail, de conjoint, de ville ou de pays, etc. Il s'agit de la recherche d'un lieu extérieur pour l'accomplissement d'aspirations inachevées. Cependant, nous réinvestissons dans un nouveau lieu, mais avec la même énergie et nous repassons par le même incontournable chemin intérieur.

De façon apparemment contradictoire, le besoin de changement s'inscrit néanmoins dans une quête de soi qui passe par l'espoir d'être autrement. La quête de soi, inhérente à la nature humaine, s'effectue dans une mouvance complexe et propre à chaque personne.

La réalisation que nous ne changerons pas fondamentalement ne peut se faire que très progressivement. Elle implique le deuil du soi idéal qui est toujours souffrant et constamment à refaire. Tout au long du processus de la rencontre avec soi-même, la rage et la colère sont régulièrement ressenties, ainsi que le sadisme par rapport à soi-même. C'est comme frapper un mur et le mur c'est soi, l'incontournable de soi. Ce choc a des intensités variables selon les individus. Il dépend de l'histoire de chacun et son intensité est directement proportionnelle à l'intensité des blessures, des souffrances, des violences et de la détresse que chacun porte.

B- Les attentes de changement chez le client et chez le thérapeute.

Lorsque nous tournons notre attention vers la relation thérapeutique, il ressort que trois formes d'attentes de changement sont présentes tout au long du processus, une du côté du client et deux du côté du thérapeute. La première est celle demandée par le client. La seconde est celle souhaitée par le thérapeute pour son client dans son désir de l'aider et la troisième est celle souhaitée par le thérapeute dans son propre cheminement de vie.

1°) Du côté du client.

La personne qui vient consulter arrive avec un inconfort et l'espoir d'en sortir. Nous pourrions être amenés à penser qu'il ne faut pas tenter de changement parce que cela signifierait être en dehors de soi. Cependant, tel que nommé précédemment, l'attente d'un changement s'inscrit précisément dans la quête de soi. Pour prendre le risque de quelque chose, nous avons profondément besoin de croire que ça sera plus facile ailleurs, autrement ou avec quelqu'un d'autre. En croyant cela, nous risquons le mouvement ou une modification de vie qui peuvent s'avérer satisfaisants ou non, mais qui n'empêcheront pas que d'une façon ou d'une autre, la rencontre avec soi se fera malgré tout. C'est souvent dans cette énergie qu'une personne entreprend une thérapie.

Dans le désir de changement, la personne est déjà touchée par elle-même et elle espère que l'on pourra entendre ce qu'elle dit d'elle-même à travers sa demande de changement. Il est souvent étonnant de voir apparaître chez plusieurs de nos clients une « baisse de garde » ou un relâchement d'une tension intérieure lorsqu'ils se sont révélés à nous et qu'ils font l'expérience d'être entendus à travers, mais aussi au-delà, de la demande de changement qu'ils avaient formulée. C'est comme s'ils pressentaient qu'il pourrait enfin y avoir un lieu où l'inavouable pourrait être avoué et l'inexprimable pourrait être exprimé. Lors de ces moments où un client est touché en lui-même par sa réalité sans qu'il n'y ait aucun changement, il y a momentanément apaisement et quiétude et pour un temps, le désir de changement est moins impératif tant par rapport à soi-même que par rapport à son environnement.

2^e) Du côté du thérapeute.

a) En premier lieu, ses attentes de changement face à ses clients :

Rappelons-nous ce qui nous a motivé à vouloir devenir thérapeute ! Notre désir d'aider les gens, de les soulager de leurs souffrances, de leur apporter un bien-être, de solutionner leurs problèmes faisaient sans doute partie des motivations initiales de la plupart d'entre nous. Ces dernières sont toujours demeurées présentes, toutefois l'expérience faite en Abandon Corporel leur a donné un nouvel éclairage soit de nous avoir révélé qu'aider les autres ne se fait pas en

dehors de soi. D'ailleurs, dans notre désir d'aider les autres, n'y a-t-il pas à l'origine notre propre quête de nous-mêmes.

Dès les premiers moments d'une rencontre avec un client, l'attente que nous avons c'est que le client soit rejoint suffisamment et qu'il ait le désir de faire davantage de place à ce qu'il découvre de lui-même. Le client est convié à faire l'expérience de lui-même et nous, à ne rien lui demander de particulier excepté d'être là avec n'importe quel type d'expérience qui puisse émerger, sans demande de changement ou de guérison. Il s'agit évidemment là de la position de base de l'Abandon Corporel.

Cependant, cette attente du thérapeute envers le client implique selon nous une forme de demande de changement, soit celle d'agir autrement que ce qu'il a fait jusqu'à maintenant c'est-à-dire de rester présent à ressentir ce qu'il a toujours tenté de fuir ou de régler. Ne serions nous pas en cela un peu contradictoires ? Peut-être que ceci fait partie de l'acte d'être humain et de la position prise.

Une expérience de plus en plus souvent manifeste chez les clients et qui nous laisse quelque peu déroutés est celle où, lorsqu'il est invité à faire de la place à sa vie comme elle est, le client a une réaction de découragement, de désespoir ou d'hostilité. Il dira par exemple : « Si je ne peux pas changer, à quoi ça me sert de faire une thérapie ? »... Ou bien : « Il ne me reste plus qu'à aller m'asseoir chez nous et prendre une tasse de thé ! » La rencontre dans ce lieu est souvent difficile.

b) En deuxième lieu, les attentes de changement du thérapeute face à lui-même :

Comment recevons-nous les demandes de changement des clients souvent faites avec beaucoup de pression et d'insistance et qui vont se répéter inlassablement tout au long de la démarche ? C'est évidemment dans notre propre subjectivité que nous les recevons. Certains clients viennent profondément nous interpeller par leurs demandes incessantes, surtout ceux qui ont des exigences de perfection formulées comme étant des pré-requis pour vivre. Ce sont eux qui viennent nous toucher davantage dans nos expériences d'impuissance et d'incompétence et qui de ce fait éveillent notre rage et notre colère (nous ne nous sentons pas de très bons thérapeutes). Ainsi, ils déclenchent souvent en nous le désir qu'ils changent afin que nous n'ayons pas à sentir ces expériences désagréables éveillées en nous. Nous commençons à souhaiter qu'ils aillent mieux, soient libérés de leurs souffrances ou deviennent plus fonctionnels. D'où émergent ces désirs qu'un client se mette à changer ou même à la limite qu'il quitte la thérapie ? Il semble bien que ce soit lorsqu'un client nous rejoint dans nos propres lieux d'inconfort, d'insupportable, de malaises qui peuvent difficilement s'habiter et où nous nous demandons de changer et de ne pas être comme nous sommes. Le plus souvent, il s'agit de quelque chose en nous qui ne peut pas recevoir l'autre dans comment il est, si ce n'est que très difficilement et progressivement.

Il nous arrive assez régulièrement lors de ces moments difficiles de toucher à nos propres lieux de rupture et d'être tentés d'aller vers une approche psychologique qui nous semble plus facile ou bien d'envisager sérieusement une retraite définitive.....

C- Le changement dans la perspective de l'Abandon Corporel.

Notre longue expérience en Abandon Corporel nous a confrontés, et continue à le faire, à nos désirs de changement lorsque ce qui est touché est insupportable. En même temps, nous faisons cette expérience propre à l'Abandon Corporel que changer c'est devenir davantage ce que nous sommes avec toutes nos ambiguïtés et nos ambivalences.

Comment reconnaître que cette expérience se réalise ? Souvent les clients font des commentaires dans le sens que leurs rapports avec les autres sont malgré tout plus faciles, qu'ils ont une conscience accrue de leur impact sur les autres et vice-versa, que leur détresse est plus accessible, qu'il y a moins de brouillard ou qu'ils ont l'impression d'avoir les yeux ouverts. À ce sujet, il serait intéressant d'échanger entre nous à propos de commentaires ou de formulations de cette nature.

D-Conclusion.

Il ressort que le désir de changement est à la fois une pierre angulaire et une pierre d'achoppement dans toute démarche de thérapie. C'est cette réalité que nous avons tenté de faire ressortir.

Depuis le début de notre expérience d'écriture, nous sommes habités par l'intuition que l'ambivalence est profondément ancrée dans tous nos désirs de changement, mais que cette réalité, celle de l'ambivalence se laisse difficilement approcher et cerner. Ce sujet sera peut-être une prochaine avenue de réflexion.....

Pierre-Paul Poirier
Hull, Québec
819-770-9163
pierre-paul_poirier@ssss.gouv.qc.ca

L'involontaire apprivoisé dans le rapport avec le thérapeute

ou

Le contribution du thérapeute pour favoriser l'accès à l'involontaire

La question de l'involontaire est cruciale et aussi essentielle et originale pour situer l'abandon corporel face aux autres approches d'accès à soi et aussi pour bien cerner le sens de la recherche en abandon corporel.

Et le chemin vers l'involontaire n'est pas le même pour tous. Le rôle du thérapeute est capital là-dedans.

Au tout début je croyais savoir l'involontaire qui m'apparaissait alors simplement comme une directive à mettre en application et il m'a fallu l'expérience ou plutôt la présence d'Aimé et du groupe pour que je comprenne que je n'y étais pas.

Ou plutôt je dirais que j'y étais d'une façon telle que j'avais besoin d'une présence pour me faire sentir là où j'étais : dans de la fabrication de mouvement pour meubler un manque de contact avec là où ça pourrait se passer à l'intérieur de Soi.

Ce fut un choc et une expérience significative pour moi de réaliser ce "meublage" ou ce remplissage installé en moi en guise d'involontaire.

Véritable débarque où je fus laissé comme sur une île dont je ne connaissais pas le nom ni le mode d'emploi.

Heureusement que les autres sont restés là. Et moi aussi dans cette non-connaissance ou dans ce manque de moi-même que je n'avais pas rencontré jusque là.

Je dirais que la présence du thérapeute a fait vivre quelque chose en moi de significatif et de douloureux voire même humiliant d'avoir plus de cinquante ans, des années de formation professionnelle et académique, de grands enfants, des responsabilités professionnelles importantes et d'en être réduit à ne pas savoir être avec moi-même.

Fucké, frustré, perdu, j'eus à constater les divers aspects de ma vie concernés par une vie de "volontariat" en guise d'involontaire. Tout ceci dans des expériences de groupe axées sur le corps comme organisation dont l'involontaire en est la manifestation.

Je compris dans les rencontres en grand groupe et dans les rapports avec les autres que l'involontaire est un indice que le corps est bien une organisation du Soi. En fait je compris que mon *volontariat* avait aussi lieu dans mes rapports avec les autres. Le *volontariat* ne se vit pas seulement dans le travail corporel mais aussi dans le rapport aux autres. et est ressenti comme une coupure, une absence. La mécanisation de Soi est aussi une mécanisation de l'autre. Sans toutefois comprendre davantage, ce constat m'indiquait une autre fois combien j'étais coupé du Soi et aussi des autres.

Le voyage était long, ardu et pénible. Perdu dans un univers que je vivais comme sadique à mon endroit ; réactions des autres face à *ce-dont-j'étais-coupé-sans-le-savoir-tout-en-affichant-une-fausse-impression-de-puissance-et-de-contrôle*. Il me semblait qu'en abandon corporel on était plutôt intransigeant face à l'involontaire : on l'exige et on ne donne pas le mode d'emploi car il n'y en a pas ou à peu près pas sauf celui de se recevoir le plus entièrement possible.

Et le mode d'emploi n'est pas encore disponible, il n'existe pas.

Il m'a fallu la présence constante et assidue des autres pour que j'apprenne à rester avec Soi.

Sans savoir.

Et entrer dans le non-savoir a été la porte d'accès à mon involontaire.

Je n'aurais jamais cru y arriver.

L'expérience initiale en a été une de silence et d'immobilité. C'est curieux comme le non-savoir et l'immobilité ont été ensemble comme point de départ dans l'inconnu de l'involontaire ou dans la recherche de Soi.

La présence des autres dans cet état fut insupportable. Mais elle fut.

La non-fabrication dans les rapports a donné lieu à de l'immobilité et à du silence. Je passai de l'errance au silence et à la souffrance impuissante. Comme j'eus l'impression que cette ouverture de moi-même a fait une place aux autres dans moins de sadisme et dans l'aspiration à une rencontre avec moi-même.

L'Involontaire devient peu à peu le désir qui fait son chemin pour être ou pour acter l'être

Le thérapeute est essentiel comme support à ce cheminement du désir.

N'avoir rien à dire.

Se sentir immobile

Ne sentir aucun mouvement venir

Et rester là !

En attente

Comme une rivière en lac.

Le vivre permet une présence à soi possible.

Je n'avais il n'y a pas tellement longtemps aucune idée de ce qu'est le rapport "rencontrant" ou qui amène une rencontre.

Il m'a fallu y trébucher bien des fois pour que ce rapport "rencontrant" tienne lieu de signe de vie, de point de référence interne dans mon rôle de thérapeute.

Et ce rapport "rencontrant" s'est présenté dans la recherche et l'écoute de l'Involontaire. Recherche qui a longtemps eu la forme d'un échec ou d'une erreur en regard d'un "je devrais savoir". La découverte de l'involontaire a commencé par le constat de l'omniprésence du volontaire.

Avec le recul, ce que j'appelais le "volontaire" parlait de toute l'énergie que je mets à ne pas tomber dans l'impuissance, la peine profonde, en m'organisant par-dessus cela dans une dureté avec moi-même et les autres.

Et je reste seul ou en danger de fatigue immense !

Agitation, acting out, agitations.

Dénonciations du refus d'être.

Dépression.

Silence

Trouble

Profondeur

Rideau de Soi comme interface avec autrui

Rire, fous rires, ridiculisation,

Rapport d'humiliation

Exaspération, sarcasmes, sadisme, ennui, perte de temps, inquiétude, intérêt mitigé

Découverte d'être une surface de projection de toutes sortes de choses.

Puis espoir

Par et à travers les autres, découverte !

Serait-ce le Soi ?

Ce soi essentiel à la rencontre

De soi : l'intimité.

Premier pallier d'une rencontre. Serait-ce cela la rencontre ?

Je suis là, j'en suis capable.

Re-Silence

Qu'est-ce qui se passe ? Y a-t-il un hibou dans la salle ? Les oiseaux se sont tus, Ils ne chantent pas le lever du jour, tous attendent. La pression est forte, je préfère ne rien savoir. Allons plutôt fumer, boire, fêter, marcher, lire.

Tiens les mésanges, sittelles, les corneilles se manifestent. Le geai bleu apparaît dans son cri strident.

J'ai eu peur. La vie est toujours là.

Mon expérience de moi-même me semble est entière, et possible dans ce rapport, ce qui en fait quelque chose de réel en dehors de la culpabilité et me touche et me surprend, me révèle à moi-même. Ce qui se passe est vivant de moi et de l'autre. Je suis là.

Pourquoi le regard de l'autre fait-il tant peur ?

Il révèle l'absence à soi

et aussi l'organisation dont nous ne pouvons pas échapper.

P.S. Pour moi la grande contribution de l'abandon corporel dans la compréhension et le support au processus des devenirs humains se situe autour de l'involontaire comme ouverture à la vie.

Résumé des discussions

Au sujet des textes de Jean-Michel Atlani, Clémence Dubé, Claude Hamel, Guylaine Simard et Pierre-Paul Poirier.

En référence au texte de Jean-Michel

Une discussion a lieu concernant les notions de l'exil, de l'existence et de l'être. On remarque que Jean-Michel semble faire une dichotomie entre la dimension de l'existence et de l'être. En fait l'être se cherche dans la dimension de l'existence, dans l'extériorité. On n'a pas à quitter les lieux de l'exil, car les lieux d'exil ou de coupures de soi font partie de l'être que nous sommes. « Toutes mes coupures de moi sont autant moi, et peuvent me mener à me ressentir et à me recevoir davantage. Les dimensions de l'existence, de l'extériorité sont essentielles à ma vie, à mon être. »

Par ailleurs à l'idée soulevée dans la présentation, selon laquelle le rêve semble être un des derniers lieux de liberté que nous avons, on ajoute que le rêve peut aussi être un lieu d'approvisionnement à l'irrecevable que nous sommes.

En référence à l'irrecevable de l'intensité de notre être, la question est posée à savoir s'il ne s'agissait pas plutôt de densité que d'intensité.

En référence au texte de Claude et Guylaine

Il est heureux que l'illusion du changement existe. Ça peut nous donner une forme d'assise. On ne peut faire face à toute notre douleur, notre souffrance, sans passer par un besoin de changement. Lorsque nous sommes en démarche, il nous arrive de ressentir qu'il y a peu d'apaisement à notre souffrance. Mais il semble que graduellement on est capable de vivre des lieux de plus en plus difficiles de notre être. Il est impossible d'accéder à notre souffrance sans la vivre. Cependant, on peut arriver à en avoir moins peur.

Il semble que dans notre société, le pilier de la réussite c'est le changement. On tente continuellement d'améliorer qui on est. Il y a constamment une pression pour une forme de changement, d'amélioration, de réalisation, de pouvoir sur cette matière que nous sommes.

En tant que client, on est à la recherche de la vérité. Dans l'univers du travail d'intervention avec des clients en dehors de l'abandon corporel, souvent on travaille avec des modèles d'analyse. Il est difficile d'intégrer la position que l'on prend dans un modèle. En abandon corporel, on travaille avec la singularité. Si on peut arriver à ressentir davantage la singularité, on peut découvrir une façon d'apprendre, de donner de l'existence à nos clients.

Comment travailler le besoin de changement chez nos clients ?

Souvent, quand les clients nous posent la question au sujet de l'approche de l'abandon corporel ou bien des changements auxquels ils veulent arriver, c'est difficile de rendre accessible dès le début l'implication de la démarche proposée. Il demeure important de faire de la place au besoin de changement chez le client car l'énergie de changement est un moteur essentiel à la vie.

Le changement relève de tout ce que l'on a fait. On a porté l'ambiguïté de la notion de changement très longtemps. Très lentement, on a fait place au fait qu'on ne peut pas éviter l'être de changement que l'on est. L'accomplissement du besoin de changer porte le désir. On tente de mener à son terme tout ce que porte le besoin de changement en faisant place à tout ce qui a été essentiel pour vivre. L'humanité tente de mener à son terme l'être de changement que l'on est. L'énergie du changement porte le désir de l'être. Vouloir changer constitue la base de l'énergie qui a toujours été présente dans le devenir humain.

En référence au texte de Pierre-Paul

La discussion met en évidence qu'être coupé d'une place qu'on ne peut pas habiter, n'évite pas d'en être imprégné. On tente de l'habiter, mais il est impossible de conscientiser cette coupure sans la présence et la parole des autres. La place que l'on habite dans le volontarisme est réelle et elle a à être.

**L'abandon corporel
et le rapport
à différentes institutions**

Renée Dauphinais

Gilles Desmarais

Roch Pelletier

Gérard Quintin

La position que nous prenons en abandon corporel et notre rapport aux autres

Renée Dauphinais, t.s., psychothérapeute

Je voulais à l'occasion de ce colloque explorer et réfléchir notre rapport avec les autres, surtout ceux du monde de la psychothérapie au Québec. Ce rapport se qualifiait pour moi comme un mur de silence que je ressentais plein de non-dits, surtout menaçants, de part et d'autres. Au moment de l'élaboration du colloque, j'avais partagé mes préoccupations à ce sujet et proposé que nous invitions plusieurs psychothérapeutes impliqués dans d'autres approches à participer au colloque. Nous avons finalement conclu que c'était prématuré. Comme ce rapport demeurerait pour moi une expérience douloureuse dans laquelle je me sentais enfermée, j'ai tenté de l'explorer autrement.

Au cours de la dernière année, j'ai souvent ouvert la discussion avec plusieurs de mes collègues en abandon corporel, et je me suis rendu compte que je ne pouvais pas parler en terme de « nous », car même si les expériences se rejoignaient, elles présentaient aussi beaucoup de différences. Je devais donc parler de ma propre expérience, qui implique une histoire de vingt-cinq ans entre moi et les « autres ». Comment comprendre ce silence, ce malaise. Entendons-nous, j'avais des rapports importants avec les autres et je me suis beaucoup impliquée dans ma profession, jusqu'à la présidence de mon Ordre professionnel.

Vers le début des années '90, j'ai conscientisé que le fait que j'étais psychothérapeute en abandon corporel était de moins en moins abordé par les autres et par moi-même. Ce n'était pas caché et c'était subtil comme silence ou comme réserve, car les gens m'aimaient bien et c'était chaleureux entre nous. Il me semble que le silence s'est épaissi après la fin de ma présidence et est devenu tout-à-fait opaque à partir de la difficile expérience de notre « sortie publique » au congrès des psychothérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (1996).

De quoi était donc fait ce silence... Au début je le voyais surtout chez les autres, dont le regard me menaçait beaucoup, et ça a contribué à un retrait de ma part dont je n'ai mesuré l'ampleur que très récemment. Pour m'aider à avancer dans ma réflexion, j'ai voulu connaître la version des autres. J'ai voulu le faire d'une manière plutôt intimiste avec des psychothérapeutes qui avaient beaucoup d'expérience et une crédibilité reconnue. Les quatre personnes à qui j'ai proposé cet échange ont accepté, avec beaucoup de

générosité et d'authenticité, de communiquer leurs perceptions et leurs phantasmes, dans des rencontres d'environ deux heures. Elles sont soit psychologues ou travailleurs sociaux, psychanalystes ou psychothérapeutes en approche psychodynamique et/ou systémique.

Chaque entrevue a été l'occasion d'une implication réciproque intense et cette démarche m'a beaucoup donné. A partir de ces échanges et de ceux qu'ils ont occasionnés avec mes collègues en abandon corporel, voici comment j'entends réfléchir les enjeux de notre rapport aux autres. Sans que ce soit exhaustif, je vais tenter de vous communiquer ce que j'ai entendu dans la parole des quatre personnes que j'ai rencontrées. De la même façon que le « nous » comporte beaucoup de différences, les « autres » ne forment pas un groupe homogène. Ça peut paraître simpliste comme remarque, mais dans toute cette aventure, la réalité de la subjectivité de chacun n'a pas cessé de s'imposer malgré mes tendances naturelles à la généralisation : ma façon subjective de comprendre l'abandon corporel durant toutes ces années fondait mon retrait pour ainsi dire, et les réactions des autres s'enracinaient dans leur propre subjectivité et les différentes expériences qui les avaient mis en rapport avec l'abandon corporel.

A la lumière de ce que j'ai entendu et de mes réflexions, voici les angles de prise que je vais tenter d'articuler :

-La réalité de la compétition entre les approches et la certitude de chacun d'avoir la meilleure prise sur la réalité humaine et la meilleure façon d'aider les personnes.

-La tension intérieure et même la souffrance occasionnées en moi par le fait d'une implication personnelle en abandon corporel qui mobilisait toute ma vie, et la très grande difficulté d'être fière de mon appartenance auprès de mes autres collègues.

-Le temps impliqué dans l'expérience et la difficulté d'émerger de l'indéfinition : une définition toujours difficile à articuler et sans cesse à refaire.

-Le rapport que nous avons vis-à-vis la connaissance et le « refus » d'à priori, donc de théorie...

-Le rapport que nous avons à la psychothérapie et « l'au delà de » toujours implicite : j'ai longtemps voulu, est-ce du passé ?, que l'abandon corporel soit une approche de psychothérapie « comme les autres », tout en ayant ses différences.

-Une façon de nommer l'expérience qui s'apparente à la démarche spirituelle que les évangiles ont communiquée, en termes de lois du processus ou lois de la vie, ce qui me rendait assez défensive.

Ma rencontre avec les autres

Je vais d'abord tenter de communiquer ce que j'ai entendu et les réflexions qui me sont venues à partir de la parole des personnes que j'ai rencontrées. Il est important que je situe ces échanges dans le milieu montréalais.

Tous ont d'abord mentionné leur expérience d'une très grande solitude entre les approches pouvant impliquer souvent une compétition, et même un mépris réciproque, que ce soit dans le milieu clinique ou le milieu universitaire.

Pour parler plus spécifiquement de l'abandon corporel, il apparaît d'abord que notre langage éveille le sentiment de quelque chose de fermé et d'inaccessible. Il faut être initié pour y comprendre quelque chose. Ça éveille donc les phantasmes d'une secte où les personnes impliquées ont le culte d'un seul homme : « il n'y a rien de pire que d'avoir un seul maître ». Même les personnes qui avaient très peu connu l'abandon corporel avaient comme en écho le lien avec un gourou.

Pendant que moi je ressentais que les autres gardaient silence, les personnes rencontrées ressentaient que ceux impliqués en abandon corporel qu'ils connaissaient, étaient assez fermés et peu enclins à en parler. On peut penser à une autarcie, en regardant notre groupe, ou encore à une famille qui se suffit à elle-même et est imperméable aux autres.

J'ai effectivement cessé d'aller entendre les autres pendant une très grande période, et j'oserais dire que nous nous sommes suffi à nous mêmes et avons fait notre cheminement et nos découvertes en vase clos. On a non seulement minimisé les autres approches mais on apparaît comme s'en être coupés complètement. Il me semble bien que nous avons été pris dans un enfermement dont nous n'avons pris conscience que très lentement, ce que le rapport avec des personnes venues d'Europe, pour ne pas les nommer, a permis d'ouvrir.

Une personne m'a dit qu'elle pensait que les occidentaux n'étaient pas parvenus encore à relier la psyché et le corps et elle n'avait pas d'évidence qu'on l'ait fait en abandon corporel, après avoir entendu la présentation faite par Aimé lors du congrès de l'APCFQ au Mont-Grabriel.

Pour la plupart, le sans théorie ou le sans à priori pose la question de l'arbitraire et de tous les dérapages. (Quand j'ai partagé cette réflexion avec mes collègues de bureau, je me suis rendu compte que nous avons une compréhension différente de ce que nous avons entendu et compris à ce sujet). Une des personnes rencontrées m'a dit ce que j'avais moi-même dit à Aimé au cours de notre fin de semaine de groupe de l'hiver dernier : être à l'origine de tout, ou sans à priori, ça nous donne la place de Dieu.

« Si c'est une question de croyance, on a qu'à s'incliner respectueusement. Le silence est la seule réponse possible. »

Cette personne se décrit elle-même comme un « non-croyant », mais même dans cette position, l'assise théorique explicite reste majeure.

Pour une autre qui a eu en thérapie des personnes qui avaient fait des groupes en abandon corporel, elle garde l'idée d'une approche dangereuse, car ce qu'elle en a compris à l'occasion de ces personnes, c'est que l'abandon corporel rejoint chez les êtres des vécus archaïques très profonds qui les rend vulnérables, et ensuite on met des mots violents, sadiques, sur des comportements en groupe. Expérience vue comme déstructurante.

Je me suis fait la réflexion que la grande sensibilité et le respect avec lesquels nous approchions l'être de chacun, avaient été une conquête faite au long d'un processus qui avait impliqué d'abord un langage très restreint et ensuite des réactions pouvant être très exigeantes et effectivement assez dures, les uns vis-à-vis les autres.

A un psychanalyste je dis : « en abandon corporel nous ne cherchons pas à résoudre le transfert et nous ne considérons pas l'œdipe comme une causalité », il me répond que la plupart des psychanalystes n'en sont plus tout-à-fait là. De la même manière il m'a partagé une position assez proche de la nôtre concernant les attentes de changement en rapport avec la psychothérapie. Nous être isolés de la recherche et du chemin des autres pour suivre le nôtre nous a sûrement été nécessaire, mais il est possible que ça nous ait fragilisés dans notre définition à priori d'eux. Ici encore devrais-je plutôt dire « je » ?

Je pense qu'à la fin de nos rencontres, nos perceptions réciproques avaient évolué et que les phantasmes et même les charges assez difficiles par moment, une fois partagés, ont créé de l'ouverture et le goût de continuer le dialogue.

Pour moi ces rencontres m'ont amenée à vouloir mieux comprendre mon silence, mes peurs, mon retrait. Je me rends compte qu'à travers mon questionnement et mes critiques dans les discussions « théoriques » que nous avons, j'ai toujours recherché la parenté et l'ancrage avec les autres approches, et vécu de la solitude et une forme de colère dans le « radicalement différent » que j'entendais. J'ai revendiqué un lien avec les autres sans pouvoir porter la responsabilité de le faire en mon nom. Ça reste une culpabilité, quelque chose de douloureux pour moi, de faire cette constatation.

Je réalise que beaucoup de choses n'étaient pas faciles à montrer aux autres, ni même à mes collègues en abandon corporel : une compréhension difficile à définir et toujours à refaire, le malaise et même la honte d'une si longue dépendance et aussi une grande ambivalence. Pour parler, j'ai eu à passer d'une adhésion

presque sans réserve à une critique assez chargée et souvent défensive, ce qui ne permet pas beaucoup les nuances. Beaucoup de l'adhésion et des critiques étaient centrées sur Aimé, mon thérapeute en même temps que mon formateur. Être en thérapie pour soi-même, tout en participant à développer une compréhension qui débouche sur une approche spécifique et originale, a dû faire partie aussi de la difficulté de l'ouverture aux autres. Une expérience initiatique difficile à communiquer.

Réflexions sur les résistances extérieures

Dans une de mes rencontres, on m'a souligné que Freud avait deux écrits (1) qui parlaient du silence et de la résistance entourant la psychanalyse dans le milieu médical et scientifique de son époque. J'ai eu beaucoup d'intérêt à lire ces articles. Freud attribue à des raisons de deux ordres les résistances à la psychanalyse, le premier se rapporte à tout ce qui est nouveau :

« Dans le domaine des sciences il ne devrait pas y avoir de place pour la crainte du nouveau. Éternellement incomplète et insuffisante, la science est portée à chercher son salut dans des découvertes et des interprétations nouvelles. Elle fait bien d'éviter l'erreur grossière, de s'armer de doute, de n'admettre le nouveau qu'après un examen sérieux. Mais à l'occasion ce scepticisme... se dresse âprement contre les innovations, ménageant avec respect ce qui est déjà reconnu et éprouvé, et se contente de condamner, même sans examen préalable. C'est alors qu'on s'aperçoit qu'il n'est qu'un prolongement de cette réaction primitive contre la nouveauté, une carapace de protection ».

Le deuxième ordre de résistances relève d'une difficulté affective. Pour Freud, le silence d'abord, puis les réactions virulentes ensuite lui ont fait supposer que la psychanalyse n'a pas mis en jeu que des résistances intellectuelles, mais aussi des forces affectives.

« Et à vrai dire, le contenu de cette science justifie semblable effet sur les passions de tous les êtres humains, et non seulement des savants. »

Pour lui la découverte de la psychanalyse avait occasionné la troisième grave humiliation du narcissisme humain, après celle de Copernic (la terre n'était pas au centre de l'univers) l'humiliation *cosmologique*, et celle de Darwin (l'homme est issu de la série animale) l'humiliation *biologique*. En effet l'homme était convaincu d'être souverain dans sa propre âme, contrôlant avec sa volonté et ayant accès par l'introspection à toute sa vie psychique.

« Les deux clartés qu'elle nous apporte à savoir, que la vie instinctive de la sexualité ne saurait être complètement domptée en nous et que les processus psychiques sont en eux-mêmes inconscients, et ne deviennent accessibles et subordonnés au moi que par une perception incomplète et incertaine, équivalent à affirmer que *le moi n'est pas maître dans sa propre maison*. Elles constituent à elles deux la troisième humiliation de l'amour-propre humain, je l'appellerai la *psychologique*. »

Je me suis demandé ce qui dans l'abandon corporel pouvait éveiller une telle résistance, et en moi-même réveiller tellement d'ambivalence que ça a contribué à inhiber ma capacité et/ou ma disponibilité à aller à la rencontre des autres.

Le rapport à la psychothérapie

Je pense que le déterminisme est une notion très difficile à assumer dans notre culture nord-américaine qui dit que : « quand on veut, on peut ». A titre d'exemple, en coaching, nouveau concept utilisé en sport et en gestion des entreprises, on démontre qu'on peut suivre et permettre l'espace des désirs de manière à pousser, et pousser encore les limites. En abandon corporel, on invite à reconnaître et à recevoir les limites, et on affirme que notre organisation d'être est incontournable. C'était un discours difficile à défendre pour moi tant que je n'avais pas expérimenté moi-même, à travers toutes mes défenses et mon refus, la réelle vitalité et le réel espoir qu'apportent la reconnaissance de l'impasse, et la reconnaissance de l'impossibilité de changer la structure de qui on est. Le déterminisme qui ne soit pas résignation et désespérance. C'est une renonciation narcissique très difficile à consentir et à faire exister dans un monde où toutes les approches de psychothérapie parlent de guérison et de changement. Pourtant cela même amène du changement : en cessant de vouloir changer qui on est, il y a moins d'angoisse, plus d'intimité possible avec les autres, c'est donc vraiment un mieux être possible. Pourquoi alors affirmer que nous ne faisons pas de « thérapie » en abandon corporel ?

On semble donc vouloir se dissocier des autres approches de psychothérapie, plutôt que s'en différencier en gardant vivant ce qui est semblable. Pour moi cette notion est encore difficile et douloureuse. Freud disait qu'une des difficultés de la psychanalyse était d'être quelque part entre l'univers de la médecine, comprenant la psychologie, et l'univers de la philosophie. Ne disons-nous pas que l'abandon corporel n'est pas une recherche comme l'entend le monde scientifique, se situe au-delà des psychothérapies, et n'est pas non plus une démarche religieuse tout en s'y reliant... En définitive une approche en marge de la psychologie, de la philosophie, de l'anthropologie, de la pédagogie, en marge de toutes les religions et de toutes institutions, identité difficile à assumer...

Le rapport à la théorie

Dire que l'abandon corporel n'est pas une théorie, que nous nous voulons sans à priori, c'est presque un sacrilège en rapport au credo du monde moderne. Comment comprendre cette affirmation sans que ça signifie être à l'origine de tout, et sans que ça nous soumette à l'arbitraire le plus déraisonnable. Où se situe notre rigueur, notre compréhension, la solidité de la connaissance précise que nous avons acquise, même si nous n'en faisons pas un acte de foi. Les seuls résumés que je viens de lire en rendent compte de façon éloquente.

Pour réfléchir plus avant cette question, j'ai senti le besoin de connaître quelques définitions, du dictionnaire et du monde scientifique. Ça pourra sembler fastidieux à certains, mais voici le 4^{ème} sens du mot théorie dans le Larousse :

ensemble relativement organisé d'idées, de concepts qui se rapporte à un domaine déterminé.

De plus voici, un peu en vrac, des phrases glanées dans les modules I, II et III du livre d'André Ouellette (2) sur les processus de recherche :

« Depuis les temps anciens, l'homme a toujours cherché à élargir le champs de ses connaissances. Guidé par son esprit, sa curiosité, son imagination et son courage, il a cherché à élucider les mystères de l'univers. »

« Quelle que soit la capacité intellectuelle de l'être humain, celui-ci doit toujours utiliser un point de repère pour situer les événements et les phénomènes qu'il rencontre dans son univers. »

« Dans le sens philosophique et humaniste, la théorie est un ensemble d'assomptions et de croyances logiques dérivées à la suite d'expériences menées au sein du monde qui nous entoure . »

« Dans le sens scientifique, la *théorie* est une proposition (ou un groupe de propositions) posée en vue d'expliquer les lois connues et de suggérer de nouvelles expériences. »

Revenons maintenant à notre propos sur le rapport de l'abandon corporel à la théorie. En abandon corporel nous avons des discussions « théoriques », et notre travail a fait émerger, et repose ensuite sur des bases solides faites de notions, de concepts, d'idées, d'affirmations, d'assertions, d'assomptions, tout compte fait d'un ensemble de compréhensions qui forment un corpus théorique : la découverte de l'involontaire, le déterminisme, la co-naissance « c'est l'autre qui nous apprend qui il est et la connaissance émerge de la rencontre », l'importance de la subjectivité. Tous les vécus ont la même valeur d'être, de l'immobilité, en passant par l'ennui, à l'expression émotionnelle ou musculaire la plus intense. On se rejoint pour être, pour que ça soit, et non dans une attente de changement. Quand quelqu'un parle vraiment de sa vie, chacun est rejoint dans la sienne. Quand il y a véritablement de la place pour un, il y en a pour tous. Etc...

De plus nous avons aussi intégré dans notre façon d'être et de comprendre en psychothérapie, des connaissances qui reposent sur des découvertes faites avant nous, dans les approches psychodynamiques, humanistes et systémiques, pour ne nommer que celles-là.

Que voulons-nous vraiment dire alors quand nous affirmons que l'abandon corporel n'est pas ou ne repose pas sur une théorie, et que nous voulons la position que nous prenons sans à priori ? En discutant avec une collègue dernièrement, je comprenais que pour elle l'absence d'à priori signifiait que nous approchions l'autre sans une grille d'analyse qui le définit et l'enferme. Je faisais le lien avec la position de recherche déjà décrite par Aimé Hamann (3), et par Gilles Deshaies et Clémence Dubé (4).

Malgré ces lectures, le sans à priori ou le sans théorie demeure jusqu'à maintenant pour moi une notion difficile à intégrer, et à rendre accessible pour les autres. Je comprend que, contrairement aux prétentions du monde scientifique en rapport avec l'objectivité, en abandon corporel nous avons conscientisé que notre subjectivité est toujours impliquée dans notre manière de percevoir, de comprendre, de définir. Il me semble pourtant qu'il y aurait une façon d'articuler une méfiance légitime vis-à-vis les effets pervers d'une théorie ou d'une connaissance à priori dite objective, sans nous couper d'une appartenance importante avec le monde scientifique et psychothérapeutique qui nous entoure. Nous accumulons des connaissances à partir des expériences faites, qui à mon sens constituent des à priori dans notre façon d'être présents, tout en étant prêts à sans cesse les remettre en question, les redéfinir.

En effet la position que nous prenons, notre façon d'être là, repose sur l'acquisition de connaissances précises et consistantes et sur une expérience de la rencontre avec soi-même et avec l'autre, sinon être là sans à priori pourrait seulement nous garder dans l'indéfinition, le non-sens, le spontané, la connivence...

Pour conclure sur notre rapport à la théorie, un autre clin d'œil à Freud qui a écrit :
« C'est une lourde tâche que d'avoir pour patient le genre humain tout entier ».

En abandon corporel, c'est le processus d'homínisation depuis son origine que notre expérience nous a amenés à imaginer et à décrire. Il me semble que cette compréhension du processus d'homínisation depuis l'origine du monde, correspond à ce qu'on définit d'une théorie...

Enfin je ne suis pas sûre que ma réflexion sur notre rapport à la théorie et le fait de me faire l'avocat du diable d'une certaine manière, soient satisfaisants pour le moment, mais la question est posée et débattue. Il me semble que pour aller rencontrer les autres, j'aurai besoin d'avoir articulé plus clairement pour moi-même, (je pense que ce l'est déjà beaucoup plus pour d'autres), notre position en rapport avec la connaissance, la science, la théorie.

Conclusion

J'ai essayé d'approfondir certains des éléments qui font partie de notre rapport aux autres et en font comprendre la difficulté, et ce, à partir de la perception subjective de quelques collègues impliqués dans d'autres approches et de la mienne.

J'ai situé cette réflexion dans le milieu montréalais dans lequel je vis et je pratique. La rencontre avec des collègues d'Europe a fait une sortie extrêmement importante du huis clos dans lequel je perçois que nous étions enfermés, mais n'a pas permis quant à moi l'ouverture du dialogue avec les collègues de notre milieu, et je dirais ici québécois, que ce soient les penseurs ou les psychothérapeutes. Tant d'années de huis clos a

certainement été nécessaire puisqu'il a eu lieu, mais c'est long et douloureux à vivre, la difficulté de notre crédibilité auprès des autres.

L'ampleur « théorique » de ce colloque, et l'audace qu'il m'a permis d'avoir dans mes démarches à l'extérieur de notre groupe, me donne beaucoup d'espoir pour l'avenir.

J'ai eu à réaliser que j'avais à prendre pour moi-même la responsabilité de cette ouverture aux autres, et cesser d'attendre que les autres le fassent à ma place. Je voudrais m'approprier vraiment l'originalité de la position que nous avons découverte en abandon corporel et des compréhensions qui en découlent, qui représentent beaucoup d'espoir pour l'avenir, tout en reconnaissant que je fais appel à des connaissances et des découvertes faites avant nous et auxquelles je peux me relier, et à partir desquelles je peux établir le dialogue.

- (1) Freud, S : *Une difficulté de psychanalyse*, écrit en 1917 et repris dans **Essai de psychanalyse appliquée**, Gallimard (coll. Idées).
- (1) Freud, S : *Résistances à la psychanalyse*, écrit en 1925 et repris dans **Résultats, idées, problèmes**, Presse Universitaire. 1985.
- (2) Ouellet, A : **Processus de recherche, une approche systémique**, Presse de l'Université du Québec. 1981.
- (3) Hamann, A : **Au-delà des psychothérapies, l'abandon corporel**, Les éditions internationales Alain Stanké, 1996
- (4) Deshaies, G : *Le corps en quête d'une méthode centrée sur le chercheur*
Dubé, C dans **Revue de l'association pour la recherche qualitative**,
Vol 12 – Hiver 1995

AOUT 2001

L'application de la position de l'abandon corporel dans le milieu de travail

Gilles Desmarais
Psychologue-psychothérapeute

Situer la présentation dans le thème du colloque

Depuis plus de vingt-cinq ans, la psychothérapie a été le laboratoire privilégié de la recherche qu'est l'abandon corporel. La thérapie a aussi été le lieu principal de ses découvertes et de l'évolution de sa compréhension dynamique de l'expérience humaine. Ce colloque, ainsi que la grande variété de présentations qui en font partie, démontrent bien la richesse, l'étendue et la profondeur de cette longue expérience. La démarche en abandon corporel marque nos vies personnelles et professionnelles. Cet impact témoigne d'une forme vitale de l'application de la position de l'abandon corporel en dehors de la psychothérapie. Nous connaissons l'apport de la position de l'abandon corporel dans notre travail, sans nécessairement être impliqués dans la thérapie. Nous le voyons, par exemple, dans l'enseignement, dans la gestion, dans l'intervention dans nos agences sociales, dans le counselling à court terme des programmes d'aide aux employés, dans des programmes de formation.

Il nous a toujours paru important d'envisager l'application plus directe de la position de l'abandon corporel dans d'autres milieux de la vie. Dans cette présentation je vais vous faire part de quelques éléments d'une réflexion, entamée par Lorraine Lavallée-Desmarais et moi depuis quatre ou cinq ans, sur un projet d'application de la position de l'abandon corporel directement dans le milieu de travail. À travers ces années, l'élan derrière ce projet a été soutenu par maints échanges enrichissants qui ont eu lieu avec nos collègues Roch Pelletier et Anne-Marie Lauterburg.

Les origines de cette réflexion

Plusieurs facteurs nous ont incités à entreprendre ce cheminement. La nécessité. Moins de gens s'adressent à nous pour entreprendre une démarche à long terme. Le climat social et économique favorise l'attente de résolution de problèmes avec des interventions à court terme, souvent d'inspiration cognitive et behavioriste, qui visent des solutions rapides. Rares sont les employeurs de nos jours qui n'offrent pas comme bénéfice à leurs employés des services de counselling à court terme. Cette réalité semble avoir un impact marqué sur le nombre de gens qui s'adressent aux psychothérapeutes en pratique privée.

Un autre facteur est notre intérêt pour les problèmes dans le milieu de travail. À travers les années les clients en thérapie nous ont souvent parlés des difficultés vécues au travail. Ils expriment beaucoup le sentiment d'aliénation au travail. Travaillant à temps partiel pour une agence de Programme d'aide aux employés, nous avons connu directement cette expérience. L'accent est mis sur le rendement, l'efficacité, la productivité. La personne elle-même est peu reconnue. Les gens n'ont pas, ou très peu, de place au travail pour parler de ce niveau de préoccupations, pour parler de ce qu'ils vivent dans leur travail. Il est évident que ces vécus ont un impact sur le travail, et surtout sur les relations entre les gens. Est-ce qu'on pourrait trouver des modalités d'intervention qui feraient de la place pour ces vécus ? Ils sont là de toute façon. Ils ont un impact. Ils agissent. Ils marquent les décisions, les rapports, le climat général. Serait-il concevable de nous introduire directement dans le milieu de travail ? Sûrement... mais comment... et dans quel contexte ?

Par sa position ontologique, l'abandon corporel peut jeter son éclairage sur toutes les expériences humaines. La position de l'abandon corporel n'existe pas exclusivement dans une situation de vie telle que la thérapie. Elle est une position à habiter consciemment par des personnes en démarche en abandon corporel. Elle est de ce fait exprimée dans leurs présences dans toutes sortes de situations de la vie. Dans ce sens, l'application de l'abandon corporel en dehors de la thérapie se fait à travers notre présence individuelle dans les divers emplois que nous occupons, même si nous n'œuvrons pas en tant que « thérapeute ». Ceux qui font de l'intervention thérapeutique dans des institutions publiques ou pour des agences privées savent que leurs expériences en abandon corporel informent leurs façons de travailler même dans des structures externes contraignantes.

Nous cherchons à introduire une intervention plus spécifique dans le milieu de travail qui serait inspirée par nos expériences comme thérapeutes de groupe en abandon corporel. *Le travail* est souvent axé sur la production sous toutes ses formes. *Faire et savoir* occupent des places centrales. L'accent est mis sur l'aspect extérieur sans trop de préoccupations de l'impact sur l'employé, qu'il soit directeur en chef ou préposé au courrier. À un niveau ceci va sans se dire. Au travail les gens doivent être centrés sur l'efficacité, la productivité et la rentabilité. À quels coûts ! Nous voyons de plus en plus les conséquences négatives sur la santé et la qualité de vie des gens. Il nous est impossible de réorienter le système de travail de notre société. À l'intérieur de ce système, nous voulons créer une structure qui donnerait aux gens l'occasion de parler de ce qu'ils vivent au travail. Cette expérience leur ferait plus de place pour ce qu'ils sont comme individus. Possiblement aborder leurs expériences intérieures. Ce que nous avons appris dans notre rôle de psychothérapeute en abandon corporel nous semble transférable.

Proposition faite pour un prospectus de cours

Nous avons discuté de ce projet avec une responsable de programme en éducation permanente. Elle nous a suggéré de formuler notre projet comme un prospectus de cours/atelier offert à des gestionnaires. Nous avons préparé le document suivant en tentant d'utiliser le format exigé.

L'accès à soi : un point d'ancrage dans la turbulence organisationnelle

Les changements qui secouent les organismes de nos jours exigent un grand engagement personnel de la part des gestionnaires, tant du point de vue organisationnel que relationnel. Chaque gestionnaire vit l'impact de ces exigences à sa façon. Cette expérience personnelle marquante est souvent ignorée, est parfois activement cachée, ou bien demeure inaccessible. Ne pas avoir de place pour ces vécus bloque l'énergie disponible, et par conséquent, peut occasionner une résistance inconsciente aux changements proposés, des tiraillements d'allégeance, des conflits interpersonnels, de la démotivation, de la désaffection, un stress excessif, une fatigue chronique, même de la maladie... Faire de la place pour ces vécus fournit aux gestionnaires un outil essentiel pour leur créativité : eux-mêmes. L'atelier offre un lieu pour s'initier à un processus d'accès à soi : l'occasion de découvrir, d'exprimer et d'explorer sa façon personnelle de vivre son travail. Il ne s'agit pas d'apprendre un modèle de fonctionnement ou des attitudes à adopter. Dans cet atelier, l'accent est mis sur la réalité individuelle telle qu'elle est concrètement vécue par chaque participant.

Public cible

Tout gestionnaire cherchant à aborder son travail comme un monde à vivre et à expérimenter, et non pas uniquement comme un monde à contrôler et à résoudre ;

Tout gestionnaire voulant enraciner ses compétences dans un meilleur accès à lui-même.

À la fin de cet atelier, vous aurez :

- expérimenté un processus d'accès à vous-mêmes
- cerné certaines de vos réactions au changement
- commencé à discerner comment vos réactions influencent votre mode de fonctionnement
- entrevu comment intégrer un processus continu d'accès à soi à vos tâches de gestionnaire
- compris comment l'accès à soi est un outil pour intégrer des modèles de gestion déjà appris
- entrevu comment l'apprivoisement de ses propres réactions établit une sensibilité nécessaire à la consolidation d'équipe et à la gestion de conflits

Contenu

- L'accès à soi : l'expérience d'un processus continu distinct d'une connaissance intellectuelle de soi
- La spécificité de l'expérience personnelle : contrepoids à la généralisation et à la normalisation
- L'expérience personnelle : l'infrastructure du fonctionnement du gestionnaire
- La présence à soi : une source de créativité
- L'inabordable : un barrage et un réservoir d'énergie
- L'inconnu, l'incertitude, les impasses : un lieu d'ouverture possible à l'efficacité
- Le vague, le flou, l'indéfini : un chemin possible vers une clarté

Style d'animation - méthodologie

- Interactif - basé sur l'expérience
- L'atelier se déroule à partir de l'expérience vécue sur place par les participants, autour de moments de réflexion, d'échanges personnels, d'exposés théoriques et de discussions. (tous droits réservés - Desmarais-Lavallée)

La rédaction de ce texte nous a permis d'articuler la notion d'une intervention organisationnelle comme processus pour faire de la place pour l'expérience subjective des gens. Nous réalisons en même temps comment nous frôlons l'inévitable danger d'institutionnaliser la position de démarche ouverte en risquant d'en faire un savoir plutôt qu'un processus.

Nous avons reçu des réactions positives de plusieurs personnes : des gestionnaires en ressources humaines dans des compagnies de la haute technologie, un ancien formateur en gestion de la fonction publique fédérale, un haut gestionnaire à la fonction publique, et aussi, une responsable de programme de développement personnel pour des prêtres. Tous les gens identifiaient le besoin de parler de ce qu'ils vivent dans leur travail plutôt que d'être formé d'après un autre modèle de gestion.

Nos expériences

Quelques occasions se sont présentées à nous pour animer des sessions de travail d'équipe. Même si le format n'était pas ce que nous avons conçu dans notre proposition, nous avons tenté ces expériences. La première a été une journée de développement d'équipe dans un département de ressources humaines. La direction insistait qu'une partie de la journée soit centrée sur le test de types psychologiques de Myers-Briggs puisque tous les membres de cette équipe l'avaient complété récemment. Nous avons accepté d'organiser la journée autour du thème de la connaissance de soi au travail utilisant le programme suivant.

Questions de réflexion données aux participants avant la session.

La conscience/connaissance de soi est une compétence de base pour les gestionnaires d'aujourd'hui. Cette journée vous offre une occasion d'identifier, d'explorer et de partager vos idées, perceptions, expériences personnelles de la connaissance de soi au travail.

En réfléchissant à votre travail dans le passé et maintenant, quelle est *vo*tre expérience de la conscience de soi dans le milieu de travail, par exemple, son rôle, son impact, son application concrète, son utilité, ses difficultés, etc.

Programme de la journée

Exercice d'écoute de soi

- Exercice guidé
- Partage

Bref exposé sur la connaissance de soi et l'accès à soi

- L'accès à soi distinct de la connaissance intellectuelle de soi
- Spécificité et subjectivité : contrepoids à la généralisation et à la normalisation
- Présence à soi : source d'énergie et de créativité
- Accès à soi : un point d'ancrage à la connaissance de soi

Connaissance de soi : sa place, son utilisation dans mon travail

- Discussion / partage

Présentation sur l'Indicateur de types psychologiques Myers-Briggs

- Les types comme outil de connaissance de soi
- L'accès à soi comme ancrage à cette connaissance

Partage et réflexion

- Correspondance entre le type selon l'inventaire et la conscience de soi
 - mon expérience / l'expérience des autres
- Application au travail : s'appartenir et appartenir
 - faire place à l'individualité et aux différences

Il nous a été possible d'introduire des moments d'échange et de réflexion personnelle dans une journée assez structurée autour d'un thème spécifique. Pendant une de ces échanges, une participante a pu aborder sa préoccupation d'un manque d'engagement dans les réunions d'équipe. Tous les participants ont parlé de leurs propres expériences de cette situation leur permettant aussi d'identifier de nouvelles modalités de rencontre. Les réactions à l'ensemble de la journée ont été assez variées : incertitude et inconfort autour des moments moins structurés d'exploration et de réflexion, surprise et grande satisfaction d'être « allés aussi loin à se parler », manque d'analyse de situation de travail avec les différents types psychologiques et recommandations concrètes de mode de fonctionnement, appréciation d'un temps de rencontre sans être lié à une tâche à accomplir.

Une autre occasion d'expérimentation s'est présentée auprès d'une société gouvernementale instaurant de nouvelles procédures dans une situation exigeante et délicate. Ces changements risquaient d'avoir un grand impact personnel sur les gens impliqués. La journée consistait à aider ces gens à se préparer pour la mise en application et

l'impact possible de ces changements. Nous pouvons apporter à une session de formation assez traditionnelle une présence ouverte aux vécus comme ils se présentent. Plusieurs participants de ces sessions ont souligné l'importance d'avoir expérimenté cette place pour parler de leurs vécus. Un autre appréciait que l'animateur n'arrive pas avec des solutions d'expert, mais plutôt allait chercher l'expérience des participants. Un autre groupe, servant de support administratif mais pas inclus habituellement dans les échanges, a eu l'occasion d'apporter son point de vue sur les procédures.

Quelques constatations

Ces expériences nous ont confirmés qu'il était possible d'appliquer la position d'abandon corporel dans des modalités de travail déjà établies. Ceci implique surtout le type de présence qu'on peut offrir à un groupe de travail : une présence informée par la démarche en abandon corporel et par la compréhension du rôle du thérapeute dans cette démarche. Il a été assez révélateur que notre tâche d'animateurs de groupe de travail a été très proche de notre tâche de thérapeutes dans nos groupes de thérapie.

Comme animateurs nous avons assumé, à des moments clés d'échanges entre les participants, la responsabilité d'une ouverture à la globalité de leur expérience. Nous avons tenté de créer un espace ouvert à la subjectivité de chacun, y compris la subjectivité du groupe. Nous avons aussi eu la conscience de ne pas être là pour offrir des solutions. Notre rôle a été celui de les ramener constamment à leurs vécus comme expérience à vivre et comme source potentielle de direction à suivre. Par moments il a été question de ressentir l'impact sur nous du vécu des participants ayant la responsabilité de recevoir, tant bien que mal, nos réactions comme étant à nous.

Ce peut être exigeant de porter de multiples chapeaux : diriger des activités plus structurées, faire des présentations plus pratiques ou théoriques, et aussi tenter d'offrir des moments de rencontre de soi. Cela a été tiraillant par bouts, mais cela nous a fait découvrir que sans faire de la thérapie il est possible d'animer des moments dans un groupe de travail avec toute la rigueur que la position de l'abandon corporel nous impose. Nous pouvons intervenir auprès d'eux en leur offrant un espace pour être eux-mêmes, sans une demande de changement. Avec sa position fondamentalement ontologique, cette application de l'abandon corporel offre aux gens une possibilité d'expérimenter plus d'eux-mêmes dans leur milieu de travail. Peut-être réduire le sentiment d'aliénation tellement rapporté par nos clients à l'égard de leur travail.

La psychothérapie, surtout en groupe, va sûrement demeurer le laboratoire privilégié de la recherche en abandon corporel. Cette situation de vie est particulière par sa durée, sa densité, son intensité et sa rigueur. L'abandon corporel peut être une position de recherche dans le monde du travail aussi. Elle nous paraît offrir un nouveau chemin à parcourir dans la gestion organisationnelle. Elle peut inspirer des interventions permet-

tant que la vie intérieure subjective des gens puisse devenir un aspect de leur expérience au travail. Nous avons l'impression qu'il deviendrait possible de redéfinir des notions clés dans la gestion : la productivité, l'efficacité et la créativité. Il serait possible de les dégager de leur appartenance exclusive aux domaines du faire, de l'avoir et du savoir. On pourrait ensuite les redéfinir à partir de l'expérience d'être, c'est-à-dire de l'accès des gens à leurs êtres subjectifs. Ce que nous avons nommé *l'accès à soi* pourrait devenir une ressource importante dans la vie organisationnelle.

Parmi les courants de la gestion de l'entreprise, deux me paraissent particulièrement populaires et pertinents : la *cinquième discipline* de Peter M. Senge et l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman. Senge parle surtout d'un besoin de développer des organisations qui ont la capacité « d'apprendre » et Goleman relève les facteurs dits « émotionnels » dans le succès de bons chefs d'entreprise. Ces deux modèles font place à des aspects humains dans le travail qui sont souvent négligés. Ils abordent de façons riches et rafraîchissantes le fonctionnement dans le monde du travail. Néanmoins, d'après nous, ils fournissent des modèles qui laissent de nouveau l'individu à l'extérieure de lui-même et lui demande d'épouser une façon de faire et d'être. En contraste la position de l'abandon corporel place l'individu, et l'organisation même, dans une occasion d'apprentissage continue. Elle insiste radicalement sur la priorité d'ouverture à l'être tel qu'il est exprimé concrètement dans les expériences subjectives de chacun. Ce qui manque au travail, et dans la vie, c'est la rencontre avec soi dans l'ensemble de ce que l'on est, défini à chaque moment par ce qui est présent et accessible à ce moment spécifique. Pour nous la position de l'abandon corporel offre de riches possibilités de recherche et de compréhension de l'expérience humaine dans le milieu du travail et dans l'intervention organisationnelle.

Conclusion

Les expériences que nous avons faites dans des groupes de travail nous ont confirmés dans notre intuition originelle. Il est possible d'appliquer l'abandon corporel en dehors de la thérapie. Il est possible à partir de notre propre démarche en abandon corporel d'apporter consciemment et inconsciemment une présence particulière à notre travail. Cette présence a un impact sur notre façon de travailler et sur notre façon d'être en lien. Il est possible de profiter de modalités d'intervention qui existent déjà dans le milieu du travail. On peut utiliser des sessions de formation, des journées de développement d'équipe, des groupes de travail, etc., pour faire place à la subjectivité des gens au travail.

Ces expériences nous ont confirmés plus que cela. Elles ont ranimé notre intérêt à faire des interventions plus ciblées et plus ouvertes, pas nécessairement liées à des modalités établies. Nous continuerons à chercher à créer la possibilité d'offrir des sessions qui auront le seul but d'explorer sur place l'expérience subjective que les participants ont dans leur milieu de travail.

Notre réflexion rencontre encore beaucoup de questions. Dans quel contexte serait-il possible d'offrir ce genre de session ? Nous voulons cibler les hauts gestionnaires pour avoir un grand impact dans une organisation. Est-ce réalisable ? Comment vendre le projet ? Quoi faire suite à l'éveil de résistance ou de menace dans une situation qui ne veut pas être de la thérapie ? Malgré les questions qui restent à répondre, ce bilan de notre cheminement nous amène à constater que ces expériences sont faites, qu'elles ont été satisfaisantes, enrichissantes et révélatrices, et que nous continuerons à en faire. Notre recherche sur l'application de la position de l'abandon corporel dans le milieu de travail se poursuit.

Références

Goleman, Daniel. (1999). *L'intelligence émotionnelle N° 2 : cultiver ses émotions pour s'épanouir au travail*. Paris : Éditions Laffont.

Senge, Peter M. (1991). *La cinquième discipline : l'art et la manière des organisations qui apprennent*. Paris : Éditions First.

Gilles Desmarais, M.Ps.
Centre Uvannik
235, King Edward
Ottawa (Ontario)
613.789.7437
desmaraislavallee@home.com

L'abandon corporel: une position d'intervention en milieu de travail

Roch Pelletier

Psychologue et psychothérapeute

Centre Durocher-Lajoie

J'ai été depuis longtemps sensible à l'impact du travail et des milieux de travail sur les personnes. Peut-être cet intérêt s'est-il développé à partir de ma propre expérience, d'abord comme employé dans une petite institution qu'était le CCM et plus tard, dans une grande boîte comme le CSSMM. J'y ai vécu la complexité et l'importance des rapports humains dans un milieu de travail et son impact sur la santé. Ça m'a même conduit à l'hôpital à un certain moment...

Cet intérêt s'est confirmé aussi à partir de ma pratique de psychothérapeute. Nos bureaux de psychothérapie sont un endroit privilégié pour prendre contact avec les effets dévastateurs de certains milieux de travail où règnent un climat négatif, des conditions de travail insalubres ou un dysfonctionnement organisationnel majeur.

Les entreprises, tant privées que publiques, se rendent bien compte de cette détérioration de la santé de leurs employés et des coûts impliqués. Ils prennent de plus en plus conscience que si elles ne s'occupent pas mieux de leur capital humain, c'est leur capital tout court qui en souffre et va en souffrir.

Pour lutter contre ces conséquences, elles ont mis en place des correctifs : engagement de consultants-expert en développement organisationnel, instauration de programmes de santé, instauration d'horaires flexibles, programmes de coaching pour les cadres, programmes d'aide aux employés, politiques visant à contrer le harcèlement et la violence, etc..

Ces mesures, quoique importantes et bénéfiques, peuvent cependant comporter des effets pervers en ce sens qu'elles sont souvent commandées par un souci de plus grande efficacité et de rentabilité au bénéfice de l'entreprise plutôt que dans l'intérêt de l'employé, par exemple, un retour au travail le plus vite possible plutôt que graduellement.

Ne serait-il pas possible d'envisager, parmi les mesures existantes, des interventions qui donnent la parole aux travailleurs, non seulement individuellement, mais aussi comme groupe, qui se centrent sur eux comme personne et non dans la seule perspective de rentabilité, qui soit axées sur leur être plutôt que sur le faire seulement, qui fassent une place à l'expérience que les travailleurs vivent et leur permettent d'en parler, d'en chercher le sens?

Des directeurs de personnel, des directeurs des ressources humaines, ayant participé comme client, à des groupes d'abandon corporel, ou ayant fait personnellement l'expérience de cette démarche, ont émis l'avis qu'une démarche semblable n'existe pas dans l'éventail des services offerts en milieu de travail et que ce serait d'un grand intérêt pour leurs cadres et employés.

Depuis quatre ans, Gilles, Lorraine et moi avons beaucoup réfléchi et échangé sur ces questions. Plus précisément, nous en étions venus à nous demander si notre expérience de travail en abandon corporel et la position que nous y avons développée, de même que nos expériences de plus de 25 ans avec des groupes, petits et grands, à court ou moyen terme, ne pourraient pas nous inspirer une façon d'être présent en milieu de travail, d'y apporter notre contribution, d'y jouer un rôle.

C'est dans le cours de ce questionnement et de ces hypothèses que, par « hasard », par « bonheur »... de toute façon, d'une manière inattendue, une demande m'est parvenue permettant de mettre à l'épreuve nos réflexions et nos intuitions. C'est de cette expérience, qui entre présentement dans sa quatrième année, dont je voudrais vous entretenir dans la deuxième partie de cet exposé.

La demande

La demande est venue d'un groupe de cliniciens travaillant en milieu carcéral auprès d'une clientèle spécifique, des détenus condamnés pour agression sexuelle, spécialement des adultes incestueux. Ces détenus sont impliqués dans un programme de réhabilitation spécialement conçu pour cette clientèle.

Leur demande était la suivante : obtenir l'aide d'une personne ressource extérieure pour les accompagner dans leur travail clinique et les aider à résoudre certaines difficultés au niveau de l'équipe.

Les motifs à l'appui de leur demande étaient les suivants :

- Se sentent physiquement et psychologiquement atteints par la problématique dans laquelle ils travaillent : l'abus sexuel
- Éprouvent depuis un certain temps fatigue et épuisement récurrents
- Notent une baisse de motivation et de tolérance entre eux et avec leurs clients en comparaison avec le début de leur programme
- Notent une diminution de la synergie dans l'équipe
- Il y a des tensions entre les membres de l'équipe dues à des conflits non résolus
- Les tentatives de résolution ont souvent abouties à créer une situation de bouc émissaire.

A l'origine, le contrat était prévu durer un an.

La position prise

La nature de cette demande invitait à adopter différents rôles : consultant, superviseur, animateur, thérapeute, conciliateur ou médiateur dans la solution de conflits.

Me guidant sur l'expérience acquise en thérapie et sur la réflexion que nous avons faite antérieurement, je décidai de ne m'identifier à aucun de ces rôles en particuliers mais d'adopter la position que nous adoptons dans les groupes de thérapie en abandon corporel :

- faire place à la subjectivité de chacun comme étant l'expression de son organisation, de son mode de rapport.
- créer l'espace le plus large possible à l'être de chacun tel qu'il est, à son individualité, sans demande de changement, sans culpabilisation, invitant chacun à recevoir progressivement tout ce qui l'habite comme son être propre.
- Permettre et supporter l'expression la plus complète de chacun, de façon que le groupe devienne un lieu de parole où, possiblement, tout puisse être abordé et reçu, du moins en l'animateur.
- En tant qu'animateur recevoir et porter mes réactions comme étant l'expression de ma propre subjectivité

Je ne savais pas encore si cette position était possible dans un milieu autre qu'un milieu de thérapie. Je supposais que oui, même si certaines attentes risquaient d'être déçues. En effet, dès le départ, j'avais senti que la demande d'une intervention d'expert ou de superviseur était présente. Était présente aussi pour certains la crainte que le groupe devienne un groupe-de-thérapie.

Le déroulement de l'expérience

Les modalités de nos rencontres sont les suivantes :

- un groupe de six participants
- des rencontres de deux heures et demie une fois par mois
- sur leur lieu de travail

Chaque rencontre débute par une centration, dirigée ou non, où chacun est invité à entrer en lui-même, à prendre contact et à accueillir en lui tout ce qui l'habite à ce

moment-ci et à préciser pour lui-même ses attentes s'il y a lieu par rapport à la rencontre. Ensuite, la responsabilité du contenu et l'espace de parole sont laissés aux membres du groupe.

Les premières rencontres ont été vécues avec beaucoup d'enthousiasme. Les participants exprimaient la satisfaction d'avoir un temps pour eux libéré des tâches à accomplir, un temps pour s'arrêter, pour sentir, pour se sentir et se parler, un temps et un lieu sans demande de changement, de performance. Beaucoup de choses ont pu être abordées : les relations entre eux, leurs rapports aux clients en général et avec certains en particuliers, le rapport de chacun à la problématique d'abus sexuel, leurs difficultés de coanimation, la survie de l'équipe et les problèmes institutionnels.

Certaines rencontres ont été plus difficiles et exigeantes que d'autres, spécialement quand les rapports entre les participants ont été impliqués. Certains d'entre eux ont pu exprimer de l'impatience ou même de l'exaspération. Les enjeux de bouc émissaire ont été présent dans ce groupe, comme dans beaucoup d'autres groupes.

La vulnérabilité de chacun à l'occasion de certains contenus est apparue tout au long de l'expérience. Ces cliniciens travaillent quotidiennement avec des clients reconnus délinquants, abuseurs, manipulateurs, négateurs. L'impact de cette problématique d'abus sexuel et les comportements qui en découlent ne peuvent qu'atteindre chacun dans son être intime. Faire place à ces vécus a demandé du temps, de la sensibilité, du respect pour chacun. Le fait que ce cheminement se fasse dans un milieu de travail, entre collègues de travail, qui vont continuer à se côtoyer, à travailler ensemble entre les rencontres ne peut que soulever beaucoup de menaces.

Ces menaces ont parfois donné lieu à des résistances, à de la passivité, à des arrêts de mouvement, suivis d'autres moments d'ouverture et de rencontre. Tout au long de cette expérience, certaines questions m'ont habité et m'habitent encore :

- un groupe de travail n'est pas un groupe de thérapie, du moins comme on l'entend. Les gens ont un lien en dehors du groupe, travaillent et se retrouvent ensemble entre les séances. Les vulnérabilités ne sont-elles

pas plus grandes et difficiles à ouvrir dans un groupe de travail? Y a-t-il un danger que ces vulnérabilités soient utilisées à d'autres fins?

- Il est souvent tentant dans un milieu de travail d'adopter, face à un problème relationnel, des « solutions administratives » plutôt que des solutions qui impliquent les gens dans leur rapport entre eux. L'ouverture sur le rapport dans un milieu de travail n'est peut-être pas toujours possible ni même souhaitable en certaines circonstances et les solutions administratives sont parfois le meilleur chemin possible.
- Ce dont j'ai pris conscience le plus clairement, c'est que, **au-delà des différences de milieu, les exigences sur l'animateur sont les mêmes que sur le thérapeute.** C'est en lui que l'espace doit se faire, même s'il n'est pas fait en chacun. Ça demande pour l'animateur un travail constant sur lui-même et une grande vigilance.

Quelques commentaires

En mai dernier, après trois années de cheminement, nous avons procédé à une évaluation à partir de trois questions ouvertes que les participants étaient invités à répondre sur une base libre et anonyme, si désiré. Voici quelques-uns des commentaires formulés :

« Tu as facilité les échanges entre nous, tu nous as donné un lieu pour nous exprimer et déposer nos tensions. En ce sens, tu as été un « facilitateur ». Ton rôle aurait aussi pu être davantage interventionniste... »

« Ce processus a permis que les choses soient dites, entendues et validées. Il a effectivement fourni un lieu à l'équipe. Plusieurs tensions se sont dissipées, les membres de l'équipe se sont repositionnés et les relations entre nous se sont assainies. Toutefois, je reste sur ma faim en ce qui a trait à l'impact de la clientèle sur notre façon (...) de nous comporter les uns avec les autres... »

Les rencontres ont eu les fonctions suivantes : « ...*donner des pistes pour améliorer notre intervention auprès d'un client précis, permettre de ventiler les émotions, aider à décortiquer ce qui appartient à l'histoire de chacun et ce qui appartient à ce que les clients nous font porter, donner un éclairage sur les relations qui se vivent à l'intérieur des membres de l'équipe, entre les membres d'un couple thérapeutique, mettre en lien les enjeux qui se rapportent à la problématique incestueuse...*

« Il me semble que plusieurs fois, l'un ou l'autre d'entre nous s'est senti davantage compris, ou respecté ou réconforté; plusieurs fois on a réussi à identifier des nœuds, des impasses, des obstacles grâce à l'éclairage de l' »outsider »; plusieurs fois, le simple fait de présenter à cet accompagnateur le thérapeute qu'on est ou le travail qu'on fait a été source de réconfort et de valorisation...

Tels sont quelques-uns des commentaires formulés par les participants. On y sent à la fois de la satisfaction et en même temps des réserves qui indiqueraient que le processus n'est pas rendu à son terme, qu'il reste des aspects à élucider.

Conclusion

Il reste beaucoup de points à explorer avant de pouvoir généraliser cette expérience et en tirer des conclusions.

Cette intervention en milieu de travail a été bien accueillie mais c'est quand même avec un groupe assez près de nous, des cliniciens eux-mêmes engagés dans un travail clinique. Comment l'expérience serait-elle perçue dans un milieu d'industrie, par exemple, ou par des cadres d'entreprise? L'expérimentation serait à tenter et à poursuivre.

Le milieu de la psychothérapie a été le berceau de la recherche et de la formulation de l'abandon corporel. Le milieu de travail pourrait être un lieu où se prolongent cette recherche et ses applications.

Le défi de la thérapie de couple en abandon corporel

Rôle et position du psychothérapeute en abandon corporel dans une démarche avec un couple

par

Gérard Quintin M.A. pcf

Vision ontologique du couple humain ¹

La plupart du temps lorsque nous parlons d'un couple, nous faisons référence à une femme et à un homme qui vivent ensemble et qui éventuellement ont des enfants et forment une famille.

Dans cet exposé, la notion de couple est élargie au rapport entre les êtres humains, au-delà de la détermination biologique. Le rapport à l'autre chez l'être humain n'est-il pas bien différent de ce qu'il est chez l'animal? Il serait alors très réducteur de ne le définir dans ses rapports avec ses semblables qu'à partir de son organisation biologique, à partir de mâle / femelle.

Cette question a été abordée par Francine Chabot lors du colloque sur l'abandon corporel en octobre 1993.²

"Je souhaite élargir la notion de couple au rapport entre les êtres humains, au-delà de la détermination biologique: le couple dans ce contexte ne se limitant pas au rapport homme / femme."³

¹Gérard Quintin, "Vision ontologique du couple humain", dans *Le Bulletin de l'APCFQ*, Vol. 22, 4, Hiver 1996, pp. 27-29.

² Francine Chabot, "Le couple humain à la lumière de l'abandon corporel : le couple de rapport ."
Colloque d'octobre 1993, *Actes du Colloque*, pp. 93-96.

³ Ibid, p. 93.

Et plus loin elle continue:

"Sortir des modèles, c'est aussi sortir du modèle biologique et entrer dans une compréhension ontologique⁴ intégrant tous les modèles de couple, sans en privilégier aucun autre que le modèle humain."⁵

Chez l'être humain, c'est le corps même qui est une organisation de rapports. Dès qu'il est question de relations, de liens, d'interactions, de rapports entre les êtres humains, on se situe alors au niveau de l'être même, au niveau ontologique.

En abandon corporel, c'est la position même du psychothérapeute qui est ontologique:

"Il s'agit d'une position ontologique où le risque d'être globalement soi est toujours antérieur ou concomitant de la connaissance et du changement."⁶

Notre vision est ontologique en ce sens qu'elle tient compte du fait que chaque être humain est une organisation d'être à partir de tout ce qui s'est vécu dans l'humanité pour arriver jusqu'à lui. Chacun est l'humanité tout entière, organisée en lui de façon unique.

Le couple dont nous parlons ici pourrait donc être tout aussi bien deux femmes ou deux hommes : deux êtres humains qui vivent ensemble dans des conditions similaires à celles qui régissent le couple classique d'un homme et d'une femme.

A- Thérapie individuelle et thérapie de couple en abandon corporel

En tant que psychothérapeute conjugal et familial, nous recevons beaucoup de couples en consultation. La démarche faite avec eux relève autant de la thérapie individuelle et de la thérapie de groupe que de ce qu'on appelle conventionnellement la thérapie de couple.

En session individuelle d'abandon corporel, le thérapeute accompagne la personne qui consulte pour qu'elle puisse rencontrer sa réalité et prendre le risque d'être qui elle est. Avec un couple, c'est chacun des conjoints qui se rapproche de plus en plus de lui-même, de sa propre vérité, de son organisation d'être dans son rapport à lui-même et dans son rapport aux autres et spécifiquement dans son rapport à l'autre partenaire de son couple.

⁴ Ici, c'est nous, qui soulignons.

⁵ Francine Chabot, Op. cit. p. 95

⁶ Aimé Hamann, Au-delà des psychothérapies : L'abandon corporel. Stanké, 1996, p. 195.

Comme le soulignait Francine Chabot au colloque d'octobre 1993:

"Dans nos pratiques thérapeutiques, nous accompagnons des personnes dans différents aspects de leur vie, et nous nous définissons de moins en moins comme des thérapeutes de couple en ce sens que *même lorsque nous recevons un couple*⁷ l'accent n'est pas mis sur le couple *comme tel*."⁸

Conséquemment lorsque nous accompagnons un couple l'accent n'est pas mis uniquement sur l'interaction entre les deux partenaires. Il permet de poser un regard sur le genre de lien ou le genre de rapport qui se crée entre les deux partenaires du couple à partir de leur subjectivité: c'est-à-dire à partir de la manière dont la vie est organisée de façon unique en chacun d'eux.

Dans la thérapie de couple, nous nous trouvons dans une situation semblable à celle de la thérapie individuelle ou de la thérapie de groupe. La difficulté, c'est que le groupe est restreint à trois personnes : deux participants (les conjoint(e)s) et le thérapeute.

Le couple comme institution porte "ce qui a dû être refoulé, castré en chacun⁹" des deux conjoints. Lorsqu'ils nous consultent, c'est ce qui n'est pas portable pour l'un ou l'autre des partenaires qui risque d'être cela même qui fait difficulté entre les deux partenaires du couple. Il y a une grande probabilité qu'il n'y ait pas beaucoup de place chez le partenaire pour recevoir ce qui est difficilement portable pour l'autre. Ce n'est donc pratiquement que chez le thérapeute que cet irrecevable pourra être déposé¹⁰ temporairement. D'où l'importance pour le thérapeute de faire de la place en lui-même à tout ce qui est éveillé en lui à l'occasion de son contact avec l'un et l'autre des conjoints.

B- La spécificité de la thérapie de couple

Pour un thérapeute d'abandon corporel, recevoir un couple en consultation, c'est apprendre à reconnaître ses propres connivences, ses préférences, ses affinités plus prononcées pour le vécu de l'un ou l'autre des conjoints.

⁷ Ici, l'italique vient de nous.

⁸ Francine Chabot, Op. cit. p. 94

⁹ Roch Pelletier, "Le couple humain à la lumière de l'abandon corporel" dans Aimé Hamann et al. "L'abandon corporel: au risque d'être soi." Stanké, 1993, p. 160.

¹⁰ Jacqueline Comeault. "Le groupe: un corps de rapports: un éclairage sur la famille et le couple" Congrès de l'APCFQ 1996. Texte intégral. p.10.

Laisser exister, comme étant lui-même, ces endroits où il est plus fusionnel avec l'un ou l'autre des partenaires demande une grande rigueur de la part du thérapeute.

Voici quelques aspects auxquels nous sommes plus attentifs lorsque nous recevons un couple.

La connivence : lieu de la rencontre

Dès que l'événement rapporté par le couple se rapproche d'un vécu dont nous avons nous-mêmes l'expérience, il faut être attentif à bien identifier nos connivences. Connaissant de l'intérieur un vécu similaire, nous pouvons y être plus sensibles, mais la difficulté sera de reconnaître comme étant nous-mêmes les connivences qui sont présentes.

Quant aux connivences des deux partenaires du couple, elles se font souvent autour d'une entente tacite qu'on pourrait résumer ainsi : "tu ne touches pas à mes vulnérabilités et je ne toucherai pas aux tiennes ". Les non-dits découlant de cet interdit s'accumulent et rendent le rapport de plus en plus complexe.

La rencontre

Le thérapeute d'abandon corporel, dans sa position de chercheur, s'ouvre à ses connivences. Il reconnaît qu'il a des affinités plus grandes avec l'un ou l'autre des partenaires du couple. Il fait place à tout ce qui est éveillé en lui comme étant lui-même.

Bien qu'il n'ait pas à faire part à ses clients de ses réactions et de ses connivences, c'est à partir de celles-ci que le thérapeute va leur parler.

Les conjoints, ayant l'occasion de déposer momentanément chez le thérapeute ce qui est irrecevable d'eux-mêmes dans le contact avec leur partenaire, peuvent commencer à faire une place à l'intérieur d'eux-mêmes pour s'approprier progressivement tout ce qui est éveillé en eux par le partenaire.

Chacun des conjoints se rapproche alors de plus en plus de lui-même et la rencontre devient possible.

Faire place à tout ce qui est accessible

Tout ce qui est accessible, c'est l'expérience comme elle est organisée en chacun, c'est la vie subjectivement organisée dans chacune des personnes : en nous-mêmes et dans les deux partenaires du couple qui nous consultent.

Dans le concret, cela revient à dire que dans la situation rapportée, nous avons à faire en sorte que tout ce qui est accessible à ce moment-ci, en nous et en chacun des deux partenaires, puisse dans la mesure du possible exister.

La subjectivité

Tout ce qui est accessible, à ce moment-ci, à chacun des conjoints... cela ne veut pas dire que tout ce qu'ils sont va consciemment être là. Cela veut plutôt dire que rien de ce qui est accessible à ce moment-ci ne sera empêché. La subjectivité de chacun est respectée.

En abandon corporel, on crée des conditions pour que chacun des conjoints se rapproche de plus en plus de lui-même, de son organisation d'être, de sa propre vérité, de sa subjectivité.

Lorsqu'un incident est rapporté, nous tenons compte du fait que chacun des conjoints a vécu l'événement à sa façon, à partir de la façon unique et subjective dont la vie est organisée en lui. Cette différence peut même être telle que de l'extérieur on a l'impression que les deux conjoints ne parlent pas de la même situation.

Exemple: Une jeune fille de 18 ans fait une fugue après une discussion corsée avec son père et sa mère suite à un bulletin insatisfaisant pour les parents.

L'épouse, en parlant de l'événement, mentionne qu'elle se sent une mauvaise mère. Elle est offusquée par le fait que sa fille ait préféré aller parler à la mère d'une de ses amies plutôt que de se confier à elle.

Le mari, de son côté, n'en revient pas de voir que sa fille, si gentille à venir jusqu'ici, ose compromettre son avenir en négligeant ses études, au profit de la fréquentation d'ami(e)s qu'elle ne leur présente même pas.

Les deux conjoints ayant un vécu très différent dans cette même situation, il revient alors au thérapeute de permettre que tout ce qui est accessible à chacun puisse exister et soit reconnu, au moins chez le thérapeute, comme étant la réalité subjective de chacun.

C- L'issue de la thérapie de couple en abandon corporel

Lorsque les conjoints demandent à nous voir en couple, ils le font habituellement avec l'objectif d'améliorer leur relation de couple.

Mais, l'objectif de la thérapie de couple en abandon corporel n'est pas nécessairement de faire survivre le couple. C'est plutôt de faire de la place pour que tout puisse exister et soit, dans la mesure du possible, porté par les personnes en présence: le thérapeute et chacun des conjoints.

Rester ouvert à toutes les possibilités

Dans ce contexte, il importe de rester ouvert à toutes les possibilités.

Le lien de couple peut devenir un lieu pour apprivoiser ce que chacun porte mais à la rigueur il peut aussi demeurer un lieu invivable qui conduira à l'éclatement du lien.

Quand on choisit de vivre en couple, on choisit de se placer dans des conditions pour que tout de nous-mêmes soit exposé à une autre personne. Les aspects de nous-mêmes que nous ne connaissons pas (et que notre partenaire expérimente en notre présence) peuvent petit à petit nous être révélées par notre partenaire de couple. La réciproque est également vraie: tout de l'autre personne est aussi exposé à nos regards et à nos réactions.

Graduellement, au fil des jours, des semaines, des mois et des années, on peut s'apprivoiser l'un à l'autre. Le couple peut alors devenir l'endroit par excellence pour s'apprendre l'un à l'autre qui on est.

Je fournis à ma conjointe la possibilité de s'apprendre qui elle est en lui parlant de ce qui s'éveille en moi à l'occasion de mon contact avec elle. De son côté, elle me procure la même opportunité en me communiquant ce qui s'éveille en elle dans son contact avec moi.

L'accusation et la culpabilité

Si ce qui est éveillé en lui à l'occasion de l'autre ne peut pas encore être porté par le conjoint comme étant lui et n'étant que lui, il le reportera sur l'autre.

Il se peut alors que cette appropriation de chacun se fasse dans des lieux de colère, de rage et d'accusation. Faire de la place aux accusations et aux justifications: c'est pour le moment ce qui protège le mieux l'un ou l'autre des conjoints et probablement les deux. Ce qui serait à aborder est vraisemblablement aussi menaçant pour l'un que pour l'autre.

L'aspect sado-masochiste du lien est aussi à considérer. Il est possible que dès que l'un des partenaires devienne plus vulnérable l'autre prenne avantage de cette fragilité pour l'attaquer. Il est important d'être aux aguets pour faire exister tout ça autant que possible sans que les conjoints ne se fassent trop mal. Il ne s'agit pas ici de bonne ou de mauvaise volonté d'un côté ou de l'autre : c'est constitutif d'un chacun

Nous avons donc, comme thérapeute de couple, à rester attentif à ce qui a besoin d'être protégé chez l'un ou l'autre des conjoints.

Conclusion: Le défi de la thérapie de couple

Le défi de la thérapie de couple en abandon corporel réside donc dans la capacité que le thérapeute développe de pouvoir recevoir en lui-même ce qui est éveillé en lui par les deux partenaires du couple. Faire de la place à sa propre subjectivité et à celle des deux conjoints qui le consultent reste au centre de sa présence comme thérapeute de couple.

Ce qui est éveillé en lui au contact des deux partenaires du couple, c'est lui-même et ce n'est que lui-même.

Nous savons, pour en avoir fait l'expérience continuellement au cours de toutes ces années passées en thérapie que **l'être précède la connaissance**.

Si nous faisons exister tout ce qui est là, nous créons les conditions pour que le sens puisse peut-être émerger.

RÉFÉRENCES:

CHABOT, Francine. (1994) "Le couple humain à la lumière de l'abandon corporel: le couple de rapport" Actes du colloque, pp.:93 à 96.

COMEAULT, Jacqueline. (1996) "Le groupe: un corps de rapports : un éclairage sur la famille et le couple, " Congrès de l'APCFQ, Actes du 8^e Congrès, 1996, pp. 53-58.

HAMANN, Aimé et coll. (1993) "L'abandon corporel : au risque d'être soi." Stanké., 205 p.

HAMANN, Aimé, (1996) " Au-delà des psychothérapies : L'abandon corporel ." Stanké., 212 p.

PELLETIER, Roch, (1993) "Le couple humain à la lumière de l'abandon corporel" dans "L'abandon corporel: au risque d'être soi." Stanké, pp. 151-175

QUINTIN, Gérard,(1996) "Vision ontologique du couple humain", dans *Le Bulletin de l'APCFQ*, Vol. 22, #4, Hiver 1996, pp.27-29

Gérard Quintin, MA pcf

(membre clinicien de l'APCFQ,
Association des Psychothérapeutes Conjugaux et Familiaux du Québec.)

Centre UVANNIK
235, King Edward
Ottawa, (Ontario) K1N 7LB

Tél: (613) 789-7372
Courriel: gerardvquintin@hotmail.com

Résumé des discussions

Au sujet des textes de Renée Dauphinais, Gilles Desmarais, Roch Pelletier et Gérard Quintin

En référence au texte de Gérard, deux réflexions sont faites

La démarche de couple en psychothérapie peut éveiller l'espoir que le couple puisse rester ensemble. Or, cet à priori peut être un emprisonnement, car la séparation peut devenir, elle aussi, un lieu d'accès à soi.

Pour plusieurs personnes, rester dans un lien de couple qui est difficile éveille de la culpabilité. La question posée par ces personnes est la suivante : « Est-ce que je passe à côté de quelque chose en restant dans un vécu si difficile ? » Se laisser rejoindre dans ce qu'il y a de difficile chez l'autre et chez soi c'est un chemin important, qu'on reste dans le couple ou non.

En référence aux textes de Renée, Gilles et Roch, les réflexions suivantes sont faites

Le lieu de psychothérapie est le lieu où la quête de l'être est le plus spécifique. Prendre cette position dans d'autres domaines que la thérapie permet « d'ontologiser ». Ce n'est pas juste une psychothérapie, c'est une manière d'être dans toutes les sphères de nos vies.

Il y a un mouvement progressif qui sort d'un lieu de protection. Quelle sera la présence de chacun de nous dans le monde professionnel et dans le monde tout court ? Il y a des contours spécifiques à définir, la façon d'être de chacun, même en dehors du cadre de la psychothérapie. Par exemple, travailler avec des organisations comprend notre implication à partir de cette position.

Le mouvement vers les autres rejoint la dépossession de chacun : le lieu protégé qu'a été l'abandon corporel pendant de nombreuses années a été essentiel à chacun de nous. Après des pas dans la définition de nous-mêmes, l'ouverture aux autres est devenue graduellement possible, les risques d'escalades de réactions défensives étant diminués.

En référant à notre rapport aux autres, le malaise d'un dialogue difficile est exprimé. L'importance de se situer à partir de notre vision de l'être humain est souligné. Le « au-delà » des psychothérapies pourrait facilement être compris comme « au-dessus » de celles-ci.

La question est posée : « Est-ce qu'on est rendu là ? » À ouvrir plus avec les autres, à faire un compte-rendu du colloque dans des revues professionnelles par exemple ?

Le point commun dans les quatre exposés est souligné

Ce n'est pas facile de faire exister avec les autres qu'en abandon corporel la perversion du rapport à l'autre est abordé, qu'elle est incontournable et qu'on parle de la nécessité de s'y attarder. Lors d'une « sortie publique » on ne pourra pas échapper à cet incontournable.

L'expérience en abandon corporel n'éloigne pas nécessairement des lieux autrefois fréquentés dans nos pratiques ou nos croyances (le religieux, le systémique par exemple). L'abandon corporel donne plutôt accès à une compréhension plus large, c'est un rapprochement plutôt qu'un éloignement.

La relève c'est soi, elle est en chacun de nous. Si nous poursuivons la démarche, la relève est là. La relève c'est le sens qui continue d'émerger, le processus d'être, le consentement à soi qui amènent à une compréhension de plus en plus grande. Ça implique d'être radicalement ouvert à toutes les positions. Être, c'est devenir. L'ouverture à la vie on ne l'a pas, elle est en mouvement constant.

On a un niveau de parole maintenant qu'on n'avait pas avant. Nous avons à dire, à écrire.

**L'abandon corporel
et l'accès
aux aspects fondamentaux
du processus d'hominisation**

Micheline Dalpé

Hélène Marchand

Pierre Poupart

Monique Saint-Jules

Le déterminisme, l'être organisé

*" On ne peut s'accomplir sans avoir à passer
par le déterminisme qui nous constitue. "*
A. Hamann, séminaire 2000

Micheline Dalpé

Août 2001

*Du volontaire à l'involontaire
L'involontaire ou ne rien faire
Une présence à l'être organisé : sans projet de changement*

Introduction

Je dois d'abord vous dire que ma participation active à ce colloque s'est faite dans une grande ambivalence, dans une très grande angoisse. Prendre le risque d'être, représente toujours, pour moi, à la fois un projet particulièrement périlleux et très désirable. Et ce risque est impliqué fortement autant dans le processus même d'écriture que dans le fait d'être ici à tenter de témoigner de mon expérience particulière.

Au départ, je me suis demandée, à titre de quoi, je prendrais la parole à ce colloque qui a pour thème, " Être psychothérapeute en abandon corporel ". C'est tellement fragile cette reconnaissance, à mes propres yeux. J'en suis encore, me semble-t-il, à tâtonner, à explorer, à chercher à prendre la position qui est la nôtre sans avoir la satisfaction d'y arriver. Paradoxalement, c'est justement cette position là même de chercheur, et non d'expert possédant la connaissance une fois pour toute, qui témoigne le mieux de mon appartenance à l'abandon corporel.

Je sais bien aussi que l'on n'a surtout pas à être autrement que comme on est pour être thérapeute en abandon corporel. Nous sommes même invités à habiter toujours plus notre subjectivité tant nous sommes convaincus de l'impossibilité, pour quiconque, d'être en mesure de détenir la vérité sur ce qui se passe objectivement. La position fondamentale de l'intervenant en abandon corporel est de poser la réalité au plan de l'être, au plan ontologique. En d'autres termes, nous tentons d'offrir les conditions adéquates du passage de toutes choses du côté de l'être; le lieu principal de la rencontre est placé sur l'être dans sa globalité. Alors, je dirais que je suis loin d'être certaine d'arriver à le faire suffisamment pour prétendre être psychothérapeute en abandon corporel. Mais peut-être que ce genre de démarcation n'a pas vraiment de sens non plus, sinon comme expression de mon déterminisme, justement. De fait, pas moyen d'y échapper, toutes nos actions et compréhensions portent la trace de notre organisation, de notre rapport particulier à la vie. L'écriture elle-même m'a plongée directement dans l'expérience même de mon sujet soit le déterminisme et m'a reconfirmée de façon très concrète de l'importance de cet incontournable dans tout ce que nous faisons.

Dans un premier temps, j'aborde la notion du déterminisme à partir de mon cheminement personnel : du déplacement progressif de l'importance accordée à une attitude volontarisme au profit d'un intérêt de plus en plus marqué pour l'involontaire. Essentiellement, il est question de la reconnaissance du bien-fondé de notre position quant à cette notion.

Je porte ensuite une attention plus particulière à l'importance du travail corporel comme lieu privilégié pour apprivoiser cette réalité incontournable qu'est l'organisation constitutive de notre être; le corps comme lieu d'expression d'une structure spécifique de rapport à la vie que nous portons.

Enfin, il est question de notre rôle comme psychothérapeute en abandon corporel, en tenant compte de notre position concernant le déterminisme et donc le changement ainsi que de certaines difficultés impliquées, pour moi, dans la position que nous prenons.

Du volontaire à l'involontaire

Aussi loin que je me souviens, j'ai placé ma confiance dans l'effort, la volonté, donc dans la négation de Soi. J'ai grandi avec la perception troublante de provenir d'une couche de la société méprisante. J'étais particulièrement sensible et alertée par tout discours et allusion qui allait dans le sens d'une tare dont je pourrais avoir hérité de ma lignée. **J'ai fait toutes sortes de choses pour échapper à cette hérédité et à mon milieu social.** Profondément, je croyais que toutes les émotions désagréables que j'éprouvais étaient le résultat de conditions de vie trop difficiles. Je n'avais surtout pas alors à m'identifier à ce que je ressentais. En gros, je pensais que j'aurais pu être quelqu'un d'autre si mon entrée dans la vie s'était faite dans des conditions plus habituelles.

J'ai été une enfant avec une constitution physique fragile et une adolescente déprimée. Le mal-être était si grand que je ne pouvais pas y échapper. **L'existence d'une réalité intérieure s'est donc toujours aussi imposée à moi.**

De mes propos, on peut déjà percevoir l'expression des forces actives de l'ambivalence profonde à être. Bien que la situation de mon enfance soit réellement éprouvante en soi, je suis certaine que l'atteinte, l'humiliation, ressenties sont aussi en lien avec mon organisation intérieure et ma fragilité qui devaient être là dès le départ. On peut dire

aussi que dans cette atteinte même, la vie passait, malgré tout ce que je faisais volontairement pour l'étouffer.

J'ai été frappée, à la relecture de mon texte en présence et avec l'aide des réactions de Jacqueline et Lise, de constater plusieurs similitudes entre mes perceptions et réactions passées et actuelles, dont ma sensibilité au déterminisme, justement. En effet, mon rapport particulier à la vie est finalement toujours le même et se rejoue tout au long de mon histoire, même si la scène extérieure change.

Comme jeune adulte, j'étais plutôt fière du résultat de mes efforts. Et surtout, j'éprouvais le plus souvent un relatif calme intérieur. Aujourd'hui, je parlerais plutôt d'une neutralisation de la vie affective. Et, bien sûr, je croyais qu'en donnant à mes enfants l'attention et la sécurité d'un foyer que je n'avais pas eu, ils seraient bien différents de moi : confiants, plein de potentialités et heureux.

Ces croyances se sont effritées au contact de la réalité. J'ai dû me rendre à l'évidence, nos traits de personnalité devaient transcender notre histoire personnelle, ils devaient être déjà inscrits dans nos gènes. Le doute m'a permis une certaine ouverture et disponibilité à découvrir la complexité des lois de la vie.

Mon expérience comme psychologue a été particulièrement révélatrice. En effet, aucune compréhension intellectuelle ne me permettait d'éviter les difficultés que je rencontrais comme thérapeute. Une évidence aussi que mes clients réagissaient également de la seule façon qu'ils leur étaient possible et cela quoique je leur dise ou que je fasse. J'ai touché là, à mon impuissance, comme jamais auparavant. L'effort, la détermination, la volonté n'étaient plus d'aucun secours et n'offraient aucun espoir pour le futur. Oui, j'avais réussi, malgré des embûches importantes, à me donner un diplôme et je réussissais même comme psychologue. En effet, j'ai rapidement obtenu une

reconnaissance, une crédibilité à la fois, de mes clients, de mes pairs, et des autres professionnels de ma région.

Mais non, je n'étais pas bien. J'avais fait tellement d'efforts, animée par la ferme décision d'échapper à un mal-être intérieur important et voilà que je me retrouvais avec un malaise encore plus accablant.

J'ai été régulièrement découragée avec le sentiment que j'étais à tout jamais condamnée à un destin bien cruel et inacceptable. À cette période, le déterminisme s'entendait surtout intérieurement comme une sentence cruelle.

Toutes mes compréhensions ont alors été à revoir : ce qui est réaliste d'attendre de la vie, ce que je suis, ce que je peux offrir à mes clients, à mes enfants, etc.

Avec le recul, je dirais aussi que je pensais avoir fait mon choix professionnel dans l'espoir d'échapper à mes difficultés de vivre, mais le désir de me rejoindre profondément devait être au moins autant impliqué dans ce choix et cela même si ça s'est fait à mon insu. **C'est cela même le déterminisme. Nous pensons être libres de choisir sans contrainte aucune, être maître de nos vies, alors que nous sommes régis par les lois de notre mode de rapport à la vie que nous portons profondément et nécessairement marqué de l'ambivalence constitutive de notre être.**

Recevoir son être, dans toutes les dimensions de la vie, dans sa globalité, est un processus de vie qui n'est jamais arrivé à son terme. Et plus nous pouvons apprivoiser la vie en nous comme elle est, plus ça fait de la place à la vie de l'autre. J'en ai maintenant la conviction profonde et cela malgré ma profonde ambivalence.

La notion du déterminisme a pris de plus en plus de réalité en moi et pour moi. À mesure que l'échec du contrôle volontaire s'expérimentait, en fait. C'est devenu peu à peu une réalité incontournable.

La conscience plus claire que je ne suis pas qui je veux et pense être, m'a amenée à m'engager, toujours plus, dans l'exigeant processus de quête de mon être, dans une démarche active à tenter de découvrir qui donc je suis réellement. J'ai progressivement fait plus de place à l'involontaire, comme lieu d'apprentissage. **Le travail corporel a représenté pour moi un accès très concret à l'involontaire.** Dans mon expérience, c'est la porte privilégiée de l'involontaire tout comme le rêve est la porte royale de l'inconscient pour Freud.

L'involontaire ou ne rien faire de volontaire

Expérimenter de façon très palpable qu'il se passe quand même quelque chose, qu'il y a mouvement, quand on ne fait rien, c'est déjà un choc ! Expérimenter, en plus, que le mouvement à un sens, qu'il va quelque part, qu'il se déploie dans une continuité devenant de plus en plus expressif d'une forme d'énergie particulière, c'est saisissant et déterminant. **Essentiellement, cette position du travail corporel fonde la certitude que notre existence en tant qu'être avec une structure spécifique est irréfutable et qu'en plus elle précède même la conscience que nous en avons.** Faire l'expérience du travail corporel et par cette manière, entrer dans l'univers de l'involontaire a donc été pour moi, une révélation d'une grande importance ! Les conditions étaient enfin réunies me permettant l'entrée dans un long processus d'accouchement de moi-même.

Progressivement, une image plus réaliste de moi s'est dessinée et se faisant la possibilité de rencontrer l'autre, la possibilité de recevoir du support et une réelle tendresse de l'autre. L'isolement, comme premier réflexe, est moins systématique.

Compte tenu de la place que prenait dans ma vie, une sensation de fatigue physique, interprétée jusque là comme le résultat intrinsèque d'un manque d'énergie inné, j'étais bien convaincue que la position physique que l'on prend en faisant du travail corporel, m'amènerait à dormir automatiquement. Surprise : vraiment aucune envie de dormir, dans cette position de l'involontaire. Juste envie que tout cela se termine au plus vite, tant la douleur physique était grande, à la limite du tolérable. Je me disais que ça n'avait juste pas de bon sens de souffrir autant alors qu'apparemment j'avais probablement l'air d'une statue que rien ne peut perturber. À peu près aucun mouvement extérieur, en effet.

Avec le temps, j'ai compris que cette douleur physique que j'avais à endurer pendant le travail corporel, me venait de ma raideur (tension qui retient). J'ai aussi compris que dans cette tension, on ne peut que ressentir la douleur de la tension. Qu'il pourrait y avoir un lien entre ma fatigue et l'énergie importante mobilisée à contenir. En poursuivant le travail, j'ai aussi compris que peut-être la douleur de la tension protège de la douleur des blessures narcissiques, de l'insupportable des ressentis, de l'irrecevable de soi. J'ai aussi compris que probablement dans cette raideur, coupée autant des ressentis, je ne pouvais pas communiquer mon vécu de façon qui pouvait toucher et rejoindre les autres, avec la détresse impliquée, etc.

J'ai eu aussi la surprise de constater que ce n'était pas juste écrasée en moi, que je pouvais aussi compter sur une puissance que je ne soupçonnais pas. En effet, je croyais, jusque là, que ma force était la résultante de mes efforts de volonté. Pourtant,

en me plaçant dans les conditions de ne rien faire volontairement, je me faisais surprendre par la force de ma propre voix. J'avais peine à croire que ça sortait de moi. Mais, de me rendre compte qu'il n'y a pas juste de la fragilité en moi, ça m'a rassurée, sécurisée. Cette force pourrait donc éventuellement être plus au service de la vie, de la créativité au lieu d'être presque exclusivement mobilisée à me défendre de l'irrecevable.

Tout un cheminement où progressivement, j'ai été amenée à prendre contact et à apprivoiser mon organisation intérieure unique. C'est un processus complexe et infini. Mais, je pense qu'il y a moins d'énergie mobilisée à me défendre, et donc une disponibilité plus grande à me recevoir et à laisser passer la vie comme elle est. Je pourrais faire l'hypothèse, à partir de mon expérience, que ce n'est donc pas la nature particulière de notre rapport aux autres qui change mais la répartition de l'énergie, placée plus ou moins sur le consentement à être ou sur l'autre pôle de l'ambivalence soit celui de la protection, de l'évitement de soi. Et que plus nous sommes en mesure d'habiter l'être réel que nous sommes, plus il y a d'énergie disponible au service de la créativité et de l'accomplissement.

Cette plus grande capacité à me recevoir, est, bien sûr, tellement relative et s'inscrit sur un fond d'ambivalence important. Je suis étonnée que l'essentiel de mon travail corporel repose encore sur un refus de tout ce qui monte, c'est si puissant ce son qui exprime le refus de la vie comme elle est. En effet, ce son s'échappe presque automatiquement quand, tout à coup, quelque chose se nomme intérieurement : de moi, de l'autre ou encore de mon rapport à l'autre. Ça ne veut pas, ça ne peut pas vouloir même si ça sait d'expérience que ça serait bon que ça puisse enfin s'accueillir, se porter, être. Mais, ce n'est pas une chose qui se décide, ce n'est pas quelque chose qui se raisonne. La plupart du temps, si je ne faisais pas de travail corporel, je ne saurais même pas que ça refuse encore autant tellement je suis convaincue, par

expérience, du bien-fondé de la position d'accueil et de consentement. **Paradoxalement, le consentement dans ce cas, c'est l'accueil du refus, lui-même.**

C'est le sens essentiel de mon propos actuel : la richesse que ça représente pour moi cet accès à l'univers de l'involontaire, et donc au déterminisme, s'est fait pour moi, au départ, à partir du travail corporel. J'ai pu m'incarner progressivement. D'une certaine façon, je pourrais dire que c'est reposant pour moi dans la mesure où je n'ai pas à forcer les choses, juste à être la plus rigoureuse possible, en laissant être, en me rendant disponible à ce qui est là, comme c'est. Ça me repose du nécessaire effort à faire dans la position du volontarisme et ça me repose aussi de par son caractère fiable, mon être peut ainsi se fonder et s'ancrer. Je peux être certaine, par exemple que cette tension était là réellement, ce cri ou ce mouvement se sont réellement faits d'eux-mêmes, sans l'intervention de ma volonté.

De ce travail, j'ai donc appris que j'avais une existence bien spécifique à moi, que ça m'a été donnée et que je n'ai rien de particulier à faire pour que ce soit. Ça existe et ça s'exprime que je le veuille ou non. En un sens, c'est une très bonne nouvelle ! Je ne suis donc pas que vide, que sommeil, que rien !

Soulageant et tellement exigeant, tout à la fois ! Cette position que nous prenons dans le travail corporel m'a permis de prendre conscience de façon très tangible également qu'effectivement nous sommes tous, chacun de nous, une organisation du rapport qui s'exprime nécessairement, une structure bien spécifique de la vie inscrite dans nos corps de façon neurophysiologique. **Nous ne pouvons pas vivre ce que nous voulons. Nous ne sommes pas nos valeurs. Nous sommes une organisation particulière du rapport humain.**

Peu à peu, le travail corporel m'a donc donné des repères intérieurs, me permettant d'avoir accès à mon propre mouvement intérieur. Pour moi, ça été fondamental, ce lieu

d'apprivoisement de mon être. Je crois qu'autrement, je n'aurais jamais pu consentir à l'interdépendance comme autre lieu pour récupérer mon être. Ça aurait été trop menaçant, vécu subjectivement comme encore plus désespérant, dépossédant et violent que ça l'a été. En effet, au départ, il y avait tellement peu de correspondance entre ce que j'expérimentais de moi de l'intérieur et les réactions que j'éveillais chez les autres. Je crois vraiment que le travail corporel a permis le pont nécessaire pour pouvoir poursuivre : un lieu de référence si fragile soit-il au départ pour expérimenter un tant soit peu ce dont on me parlait. Apprendre à me laisser surprendre par les mouvements involontaires et à y consentir comme étant identiquement mon être, m'a préparée à me laisser surprendre par les réactions que j'éveillais chez les autres. Ainsi donc, le travail corporel a ouvert le chemin à mon accessibilité au monde relationnel, en me donnant la possibilité de pouvoir consentir très progressivement à l'interdépendance pour apprendre l'être réel que je suis, malgré toute la méfiance et la terreur éveillées.

Une présence à l'être organisé, sans projet de changement

« Je n'évolue pas, je suis »

Picasso

Quel est donc notre rôle comme psychothérapeute en abandon corporel, compte tenu de notre position très particulière par rapport au changement, de notre position concernant le déterminisme, de l'être organisé tel que nous le concevons ? Qu'est-ce que ça implique comme mode d'intervention ? Comment parler à nos clients pour que ça puisse les rejoindre dans leurs préoccupations : faire disparaître leur souffrance ? Car l'ambivalence à être s'exprime aussi, bien sûr, dans la demande que nous font nos clients.

Je me rends compte que cette préoccupation est au cœur de ma pratique. Qu'elle m'interpelle quotidiennement me laissant par période, bien peu de repos. Elle suscite des réflexions, un questionnement laborieux .

Comme je l'ai déjà fait remarquer, la seule consigne explicite du travail corporel soit « celle de ne rien faire de volontaire » à donc été le point de départ à l'entrée progressive dans la dimension ontologique. Cette position nous a donc enseigné la méthode appropriée à suivre, si je peux me permettre ici d'emprunter les mots du langage scientifique, pour poursuivre la recherche de l'être, au-delà du travail corporel. Nous avons donc à reprendre cette même position en l'adaptant au contexte particulier dans lequel nous nous trouvons. Ainsi donc, dans le contexte du travail verbal, comme psychothérapeute, nous nous donnons comme consigne de ne pas faire de demande de changement à nos clients (ce qui est la correspondance à l'invitation de ne rien faire de volontaire) et/ou de ne pas répondre activement, autant que possible, à de telles demandes. On essaie d'avoir la même rigueur que dans le travail corporel : une présence qui laisse toute la place à ce qui est (à l'involontaire), sans chercher à modifier quoique ce soit de ce qui est là comme c'est. Ce faisant, nous donnons la possibilité au déterminisme d'exister le plus possible, en nous d'abord, favorisant ainsi la rencontre à l'autre, au plan de l'être, au plan ontologique.

De leur côté, les clients arrivent avec toutes sortes de demandes. « Mon médecin croit que je dois consulter pour m'aider à **consolider mes défenses**, pour que je puisse mieux **gérer** mon stress; je viens pour **régler** une fois pour toute mon problème de couple, pour **corriger** mes défauts, parce ce que je ne suis **plus capable** de vivre comme ça, etc...

Je me sentirais le besoin de rectifier, d'expliquer la vie, pour que l'autre comprenne. Toutes sortes de choses pour soulager mon angoisse à moi quoi ! Je suis loin de laisser être, alors. Et me voilà bien de nouveau plongée au coeur de mon ambivalence.

Non seulement le déterminisme est incontournable mais il représente même le seul lieu de rencontre réelle possible et de ce fait, il constitue notre point d'ancrage et de référence, comme thérapeute. Essentiellement, il y a passage de la position d'expert à la position de l'interdépendance. Bien sûr, quand la subjectivité est aussi impliquée, nous sommes nécessairement confrontés à des problèmes très concrets qui sont angoissants. Comment savoir, par exemple, quelle direction prendre, particulièrement à certains moments plus cruciaux pour le client et qui rejoignent intérieurement le thérapeute dans ses propres lieux de menace, d'enfermement ? D'autant plus difficile d'ailleurs qu'il est clair que l'ambivalence est active ? Qu'est-ce qui est fiable alors ? Pas facile de bien discerner la part défensive active qui pourrait contribuer à freiner l'expression du mouvement intérieur de la vie du client, ou pire à menacer son intégrité. Il reste qu'il s'agit là du risque justement à prendre relié à l'impossibilité de détenir la vérité qui que nous soyons. Compte tenu de la responsabilité importante qui lui incombe tout de même malgré le déterminisme auquel il est au prise, il est donc d'autant plus nécessaire que le thérapeute soit lui-même impliqué dans ce processus infini de consentement à sa propre vie.

C'est fondamental que nous affirmions l'incontournable du déterminisme, comme nous le faisons. Cependant, personnellement, je regrette vraiment que notre discours soit aussi pauvre qu'il l'est sur ce qui est tout de même réaliste d'attendre comme changement quand nous empruntons le chemin d'habiter toujours plus notre déterminisme.

Ce sont quelques-unes de mes réflexions, questionnement.

Conclusion

À mon sens, l'involontaire (via le travail corporel, l'interdépendance, une attention au mouvement intérieure) est notre maître, notre guide pour approcher, rejoindre et habiter toujours plus l'être organisé que nous sommes, chacun de nous. D'apprendre que nous avons une réelle existence, une identité avec une organisation bien spécifique, c'est réconfortant et intéressant, et même très désirable. Mais porter cette organisation que nous sommes, c'est une toute autre affaire ! Ambivalence profonde à être, on ne peut que rejoindre cette réalité constitutive quand on s'engage dans une telle démarche. Mais que nous en soyons conscients ou pas, comme elle existe de toute façon, elle est active et s'exprime à travers tout ce que nous faisons. Nous ne pouvons donc pas faire l'économie des difficultés que ça représentent d'avoir à composer avec des forces qui semblent aller dans des directions opposées.

J'ai pu observer que la difficulté à prendre la position qui est la nôtre, comme psychothérapeute n'est pas la même pour tout le monde. C'est ce qui me laisse penser que les difficultés en question relèvent probablement davantage d'un enfermement dû à notre structure particulière, que d'un problème de compréhension théorique ou encore de lacunes dues à l'approche elle-même.

Comme le mentionnait Aimé lors du séminaire de Bois le Roi : « Être humain, c'est justement avoir cette capacité de s'institutionnaliser. La grandeur et le drame de notre condition humaine s'y trouvent, de ce fait, rattachés : nous ne pouvons nous accomplir sans avoir à passer par le déterminisme qui nous constitue. »

**En lien avec la position
du psychothérapeute en abandon corporel :
le déterminisme**

Hélène Marchand

Introduction

C'est très volontairement que je me trouve ici maintenant. Lorsque j'ai commencé à travailler avec Aimé, je ne savais vraiment pas que je m'engageais dans une telle aventure qui me mènerait à écrire en vue d'une présentation. L'univers de la parole, écrite en plus, est un univers extrêmement difficile d'accès pour moi. Je me suis améliorée avec les années, mais l'écriture demeure un lieu où l'angoisse et le travail acharné sont au rendez-vous. Une présentation comme celle que j'entame en ce moment est donc pratiquement un non-sens pour moi. Cela va tellement à l'encontre de ce que je suis... Pourtant, avec ces limites qui sont les miennes, je vais vous parler du déterminisme en faisant d'abord le lien avec la position du psychothérapeute en abandon corporel. Mes propos sont fondés sur mon expérience personnelle comme cliente et comme psychothérapeute.

Le psychothérapeute se concentre à recevoir son client tel qu'il est, cherchant à lui permettre d'être le plus possible lui-même. Il souhaite ainsi favoriser son accomplissement. Une telle position l'amène à transcender son rôle d'intervenant et à participer consciemment à un projet à la fois individuel et collectif de réalisation partagée. Il est obligé d'explorer non seulement la vie de son client mais la sienne propre.

L'essentielle différenciation

Avant de devenir psychothérapeute, j'ai travaillé durant une quinzaine d'années en tant qu'orthopédagogue. J'ai été principalement influencée par une recherche de Rogers qui disait que la variable en éducation c'est le maître, et par la recherche de l'école alternative Jonathan, où il était dit que l'enfant est une personne à part entière. Une de mes réflexions portait sur la relation entre le maître et l'élève. Je constate que le rapport de domination dans lequel l'adulte est considéré comme supérieur et l'enfant inférieur est encore présent en éducation : l'ainé décide de ce qui doit se faire et de la manière dont les choses doivent être faites ; le plus jeune, pour son bien, doit se soumettre et se montrer heureux et reconnaissant. Dans un tel contexte, l'obéissance prend une allure de pauvreté, car elle est renoncement à une partie de soi-même. Si j'obéis aux lois de la vie dont le déterminisme fait partie, je contribue au développement, celui des enfants et le mien. L'adulte peut ainsi poursuivre son développement en relation avec l'enfant. Ma compréhension de la relation entre le psychothérapeute et le client est en continuité avec celle de l'orthopédagogue.

La réflexion du séminaire de Bois le Roi, en octobre 2000, était centrée sur cette position vers laquelle nous tendons, dans notre pratique, au meilleur de nos possibilités. Nous continuons de travailler à la définir. Cette préoccupation est présente depuis longtemps dans notre recherche. Pour moi, un aspect fondamental que nous avons nommé porte sur la différenciation entre la position adoptée par le psychothérapeute et le psychothérapeute lui-même. En effet, si la position que recherche le psychothérapeute de tout recevoir de la vie de son client est en soi objective, la personne qu'est le psychothérapeute ne peut être que subjective.

La position et le déterminisme

Au cours des années, le développement de la connaissance de la position a été un facteur important qui a permis aux psychothérapeutes de s'orienter vers le fait de recevoir chaque client tel qu'il est. Cela demeure toujours difficile, lorsque je suis psychothérapeute, dans cette situation où je cherche l'ouverture. C'est généralement à mon insu, c'est subtil, souvent presque indécélable ; mes clients m'idéalisent, ils m'identifient à leur rêve et j'y adhère, je deviens un modèle. Et lorsque je suis cliente, je n'y échappe pas, je place mon psychothérapeute sur un piédestal, il devient un modèle à atteindre. La différenciation entre la position et la personne est essentielle, elle garantit que la position est constamment à rechercher. La responsabilité de cette recherche de la position dans la démarche psychothérapeutique incombe entièrement au psychothérapeute. C'est à lui qu'il revient de recevoir la personne globalement. Ceci lui impose de se recevoir lui-même le plus entièrement possible. Il est contraint d'obéir à son déterminisme et à celui de l'autre.

Me revoilà dans mon dictionnaire pour chercher la définition du déterminisme. On dit : Doctrine philosophique suivant laquelle tous les événements, et en particulier les actions humaines, sont liés et déterminés par la totalité des événements antérieurs. Actuellement, je ne doute plus du déterminisme relativement à mon organisation ; je veux l'aborder dans la direction de me rendre compte et d'assumer que ce qui me caractérise comme personne, autant négativement que positivement, est fondement de moi-même. Je suis déterminée, c'est ma constitution, c'est organique et structural, c'est ma chimie, ce sont aussi mes pensées. C'était en mouvement avant le début de mes jours et ce le sera après la fin de mes jours. Ainsi, ce qui est moi est racine d'où j'émerge et élan vers où je vais ; c'est mon arbre généalogique provenant de l'origine des temps et me projetant vers l'éternité, en lien avec tous les autres arbres généalogiques du passé, du présent et du futur. C'est ainsi que je me nomme que c'est ontologique. La position est une porte qui s'ouvre, mise à la disposition de chacun des individus et le déterminisme apparaît dans l'entre

bâillement. C'est l'accès à l'exploration de la vie individuelle dans la vie collective. Mais une porte ouverte n'est pas nécessairement une porte empruntée, d'autant plus qu'ici, c'est hasardeux et exigeant.

Quand je suis à mon tour cliente, mon psychothérapeute a la responsabilité de me recevoir et cela fait en sorte qu'il progresse lui-même dans sa différenciation. C'est là que se concrétise l'espoir de me vivre et de donner un brin de ma vie aux autres ; il y a un peu plus de possibilité que je sois ce que je suis. Là où je me sens tellement enfermée et inaccessible malgré tout ce que j'ai fait et tout ce que je fais pour m'exprimer, je trouve encore la force pour tenter d'apparaître, avec mon ambivalence comportant tellement de peur et de rage. La pénétration de cet enfermement ouvre sur des découvertes infinies, qui ne sont absolument pas gratuites, qui sont même coûteuses mais à la fois pleines de richesses. La vie intérieure est fascinante.

La position ouvre ma conscience au chemin d'être une humaine qui s'accomplit ; elle me transcende et m'invite à participer consciemment à ce projet individuel de me réaliser qui est impossible sans les autres. Quel soulagement ! Je ne vais plus me morfondre à tenter d'être objective. Je vais chercher à assumer ma subjectivité en sachant que je ne peux progresser que pas à pas. C'est à la fois mon tout petit projet personnel et mon intégration au projet de l'immensité.

Sans exception

Recevoir la vie globalement implique de recevoir tout le monde sans exception. L'individualité est incontournable. Dès que j'exclus un aspect de quelqu'un, généralement de manière subtile, c'est clair, j'ai quitté le lieu où je tends à m'habiter.

Alors je demande à l'autre de changer et je tente de changer moi-même. Ici, l'élan vers le changement consiste à rejeter une facette de soi jugée négative et à la projeter sur l'autre en exigeant de ce dernier qu'il soit autrement. Il n'y a pas d'attitudes ou de comportements anodins ou accidentels ; tout de moi s'enracine en moi. Je constate que, comme chacun, je ne suis pas comme je veux : ce que je suis s'impose à moi. Je suis déterminée et ce déterminisme est ontologique.

Le « sans exception » fait en sorte que la marginalité en chacun peut espérer vivre et que les gens marginaux disposent enfin de la possibilité de respirer davantage. Dans cette considération du déterminisme de chaque individu, tous les marginaux trouvent la possibilité de se réaliser. Toutefois, j'y reviens, tout psychothérapeute glisse à son insu dans la fusion entre la position recherchée et sa subjectivité. C'est mon narcissisme qui me pousse à accepter d'être considérée comme modèle par mes clients ou qui m'amène à me proposer comme modèle. Tout client ou groupe de clients a humainement tendance à considérer son psychothérapeute comme un modèle et incite plus ou moins ouvertement ce dernier à jouer un tel rôle. La vigilance et le travail sur soi sont nécessaires pour que les possibilités de réalisation ne s'amointrissent pas pour tous.

Le confinement dans la conformation à un modèle restreint inévitablement l'espace de vie dans lequel ceux qui sont davantage capables de s'approcher de l'idéal proposé arrivent à avoir une certaine qualité de vie, alors que les plus marginaux sont condamnés à vivoter, à être des boucs émissaires, puisqu'ils sont les mauvais sujets. C'est que leurs capacités d'adaptation sont plus limitées que celles de la moyenne des gens ; ils sont coincés dans des couloirs plus étroits que ceux de la majorité et cette étroitesse les domine. C'est vrai pour tout le monde à des niveaux différents, mais ce sont les plus marginaux qui, chacun à leur façon, bien qu'à leur corps défendant, sont d'abord chargés des images négatives de tout le monde. Cela fait partie de leur lot à assumer et il se peut que ce soit impossible pour eux d'assumer une part aussi lourde.

Les personnes les mieux adaptées à la société gagnent à s'ouvrir à ceux dont la marge de manœuvre pour arriver à se conformer est plus serrée plutôt qu'à se servir d'eux comme de boucs émissaires. Cela élargit l'espace de vie pour tous, car le fait de garder une attitude de réceptivité face à ce qui est vraiment au lieu de chercher à plier la réalité à ce qu'ils voudraient qu'elle soit permet au côté marginal de chacun de s'exprimer. Cette ouverture à l'individualité de chaque personne inclut tous les modèles ; elle donne ainsi accès à l'universalité. Elle est à rechercher sans relâche pour découvrir les particularités de chaque client, de soi-même et de tous les individus sans exception.

Attirance et répulsion

Notre recherche en abandon corporel a mis des années avant d'aborder avec cohérence le déterminisme. Dans mon quotidien, je l'aborde avec concentration et implication, puis je le quitte à mon insu. C'est que le déterminisme éveille beaucoup de peur, de fureur et de souffrance en moi. Ma première réaction est généralement de ressentir ma propre condamnation à vivoter ; le sentiment de mon incapacité à vivre se trouve confirmé : je ne peux être qu'une morte vivante puisque tout est établi d'avance, puisque je suis entièrement définie. Je découvre que je suis constituée de violence, d'utilisation, d'abus, de sadisme, d'accusation et de vengeance. Ce que je rencontre, c'est l'horreur d'être moi. Quelque chose de démentiel, d'apeurant et de révoltant. Pas surprenant que je veuille quitter ces lieux au plus vite, les éviter, les oublier, les nier. La peur et la rage me font rejeter d'emblée ce que je découvre à peine. C'est la rupture.

Puis je décèle en moi une attirance à aller plus loin. Encore une fois, malgré moi ou volontairement, je réfléchis sur cette possibilité qui consiste à m'habiter peu à peu à travers ma volonté de changer tout en étant de plus en plus moi-même. Je cons-

tate petit à petit qu'il s'agit d'une rencontre fondamentale avec moi-même, une occasion inespérée de me considérer enfin, de me fondre en une seule image faite d'aspects positifs et négatifs entremêlés. Et je découvre que me sentir un peu plus unifiée, plus complète, m'apporte un peu de repos et d'espoir. Cela m'amène à vouloir aller plus loin. Dans un jeu d'attraction répulsion, je m'aventure de plus en plus loin sur ce chemin hasardeux du déterminisme à travers l'exploration du mien propre. Je constate qu'en réussissant à m'habiter davantage, en étant de plus en plus moi-même, le changement en moi devient permanent : je ne peux plus revenir en arrière. J'évolue, je progresse ; le déterminisme n'apparaît plus comme un état statique. Il est bel et bien en mouvance.

Le mouvement de division

Mon narcissisme m'entraîne nécessairement dans l'idéalisation de moi-même et des autres qui fuse de toutes parts, sous des formes créatrices. C'est précieux pour mon équilibre et pour mon fonctionnement, mais c'est aussi l'expression de ma dé-
possession. Je m'évite et, évidemment, j'évite les autres, mais cela représente une voie d'accès à moi-même et aux autres. Cette compensation nécessaire à mon intégrité m'amène à vivre dans un monde d'arrangements boiteux. C'est incontournable, je constate le risque de rester emprisonné en moi-même toute ma vie. Dans mon idéalisation, je veux que disparaissent à jamais le sadisme, l'accusation et la violence. Finies les connivences de mon monde mélangé. Le mouvement de me réaliser est entière harmonie, faite uniquement de compréhension, de chaleur et de tendresse. Il n'existe que la souffrance pour laquelle j'ai de la compassion, alors qu'elle génère tant de violence. Mon rêve éveillé dit aussi que la vie est simple alors qu'elle est si complexe. Je veux avoir atteint mon plein accomplissement plutôt que d'être sur le chemin de ma réalisation. Cela a du sens : ce chemin est tellement éprouvant, souvent inaccessible et même insupportable. Je veux absolument ne considérer qu'une image positive de moi-même. C'est pourtant impossible de sé-

parer nettement le positif et le négatif, si ce n'est dans l'absolu. Et dans l'absolu, il y a forcément le rejet d'une grande part de moi-même, constituée de cette image négative de moi qui risque de prendre de plus en plus d'ampleur. Mais c'est un choc que de fondre mes deux images si précieusement séparées, et de manière si absolue. Ma volonté de changement fait que je me sens solide, forte, capable, aimable, belle et intéressante. Je ne veux que ce paradis ; j'ai même déjà appris qu'il est un paradis perdu. Ma foi en mes institutions m'épargne de regarder certains aspects insupportables de moi-même. Mes institutions sont des promesses et de stabilité et de changement : je ne serai que bonne. Cette conception de la vie est constitutive, il m'apparaît donc insupportable de la chambarder. La prise de conscience de mon déterminisme m'enlève mon idéalisation. Elle s'en prend brusquement à mon narcissisme. Je ressens la rupture. Elle fait partie du chemin.

Je pressens parfois furtivement que mon paradis fait pour échapper à ce qu'il y a de terrible en moi-même n'est qu'illusion. Mais perdre mon idéalisation me rend fragile. Ce qu'il y a à assumer m'affole et me révolte. Je reconnais pourtant, dans ma vie, la répétition insupportable de certains comportements dictés par mes institutions intérieures et par celles de la société à laquelle j'appartiens, mais l'ordre établi et mes habitudes et rituels représentent une sécurité à laquelle je tiens. J'apprends à connaître la complexité de mon expérience de changement. Je sais qu'il y a des limites à vouloir changer. J'ai pu expérimenter qu'un changement en apparence réussi s'avère avec le temps tellement relatif qu'il prend l'allure d'un échec. Mes racines se manifestent malgré l'élimination que j'en fais. Je constate alors que je ne suis pas plus épanouie qu'avant. L'aspect statique apparaît ici dans mon expérience ainsi que l'aspect recul. Je ne parviens au fil du temps qu'à complexifier davantage mes mécanismes de protection et à perfectionner le labyrinthe dans lequel je suis enfermée, de sorte qu'il devient encore plus difficile de m'atteindre. Mais cet élan qui me pousse à vouloir changer est assez fonctionnel, malgré ses limites, et les conséquences ne sont pas que négatives. Pour le moment, c'est le meilleur équilib-

bre possible, je ne peux faire autrement que de continuer à vouloir changer ; c'est essentiel à ma stabilité souvent précaire, et nécessaire à mon fonctionnement.

Ce mouvement irrépressible qu'est l'élan de changement semble un obstacle à ma réalisation. Il est cependant générateur de vie et d'évolution. Il peut me neutraliser, mais il engendre aussi un mouvement répétitif, dégénératif et évolutif. Ma recherche consiste à aller toujours plus loin dans l'unification de moi-même.

Le mouvement d'unification

L'exploration de mon déterminisme ouvre un chemin à une plus grande unification de ma personne. Cela ne signifie pas pour autant que je puisse tout aborder. Certains lieux de mon expérience ou de mon héritage sont tellement périlleux pour mon intégrité que je ne peux pas m'y aventurer. Tout le chemin parcouru depuis des millénaires par la matière et par les humains qui m'ont précédée me permet de marcher sur mon propre chemin lié par ailleurs à celui de l'humanité et de l'univers. La peur y est constamment présente. Elle est à apprivoiser. Je ne peux échapper à mon ambivalence pleine de sens, puisque mon intégrité est menacée. De la division de moi-même, en apparence immuable, je chemine ainsi vers davantage de possibilités d'unification. Je suis forcément fragile dans ces moments où le relatif et l'absolu se côtoient et s'entremêlent.

Dans la solitude, je fais ainsi connaissance avec ma détresse, ma violence et ma souffrance enfouies, tout en existant un peu plus chaque fois. Je ne peux m'habiter que progressivement et qu'en faisant progresser l'autre en ce sens. Sans son apport, en effet, je demeure enfermée en moi-même. Je sens bien que j'aborde ici l'interdépendance. Je me limite à dire que « co-naître » implique une grossesse et un accouchement. C'est facile de faire rapidement le parallèle. Pour la grossesse, je pense à ces longues et lourdes batailles avec les autres et avec moi-même. Pour

l'accouchement, cette traversée d'un passage étroit, je pense à ces sessions où la personne directement impliquée dans notre recherche est contrainte d'obéir à ce qui est, et nous tous avec elle. De cette manière, je peux lentement changer en devenant de plus en plus moi-même. Ainsi, partant de la dépossession de mon être, je chemine dans l'unification de ma vie qui ouvre sur l'immensité. Dans l'expérience de m'habiter, je donne et je reçois la vie. Il n'y a pas de niveaux d'être plus ou moins avancés dans la démarche ; ni d'étapes à gravir, nous sommes tous égaux, nous sommes à l'unisson. La mouvance du déterminisme devient émouvante.

Le moindre mal

En chacun de nous s'affrontent les énergies de vie et d'autodestruction. Pour survivre, nous avons dû adopter instinctivement des comportements qui restreignent la vie tout en constituant un moindre mal. Ces contraintes auxquelles je ne peux échapper me font ressentir la souffrance et la violence que représente la réduction de moi-même. Une telle restriction me semble pourtant une meilleure solution que d'aborder cette autre souffrance, fondamentale et souvent presque impossible à envisager, qui est mon image négative. Pourtant, derrière l'intense horreur de ce que je découvre, le soulagement se dessine et la satisfaction apparaît au loin. Cet accès à une plus grande conscience de moi et le fait d'assumer ce que je suis ne peut se faire que graduellement, les pas étant plus ou moins petits et plus ou moins lents selon la profondeur du mal de vivre, la force de l'image négative dont j'ai hérité et la richesse ou la pauvreté de mes capacités d'adaptation. C'est un travail de longue haleine pour tout le monde que de pénétrer son enfermement. C'est laborieux mais passionnant ! Il n'est pas facile de considérer que ce que je hais de moi fait tout autant partie de moi que ce que j'apprécie. Il est cependant moins épuisant de vivre en m'habitant progressivement que de m'exténuer à me nier, à me combattre, bref à essayer d'être une autre. Le fait d'habiter progressivement mon

déterminisme génère de l'espoir. Je travaille, consciemment ou inconsciemment, bon gré mal gré, à ma réalisation. Maintenant, j'ai plus souvent accès au sentiment de m'habiter dans mes fondations, dans mes racines, dans mon unicité. Alors l'adaptation apparaît plus vraisemblable. Chaque individu accède au moins potentiellement à la possibilité d'être ce qu'il est. L'incapacité et l'impossibilité de me recevoir ne sont plus une condamnation : il y a au moins l'ouverture potentielle. Il y a aussi l'ouverture qui vient d'un autre qui, lui, a davantage accès à lui-même. L'espoir de m'assumer et le fait de m'assumer existe alors à travers quelqu'un qui s'assume. Chaque individu découvre l'immensité de l'espace de sa possible réalisation, qui passe par le fait d'assumer progressivement son déterminisme. C'est l'espérance de la libération. Prendre conscience de mon déterminisme et arriver ainsi à mieux m'habiter m'amène à un meilleur moindre mal. Ainsi, de plus en plus souvent, j'ai le sentiment de vivre.

En conclusion

Le déterminisme me fait saisir la nécessité incontournable d'intégrer les aspects négatifs de moi-même pour m'épanouir. Curieusement, c'est là le meilleur moindre mal, la réelle mouvance, la souple solidité. Je vivrai encore de la souffrance, de la stagnation, de la fragilité. Ce chemin implique de nombreuses batailles avec moi-même et avec les autres. Mais c'est par ces batailles que progresse ma conscience de moi-même et que ma vie devient plus satisfaisante. Il est cependant habituel de faire obstacle à son accomplissement et d'avancer dans des divisions qui détériorent sa qualité de vie plutôt que de la constituer. C'est inhérent à l'approvisionnement à soi-même, qui est tellement exigeant, toujours à reprendre et à poursuivre. C'est également constituant, « ancrant », « fondant ». La vie intérieure continue d'être fascinante.

L'évolution humaine qui nous a permis d'accéder au développement individuel, en arrive à mes yeux à des conséquences visibles. Je vis en moi-même que le simple fait de penser est bizarre. Si, en plus, j'ose dire ce que je pense, c'est la contradiction intérieure que je ressens. Je le dis quand même. Nous vivons donc à une époque où le développement individuel est davantage possible. C'est une menace lorsque la vie intérieure est peu accessible, mais les gens cherchent à vivre malgré tout. Je relie à cela le phénomène des sports extrêmes. Beaucoup de gens cherchent à l'extérieur d'eux-mêmes ce qu'il y a de périlleux dans leur vie intérieure. L'attrait du danger dans les sports extrêmes est un lieu d'appivoisement au danger intérieur qui est le nôtre. Enfin, je ressens ici et là que je fais partie de la vie. J'ai souvent pensé que je ne pourrais pas y arriver. Voilà pourquoi je dis aujourd'hui : « Quelle merveille que de vivre maintenant ! »

Hélène Marchand

octobre 2001

La violence: une rencontre à un carrefour achalandé

Pierre Poupart

Introduction

Les réflexions, éléments de connaissance, de préhension et d'appréhension de la violence présentés dans ce texte se situent dans un temps et un espace donnés. Ils sont la résultante d'une démarche qui, à ce moment-ci, risque de se dire, telle qu'elle est, sachant bien que le seul fait de la dire la modifiera, l'infléchira, la transformera... C'est donc une présentation faite avec une grande humilité en regard des limites des connaissances actuelles qui amènent sûrement plus de questions que de réponses.

La violence ne laisse personne indifférent. Cela en fait toujours un lieu difficile de réflexion. Il n'est pas rare de voir les passions mises à rude épreuve dans un débat portant sur la violence. Le sujet peut difficilement être traité sans impliquer personnellement celui qui s'y engage et pourtant nombre de discussions se font trop souvent avec des allures scientifiques et pseudo-objectives voulant à tout prix garder la violence comme un concept extérieur, bien détaché de celui qui en discute.

La présente réflexion se base à la fois sur ma démarche personnelle et professionnelle que ce soit en tant que psychothérapeute et aussi dans le cadre de mes fonctions de coordination d'activités d'enseignement et de recherche dans le domaine de la violence chez les jeunes et ce, aux Centres jeunesse de Montréal, institution mandatée pour offrir des services aux jeunes montréalais aux prises avec des difficultés graves d'adaptation, notamment liées à la violence agie ou subie dont ils sont auteurs ou victimes.

De plus, c'est à la suite d'une réflexion de plus de vingt années sur le sujet que j'arrive aujourd'hui à risquer un tel texte. Dans les années quatre-vingt, c'est auprès des adolescents dits «délinquants» que j'ai commencé plus activement à me préoccuper des problèmes liés à la violence. Ma formation d'alors, centrée sur les «fonctions du moi», m'a aidé à demeurer auprès d'eux, même si chaque jour amenait une nouvelle remise en question devant le refus qu'ils manifestaient face à toute intervention.

C'est simultanément, dans ma formation en abandon corporel que j'ai découvert un autre lieu pour entendre la violence de ces jeunes, sans toutefois en accepter l'agir. C'est d'abord et avant tout, la découverte que la violence n'était pas juste l'apanage des «adolescents déviants»; la violence est aussi un enjeu qui m'appartient et c'est dans la mesure où je peux la reconnaître comme étant mienne que je pourrai recevoir et

reconnaître celle de l'autre. Ce travail avec les jeunes fut donc un lieu pour apprivoiser très lentement ma propre violence, ses racines, ses manifestations et ainsi entrer en relation avec eux en reconnaissant en moi ce avec quoi ils étaient aux prises eux-mêmes.

J'ai donc eu à naviguer pendant longtemps avec ce que je percevais comme deux mondes et à en faire une synthèse personnelle en pouvant comprendre à la longue les complémentarités entre ce qui m'apparaissait au départ presque irréciliable. Ce sont les adolescents délinquants qui m'ont aidé dans ma propre démarche d'apprivoisement de ce monde intérieur et je leur dois beaucoup. Être père... être fils de nos clients...

Plus récemment, tout en continuant ma démarche en abandon corporel, j'ai été mis en contact avec un ensemble d'éléments, de concepts, d'angles de prise différents en regard de la violence. Par ma fréquentation assidue de chercheurs, qu'ils soient sociologues, psychologues, anthropologues... j'ai découvert des angles de prise différents et intéressants concernant la violence. Encore une fois, j'ai eu des synthèses à faire (ça ne finira donc jamais) et encore une fois, ce qui, de prime abord, semble irréciliable trouve peu à peu des chemins de synthèse; c'est de ces synthèses dont il sera question dans ce texte.

Plusieurs grilles de lecture

«La violence est nécessaire à l'existence et son contrôle nécessaire à la coexistence» affirme Boris Cyrulnik¹, ce spécialiste de la résilience; mais existence n'est-elle pas toujours coexistence? Donc, émergence et contrôle de la violence ne sont-ils pas indissociables? Nous réfléchirons ensemble quelques instants autour de cette position. Nous y reviendrons dans ce texte mais déjà situer la violence dans un lieu de rencontre, de coexistence me permet de réfléchir sur différentes perceptions de la violence, qu'on en soit par exemple auteur ou victime. Or, ceci en soi n'existe jamais de façon exclusive mais toujours dans un mélange souvent paradoxal des deux. Cela peut sembler surprenant d'aborder la question de la violence notamment par cet aspect; mais j'ai été souvent confronté à des mouvements importants visant à bien différencier les deux, en maintenant ainsi toujours la violence dans un lieu de culpabilité et d'accusation; cela est tellement plus simple quand il y a un agresseur et un agressé clairement identifiés...

Situer la violence dans un lieu de rencontre n'est pas facile. C'est situer la violence à la fois comme étant intimement liée à la personne en tant que telle, ce qui rejoint la position ontologique, et à la fois c'est situer la violence au carrefour de rencontres, ou peut-être, plus précisément, de non-rencontres.

¹ In : TYRODE, Yves, BOURCET, Stéphane (2000). Les adolescents violents. Paris, Dunod.

Pour arriver à une compréhension plus complète de la violence, on a besoin de plusieurs angles, grilles de lecture, théories, approches... Dans un livre qu'elle publiera bientôt aux Presses universitaires, Claire Chamberland, de l'Institut de recherche pour le développement social des jeunes, suggère trois cadres théoriques pour appréhender la violence : les théories de l'évolution, les théories socio-culturelles et les théories systémiques. Elle propose donc un angle individuel, un angle social et la rencontre entre les deux qui se situe dans la perspective de l'évolution. Nous reprenons ici cette grille pour y structurer notre réflexion.

Dans un premier paradigme, l'angle de prise est l'individu et son histoire mis en lien avec son environnement. L'analyse de la violence se fait avec le modèle écologique : le système individu et le système famille dans un système plus large incluant milieux de vie, interactions, sociétés... Cependant, d'autres approches centrées sur l'individu posent la question de l'origine et du développement de la violence de façons assez différentes. Par exemple, la «violence fondamentale» de Bergeret est contredite par Sibony, Daniel (1998) : «l'idée d'une violence fondamentale présente en chacun dès l'origine, qui ne serait pas l'effet de rapport social, (...) me semble non pertinente. Il n'y a pas de violence ou il n'y a de violence que dans le rapport à l'autre».

Le deuxième angle de prise est celui de l'évolution des sociétés mis en lien avec les individus qui la composent, le point de vue social. Il s'agit ici du lien entre l'individu et son environnement actuel et historique. Chaque société en arrive à sa propre définition de la violence. Les points de repères fournis par la société sont différents autant dans le temps que dans l'espace. Ainsi différentes sociétés en arrivent à différentes normes ou valeurs; par exemple, les rapports d'égalité ou d'inégalités homme-femme, le rapport parents-enfant en lien avec le droit de punitions corporelles... sont autant de lieux différents d'expression de violence qui «reflète une continuité écologique et sociale tout autant qu'individuelle.»²

Dans un troisième temps, le point de vue de l'évolution représente le point de jonction entre les deux premiers. Dans cette perspective, la violence est une adaptation pour se défendre ou pour aller chercher une opportunité. Les racines (5 millions d'années) proviennent d'un besoin de défense du territoire, de quête de la nourriture et de contrôle de la reproduction (sexualité); l'humain des 100,000 dernières années y ajoute la cruauté, la haine et la vengeance. Le script de la violence n'est pas d'abord humain; cela ressort à l'occasion.

«Nous continuons à exister dans l'animalité, c'est là le paradoxe, tout en nous en étant libérés; ce n'est cependant qu'en nous réenracinant dans notre dimension d'animalité, nous rappellent les spécialistes de l'évolution humaine, que nous arriverons à comprendre un phénomène aussi complexe que celui de

² DUMAS, Jean, (2000): L'enfant violent, Éditions Bayard

la violence, phénomène qui n'est jamais réductible à la seule agressivité des animaux et à la seule biologie des passions ».³

Définition de la violence

Chacun en arrive donc à développer sa définition de la violence, quelquefois claire et réfléchie ou intuitive et même émotive. La définition ou, mieux encore, la conception que chacun se fait de la violence ne peut émaner d'ailleurs que d'une profonde subjectivité; et plus la place est faite à cette subjectivité, plus la définition de chacun sera authentique, réelle et permettra à d'autres définitions d'exister. Essentiellement, on vient de constater qu'il existe plusieurs façon d'appréhender la réalité de la violence; il faut croire que cela est tributaire de la connaissance, de l'expérience, du besoin de celui qui définit.

Nous venons de le voir, il existe en effet un éventail de perceptions et de définitions dans ce domaine. Certaines sont comportementalistes, d'autres focalisent sur les aspects intra-psychiques; d'autres encore portent une attention plus particulière sur les déterminants sociaux en situant la violence à l'intérieur des rapports sociaux historiques; tout cela est une porte d'entrée sur la violence, un angle de prise, un lieu pour l'appivoiser.

Dans le domaine social (à tout le moins, du côté nord-américain), le consensus dégagé dans la majorité des textes ou politiques situe la violence comme n'étant pas *"une perte de contrôle mais un moyen choisi pour dominer l'autre personne et affirmer son pouvoir sur elle"*. Cette perspective, particulièrement illustrée dans le domaine de la violence conjugale, a le mérite de situer la violence à l'intérieur de rapports historiques de domination et d'inégalité et de faire de la place à différentes formes de violence: psychologique, verbale, physique, sexuelle, économique... Cependant, comme beaucoup d'autres définitions, celle-ci en situe les manifestations dans un lieu de contrôle; cette approche confirme un pouvoir dominant; elle évacue cependant l'impuissance et le non ressenti qui existe dans le passage à l'acte.

Les définitions sociologiques axées notamment sur les rapports d'autorité et de pouvoir et sur les rapports historiques de domination fournissent une compréhension des modes d'organisation sociale et proposent souvent des modifications importantes de ceux-ci. Cet angle de prise ouvre une porte sur une compréhension des enjeux sociaux souvent contributifs à des explosions de violence; on y comprend mieux les lieux d'actualisation de la violence privée et publique, qu'ils soient microscopiques (groupes d'individus) ou macroscopiques (nations entières). Mais cela n'en explique pas les racines ni l'ensemble des déterminismes individuels inhérents à cette réalité.

³BIBEAU, Gilles (2001) : Éléments d'une anthropologie de la violence. Conférence inédite. Institut de recherche pour le développement social des jeunes.

Les explications et interventions comportementalistes, quelquefois nécessaires dans la mise en place d'interventions institutionnelles, ont le mérite de fournir des repères guidant l'action d'intervenants; mais très vite, ces repères ont besoin d'être dépassés pour englober une compréhension plus large de l'individu et de son fonctionnement.

Les réflexions psychologiques, psychanalytiques, ou disons plus globalement intrapsychiques, rapprochent la compréhension de la violence de la dynamique de l'être; en ce sens, la lecture dynamique posant la problématique de la violence comme essence de l'existence individuelle rejoint d'emblée nos préoccupations. Cependant, certaines approches ignorent trop souvent les racines historiques de la violence. Elles confinent alors trop souvent le sens dans une explication qui demeure causale.

Plus récemment, de nouvelles pistes développées à l'intérieur de la démarche en abandon corporel et telles qu'illustrées notamment dans les deux livres portant sur l'abandon corporel, (Hamann 1996, 1993)⁴, situent la violence dans une perspective ontologique et anthropologique. C'est à cette enseigne que se logent nos réflexions et notre cheminement des dernières années.

Définir la violence, ou plutôt tenter de se situer par rapport à elle, suppose toujours un risque: celui d'avoir à se définir soi-même dans ce domaine; ce chemin est inévitable pour partager une réelle définition de la violence et ce, avec tout le subjectivisme que suppose une telle incursion sur ces sentiers. Sinon, la violence reste objet extérieur, objet de recherche, objet d'intellectualisation; elle reste surtout morcelée dans et par ses manifestations qui deviennent objets de *dénonciation* sans au préalable avoir été lieu de *compréhension*.

Dans la foulée des réflexions mises en lumière plus avant, je propose cette contribution à une meilleure compréhension de la violence.

La violence, c'est la résultante, dans la rencontre avec l'autre, de ce qui est inaccompli en soi et de l'inaccompli de l'autre qui se répercute en soi. C'est le lieu où l'inaccompli de l'autre entre en collision avec l'inaccompli de soi; c'est la rencontre, le choc et l'expression des menaces de l'inaccompli. La rencontre étant comprise comme le rapport à l'autre, et ce, quelle qu'en soit la forme. La violence est l'expression de l'impossible dans la rencontre avec l'autre, de l'impossible du rapport à l'autre et donc de l'accomplissement du désir.

Violence et désir vont de pair, l'un étant l'expression de l'impossible de l'autre, et tous deux sont intrinsèques à tout développement humain. Comme elle provient de l'inaccompli, la violence n'a pas été "éduquée". Elle est sauvage, primitive, brutale, non

⁴ HAMANN, Aimé. (1996). Au-delà des psychothérapies. Montréal, Stanké.
HAMANN, Aimé et al (1993). L'abandon corporel. Montréal, Stanké.

civilisée, non domestiquée et donc proportionnelle à l'inaccompli dans le processus d'hominisation.

La violence se distingue de l'agressivité qui peut et à l'occasion doit être éduquée. Que ce soit par des acquisitions d'habiletés sociales, par le langage ou la parole, par les rites ou par l'institution..., n'en vient-on pas à parler de "saine agressivité". Il n'y a cependant pas de saine violence.

La violence prend son origine dans le processus d'hominisation et en supporte le développement. Elle est constitutive du fait humain et défi de dépassement. À l'origine, la violence est animale; elle délimite le territoire, identifie le clan et permet la survie de l'espèce. Lorsqu'elle est devenue humaine, elle a pris des visages bien pires encore, suivant en cela le développement de l'homme.

L'évolution a permis l'établissement de rapports différents tout en modifiant et nuanciant les multiples facettes de la violence ne les rendant cependant pas moins caustiques et efficaces. L'énergie du rapport humain a conservé tous ces éléments de violence à la fois porteur de vie et de mort.

La violence, c'est cette énergie pour se protéger de l'irrecevable de soi qui permet en même temps d'y accéder, au rythme des développements individuels et collectifs.

La violence est un des éléments majeurs sur lequel se fonde l'humanité et elle est en même temps le véhicule de sa destruction. Elle est de tout temps; elle évolue avec l'homme en prenant des visages différents, "plus évolués".

La violence est paradoxale. Elle a permis la vie par son énergie d'auto-défense et d'auto-protection; elle la met en péril par ses excès qui deviennent de plus en plus subtils et destructeurs.

C'est le manque, l'incapacité d'être réellement soi et la souffrance que cela engendre qui sont à l'origine de toutes les violences humaines. Peut-on penser que la violence n'aura de cesse lorsque tous les possibles humains pourront s'accomplir (position utopique?) ou est-elle un moteur inhérent à toute vie animale et humaine? La violence tisse les rapports humains dans ce qu'ils ont d'inaccomplis en permettant à ces rapports d'être et de trouver, lentement, très lentement, de nouveaux chemins d'expression qui soient plus satisfaisants et plus porteurs de vie.

En conclusion

1. L'accès à la fonction symbolique qui permet l'intersubjectivité, et dont la parole est le véhicule, est l'outil de la coexistence de la violence. Elle permet au rituel animal d'accéder à une fonction symbolique. Cependant, la parole peut créer également la

violence par sa possibilité de non-rencontre. «La parole, qui contrôle la violence quand on se parle au corps à corps, permet aussi d'amplifier la violence et de la justifier quand on ne se parle qu'à l'intérieur d'un même groupe d'appartenance»⁵, c'est-à-dire lorsqu'on institutionnalise le rapport à l'autre.

2. L'illusion de la tolérance zéro perpétue le mythe de la disparition de la violence. Comme si l'homme pouvait extraire la violence de son processus d'évolution.
3. Le défi du psychothérapeute est de considérer la violence non uniquement dans sa dimension intra-psychique mais en la situant à un carrefour d'influences personnelle, historique, sociale, culturelle, légale, éthique, politique, économique....
4. L'impact des modifications importantes dans les communications en regard des manifestations de la violence ne peut être minimisé. Par exemple, internet, les médias, sont des lieux d'expression de la violence moins risqués n'étant pas dans le rapport réel à l'autre; la communication internet confond le réel et le virtuel; c'est le lieu d'établissement d'une relation sans impact relationnel.
5. Enfin, à cette question que je me pose depuis toujours, je dirais aujourd'hui qu'assumer sa violence, c'est réussir à ce que l'autre ne soit plus victime de cette violence tout en en restant le témoin privilégié dans l'espace relationnel et en laissant la place à toute la violence qui est la sienne.

À suivre

Pierre Poupart
Le 24 août 2001

⁵ CYRULNIK, Boris. In : TYRODE, Yves, BOURCET, Stéphane (2000). Les adolescents violents. Paris, Dunod.

L'ABANDON CORPOREL ET LA PSYCHOSE

Monique Saint-Jules

La psychothérapie en Abandon Corporel est une démarche profonde permettant d'accueillir la réalité telle qu'elle est en soi-même et dans l'autre. Elle est une recherche constante pour permettre au thérapeute et de ce fait à son client de s'ouvrir à lui-même et d'habiter son être. C'est un chemin long, exigeant. Reconnaître son organisation corporelle et celle de l'autre n'est jamais terminé, jamais acquis. C'est à consentir à tous les jours. Chacun a son rapport spécifique et toutes les modalités de rapport ont leur place. Toutes ont leur sens. La psychose est une structure particulière de ce rapport humain aussi valable qu'une autre bien que plus difficile.

La démarche thérapeutique de l'Abandon Corporel a ceci de particulier qu'elle implique pour le thérapeute qu'il soit attentif à tout ce qu'éveille en lui son client. Cela implique qu'il reçoive de lui-même tous ses lieux intérieurs rejoints par celui qui lui parle. Lorsqu'il travaille auprès d'une clientèle psychotique, il a à maintenir cette position d'accueil.

Rencontrer le psychotique, c'est se rencontrer dans ses propres lieux irrecevables et ses zones personnelles de rupture.

Recevoir la psychose, c'est recevoir l'humanité dans ses lieux frontières. C'est s'ouvrir à une fraternité réelle avec tout être humain quel qu'il soit, y compris ceux dont l'histoire et la lignée ont été terriblement perturbées. Les psychotiques sont faits des autres comme tout être humain mais ils ne peuvent accéder réellement à eux-mêmes sans se désorganiser ou en mourir. Ils perdent le contact à la réalité. Leurs lieux de douleur et de violence sont inaccessibles au corps. Pour y survivre, leur vie s'organise en distances, en protections et en coupures radicalement profondes d'avec cette réalité. C'est la psychose. Elle peut prendre différentes formes mais toujours, elle est un lieu d'humanité. Cette organisation corporelle a toute sa valeur d'être bien qu'elle soit un rapport

constitué de grandes souffrances. En explorant de soi ses zones personnelles inaccessibles au devenir humain, il est possible de faire une place réelle à ces êtres incapables de se rejoindre.

La psychose est beaucoup plus répandue qu'on ne le croit et beaucoup plus incomprise comme état d'existence. Elle est une vie atteinte. Ce n'est pas une maladie à guérir. C'est un état d'être, une structure de personnalité. C'est une organisation concrète, chimique, affective du corps. C'est une organisation du lien qui se protège d'une réalité insupportable pour y survivre.

Le langage institutionnel la situe comme une maladie. Ce langage est nécessaire pour protéger d'une trop grande intensité d'émotions irrecevables mais il déresponsabilise et empêche de donner sa dignité humaine à ce lieu terrible de l'existence. Le diagnostic est important comme indicateur du traitement médicamenteux. Chez beaucoup de psychotiques, la médication est fondamentale pour améliorer la qualité de vie et pour apaiser la vie difficile qui altère la chimie corporelle. Les recevoir et faire émerger le sens au dedans de soi et si possible en eux ne signifie pas exclure l'encadrement psychiatrique ainsi que la médication mais il est essentiel pour le psychotique et le thérapeute qui le reçoit de ne pas se laisser enfermer par cette définition. L'identité du psychotique n'est pas d'être malade. Il s'agit d'être qui il est. La vision de l'Abandon Corporel fait émerger le sens profond de la psychose comme étant un lieu d'humanité et l'identité du psychotique prend racine dans ce lieu.

La société marginalise la psychose et ne la considère pas comme un état d'être. Elle ne perçoit pas sa fraternité et sa ressemblance à tout autre, effrayée par l'intensité des émotions irrecevables qui la fondent. En effet, les fondements de la psychose sont les mêmes que ceux de l'humanité incapable de s'accomplir et en chacun de nous, il y a de ces lieux insoutenables à ressentir, irrecevables pour son corps et impossibles à l'accomplissement. Les psychotiques nous plongent directement dans ces lieux-là du devenir humain incapable d'assumer l'existence et sa responsabilité.

Si l'ouverture à ses lieux personnels indésirables ne se fait pas, la tendance sera de tout rejeter sur eux ses refus et impuissances. Ils deviendront le pôle négatif de nous-mêmes. C'est un lieu idéal de bouc émissaire car c'est un lieu réellement insupportable. Il est facile de leur faire porter tout ce mal de la vie

réelle. Il est facile de les exclure d'autant plus qu'eux-mêmes rejettent toute appartenance à leurs racines. Cette mise en place du bouc émissaire par tous en tant que refus de soi est pleine de sens car leur vie et la nôtre dans ce lieu effroyable est très difficile à vouloir. Cela demande un long cheminement pour accéder au ressenti d'une tendresse véritable pour nos vies qui ont soufferts à ce point et qui se sont défendues avec tant de mésadaptation pour survivre à un contact mortel.

Les entendre, c'est donc consentir à ressentir ce qu'ils font vivre à ces lieux extrêmes de l'existence et ce c'est pas facile car la psychose est pleine de lieux heurtants pour la vie. Cependant les exclure c'est éviter la rencontre avec soi-même dans son humanité profondément douloureuse là où pourtant la vie est fraternelle à chacun. Se priver d'eux, c'est se priver d'une profondeur de son être personnel et d'une connaissance de la vie humaine.

L'Abandon Corporel a donc cette autre compréhension, cette autre perspective. C'est une vision qui les inclut dans une dignité d'être. Cette vision reconnaît l'humanité du psychotique, considère son expérience comme étant son être, donc le lieu de sa vie. L'Abandon Corporel cherche à en comprendre le sens car cette vie du psychotique a toujours un sens même s'il ne peut y accéder. Tout parle de son rapport : son état d'isolement extrême, de mort intérieure, ses absences à la réalité, ses formes déviées d'expression. Ce n'est pas du néant. C'est son existence c'est-à-dire une organisation du corps qui éloigne et protège de lui-même et des autres mais révèle en même temps la profondeur de son atteinte.

Rien de ces états n'est à exclure ou à renier. Quelque soit le niveau d'inexistence, il s'agit de quelqu'un. Leur vie telle qu'elle est est à recevoir, ce qui inclut nécessairement leurs états limites de refus et les formes diverses que prennent leurs coupures psychotiques. Elles sont à relier au corps. Elles sont à comprendre comme étant un trop plein de manques, de douleurs, de violences que le corps ne peut assumer sans se détruire et qui dérivent dans des protections vitales de distances et de ruptures.

Consentir à leur être, c'est consentir à laisser vivre en soi-même et en eux une organisation du rapport gravement perturbée dans ses fonctions relationnelles, cognitives, motrices, affectives. Le déséquilibre apparaît. C'est laisser être un lieu de vie terrible mais c'est un lieu de vie considérable. Cette vie

reçue en soi donne la vie et permet à celui qui ne peut pas s'ouvrir de retrouver sa dignité humaine au cœur même de ses impuissances.

Personne ne choisit son déterminisme, la nature de son atteinte, son organisation corporelle et le degré d'éléments psychotiques qui le constitue. Cet accueil de soi-même dans ses fermetures personnelles et cette connaissance de son propre univers intérieur permet l'accueil de l'autre. Cette position de se recevoir est le lieu où le thérapeute s'appuie pour entendre l'expression des psychotiques, leur parler et les amener au sens.

Les recevoir, c'est donc s'ouvrir à nos lieux intimes de refus, de souffrances, de haines et d'impuissances à se rejoindre qui sont aussi nos lieux indésirables souvent marqués d'interdits. Ils amènent à se rencontrer dans ces lieux là de nous-mêmes que nous refusons comme eux de laisser vivre.

Toutefois, chez le psychotique, la rupture est totale et apparente. Son rapport est radicalement organisé par ses refus, ce qui amène souvent un langage hermétique pour se dire. Il a peu de nuances. Il n'a pas d'expression relative. Sa vie est ressentie dans des pôles absolus et il connaît peu d'états désirables. Tout son rapport est invivable. Pour y survivre, il rompt avec la vie réelle qui réapparaît de manière brisée dans des symptômes de tout genre. Sa structure de personnalité communique une distance à la vie, au sens, à lui-même et aux autres.

La position de l'Abandon Corporel considère que cette structure même révèle l'atteinte du psychotique. C'est cette structure qu'il a à recevoir. Il a à ressentir et reconnaître son organisation de coupures, d'impuissances voire d'impossibilité à se rejoindre. Par cette organisation de distances radicales, le psychotique cherche à se soulager de son univers marqué par la vie indésirable et démunie qui lui donne le sentiment profond d'être sans valeur. Il ne peut tolérer ses carences de mal-aimé. Il ne peut supporter l'intensité de ses souffrances, de ses enfermements et de ses terreurs. Il ne peut contenir sa violence, son dégoût, son désordre intérieur. Alors, il rompt le contact. Cette rupture est son rapport à lui-même, à la vie et à l'autre. Il développe un narcissisme nécessaire et un rapport sadomasochiste qui malgré tout lui donne cet autre tout en le protégeant de son isolement extrême. Plus il est atteint, plus ses fondements narcissiques et sadomasochistes sont intenses.

Les psychotiques ont à vivre toute leur vie avec leur organisation corporelle de coupure, de fragilité douloureuse et leur mode défensif. Leur dépossession profonde marque le rapport. Ils ont à recevoir la structure brisée et dépossédée de leur être. Ils ont à découvrir et décoder le sens réel de leur expression. Ils ne peuvent faire seuls. Il faut quelqu'un pour explorer avec eux le sens de leur expression psychotique.

Leurs communications sont diverses : délire, hallucination, perception étrange du temps et de l'espace, distorsion des sens, dépersonnalisation, paranoïa, manie-dépression, etc... Toutes ces coupures du réel cherchent à dire le rapport qu'ils ont, leur mode de désir, leur ambivalence à vivre, leurs conflits profonds. Tout le déterminisme de leur histoire se révèle dans leurs communications psychotiques. Leur rapport réel se fait ainsi connaître tout en les protégeant d'un impact direct brutalement corporel. Ces formes brisées du langage donnent le sens de leurs tourments et de leur bataille intérieure pour survivre à des enjeux mortels. Elle disent à tous l'expression profonde de leur intimité.

Le langage psychotique a donc toujours une significations même si, très souvent, il n'apparaît pas évident de la connaître. Prendre le risque d'explorer le sens caché qui émerge à partir de l'expérience que l'on en a peut permettre à l'autre de se ré-approprier qui il est. La subjectivité de l'un rencontre celle de l'autre et cherche à découvrir le sens qui permet d'être.

Compte tenu que la psychose est une expression particulière du drame humain, la fonction du psychothérapeute a certaines spécificités.

L'une d'elles est l'importance pour le thérapeute d'accueillir en lui-même leur incapacité à cheminer. Il y a toujours en soi cet élan pour demander le changement même si l'on sait que l'on ne peut pas changer sa structure d'être. On veut toujours changer, être quelqu'un d'autre mais c'est impossible et encore moins possible pour le psychotique. Le thérapeute reçoit donc ce qui existe afin de favoriser l'émergence du mouvement de l'être mais il est fondamental qu'il revienne constamment à sa position d'accueil face à celui qui ne peut faire le chemin vers lui-même. Il persiste à favoriser la reconnaissance de ce qui existe afin que cet être distant de lui-même puisse peu à peu se rapprocher refaire le contact avec ses racines si c'est possible mais en premier lieu, il le reçoit dans sa rupture même. Cette rupture est à entendre comme étant de l'être incapable de

se déposer à l'intérieur. C'est cette organisation de coupures qu'il a à habiter. Il s'agit de se relier à eux tels qu'ils existent sans leur demander d'être autrement et sans exiger de soi la capacité de les rejoindre.

Un autre spécificité du travail auprès d'eux est l'intensité de la vie insupportable à recevoir. C'est un lieu de non-désir, riche de vie mais combien difficile à vouloir. Il n'est pas simple de maintenir constamment cette position d'accueil face à l'insoutenable expression des psychotiques. Il faut toujours y revenir. Ce n'est jamais acquis, c'est toujours à reprendre, toujours à conquérir. C'est toujours fondé sur une immense difficulté à les comprendre, à les rejoindre et à se recevoir soi-même là où ils nous entraînent. C'est chercher constamment avec eux le chemin du désir et c'est souvent le chercher dans des lieux inconnus à l'accomplissement.

Et pourtant, malgré l'obscurité de ces zones souvent interdites au devenir humain, malgré les tâtonnements inévitables, l'appropriation de ces lieux extrêmes au dedans de soi peut permettre au thérapeute d'accompagner celui qui vit toute sa vie aux frontières du contact. Il lui redonne son espace d'être, son droit à l'existence et sa valeur humaine. Le psychothérapeute reçoit en lui cette vie insoutenable, en perçoit les racines et comprend la nécessité vitale de la rupture psychotique. Il reconnaît cet autre en tant que personne entière au cœur même de son morcellement. Il lui reconnaît sa valeur d'être.

Il lui parle de manière à favoriser le contact afin que cet être puisse s'habiter davantage à l'intérieur de lui-même plutôt que d'éclater dans des agirs souvent destructeurs.

Là est une autre spécificité du travail auprès des psychotiques. Il faut parfois intervenir et intervenir de manière directe, entre autres lorsque leurs éclatements brisent la vie car dans ces lieux frontières l'incapacité d'être s'accompagne souvent du désir de mourir et de tuer. Le refus de la vie s'inscrit dans des agirs suicidaires ou meurtriers ayant diverses fonctions dont, entre autres, échapper à sa souffrance, agir ses vengeances, s'agripper à l'autre en lui faisant mal.

Certains agissent de manière effroyable leur rapport sadomasochiste et leur haine du rapport réel. Il leur faut apprendre à comprendre leur haine, leur fuite, leur rapport sadomasochiste mais sans agir leurs pulsions. Il est essentiel de leur

apprendre à contenir en eux leurs désirs ; il faut les aider à reconnaître leurs élans, sans les renier et les condamner. Il faut les amener à ressentir au dedans du corps plutôt que d'éclater au dehors car leurs agirs ont souvent des conséquences dramatiques pour eux-mêmes et les autres. Leurs agirs peuvent aller très loin dans l'extrême fureur et il est important pour le thérapeute d'établir une limite à la destruction. Le thérapeute intervient pour arrêter l'agir mais fidèle à sa position ontologique, il reconnaît dans la parole, dans le corps et dans le rapport le sens de ce désir meurtrier. Quand l'agir a causé l'irréparable il se relie à son client en lui nommant l'impact tout en ouvrant les espaces du cœur pour faire émerger la vie là où la vie tordue a tué.

Bien sûr, cela amène inévitablement au cœur de sa propre forme de violence et c'est extrêmement exigeant. Cela demande de faire face en soi à ses refus d'être et d'en explorer les formes particulières. Il est exigeant de connaître ses lieux personnels de violence, leurs impacts et leurs enjeux. C'est un chemin terrifiant marqué par l'ambivalence à se reconnaître mais cette exploration est nécessaire si l'on veut travailler auprès des psychotiques car ils nous amènent inévitablement dans ces lieux tragiques de la détresse humaine que l'on porte aussi en soi à des degrés divers.

Il est donc important pour le thérapeute de faire le chemin possible vers lui-même et d'habiter ces lieux là afin d'approfondir son être jusque dans ces zones obscures où la vie côtoie la mort et ne forme plus qu'une seule force du désir.

Cette longue recherche intérieure vers soi est à mon sens la seule façon de communiquer à nos clients psychotiques que ces lieux si terribles peuvent exister au dedans sans nuire ou tuer et qu'ils peuvent même, s'ils sont reçus par quelqu'un, donner la vie.

Une dernière spécificité du travail auprès des psychotiques dans l'optique de l'Abandon Corporel est le consentement quasi-absolu à son impuissance : consentir à ne pas savoir comment les rejoindre, comment apaiser l'agitation désordonnée de leurs tourments, comment découvrir et nommer le sens de leur rapport. C'est une position de recherche en constante exploration, jamais acquise dans le consentement à donner – et les écueils sont plus fréquents que les ouvertures –. Il y a à consentir à ce ressenti d'impuissance et de désarroi face à

ces vies dont le sens nous échappe souvent. Le chemin avec eux est toujours long, exigeant et jamais acquis.

Ils sont dans des incapacités d'être tellement extrêmes. Ils sont souvent incapables de cheminer, de se reconnaître, de décoder leur langage et retrouver le sens de leur vie. Leur douleur est trop profonde, leur corps est incapable de porter l'intensité de leurs brisures. Il est quand même essentiel de leur parler, de nommer le sens qui émerge à leur écoute sans exiger d'eux l'insight impossible. Il est fondamental de se relier à eux et de leur parler mais ne pas se demander et leur demander d'être capable de cette connaissance.

La vision de l'Abandon Corporel oriente vers le consentement à tout ce qu'ils font vivre au dedans de soi : recevoir l'impasse quand la rencontre avec eux se situe là, reconnaître pour soi-même ses réactions et contre-transferts, habiter sa vie à la mesure de son possible et pour soi-même. Cela ouvrira pour cet autre un espace où il pourra être reconnu malgré l'état démuni et fermé de sa demeure.

Pour conclure, cette relation à eux implique de les recevoir tels qu'ils sont sans leur demander d'être autrement mais implique aussi de leur parler comme l'on parle à une personne réelle en ayant pour eux les exigences de la vie elle-même. Ne pas trop les laisser se perdre, tout détruire ou s'emmurer dans leurs défenses psychotiques. Il faut leur parler vraiment. Leur corps entend.

Entendre la voix des psychotiques, les rejoindre, reconnaître leur structure, leur communiquer que la vie a un sens, les aider à se rencontrer au lieu de se mutiler, apaiser en eux l'insoutenable, seule la présence de quelqu'un peut y arriver. C'est la présence de quelqu'un qui consent à rester là dans ces lieux où la vie irrecevable est au premier plan, quelqu'un qui consent à ressentir les lieux frontières de sa vie personnelle interpellée par le psychotique.

Monique Saint-Jules
août 2001

Résumé des discussions

Au sujet des textes de Micheline Dalpé, Hélène Marchand, Pierre Poupart et Monique Saint-Jules

Les quatre présentations ont eu un impact fort et profond sur les participants. La période de discussion a été ponctuée de longs silences, de quelques commentaires succincts de personnes rejointes et aussi de quelques élaborations théoriques.

En référence au texte de Micheline Dalpé

Le texte de Micheline a été très apprécié comme étant un texte vital, honnête, impliquant, à effet fort. Une personne de la salle a été interpellée par un élément particulier du texte : les lieux périlleux où on ne peut s'aventurer avec nos clients comme psychothérapeute.

En référence au texte d'Hélène Marchand

Le texte d'Hélène a suscité des réflexions théoriques et existentielles. L'irréversibilité du processus de l'organisation de la structure d'être et la révolution intérieure qu'il produit lorsque ressenti pour la première fois ont été soulignés. On s'est attardé sur le fait que celui qui reçoit les gens marginaux, plutôt que d'en faire des boucs émissaires, a plus accès à sa vie. Au sujet des lieux périlleux où on ne peut s'aventurer, il a été dit qu'il ne faut surtout pas y renoncer. L'expérience a démontré que d'essayer d'y aller malgré tout fait découvrir étonnamment toute une richesse.

En référence au texte de Monique Saint-Jules

Monique a eu beaucoup d'impact par la profondeur de son texte et le choc de son contenu. Les réactions des participants étaient à l'effet qu'ils n'avaient jamais entendu parler de la psychose de cette manière auparavant. Découvrir qu'il y a des lieux de psychose en chacun de nous, et que fuir ces lieux psychotiques c'est s'appauvrir soi-même, est fondamental. Pour le psychothérapeute, il n'est pas important de comprendre le lieu psychotique mais plutôt d'apprendre de ce lieu.

En référence au texte de Pierre Poupart

Le texte de Pierre a amené une interrogation au sujet du sens qu'il a donné au mot paradoxalité. L'utilisation qu'il faisait du mot paradoxalité touchant la violence semblait davantage rejoindre ce qui est contradictoire. En abandon corporel, nous utilisons le mot paradoxalité pour dire un lieu de résolution des contradictions.

Au sujet de la psychose

Quand on sent chez une personne une douleur et une violence d'une grande intensité, on comprend qu'elle fait tout ce qu'elle peut pour échapper à elle-même; même si elle le fait d'une manière inacceptable, on ne peut lui demander de se recevoir. Paradoxalement, le fait de ne pas le demander lui permet de faire le bout de chemin qu'elle est capable de faire.

Finalement, si nous faisons de la place à notre déprime, notre paranoïa, nos souffrances, notre violence, nos refus, nos blocages, nous ne pouvons plus parler d'absence de soi. Toutes ces absences-là, toutes ces fermetures-là constituent la forme de notre existence.

Un point dans les textes d'Aimé Haman a éveillé beaucoup d'espérance. Ce n'est pas nécessaire que tous les humains soient capables de se rejoindre car d'autres peuvent le faire pour eux, puisque tous les humains portent l'humanité en eux.

Au sujet de la violence

On peut pressentir qu'il y a, entre les quatre interventions, quelque chose qui se rejoint beaucoup et qui touche à la violence humaine, radicalement. Nous pensons beaucoup à la violence comme à un agir. Nous parlons de la guerre. Il semble que la plus grande violence, c'est celle qui nous a été faite en nous demandant de porter la souffrance de l'humanité, sans lieu pour la porter. La violence est ainsi ontologique. On a eu à porter la souffrance de l'humanité, sans qu'elle puisse s'exprimer dans le corps, sans pouvoir ressentir une fraternité avec les autres humains. Toute la violence s'enracine là-dedans. Comment évoluer à partir du manque de soi et comment co-devenir ? On a dû passer à travers tout ce processus, la vie s'est développée dans ce parcours. On pourrait dire que d'une certaine façon on est la victime de l'humanité. On porte l'humanité chacun à sa manière, mais à des niveaux différents. C'est de là qu'émerge la violence. Elle a des racines dans l'être, en chacun de nous, et prend toutes sortes de forme dans l'expression. La violence comprend des aspects niés qui se sont articulés, se sont développés et se sont concrétisés dans nos corps.

**De grands thèmes de
l'expérience humaine
à la lumière
de l'abandon corporel**

Francine Chabot

Jacqueline Comeault

Gilles Rioux

Francine Chabot
psychologue-psychothérapeute
182 boul. St-Joseph, est
Montréal, H2T-1H5

Sexualité et intimité comme expression du désir

Ma réflexion sur la sexualité s'articule principalement autour du processus de différenciation et sur les conséquences de celle-ci sur l'intimité et le désir sexuel des conjoints. Cette réflexion me permet de renouer avec mon passé professionnel ; j'ai été formée d'abord en sexologie puis en psychologie. J'ai commencé ma pratique professionnelle essentiellement auprès des couples qui me consultaient pour des difficultés sexuelles. C'est sans doute ce qui fait que je suis toujours restée sensible et intéressée au couple et à sa sexualité. Mais au fur et à mesure que s'approfondissait ma démarche en abandon corporel, il m'est progressivement apparu que la sexualité – dans toutes ses formes d'expression – n'est pas seulement une composante du comportement humain, mais qu'elle est un moyen d'exprimer son propre rapport à la vie et qu'elle est totalement tributaire de ce rapport.

On le constate la sexualité est devenue pour plusieurs un baromètre de l'état de la santé mentale : une sexualité active est valorisée et elle est perçue comme un signe de vitalité autant pour l'individu lui-même que pour la santé d'un couple. Les médias multiplient les conseils et les trucs pour améliorer la sexualité du couple. De nombreuses approches se sont développées pour aider les individus et les couples dans leur vie sexuelle. La plupart d'entre elles essaient de corriger ou d'améliorer le désir pour favoriser l'épanouissement ; c'est-à-dire qu'elles tendent à se conformer à un certain modèle de la sexualité.

Mais peu à peu, mon travail de thérapeute en abandon corporel m'a apporté un éclairage particulier sur la sexualité humaine. La position prise de favoriser, dans la rencontre thérapeutique, un lieu pour être et non pour changer, nous amène à considérer les problèmes liés à la sexualité dans une toute autre perspective. Une intimité à découvrir

La sexualité peut être le lieu d'une grande intimité, car c'est bien notre rapport à la vie qui s'y révèle. Pourtant il se passe dans la sexualité du couple une contradiction qui à première vue paraît surprenante. Avec les années, pour la majorité des couples, le désir pour la vie sexuelle diminue. Pour une majorité d'entre nous, plus les conjoints se connaissent, plus ils développent une certaine intimité, moins la fréquence des rencontres sexuelles sera grande. C'est à cette contradiction que se heurtent les thérapies sexuelles.

Dans la perspective de l'abandon corporel, notre vie, éveillée à l'occasion de l'autre et le mouvement qu'elle engendre, sont à recevoir. Notre sexualité à chacun est à devenir et à être. Elle nous est donnée, comme notre être, par la rencontre -et souvent le choc- de la présence de l'autre, particulièrement du conjoint. Elle n'est surtout pas statique et porte toute la complexité de notre rapport à la vie. Il en irait de même de la sexualité du couple que nous formons : elle est unique, complexe et en mouvement. Elle est chargée de nos peurs, de nos manques et de nos coupures.

La sexualité de chacun évolue, se modifie, s'approfondit dans la rencontre que l'on fait de soi et de l'autre, et surtout évidemment, dans une relation continue et engagée. La rencontre de l'autre, en nous donnant notre être, nous donne accès à plus d'aspects de nous et enrichit notre sexualité. C'est en ce sens qu'il m'apparaît important de regarder la sexualité du couple sous l'angle de la différenciation.

La difficile différenciation

Plus la relation avec le conjoint s'approfondit, plus elle nous plonge au cœur de nous-mêmes. La plupart du temps, nous vivons avec une certaine perception de nous, de notre vie et de nos rapports aux autres. C'est notre vision du monde. Nous comprenons la vie, avons des opinions, des points de vue qui reflètent notre histoire personnelle : notre subjectivité.

Notre subjectivité, c'est notre vérité relative. Tout seuls nous serions enfermés dans cette subjectivité en la confondant avec la vérité. Notre subjectivité, notre perception unique et particulière de la réalité nous permet de nous créer un monde familier relativement confortable et chaque événement nouveau est perçu à travers ce prisme unique.

Notre connaissance ne peut être que le fruit de notre subjectivité. Notre définition de l'autre, notre compréhension de l'autre, s'établit à travers ce prisme. Notre compréhension de la vie et des événements suit le même chemin. C'est une compréhension en circuit fermé, c'est le monde des connivences. Nous évoluons en nous dans un espace intérieur dans lequel ce qui nous est accessible est limité, circonscrit, fusionné.

Lorsque nous tombons amoureux, l'autre est perçu à partir de cet espace et, d'une certaine façon, mis au service de notre monde intérieur. C'est le monde des connivences et du fusionnel. On pourrait dire que d'une certaine façon, on ne voit l'autre que comme on peut le voir, et bien sûr, l'autre agit ainsi avec nous, chacun se renvoyant une image narcissisée et narcissisante. Chacun se présente à l'autre de façon à ne pas bousculer son propre monde intérieur et réciproquement, venant ainsi renforcer les pôles positifs de sa perception de lui-même.

La présence répétée et continue de l'autre nous rejoint au cœur de notre ambivalence : là où l'on veut tout à la fois vivre et ne pas vivre, être touché et tout autant se protéger. C'est le lieu par excellence de la dépendance et de l'interdépendance ; le conjoint plus que quiconque peut être celui qui nous amène à nous-mêmes, là où l'esquive devient impossible.

La fréquentation assidue et quotidienne nous force petit à petit à voir chez l'autre des aspects moins agréables et plus dérangeants, qui viennent briser l'image qu'on s'était forgé de lui et de notre couple. Reconnaître ces aspects chez l'autre éveille en soi des émotions moins agréables : déception, colère, sentiment de trahison, d'abandon ... etc. On peut les taire pour un temps plus ou moins long.

Pendant un certain temps, le couple peut s'activer à colmater les brèches qui apparaissent, les conjoints se rassurent mutuellement pour préserver la connivence et la bonne entente. Mais arrive un moment où le déni devient impossible. Le rêve est brisé. La fréquentation de l'autre nous plonge alors, plus ou moins consciemment, dans des aspects plus vulnérables de soi : nos manques, nos peurs, notre violence, notre détresse. Tout ce qu'on croyait que l'autre nous permettait d'éviter de nous, nous frappe de plein fouet. Les identités construites volent en éclats.

C'est un point de rupture. La rupture peut prendre la forme concrète de la séparation comme prendre la forme plus courante de l'évitement qui peu à peu mène à l'ennui et à la distance : on partage de moins en moins de soi, on cherche à éviter la confrontation, bref, on s'éloigne.

Si on risque la rencontre, la confrontation pointe alors une rupture, une mort à ce qui était pour chacun. On est convié au mouvement, au dérangement. Ce sont des passages très difficiles mais qui pourraient être ressentis comme des moments privilégiés et féconds : comme un hiver froid et sec durant lequel on se prend à douter de la vie qu'il recouvre.

Une autre intimité, moins de génitalité

Dans ces moments, rencontrer l'autre peut signifier lui partager notre refus, notre isolement, notre terreur. Il arrive que l'intimité nous amène, pour un moment plus ou moins long, à une impossibilité de la rencontre génitale et que l'intimité soit la capacité de partager cette impossibilité. Ce sont des temps de repli où parfois le silence peut devenir la seule parole possible et le seul lieu de rencontre.

Il arrive que ce qui est touché en soi soit si douloureux, si fragile qu'on ne puisse s'y abandonner ; ce qui est éveillé est intolérable. **Plus la relation est intime moins elle peut se vivre en dehors du corps, en dehors du rapport .** Et il est des moments et des personnes pour qui habiter son corps est particulièrement ébranlant. L'enjeu pourrait être mortel. Ce qu'il y aurait à ressentir est intolérable de manques, de détresse et de violence.

La rencontre avec soi à l'occasion du conjoint pourrait nous amener peu à peu à sortir du monde des connivences et permettre le passage de la dépendance à l'interdépendance, du périphérique au plus intérieur. On pourrait décrire la dépendance dans le couple comme l'utilisation mutuelle des conjoints pour se garder dans la connivence et ainsi tenter d'éviter des aspects plus douloureux de la vie de chacun. L'autre nous aide à échapper à notre vie. L'agir sexuel peut être fortement mis à contribution dans cette entreprise d'évitement de soi et de sa souffrance. Une plus grande incidence des rencontres sexuelles peut dans ce contexte être une façon de se garder plus en périphérie de soi, plus en dehors de soi.

Dans l'interdépendance l'autre est essentiel pour nous donner accès à notre vie. Cela suppose une ouverture à sa propre vie intérieure et une reconnaissance comme étant soi de ce qui est éveillé en soi à l'occasion du conjoint. C'est une plongée vers l'intérieur et l'infini de soi. Une diminution de l'agir sexuel pourrait témoigner de ce passage de l'extérieur vers l'intérieur, de l'inhabité au moins inhabité. Il se pourrait que la plongée en soi rejoigne des formes du désir moins avouables, irrecevables, et qu'une

diminution de la génitalité soit une protection de cet inhabitable de soi, et par là même constituer la rencontre.

Mais on a tendance à valoriser l'incidence de la génitalité comme mesure de la viabilité et de l'intimité du couple. La sexualité, pourtant, si elle peut devenir un lieu de grande intimité, ne reflète pas nécessairement cette intimité. Une relation passagère ou nouvelle implique moins le corps-rapport ; elle permet une sexualité plus coupée du corps, moins conséquente et moins chargée du poids du corps. On peut se présenter à l'autre le cœur et le corps légers pour ainsi dire. Du coup, l'intensité de la rencontre pourrait être confondue avec une grande intimité.

C'est ce qui se passe habituellement au début d'une relation et qui peut durer plus ou moins longtemps ; c'est ce que nous appelions plus tôt une relation plus fusionnelle et narcissisée dans un corps non habité. C'est une sexualité moins impliquée et moins impliquante. L'équation entre intimité et sexualité est complexe : une sexualité plus active n'équivaut pas nécessairement à une grande intimité entre les partenaires, pas plus que son absence n'est le reflet d'un manque d'intimité, et inversement.

Pour certaines personnes, la sexualité est un mode privilégié d'évitement de la rencontre et du corps : l'intolérable, l'inhabitable de soi se sexualise et garde le rapport dans un monde moins menaçant. Cela peut donner l'apparence d'une grande vitalité et d'une grande disponibilité, alors qu'au fond la sexualité est utilisée pour protéger d'une intimité plus dérangeante, déstabilisante. La génitalité vécue comme soulagement de la tension s'avère souvent le seul lieu possible de contacts avec l'autre. La sexualité, à ce moment, peut être utilisée pour éviter l'angoisse de la rencontre. Elle se vit davantage sous un mode d'utilisation de l'autre au service de ce qui ne peut être ressenti de soi. Reçue, cette coupure, cette utilisation, paradoxalement est la rencontre.

Dans ce contexte, l'autre est plus ou moins important et pratiquement interchangeable. C'est moins la rencontre qui est visée que l'évitement de soi. La sexualité se met ainsi au service de nos défenses, au service de l'inhabité et l'inhabitable de soi. Elle devient parfois la seule façon d'éviter le sentiment d'isolement, l'âpreté de sa souffrance et la profondeur de sa détresse. Elle pose un baume temporaire sur nos blessures. Et cela peut se vivre aussi bien dans le couple qu'en dehors du couple.

Dans la perspective de l'abandon corporel, l'intimité et la sexualité du couple englobent de nombreuses facettes. Il y a plusieurs façons d'être intimes et différents niveaux d'intimité. De même la sexualité est au service de notre rapport à la vie et exprime notre être tout autant que la coupure de nous-mêmes.

À cela s'ajoute que chaque individu est particulier et donc que chaque couple est unique et, à ce titre, a sa façon singulière et unique de vivre et d'exprimer son intimité et sa sexualité ; de plus, cela se fait dans un mouvement continu. **On pourrait donc parler de la subjectivité du couple ; chaque couple ayant sa vie propre à recevoir et à devenir.**

Malgré l'unicité de chacun, on peut quand même tenter de tracer quelques constantes du cheminement de la vie du couple. À partir de mon expérience dans un couple comme de mon expérience en tant que thérapeute auprès des individus et des couples, il m'apparaît qu'autant pour l'individu que pour le couple, l'expérience majeure se vit dans le processus de différenciation. Ce long processus accompagne chacun et chaque couple dans un ensemble de moments différents d'intimité et module ainsi leur vie sexuelle. On pourrait dire que la croissance humaine, comme celle de l'humanité, se manifeste par le passage du fusionnel à la différenciation, de l'extérieur vers l'intérieur. Il en va de même du couple.

La sexualité du couple, plus narcissique, fusionnelle et coupée du corps, comme expression du rapport, pourrait peu à peu se modifier dans une sexualité plus intégrée au corps, plus habitée, enracinée dans l'être, une sexualité qui ferait davantage de place à chacun. C'est un peu comme si au début chacun fait l'amour avec soi en utilisant la présence de l'autre et que c'est petit à petit que l'autre apparaît comme autre. Qui est cette personne dans mon lit ? L'arrivée de l'autre fait choc et peut modifier la vie sexuelle.

Cette arrivée fait place à une nouvelle étape dans la relation des conjoints. À mesure qu'on fait de la place à qui l'on est, on fait de la place à qui est l'autre, et inversement. C'est une période de rencontre de soi et de l'autre, éprouvante pour chacun, bouleversante pour le couple. L'autre nous heurte, nous le décevons. C'est la rencontre, cela peut devenir la rupture. C'est à coup sûr, la perte d'un certain nombre d'illusions sur soi, sur l'autre et sur le couple que nous formons. Mais cela peut devenir aussi un pas de plus dans l'intimité et dans la réalité. Cette période est délicate de souffrance et d'exigences. La sexualité du couple épouse cette confusion.

Ce moment, s'il n'est habituellement pas une période intense pour la vie sexuelle, peut s'avérer un temps intense d'intimité pendant lequel, dans le choc de la rencontre, se développe entre les partenaires une tendresse réciproque pour les personnes qu'ils découvrent. Cela peut permettre l'exploration d'une intimité physique nouvelle, plus fragile, moins génitale, empreinte de légèreté ou de gravité. Ils apprivoisent le fait de se toucher en dehors des sentiers balisés de la performance sexuelle.

Cela peut devenir un temps de consolidation de l'identité de chacun et l'appropriation d'une intimité sexuelle différente. Ce moment peut aussi permettre de découvrir que la sexualité peut se vivre en dehors de la génitalité et exprimer le rapport avec un éventail plus large de contacts reflétant une intimité en mouvement

Cette expérience d'une intimité plus grande avec soi pourra donner accès à un désir plus accroché à l'être, enfoui plus profondément dans nos manques, nos blessures et exprimant notre rapport à la vie. L'expérience nous apprend que **si la sexualité est moins utilisée comme défense, son incidence diminue, et à ce moment, une génitalité moins active pourrait aussi témoigner d'une intimité plus grande entre les conjoints**. Il est utile de rappeler ici que l'intimité est une notion trompeuse souvent confondue avec la proximité. En abandon corporel l'intimité réfère plutôt à la capacité d'être ouvert à son expérience propre ; ainsi, par exemple, partager avec l'autre son dégoût du corps -ou son non désir- peut témoigner d'une plus grande intimité qu'une relation sexuelle consentie pour éviter la confrontation de la rencontre avec l'autre ou avec ce non-désir en soi.

Il m'apparaît important comme thérapeute, de voir les fluctuations du désir comme mode de rapport à être et non à changer. C'est pourquoi j'ai toujours eu des réserves devant le terme de " panne de désir ". Une panne fait référence à un bris à réparer, un problème à résoudre, un état à changer. L'absence de désir serait plutôt à être et à entendre, c'est le rapport qui s'exprime. La panne de désir, c'est le désir. Cela pourrait expliquer, en partie en tout cas, l'échec de nombreuses thérapies, de techniques ou de trucs pour ranimer le désir dans une tentative d'échapper à l'ambivalence du rapport. Car on le constate, la sexualité est souvent utilisée pour échapper à l'ambivalence ; il est souvent intolérable pour les couples de se retrouver face à face, vulnérables, s'il n'y a pas cet échappatoire.

Comme couple, les conjoints se retrouvent alors seuls, honteux et inquiets de leur normalité, l'absence de désir devenant lieu d'accusation, chacun reportant sur l'autre ce qui est vécu comme l'échec du couple. C'est souvent cette réalité concrète de leur vie sexuelle qui devient le moteur du couple pour entreprendre une démarche.

Le sentiment d'échec devant les normes imposées de bonheur et d'épanouissement sexuel, sentiment d'échec partagé par les conjoints, constitue souvent une plus grande source de souffrance, de détresse et de honte que la réalité concrète de leur sexualité. On le sait, le refus de soi est à l'origine de notre isolement et de notre souffrance. Il en irait de même pour nos couples. Il m'apparaît que **ce n'est pas tant la sexualité qui fait défaut, mais le manque dont il est question, c'est le manque de soi, cette**

impasse où aboutit inévitablement la recherche d'être autrement et les tentatives de changer l'autre pour répondre à des normes extérieures comme intérieures.

L'accompagnement du thérapeute, sa capacité de faire de la place à la vie de chacun et au rapport tel qu'il se vit dans le couple, pourrait leur permettre de sortir du cul-de-sac de la culpabilité et de l'accusation. La sortie de l'accusation pourrait créer un climat propice à toucher avec l'autre des zones plus douloureuses de soi et pourrait favoriser l'apprentissage d'une intimité nouvelle.

La capacité d'être soi, comme c'est, avec ses différences, donne la vie et constitue le meilleur gage de la satisfaction de la vie à deux. Cette permission d'être soi ouvre aussi la porte à une sexualité différente, créatrice et plus intime.

Conclusion

En faisant de la place à l'ambivalence de la vie, l'abandon corporel nous permet de sortir de l'enfermement de la performance et du bonheur à tout prix. L'engagement dans une telle démarche d'être et de co-naissance nous apprend que devenir soi n'est jamais terminé et que l'on devient dans la rencontre avec l'autre. Il en est de même pour le couple, il est à devenir. La formation du couple n'est pas un terme. Tout au contraire. L'embûche la plus fréquente c'est de s'accrocher au couple que nous formions à nos débuts. **Le couple ne nous convie pas au bonheur mais à la vie.**

La compréhension la plus précieuse que la démarche en abandon corporel m'a apportée, réside en cette bascule du sens de la vie, du bonheur et de la détresse. Cela m'a permis d'expérimenter que la détresse reçue et la souffrance partagée sont, paradoxalement, source de vie pour soi et pour l'autre et qu'elles favorisent une intimité plus grande. Cela m'a aussi permis de voir que l'expérience toujours répétée de la négation de la souffrance engendre notre isolement de nous-mêmes et des autres. Dans la perspective de la vie des couples cela m'apparaît fondamental.

La sexualité s'inscrit profondément dans l'humain et est porteuse de toute la complexité constitutive du rapport de chacun à la vie, elle est marquée de nos manques, de nos coupures, de notre misère et de notre grandeur. Pour chacun et pour chaque couple, elle est à découvrir à reconnaître et à devenir. Comme l'intimité, la sexualité est mouvement et change dans le rapport.

Cette réflexion sommaire sur le couple et la grande place donnée à la sexualité dans notre culture, ouvre aussi la porte à des horizons plus vastes . Je pense entre autres à la place faite à la sexualité comme élément fondateur de la psychologie moderne. Un point de vue qui sous-tend une large part des théories et pratiques thérapeutiques actuelles. Je pense à Freud bien sûr, mais aussi à Reich et Lowen dont l'influence est encore présente. On pourrait dire la même chose des religions et de toutes les organisations sociales et humaines en général, pour qui il était fondamental de codifier la sexualité. Ce n'est pas pour rien et cela pourrait être relié au fait que la sexualité nous permet de donner la vie. Ce n'est pas l'objet de mon propos de ce matin mais il y a là une piste intéressante de recherche.

Ce colloque pourrait aussi déboucher sur une réflexion plus en profondeur sur la sexualité au plan ontologique. Autant la sexualité est exacerbée autant la réalité de la mort est occultée. Comme si l'une était au service de la négation de l'autre. On pourrait même entrevoir qu'en réhabilitant la mort et la souffrance dans nos vies, la sexualité y trouverait une place moins sacralisée mais aussi plus habitée.

L'interdépendance à l'origine de la rencontre

Jacqueline Comeault

100, rue Johanne

Bellefeuille (Québec)

J0R 1A0

L'interdépendance à l'origine de la rencontre

C'est avec beaucoup d'intérêt mais aussi dans un état de débat intérieur que j'ai abordé le sujet de l'interdépendance. Cette notion m'apparaissait complexe mais fondamentale. M'appuyant sur des expériences d'écritures antérieures – bouleversantes mais éclairantes, qui m'ont chaque fois induite à un cheminement –, je comptais sur ce travail d'exploration pour clarifier et pousser plus avant ma réflexion.

Dans un premier temps, il m'est apparu intéressant d'aller voir ce que d'autres avaient écrit sur le sujet. Ce fut une démarche intéressante et instructive autant par le contenu auquel j'ai été mise en contact que par la conclusion auquel elle m'a amenée : **la meilleure et seule compréhension que je peux avoir de l'interdépendance est celle qui m'est accessible à ce moment de ma vie, celle qui trouve un fondement dans ma propre expérience et qui est donc nécessairement limitée par mes lieux d'enfermement.** Cette compréhension n'est cependant pas statique : elle peut s'élargir, s'approfondir ou prendre un nouveau sens à l'occasion de quelqu'un, d'un événement ou d'une lecture. Ma compréhension intellectuelle du phénomène d'interdépendance est allée de pair avec mon accessibilité à en faire l'expérience.

Des lectures sur des expériences en physiques où il a été observé qu'une particule de matière n'existe vraiment qu'en interdépendance ont contribué à ma réflexion sur l'interdépendance humaine. Comme la matière que nous sommes, nous sommes des êtres d'interdépendance mais l'aspect de l'interdépendance révélé dans les rapports humains m'apparaît comme une réalité qui transcende ce dont on parle

lorsqu'on fait référence à l'interdépendance de la matière. Lors du colloque août 2001, ce qui a été dit sur l'humain comme être devenu, a poussé un peu plus loin ma réflexion. Il m'est apparu plus clairement comment chaque être humain étant une organisation particulière du devenir humain, porte nécessairement tout ce devenu de même que tout le possible humain à venir. Son potentiel de se recevoir et d'habiter l'expérience d'interdépendance (sa dimension spirituelle) confère à l'être humain un potentiel créateur sur son devenir.

Bien que la lecture et la réflexion puissent contribuer à la compréhension d'un concept comme l'interdépendance, sa saisie profonde est soumise à l'expérience même de celle-ci. **Lorsqu'on arrive à habiter ce qui nous est révélé dans cette expérience ontologique, on se rend compte que le chemin se crée en le parcourant – l'expérience de la connaissance conduit à un devenir qui, à son tour, a une incidence sur la connaissance.** On constate alors que notre compréhension s'approfondit, que notre connaissance est en constante mouvance.

L'implication de ce lien dynamique entre être et connaître est importante autant au niveau de la réflexion et de l'écriture qu'au niveau du travail comme psychothérapeute. Traiter un sujet, faire des observations et se poser des questions est intimement relié à l'expérience présente. Le résultat de la recherche ne peut prétendre à aucune conclusion : il n'est qu'une occasion de réactions chez d'autres à partir de leurs propres subjectivités. C'est une démarche de réflexion ou d'écriture qui ne trouve pas de repos continu car les idées et les mots ne sont que des leviers qui permettent à d'autres et à soi d'être touchés, de réagir et de poursuivre la recherche. L'écriture elle-même est un processus, une expérience d'interdépendance.

L'interdépendance

Le seul fait que l'homme ait choisi le mot « conscient » pour se distinguer du règne animal tend à démontrer qu'il portait en lui l'intuition de l'interdépendance. En fait, elle donne tout son sens à ce mot qui, étymologiquement, renvoie aux notions de connaissance et de lien, à l'expérience de connaître dans un rapport à l'autre.

Le phénomène de l'interdépendance a donné lieu à toutes sortes de discours. De tout temps et dans différents domaines, nombreux sont ceux qui s'y sont intéressés. D'où ses multiples interprétations. Voici tout de même quelques-unes des réflexions qui m'ont particulièrement frappée.

Dans un article sur la solidarité humaine, Jean Proulx évoque la façon dont ce phénomène a été une source de préoccupation pour certains philosophes. Il mentionne, entre autres, la vision de Hegel à ce sujet : « Chaque être particulier n'existe que dans son rapport aux autres : tout est solidaire et interdépendant. Bien plus, les êtres sont distincts, mais ils ne sont pas séparés et chacun porte en lui-même l'empreinte du tout. » ¹

Les religions font également état de l'importance de l'interdépendance. Les bouddhistes soutiennent que « Tout existe en relation. Aucune entité dans l'univers n'a de propriétés ou de caractéristiques indépendantes du reste de la réalité ² », alors que les chrétiens font référence au corps mystique pour en rendre compte.

Quant aux astrophysiciens, ils considèrent la matière comme des particules ou même des ondes, n'existant qu'en interdépendance avec d'autres éléments.

Bref, que ce soit en astrophysique, en écologie, en économie ou dans le domaine religieux, on s'accorde pour dire que l'interdépendance est un phénomène incontournable dont on devra de plus en plus tenir compte, que la survie de l'humanité en dépend. (En raison de contraintes de temps et de choix, il m'a été impossible d'évaluer précisément la portée du cheminement fait par ces différentes disciplines.)

À la lumière de la démarche que nous faisons en abandon corporel depuis plusieurs années, j'aimerais faire part de notre réflexion à ce sujet. Mettre l'accent sur les enjeux de cette réalité fondamentale qu'est l'interdépendance plus particulièrement dans le couple et dans la famille. Mettre en lumière l'aspect incontournable d'une approche ontologique pour saisir cette expérience d'interdépendance, la complexité d'habiter une telle expérience et toute la rigueur qu'elle exige. Un engagement

¹ Proulx Jean De l'appartenance cosmique à la solidarité humaine. L'Agora Vol.15 No 2

² Entretien avec Mathieu Ricard « Rien n'existe en soi » Construire No 23

exigeant qui, j'oserais dire, nous sensibilise à une certaine responsabilité quant au devenir humain.

L'enjeu dépendance-interdépendance dans les relations

L'abandon corporel nous permet d'observer ce qui se révèle dans les enjeux relationnels importants. On réalise que les relations sont des lieux fortement investis de l'espoir d'être heureux ou de le devenir. Ce sont aussi des endroits difficiles, parfois décevants. Plutôt que de remplir la promesse de se sentir entièrement bon – sans avoir à sentir et habiter l'ambivalence –, ils mènent à soi, à des zones de rupture qui, malgré toute l'importance du lien et la bonne volonté, sont vécues par les autres comme agressantes. Mais ces « crises », perçues comme inévitables dans les relations, ne servent pas nécessairement de levier pour se rejoindre dans l'interaction à l'autre. Pour qu'une crise devienne « rencontre » et permette d'accéder à l'organisation de son être, chacun aura à faire cette expérience d'interdépendance, à sentir que l'autre est en lui. Chacun aura à entendre et à recevoir ce que l'autre éveille en lui et ce qu'il éveille chez l'autre. Cette rencontre de soi n'emprunte cependant pas des sentiers connus. Elle est à découvrir dans les expériences ambivalentes et souffrantes de la dépendance. Elle ne se fait pas par la négation de la dépendance mais par l'appivoisement de la réalité de celle-ci.

Étant donné que le désir d'être demeure toujours ambivalent, fait à la fois d'un élan vers la rencontre de soi et de l'autre, et du réflexe d'évitement, cette expérience du passage de la dépendance à l'interdépendance demeure toujours une démarche d'approfondissement exigeante.

Qu'elles soient de nature amoureuse, familiale, amicale ou internationale, les relations ne survivent pas toujours au choc de cette rencontre réelle. De plus, tant sur le plan global que personnel, les contextes relationnels menant à la rencontre réelle se manifestent souvent dans des circonstances où les protagonistes se sentent dans un univers de déception, de colère et de questionnement par rapport à l'autre. Ils se trouvent alors à un carrefour où coexistent la possibilité d'une rencontre de soi et la

possibilité de la violence et de l'accusation. Ce temps et cet espace pris pour la projection – la dépendance, la violence et l'accusation font partie de l'histoire de toute relation –, c'est l'histoire du devenu qui cherche à être. En abandon corporel, on cherche à laisser être ce devenu, car vouloir en faire l'économie ne fait que le maintenir.

Le couple et la famille

Le couple et la famille sont des exemples de lieux importants et problématiques qui sont fortement institutionnalisés, car très liés à la survie. Ce sont des lieux potentiellement investis de l'expérience d'interdépendance et, par le fait même, de grande dépendance.

Le couple

Que peut nous révéler la relation de couple sur cet enjeu dépendance-interdépendance ? Lorsque deux êtres se rencontrent et qu'il y a attirance, tout l'espoir d'une possibilité de vie est attisé. À un niveau inconscient, le désir fondamentalement humain d'accéder à l'expérience d'interdépendance est mobilisé. Dans une ambivalence incontournable, chacun ressent que l'autre porte un univers qui pourrait à la fois lui permettre d'avoir accès à une zone de détresse tout en étant protégé par la possibilité de projection offerte par l'autre. C'est la promesse d'une présence attendue qui se réalise, l'impression d'avoir enfin rencontré la bonne personne. C'est souvent celle qui à partir de sa propre rupture entre en connivence avec la protection narcissique qu'on a fait de sa détresse. L'histoire de cette relation qui débute dans la dépendance sera inévitablement soumise à l'épreuve de la rencontre a soi et à l'autre.

La crise relationnelle surviendra lorsque, au fil du lien, l'ambivalence refera surface et que la relation sortira du narcissisme nécessaire à son enracinement. Chacun sera alors aux prises avec sa zone de coupure, son lieu de dépendance, que l'autre protégera encore, mais d'une autre façon; par le pôle *néгатif* de la connivence : la déception, l'accusation et la tendance à faire porter l'odieux de la difficulté par l'autre.

Dans un couple, chaque être est en relation de dépendance, relation susceptible de déboucher sur une expérience d'interdépendance. C'est dans ses zones de détresse respectives que chacun peut à la fois rejoindre ou se défendre l'un de l'autre. Profondément, chacun espère avoir par l'autre accès à des zones occultées, ce qui aurait pour effet d'enrichir sa vie. Cependant, chacun espère aussi que l'autre assurera une protection contre ces mêmes ressentis en lui offrant la possibilité de projection. C'est dans ces aller-retour de rencontre possible et de protection mutuelle que le couple réussit tant bien que mal à évoluer.

La protection peut aussi évoluer vers la déception et l'accusation. C'est là un passage nécessaire pour apprivoiser la différenciation, l'occasion pour chacun de se « ré-approprier » son vécu. Les bénéfices narcissiques s'épuisent graduellement. Chacun est déçu dans ses attentes par rapport à l'autre – au point de se demander s'il ne s'est pas trompé – et souhaite qu'il change. À cette étape, tous les deux peuvent avoir l'impression de s'être trompés ; ils avaient espéré et cru comprendre qu'ils étaient complètement bons dans l'absence d'eux-mêmes. À un niveau plus profond, ils avaient espéré se rejoindre par l'autre. On est ici au cœur même de l'enjeu dépendance-interdépendance. Dans la rupture à soi, chacun est sollicité, agressé et protégé par la rupture de l'autre.

C'est de cette zone privée de soi, et par conséquent de l'autre, zone de dépendance, que vient l'élan d'accusation. Un élan qui véhicule tout de même une parole porteuse de sens, qui donne le signal d'un manque à être et la possibilité d'un pas vers une plus grande rencontre. Même si la protection est souhaitée, une violence et une déception sont générées par un manque réel chez chacun de se recevoir suffisamment et d'accéder à cette expérience d'interdépendance. Ces zones de rupture à soi contiennent des vécus douloureux, parfois impossibles à ressentir. Le fait que la rencontre ne peut exister sans passer par ce couloir périlleux rend l'entreprise très incertaine, d'autant plus que le chemin le plus fréquenté est celui de l'évitement de la douleur.

Il est déjà difficile, voire impossible, d'entrevoir sans aide la possibilité de ce passage de la violence vers la rencontre de soi. Il n'est donc pas étonnant que ça le soit encore plus pour deux personnes en situation de crise. On constate d'ailleurs la fragilité des liens du couple depuis que l'institution en porte moins la pérennité.

Dans nos choix profonds de vie, nous sommes portés à aller vers les gens qui nous mèneront vers ces zones de rupture, lieux qui cherchent à être. Par contre, nous sommes également portés à se protéger, avec logique à l'appui, lorsque ces mêmes zones nous amènent à ressentir l'insupportable de sa subjectivité, de sa rupture à soi. Souvent, l'insupportable n'atteint même pas le niveau de conscience. La rupture se justifie par une toute autre logique : coup de foudre, manque de désir sexuel, manque de complicité dans les intérêts et autres motifs raisonnables. Ainsi, le passage de la dépendance à l'interdépendance n'a pas lieu.

Malgré l'incertitude de l'issue, le couple demeure un lieu privilégié comme possibilité d'être. Notamment en raison de la complémentarité des univers qui le composent, de l'investissement qui tisse la dépendance et de la continuité que génère le quotidien. Il est toutefois inévitable que les zones de rupture refassent surface de part et d'autre et deviennent agressantes. C'est un pas important vers une possibilité de rencontre.

Pour le psychothérapeute en abandon corporel, cette compréhension particulière du phénomène d'interdépendance – à savoir que la rencontre réelle à l'autre et à soi passe aussi par ces points de rupture – a une incidence sur son type d'intervention. En travaillant avec un couple, il ne cherchera pas à trouver des moyens de résoudre le conflit par une approche d'ajustements ou de changements de comportement, ce qui aurait pour effet de nourrir la dépendance. Sa position sera plutôt de faire place à la vie, à sa propre subjectivité et par conséquent à celle de chacun. Il ne verra donc pas le conflit comme une entrave à la relation de couple. Au contraire, ces « manques » sont réhabilités puisqu'ils peuvent devenir l'occasion ou chacun a plus pleinement accès à soi. Cette position fait passer la psychothérapie au niveau d'une démarche ontologique.

Apprivoiser cette expérience d'interdépendance a remis en question les idées reçues de certains couples que je vois en psychothérapie. Elle apporte un éclairage important pour les couples d'aujourd'hui qui se posent des questions sur le bien-fondé de poursuivre une relation qui s'avère difficile.

Cet acte de considérer ces lieux de souffrance comme plein de sens et ce consentement à leur faire une place comme source puissante de vie est un geste profondément humain et spirituel, qui va dans le sens de la position prise en abandon corporel.

La famille

La famille, pour qui l'aspiration à l'interdépendance se vit avec une ambivalence aiguë de possibilité d'être et de protection, constitue un bassin relationnel très particulier.

Le corps du couple, qui est un corps de rapports, met au monde un être qui, incarne à la fois leur rapport à la vie respectif et leur rapport l'un à l'autre. L'enfant devient lui-même une nouvelle forme de rapport à la vie, portant celui de ses parents dans le sien. Le couple comme lieu suffisamment vivant (de possibilité d'être comme de possibilité de connivence) représente l'institution sur laquelle repose le fondement de la vie. Il permet à la vie de se prolonger par l'intermédiaire des enfants qui sont issus de cette union, la famille, et ce, de génération en génération. L'enjeu corps-rapports est enchâssé à la fois dans la réalité biologique et dans la réalité de l'histoire à l'enfant. Les parents transmettent génétiquement à l'enfant un rapport à la vie dans le corps qu'ils lui donnent. C'est l'institution nécessaire du corps dans l'histoire, l'espace et le temps pour que la vie puisse s'habiter.

Ce rapport à la vie, si près sur le plan biologique du rapport à la vie de chaque parent, offre un contexte de dépendance et de possibilité d'interdépendance particulier. Par l'entremise de l'enfant se rejoue inévitablement tout l'espoir d'échapper à l'ambivalence de la vie avec les enjeux de narcissisme, d'idéalisation et de connivence

qui accompagnent cet espoir. L'enfant, c'est soi, c'est une projection de soi, c'est une terre féconde pour que se manifeste le désir d'un amour inconditionnel partagé.

Cependant, dans les relations parents-enfants, les parents sont vite confrontés à leur propre rapport à la vie et à leur rapport à leurs enfants. Autant les ressemblances que les différences éveillent des connivences positives et négatives. Tout le non-recevable de leur vie marquera le lien à cet enfant. De plus, dans un lien de dépendance à ses parents et marqué de son propre rapport à la vie, l'enfant sera sensible aux espoirs et déceptions de ceux-ci, ce qui peut avoir pour conséquence d'augmenter l'irrecevable de sa propre vie. La réalité de dépendance est tissée très serrée dans une famille, et elle porte par le fait même un potentiel puissant et complexe d'accès à l'interdépendance.

Cette réalité se révèle de façon plus évidente lorsqu'un enfant présente un « problème ». Elle permet de constater que le problème en question donne aux parents et à la fratrie la possibilité d'accéder à des zones inconnues d'eux-mêmes et leur donne l'occasion de commencer à les ressentir. Ledit problème leur permet aussi un lieu de projection, à savoir que chaque membre de la famille est tenté de croire que le problème est la cause et non l'occasion de leur vécu. **Cet enfant devient le corps possible de tous.**

Sans nier la problématique particulière de l'enfant concerné, il est intéressant de voir comment chaque membre de la famille est impliqué dans sa subjectivité. Le « problème » met en lumière cette possibilité du passage de la dépendance à l'interdépendance. La situation de crise contribue à rendre plus conscientes chez chacun des émotions telles que la déception, la colère, la dépression ou la culpabilité qui étaient présentes de façon latente, permettant ainsi à tous d'avoir accès à ces vécus sans nécessairement les reconnaître comme faisant partie de leur subjectivité. Tenant compte de cette compréhension particulière des rapports humains, le psychothérapeute retient l'importance de la problématique comme chemin que trouve la vie pour être. Une crise familiale peut devenir l'occasion pour chacun d'avoir accès à des zones de soi qu'il voulait éviter à tout prix. L'activité du thérapeute en abandon

corporel sera plus orientée vers cette possibilité d'être pour chacun que vers la recherche d'une solution.

La famille, lieu où la dépendance et le potentiel d'interdépendance porte aussi la forme de l'hérédité génétique, pourrait être un lieu exceptionnel pour approfondir notre compréhension de ces phénomènes. Il serait intéressant d'y explorer certaines problématiques telles que l'inceste, la violence, l'abus et la rivalité.

À la lumière de ce qu'on peut observer dans les enjeux relationnels qui nous entourent, il n'est pas surprenant de constater que l'expérience d'interdépendance soit si difficile à habiter. La vie devient souvent accessible en passant par sa propre rupture et celle de l'autre. En raison de l'exigence cette démarche, il va sans dire que la position prise en abandon corporel par le thérapeute s'avère déterminante. On peut dès lors comprendre qu'il lui soit essentiel de faire place à sa propre subjectivité – qui comprend ses propres zones de rupture. Autrement, il se retrouve dans un lieu de soi-disant objectivité qui est en fait une connivence avec l'autre, ou avec l'une ou l'autre des personnes selon la situation. Sans compter que dans une situation conflictuelle, la connivence positive ou négative est d'autant plus facile que chacun parle, ou plus souvent qu'autrement accuse, à partir de son lieu de rupture. C'est une position qui à la fois dépasse et inclut le thérapeute. Il est celui qui, en premier lieu, a à consentir à cette expérience d'interdépendance en faisant place à sa subjectivité dans sa relation avec son client.

La psychothérapie, l'interdépendance et le psychothérapeute

Ressentie ou non, mise à jour ou non, la réalité constitutive de l'interdépendance agit dans les rapports humains. À deux ou à plusieurs, on se fait vivre et on se protège dans un mouvement de va-et-vient, la protection étant un lieu d'apprivoisement de soi et parfois le seul lieu d'être possible.

Bien que j'aie déjà abordé succinctement l'implication du thérapeute dans les diverses situations explicitées plus haut, j'aimerais me pencher plus longuement sur le

rôle du psychothérapeute dans les différentes modalités de la thérapie en abandon corporel, à savoir l'individuel et le groupe.

La thérapie individuelle

En thérapie individuelle, l'expérience d'interdépendance est souvent portée entièrement par le thérapeute. En se mettant en position de recevoir ce qui s'éveille en lui dans sa relation avec l'autre, il ouvre la possibilité que la vie, la sienne et par le fait même celle de l'autre, soit comme elle est. Il lui confère ainsi une existence corporelle, habitée. À la limite, il pourrait n'être que présent et recevoir ce qui s'éveille en lui lorsqu'il est en relation avec son client. Le geste thérapeutique serait complet, l'expérience d'interdépendance ayant eu lieu. Même un client qui n'est pas en mesure de recevoir sa vie donne la vie si le thérapeute reçoit la sienne à l'occasion de sa relation avec lui.

Dans la mesure du possible, le silence ou la parole du thérapeute doit émerger de cette expérience d'interdépendance. C'est une parole qui peut alors permettre l'aménagement d'un espace nouveau pour que le client puisse ressentir certaines dimensions de sa vie. Elle n'a pas à avoir valeur de vérité ; habitée par le thérapeute, elle éveillera nécessairement un vécu chez le client. L'absence de parole, susceptible de susciter la déception chez le client, peut elle aussi être un lieu vivant que le client souhaite et dont on le prive en lui donnant des réponses. De son côté, le client peut ou non se reconnaître et se recevoir dans ce qui lui est communiqué. Que l'issue soit le refus, l'ambivalence ou l'ouverture, il y a rencontre : du thérapeute avec lui-même, du client avec le thérapeute et du client avec lui-même. C'est nécessairement un lieu de transformation de la vie. La vie porte beaucoup de douleur ; celle de ne pas être est sa première souffrance. C'est pourquoi un acte aussi dépouillé que recevoir la vie sans aspirer à aucun changement porte l'essentiel et peut faire en sorte que la souffrance prenne un sens, ce qui a parfois l'effet de l'atténuer.

Le lieu de la thérapie individuelle a la particularité d'être un terrain protégé pour apprivoiser son être. L'expérience d'interdépendance a lieu même si le client est dans

l'impossibilité de recevoir sa subjectivité. C'est une expérience qui donne un sens global à la réalité humaine dans le fait qu'elle rend valable toute vie qui ne peut accéder d'elle-même à l'expérience d'interdépendance. À une intensité différente, il y a en chacun ce lieu que l'on ne connaît pas, auquel on ne peut consentir, et qui nécessairement doit être reçu par d'autres avant qu'il nous soit possible ou non de le ressentir et de le recevoir. L'abandon corporel fait une place à toutes les organisations de vie, même aux plus difficiles où il est essentiel que la rupture à soi soit maintenue. Elles sont incluses dans l'expérience d'interdépendance par le fait que quelqu'un reçoit son être à l'occasion de leurs vies. C'est une position qui se différencie de celle de la réincarnation par exemple, cette dernière faisant porter à chacun au moyen de vies successives la possibilité que sa vie soit reçue.

Le groupe

Bien que les rencontres individuelles m'aient apprivoisé à l'expérience d'interdépendance, le groupe est la modalité qui m'a personnellement permis de mieux comprendre et d'approfondir cette expérience. En situation de groupe, la multiplicité des rapports, ajoutée au fait que les membres ne sont pas là comme thérapeute, rend la situation plus semblable au quotidien, plus menaçante et souvent plus révélatrice. Elle fait apparaître les pôles de connivence, les points de rupture éveillés en chacun. En dehors d'un milieu thérapeutique et même à l'intérieur d'un tel milieu, cette synergie contient tous les éléments susceptibles de mener à la crise relationnelle, à la rupture ou à la rencontre de soi.

La position du thérapeute recevant sa propre vie fait nécessairement une place à la vie de chacun. Graduellement, il devient possible pour certains membres du groupe de se placer dans cette même position, celle de se recevoir dans sa relation avec d'autres et de porter ainsi l'expérience d'interdépendance. L'énergie n'est pas utilisée pour résoudre le nœud par un effort de compromis, de clarification des torts et de la vérité ou par ce qu'on entend souvent nommé « le respect de l'autre ». Elle est investie

dans la place faite à la vie et plus particulièrement aux zones de rupture de chacun comme lieu de vie très puissant qui permet de donner accès à la vie de l'autre et de tous. On entre alors dans un univers paradoxal où la détresse et même la mort ne sont pas absence de vie, mais deviennent le lieu même qui donne la vie. Là où la vérité, quelle qu'elle soit, perd son universalité extérieure du fait de sa subjectivité pour gagner une universalité intérieure découlant de la reconnaissance de cette subjectivité.

Un grand groupe offre les mêmes possibilités qu'un plus petit groupe, mais il comporte certaines particularités. Compte tenu du nombre de participants, il est plus menaçant et plus riche dans sa possibilité d'accès à soi par les autres. Plus représentatif de l'humanité, il permet de sentir de façon frappante comment chacun est en chacun, que toute rencontre révèle une partie de soi, et ceci à l'infini. Il met fortement en lumière le phénomène d'interdépendance. Sans qu'il ne soit nécessaire d'avoir une interaction avec chacun. Le seul fait d'être conduit graduellement au consentement de laisser les autres exprimer leur subjectivité à l'occasion de soi fait expérimenter la présence de tous en soi.

Dans un grand groupe, il apparaît encore plus clairement que le consentement réel à une rencontre est le consentement simultanément à tous. La profondeur du premier donne tout l'espace au second. Le paradoxe de l'unique qui contient le tout.

En bref

En terminant j'aimerais souligner certains apports de la démarche en abandon corporel autant en ce qui a trait à la compréhension particulière du phénomène d'interdépendance qu'à ce qui en découle comme approche aux problématiques relationnelles de la vie et de la psychothérapie.

* La compréhension profonde de l'interdépendance passe nécessairement par l'expérience graduelle de l'habiter. Elle fait sentir que les processus de la connaissance peuvent être abordés de façon ontologique. Même que, concernant certaines réalités, cette approche est la seule qui en permette la saisie profonde.

* La recherche en abandon corporel, échelonnée sur plusieurs années et avec un même noyau de gens, a forcément conduit à une compréhension de plus en plus habitée du phénomène d'interdépendance. Elle apporte un éclairage sur la réalité de la dépendance comme élément constituant des rapports humains. Recevoir cette dépendance et lui faire une place « positive » conduit à l'interdépendance, qui en est la seule issue.

* La réflexion sur le phénomène d'interdépendance a permis de réévaluer l'importance et la puissance des éléments de vie que l'on qualifie souvent de négatifs. Ce sont des lieux qui font réagir, qui mènent habituellement à une crise relationnelle. Ils conduisent soit à l'impasse s'il n'y a pas encore possibilité d'habiter ce qui est nommé, soit à la rencontre s'ils sont l'occasion d'avoir accès à soi par l'autre. Les zones de rupture sont des occasions de rencontre importantes si elle peuvent avoir une place autre que dans la culpabilité. Les émotions dites négatives sont réhabilitées dans l'expérience d'interdépendance. Cette façon de concevoir le changement est déterminante et donne un éclairage particulier quand on intervient auprès de couples et de familles.

* L'expérience d'interdépendance telle que comprise en abandon corporel permet une réflexion comparative de différents types de démarche. Elle amène à penser qu'il n'est pas nécessaire, ni même possible, que tous arrivent à se recevoir. Si leur vie est entendue par quelqu'un qui se reçoit à au moment de sa relation avec eux, elle prendra un sens qu'ils ne sauraient eux-mêmes lui donner. Je crois qu'on touche ici à un lieu très particulier du devenir humain, qui se distingue d'autres positions qui font porter la responsabilité du devenir à l'individu.

* Conscientisée ou non, la réalité de l'interdépendance constitutive est toujours agissante. C'est sans doute à cette réalité incontournable que l'on doit les grandes rencontres et les grandes violences dans le processus de la pensée et de l'évolution humaine. Paradoxalement, les zones de rupture qui engendrent la fermeture et la violence, si habitées dans l'expérience d'interdépendance, deviennent un lieu de rencontre et de vie inestimable.

La peur de vivre, la peur de mourir

**Gilles Rioux
psychothérapeute**

Chaque génération a porté l'espoir de voir s'estomper les déséquilibres sociaux de l'humanité. D'hier à aujourd'hui, l'être humain a cherché à maîtriser le temps et l'espace, dans l'espoir d'établir entre chacun un lien fraternel et universel. Les technologies de pointe de l'information repoussent sans cesse les limites de nos connaissances. Par la démocratisation et l'accès quasi instantané à toutes les connaissances (scientifiques, médicales, sociales, etc.), le « NET » ouvre à chacun la porte à la conquête immédiate de tout le savoir qui représente désormais le nouveau front pionnier de l'humanité.

Tout en admettant l'immense contribution de l'accessibilité à ces savoirs dans l'histoire des sociétés humaines, savoirs qui nous affranchissent peu à peu des frontières matérielles et spirituelles, force nous est de reconnaître que la hantise de la mort et le désir d'immortalité demeurent, encore et malgré tout, deux préoccupations incontournables.

Nous devons reconnaître que, derrière l'espoir qu'exprime de nos jours le désir de créer une « communion instantanée de la grande famille humaine », persiste l'angoisse anthropologique de la mort : il y a là une coexistence paradoxale qui

constitue en fait un mouvement puissant et extraordinaire vie. En effet, plus notre vie est menacée, plus elle est mise en lumière, ce qui la fait rejaillir de toutes parts. Comme si la vie et la mort se côtoyaient inéluctablement dans un mouvement sans fin de création.

Depuis l'origine, l'être humain est à la recherche d'un paradis perdu où n'existeraient pas plus l'angoisse que la hantise de la mort, la souffrance que l'injustice. J'ai longtemps espéré et espère encore, sans consciemment le vouloir, arriver à trouver et à créer en moi un lieu de paix et de grâce, en quelque sorte, un « paradis perdu ». Je prends de plus en plus conscience que ce perpétuel enjeu de la vie et de la mort est le mouvement constitutif de mon être. Cette recherche du « paradis perdu » habite plus ou moins consciemment les personnes se présentant en thérapie, et le psychothérapeute risque, avec son client un lien de connivence dans cette recherche de « guérison ».

L'abandon corporel est une démarche aux préoccupations plus métaphysiques qu'épistémologiques. Elle favorise l'émergence de l'être humain dans toute sa globalité. Elle propose ainsi, à la personne, un accès à toute la complexité de son être et rejoint inévitablement son désir d'immortalité, présent derrière chacun de ses désirs d'être.

La psychothérapie de l'abandon corporel ne cherche pas à générer des connaissances pour un mieux vivre, un mieux-être trop souvent passager et illusoire. Elle ne cherche pas non plus à reconstruire le « paradis perdu » de chacun mais vise à redonner à chacun accès à son identité constitutive, à la laisser émerger, être et devenir elle-même, globalement. Il s'agit avant tout de privilégier tout ce qui émerge,

en dehors de tout étiquetage, jugement ou censure, et « d'ouvrir la porte à la vie comme elle est organisée en chacun de nous », dit Hamann (*L'abandon corporel*, p.34, 1993).

Depuis des années, au cours de nos expériences de thérapie, notre groupe de recherche a maintes fois constaté combien difficile et exigeant s'avérait l'effort de s'ouvrir à ce qui émerge de soi dans notre rapport aux autres. Malgré notre engagement sérieux et consenti, notre expérience de « nous recevoir » n'est pas plus évidente qu'assurée. Celle-ci plonge chacun de nous au cœur d'une vulnérabilité et d'une fragilité existentielles, en même temps qu'elle nous met en contact avec nos ressources et notre potentiel personnel. Toucher à cette fragilité soulève des émotions de tout ordre, souvent extrêmes et même opposées, telles l'amour, la haine, la peur, le désir. Toucher la globalité de l'être, c'est forcément toucher l'être dans sa fragilité.

Mon expérience en abandon corporel m'amène à penser que l'être humain est une organisation, un mouvement, une énergie rejoignant simultanément et constamment en chacun la polarité de la vie et de la mort : en chaque personne cohabitent indissociablement le désir de vivre et la peur de mourir, qui sont des ressorts puissants pouvant faire émerger « l'expérience de vie particulière » de chacun. J'ai maintes fois pu me rendre compte de la puissance de ce mouvement paradoxal en moi. Ce qui m'était d'abord apparu comme un lieu de désespoir, devint le chemin d'une espérance inédite en moi, la vie émergeant de la mort et la mort étant l'accomplissement de la vie. Pareille cohabitation dépasse l'entendement commun, interdit toute modélisation rassurante mais ouvre en soi la voie à une dynamique de recherche de l'organisation particulière de son être, afin de devenir encore plus qui il est.

Consentir à la découverte de l'organisation de soi ne débouche pas nécessairement sur ce qu'on avait imaginé, ou souhaité. Il n'y a ni chemin tracé d'avance ni raccourci. Si les expériences des autres éclairent, elles ne suffisent pas. Chacun doit vivre les siennes, puisque chacun est un être singulier et unique.

En prenant le risque d'être soi, chacun découvre combien la terreur de la vie et la terreur de la mort sont présentes et vivantes en lui, en même temps. Celles-ci provoquent, dans les moments de plus grande fragilité et de vulnérabilité, un indicible déchirement intérieur, pendant lequel s'enchevêtrent différentes émotions de vie et de mort : ce sont les deux visages d'une même réalité. En se montrant, ce qui est retenu, ouvre; ce qui est nié, révèle; ce qui est refusé, donne; ce qui est combattu, libère et cela offre un accès à soi qui laisse bientôt apparaître toute la subjectivité et la paradoxalité de l'organisation de la vie en soi. Comme si le bien-être n'existait pas sans la souffrance, que l'espérance coexistait avec le désespoir, la vie avec la mort.

Dans un tel contexte, la psychothérapie est plus qu'une cure, bien plus qu'une simple recherche de bien-être (bien que cet objectif n'en soit pas totalement absent). Elle devient un espace relationnel privilégié entre un thérapeute et son client, où chacun peut découvrir et apprivoiser ce mouvement en lui (vie, mort). Elle permet à chacun de « risquer d'être » et de recevoir sa propre organisation, chacun à l'occasion de sa rencontre avec l'autre. La psychothérapie devient ainsi et de manière spécifique une rencontre ontologique où chacun des participants est amené à « consentir » au mouvement de son être.

Le consentement est toujours à apprivoiser, il n'est jamais donné une fois pour toutes. C'est un consentement où la vie et la mort ne sont plus un lointain futur qu'on voudrait rassurant, mais un présent sans cesse renouvelé par un mouvement de création perpétuelle, un mouvement d'immortalité. L'immortalité n'est plus conçue comme la récompense dans un au-delà, mais comme l'expression d'un passé, d'un présent et d'un futur qui s'enracinent et prennent sens dans le présent, de même que dans la présence à soi. Ainsi, les vécus passés, les expériences, tout en ne changeant pas, prennent un sens nouveau dans le présent et se projettent dans le futur.

Pour moi, l'immortalité est la construction de chaque instant vu comme le fragment d'un ensemble, un acte qui transcende le temps et l'espace. La vie et la mort se superposent et deviennent le mouvement même de la réalisation de soi, mouvement ne semblant plus devoir finir et qui fait de nous tous d'éternels pèlerins. Sur cette terre, nous serons toujours des pèlerins. Il n'y a pas de terre promise. Nous avons constamment à « larguer les amarres » dit Aimé Hamann, lorsqu'il aborde la position de co-chercheur qui est celle du psychothérapeute en abandon corporel. J'oserais ici affirmer qu'il faut à un moment donné jusqu'à larguer le corps pour que le mouvement de l'être puisse aller à son terme. Le corps devient ainsi l'institution portant le mouvement de « l'être » durant son processus d'accomplissement. Comme toute institution, en se réalisant, le corps a à mourir à lui-même.

Le rôle de la psychothérapie en abandon corporel est de favoriser un chemin pour la rencontre ontologique qui mène à la réalisation de son être. Essentiellement, le psychothérapeute est un co-chercheur, c'est-à-dire celui qui cherche avec l'autre; un co-marcheur, celui qui marche, chemine avec l'autre. Il est amené à développer son

aptitude à « se recevoir » à travers et dans son rapport à l'autre. Au-delà de tous ses efforts pour recevoir l'autre comme il se présente, il sait que le sens de ce qui provient de cet autre peut toujours lui échapper. Il est et demeure conscient de sa subjectivité. Ultimement, son attitude, ses interventions laissent apparaître cette subjectivité et aident l'autre à saisir la sienne. Les illusions de chacun, les certitudes de chacun, les défenses de chacun ouvrent à une découverte de soi, et même à une co-naissance sans fin.

Chercheur au nom de la vie, le psychothérapeute est un perpétuel pèlerin de la vie. Dans la quête de la vie, la seule boussole est notre préoccupation soutenue en ce qui a trait à la vie de chacun. Je crois, en effet, que seule l'affection véritable qu'on porte à la vie des êtres peut créer le climat de confiance nécessaire pour risquer d'être soi. La sollicitude du thérapeute pour l'organisation de la vie de l'autre permet un pont pour que l'autre développe peu à peu une estime, voire une grande tendresse pour sa propre vie.

Sherbrooke

Le 12 août 2001

Résumé des discussions

Au sujet des textes de Francine Chabot, Jacqueline Comeault et Gilles Rioux

Tous les commentaires sont empreints de beaucoup d'émotions. Les présentations étant très liées, la majorité des interventions s'adressent aux trois auteurs à l'exception de quelques unes précisées ou regroupées lorsqu'elles concernent un texte de manière plus spécifique.

Au cœur du thème du colloque

Il est souligné que nous sommes au cœur du thème de ce colloque. Tout au long de ces présentations, nous faisons l'expérience, non seulement de comprendre, mais bien, de sentir qu'être psychothérapeute en abandon corporel, c'est se recevoir dans le rapport à l'autre, devenant ainsi le fils de l'autre, faisant de l'autre un faiseur de vie. Ainsi, les textes ont fait ressortir combien le rapport à l'autre constitue un élément essentiel et inévitable, pour avoir accès à soi et pour pouvoir s'aimer dans ce que nous ressentons de plus irrecevable de nous-mêmes.

Une grande reconnaissance se dégage face aux auteurs (es) pour nous avoir communiqué une expérience d'apaisement et d'espoir. Les lieux d'inconfort et de souffrance intérieure et de culpabilité constituent la vie même, dans la rencontre avec l'autre, là où on peut être avec toutes nos insuffisances sans se sentir insuffisant. Jacqueline trouve très révolutionnaire d'affirmer que le lieu où l'on pourrait ne voir que de la laideur, contient un cadeau ; cela est si incroyable qu'il faut refaire le chemin à chaque fois.

Un chemin où le psychothérapeute est associé à un perpétuel et affectueux pèlerin, dont la présence constitue une condition essentielle pour recevoir ses lieux intérieurs de violence. Un des participants associe l'image du pèlerin aux calvaires que l'on trouve aux carrefours des routes en Bretagne. Le chemin parcouru pour être soi serait fait uniquement de ces croisées multiples où l'on rencontre soi et l'autre avec toute la difficulté du rapport intime.

La présence d'une croix à chacun de ces carrefours serait en même temps la présence et l'affection du thérapeute, de cet autre qui prend le risque de faire ce chemin en lui-même pour pouvoir être là.

Une participante nomme comme un lieu d'espoir pour elle, dans son oscillation très forte entre la vie et la mort, cette phrase de Gilles Rioux, disant que le corps pourrait bien être une institution qu'il faudrait quitter pour être.

On nomme combien la vie et la mort sont inter reliés, la vie s'étant fondée sur la mort, en la transcendant, de façon paradoxale. Aborder de cette façon la mort, donne à une autre participante l'autorisation de reconnaître la perte de sa meilleure amie comme un événement fondateur, elle accueille la vie comme elle est puisque la mort est inévitable.

En référant au texte de Francine

Quelqu'un nomme l'audace d'aborder la sexualité, l'intimité dans le couple sous cet angle des périodes de non désir, avec ce questionnement sur l'intimité versus la proximité ; l'importance de poursuivre sa réflexion sur le lien de couple où l'autre est nécessaire pour avoir accès à sa propre vie.

Pour compléter cette réflexion une participante a trouvé important d'ajouter que l'activité sexuelle elle-même, non seulement celle normée, prescrite mais incluant tous ses avatars, peut se révéler aussi, une voie privilégiée pour se rejoindre.

De retour aux trois présentations

Un dernier commentaire nomme que les trois présentations nous donnent de mettre ensemble ces mots et sentiments : vie, mort, amour, sexualité, affection... qui nous ébranlent et nous rejoignent depuis le début du colloque. Elles nous font réaliser toute l'histoire que nous avons ensemble et cela donne plus de sens, plus d'existence à ce qu'est l'interdépendance.

Les exposés forment une grande unité. L'exposé autour de la mort et de la vie rejoint que dans le devenir humain la mort est antérieure à la vie. La mort c'est la recherche même de la vie. On vient à la vie avec la mort à résoudre, à habiter en s'habitant soi-même parce que ça a commencé dans l'absence, dans le refus, dans l'inhabitable. C'est fondamentale.

Les mots d'instinct de vie et de mort soulèvent une certaine difficulté.

Dans ce que vous avez exposé sur le couple et la notion d'interdépendance, passer à travers la mort est nécessaire pour atteindre la vie.

Tout le processus du devenir humain s'est fait à partir d'une mort qui a essayé lentement, de devenir la vie. On sent que la vie, la vie humaine, a essayé de devenir de plus en plus vivante et capable d'assumer tout le passé qui était un passé de morts.

Il n'y a rien de plus institutionnalisé que chacun de nous, que le corps. On ne peut jamais éviter l'institution et l'institution c'est la vie et la mort. C'est le lieu où la vie est possible et c'est le lieu où on est empêché de vivre et c'est incontournable. Autour de la notion d'institution, il y a une unité profonde qui nous a été présenté.

**La formation
des psychothérapeutes
en abandon corporel**

Gilles Deshaies

Marcelle Maugin

André Stark

Quelques paradoxes dans la formation des psychothérapeutes en abandon corporel : réflexions à partir des expériences vécues au Québec.

Gilles Deshaies

Psychologue-psychothérapeute

Centre de psychologie appliquée de Québec

On sait déjà que l'abandon corporel, en tant que position de recherche ontologique, permet d'entrevoir et de concevoir la psychothérapie d'une façon inédite et très particulière (Hamann et coll., 1993; Hamann, 1996). L'adoption de cette position de recherche relève entièrement de la responsabilité et de la volonté délibérée du chercheur. Ce dernier se place dans une disponibilité à recevoir comme étant de lui quoique ce soit qui serait éveillé en lui à l'occasion de son rapport à l'autre, aux autres et à toutes les instances de l'environnement physique, social, culturel et religieux

Dans le contexte de la psychothérapie, le chercheur, qui est la plupart du temps perçu comme un psychothérapeute, crée ainsi un espace relationnel offrant à l'autre la possibilité d'être spécifiquement la personne qu'il est, sans aucune nécessité de se transformer de quelque manière que ce soit. Le souci curatif se trouve ainsi mis entre parenthèses, du moins chez le psychothérapeute ou le chercheur. Le seul objectif poursuivi par le chercheur devient celui de la rencontre de soi à l'occasion de l'autre et de l'autre à l'occasion de soi; et ce même si l'autre se présente à l'intérieur d'une quête curative ou thérapeutique. Dans la perspective de l'abandon corporel, la psychothérapie n'apparaît plus comme une cure. En conséquence, le psychothérapeute n'est plus un thérapeute, mais plutôt un chercheur ontologique.

Il est d'ores et déjà évident qu'une telle position est lourde de conséquences à plusieurs points de vue, notamment en ce qui concerne la façon de devenir un psychothérapeute en abandon corporel. Elle oblige à concevoir la formation initiale et continue des psychothérapeutes d'une façon inusitée, très particulière et souvent paradoxale. En effet, si la position du psychothérapeute est essentiellement celle d'un chercheur ontologique, sa formation doit être conçue à partir de balises qui sont différentes de celles qui guident les formations des psychothérapeutes qui sont situées d'une façon plus curative. C'est ainsi qu'au cours de la présente étude, je veux amorcer une réponse à la question suivante : Comment devient-on psychothérapeute en abandon corporel? En corollaire de cette première question, il en vient immédiatement une autre à l'esprit : Comment peut-on concevoir la formation des psychothérapeutes en abandon corporel?

Ces deux questions principales sont bien sûr subsumées par des questions plus fondamentales dont les suivantes : Comment la psychothérapie est-elle conçue dans le cadre de l'abandon corporel? Qu'est-ce qu'un psychothérapeute en abandon corporel? Cette dernière constitue d'ailleurs la trame principale du présent colloque.

La situation actuelle

Le nombre de psychothérapeutes qui s'identifient plus ou moins explicitement à l'abandon corporel s'élève actuellement à tout près d'une centaine au Québec. La très grande majorité de ceux-ci sont devenus des psychothérapeutes en abandon corporel à la suite d'une formation initiale et formelle en psychologie, en service social, en sexologie, en counseling matrimonial et pastoral, ou en d'autres sciences humaines fondamentales et appliquées. Dans chacun des cas, cette formation initiale fut par la suite enrichie par des démarches individuelles ou groupales de psychothérapie personnelle ou de supervision professionnelle, l'une et l'autre des dimensions étant la plupart du temps très interreliées. Mon propre cheminement correspond à ce parcours qui est celui de la plupart d'entre nous.

Je connais aussi un certain nombre de psychothérapeutes d'abandon corporel dont le parcours est à l'inverse de celui de la majorité d'entre nous. Ces personnes sont d'abord venues en psychothérapie, parfois en psychothérapie d'abandon corporel, et ce uniquement dans le but d'améliorer leur qualité de vie personnelle. Dans ces cas, ce n'est qu'après quelques années de psychothérapie que ces personnes ont développé le désir de devenir des psychothérapeutes. Ce désir les a conduites à entreprendre des formations initiales et formelles à la pratique de la psychothérapie en complétant des études universitaires en psychologie ou dans d'autres sciences connexes.

Parmi ces personnes qui ont d'abord entrepris une psychothérapie à des fins très personnelles, d'autres sont allées vers des activités programmées ou non de formation à la pratique de la psychothérapie et oeuvrent comme personnes-ressources dans des milieux d'accueil et de support privilégiant des approches plutôt communautaires que professionnelles. Elles entrent ainsi parfois en relation d'une façon très thérapeutique avec des bénéficiaires de ces milieux et s'inspirent explicitement de l'abandon corporel pour orienter leurs actions. Quelques-unes de ces personnes ont aussi progressivement développé des pratiques limitées, mais systématique de psychothérapie. Ces pratiques sont supportées par une dynamique de réseau plus que par une organisation explicitement professionnelle.

D'une façon plus globale, les gens qui entreprennent une psychothérapie en abandon corporel témoignent régulièrement du nouvel éclairage que cela introduit dans différents aspects de leur vie. Certains témoignent de changements importants qu'ils ont identifiés dans leur façon d'entrer en rapport avec leur conjoint, leurs enfants, leurs amis etc. De tels témoignages nous obligent à réaliser que de nombreux événements dits « thérapeutiques » ont lieu en dehors de la situation psychothérapeutique professionnellement structurée. A l'intérieur de certains contextes professionnels, notamment en éducation, l'abandon corporel peut être à l'origine de démarches aussi intenses qu'en psychothérapie proprement dite. On peut facilement imaginer des fonctionnements analogues en médecine, en criminologie, etc.

Ces quelques faits illustrent clairement que, sous l'éclairage de l'abandon corporel, la formation à la pratique de la psychothérapie ne peut être conçue d'une façon univoque. Ils indiquent aussi qu'elle ne peut être enfermée ni dans une science disciplinaire ni dans une profession. De telles réalités sont lourdes de conséquences, surtout dans un contexte socio-politique comme celui du Québec où la pratique de la psychothérapie professionnelle est placée sous la gouverne et la surveillance de différents Ordres professionnels. Ils mettent en évidence la nécessité d'élucider davantage quelques balises de la formation à la psychothérapie lorsque celle-ci est située sous l'éclairage de l'abandon corporel. Ceci est d'autant plus nécessaire que la psychothérapie se trouve comprise d'une façon très inhabituelle et particulière lorsqu'elle est placée sous l'éclairage de l'abandon corporel.

Quelques aspects fondamentaux du problème

Le fait que l'abandon corporel ait été découvert dans le contexte de la psychothérapie induit très souvent un malentendu très important. L'imbrication historique de l'abandon corporel dans l'univers de la psychothérapie en incite plusieurs à l'identifier à une approche à la psychothérapie qui serait du même ordre que toutes les autres approches telles que les thérapies analytique, systémique, gestaltiste, cognitivo-comportementale etc. Tout en étant très compréhensible, cette identification induit et maintient une confusion qui nécessite de plus en plus des clarifications et des distinctions. En effet, fondamentalement, l'abandon corporel n'est pas une approche à la psychothérapie. C'est une position de recherche ontologique qui, lorsqu'adoptée par le chercheur, induit des effets thérapeutiques. Ces effets ne sont toutefois pas recherchés par le chercheur et ils ne se manifestent que par surcroît, apparaissant même d'une manière paradoxale. En effet, c'est dans la mesure où le chercheur n'aurait aucun projet ou intention thérapeutique pour l'autre ou les autres que ces derniers pourraient ressentir des effets thérapeutiques, c'est-à-dire des possibilités accrues d'être les organismes qu'ils sont. A partir de la position dans laquelle le psychothérapeute se place en tant que chercheur ontologique, la psychothérapie se trouve d'emblée située dans la mouvance d'une démarche. C'est ainsi à partir d'un ordre logique différent de celui des

approches plus conventionnelles à la psychothérapie que l'abandon corporel permet d'effectuer un regard sur la psychothérapie et conséquemment, sur la formation des psychothérapeutes.

Une trajectoire prioritaire de la formation : l'expérience de « se recevoir »

En tant que position de recherche ontologique, l'abandon corporel place l'enjeu principal du processus ou de la relation « thérapeutique » dans l'aptitude ou la capacité du chercheur à se recevoir dans son rapport à l'autre ou aux autres. D'une façon rigoureusement conséquente, l'enjeu principal de la formation se trouve ainsi centré sur l'éveil et l'accroissement d'une aptitude de plus en plus différenciée à se recevoir chez le chercheur ou le psychothérapeute. Le développement de cette aptitude dans le rapport à l'autre et plusieurs autres, référant ainsi à la situation individuelle et groupale en psychothérapie, constitue la pierre angulaire de la formation.

L'expérience de « se recevoir » résulte essentiellement d'une volonté, de la part du psychothérapeute, de rencontrer l'autre à l'intérieur d'une disponibilité de laisser vivre en soi et de recevoir comme étant de soi, tout ce qui y est éveillé à l'occasion de l'autre. Même si ce processus peut s'appriivoiser et s'ouvrir davantage au fur et à mesure de la rencontre de différents individus, il est toujours à refaire d'une façon très spécifique avec chaque nouvelle personne rencontrée. En effet, l'autre se présente chaque fois comme une version spécifique de l'humanité, et cette version éveille toujours des nouveaux lieux intérieurs de soi qui exigent un apprivoisement. Même lorsque les lieux intérieurs éveillés sont apparemment connus, ils se rendent toujours accessibles à travers des qualités expérientielles nouvelles et d'abord vécues comme étrangères.

C'est ainsi que dans le cadre de l'abandon corporel, la relation psychothérapeutique place le psychothérapeute dans une situation incessante d'apprentissage de soi à l'occasion de l'interaction avec l'autre; et conséquemment d'apprentissage de l'autre comme s'il était

rencontré pour la première fois. Un tel processus de connaissance apparaît comme une expérience de co-naissance à l'intérieur de laquelle les deux partenaires de la relation peuvent être momentanément les personnes qu'ils sont sans aucun besoin de se transformer de quelque manière que ce soit. C'est ainsi que la rencontre est conçue sous l'éclairage de l'abandon corporel et il s'agit du seul objectif poursuivi.

Une telle expérience met en évidence l'interdépendance globale des deux partenaires de la relation. La psychothérapie de l'autre, c'est-à-dire l'émergence d'une plus grande possibilité pour cet autre d'être la personne qu'il est, passe nécessairement par le maintien rigoureux par l'un d'une disponibilité à être la personne spécifique qu'il est. Autrement dit, la psychothérapie de l'autre passe nécessairement par la psychothérapie de l'un, c'est-à-dire une ouverture du psychothérapeute à se recevoir à l'occasion de son rapport à son client.

En étant ainsi placée sous l'éclairage de la position de recherche de l'abandon corporel, l'intensité thérapeutique de la relation apparaît comme étant induite par l'aptitude du psychothérapeute ou du chercheur à situer son client comme une source de croissance et d'apprentissage pour lui-même. Une telle compréhension de la relation psychothérapeutique est nettement différente de celle de la plupart des approches traditionnelles à la psychothérapie. Ces dernières sont en effet toutes mobilisées à développer chez le psychothérapeute une aptitude à devenir une source de croissance et d'apprentissage pour ses clients. Elles s'appuient toujours sur des programmes de formation dont l'objectif principal est de permettre aux psychothérapeutes de devenir de « bons parents ». Lorsqu'elle est située sous l'éclairage de l'abandon corporel, la formation des psychothérapeutes est nécessairement orientée d'une façon très différente. Elle est plutôt toute orientée à développer chez le psychothérapeute une aptitude de plus en plus différenciée à être le fils de ses clients, c'est-à-dire à « se recevoir » à l'occasion de son rapport à ses clients. Une telle réalité expérientielle ne peut se manifester que d'une manière paradoxale. C'est en se centrant sur lui-même, sur sa propre expérience de « se recevoir » que le psychothérapeute crée un espace relationnel offrant à ses clients la possibilité d'être les

personnes qu'elles sont, sans leur demander de se transformer de quelque manière que ce soit. Autrement dit, la centration du psychothérapeute sur sa propre expérience de se recevoir induit une ouverture pour l'autre, pour que ce dernier puisse être l'être qu'il est, peu importe la qualité de sa propre ouverture à lui-même.

L'adoption de cette position de recherche ontologique par le psychothérapeute situe d'emblée chacun de ses clients comme des êtres faisant être leur psychothérapeute, donc comme des sources de vie et d'apprentissage pour ce dernier. Cette compréhension du rapport entre un psychothérapeute et ses client oblige à considérer tous les aspects de la pratique de la psychothérapie dans une perspective différente de celles des psychothérapies plus traditionnelles. D'une façon globale, en étant située comme une recherche ontologique, la psychothérapie échappe aux préoccupations identitaires des organisations et des Ordres professionnels.

Cette vision de l'expérience psychothérapeutique pourrait apporter un éclairage différent au contentieux québécois sur la pratique de la psychothérapie. Il s'avère non seulement légitime que plusieurs professions en revendiquent le droit d'exercice, mais il s'avère aussi nécessaire de remettre en question les principes de l'organisation professionnelle de la pratique de la psychothérapie. Lorsqu'elle est comprise à partir de la position de l'abandon corporel, la psychothérapie apparaît d'abord et avant tout comme une manière d'être, une manière d'être en rapport du chercheur ou du psychothérapeute. L'accomplissement de la rencontre, qui est le seul objectif visé par l'abandon corporel, est surtout fonction de l'aptitude plus ou moins différenciée du chercheur à se recevoir; et non pas de sa maîtrise d'un certain savoir et de différentes compétences professionnelles. L'aptitude à être psychothérapeute se trouve ainsi fondée sur la position ontologique du chercheur et non sur la scientificité de ses savoirs, ce qui constitue l'assise de toutes les organisations professionnelles légalement instituées. Cette position ne rend pas caduque toute forme d'organisation professionnelle. Elle situe plutôt l'appartenance du chercheur à de telles institutions comme étant une expression de son être, de sa propre structure du rapport à lui-même et aux autres. Cette différence est d'envergure et

elle oblige à repenser plusieurs constituants de la psychothérapie sous un autre angle, notamment ses modalités d'exercice et la formation des psychothérapeutes. La préséance de l'ontologie crée aussi un espace renouvelé pour situer autrement les balises déontologiques associées à l'exercice de la psychothérapie.

Une telle prise de conscience ne signifie pas qu'il devient possible de faire n'importe quoi en psychothérapie; elle signale plutôt la nécessité pour le psychothérapeute, de reconnaître comme étant une expression de son être tout ce qu'il fait ou ne fait pas, pense ou ne pense pas, perçoit ou ne perçoit pas, etc. Cette aptitude à se recevoir devient le critère ultime permettant de différencier le passage entre « être psychothérapeutique ou chercheur ontologique et ne pas l'être ». Elle nécessite enfin que la subjectivité du psychothérapeute ou du chercheur ontologique soit prise en compte dans l'évaluation de sa pratique thérapeutique. Ceci est d'autant plus nécessaire que la position de recherche ontologique crée une disposition, pour chacun des psychothérapeutes, à se recevoir dans son unicité la plus singulière; il est invité à être lui-même (soi) et non pas à ressembler à quelqu'un ou à se conformer à un modèle.

En prenant le risque d'être eux-mêmes, les psychothérapeutes sont tous différents les uns des autres, ce qui apparaît comme un autre paradoxe dans la formation des psychothérapeutes. **En effet, en tant que chercheurs ontologiques, c'est en prenant le risque de leur différence que les psychothérapeutes sont semblables en abandon corporel.**

Cette compréhension ontologique de la psychothérapie ne signifie pas non plus que le psychothérapeute ou le chercheur ne devrait maîtriser aucun savoir et entrer en rapport comme s'il était ignorant. Elle met plutôt en évidence la nécessité pour le chercheur de reconnaître comme étant une expression de son être, de sa propre subjectivité, tous les savoirs qu'il maîtrise. Etant situés ontologiquement, tous les savoirs deviennent relatifs et subjectifs, donc ouverts à d'autres savoirs, d'autres subjectivités, lesquels se trouvent situés d'emblée ontologiquement. Ainsi se crée une disposition à la rencontre de l'autre et des

autres à travers une autre expérience paradoxale. C'est en reconnaissant que tous ses savoirs ne sont porteur d'aucune vérité objective sur l'autre et sur la vie qu'il devient ouvert à tout savoir de l'autre et à tous les savoirs.

Pour les psychothérapeutes qui ont amorcé leur carrière à partir d'une formation plus traditionnelle, ce qui est le cas de la plupart d'entre nous, un tel processus apparaît nécessairement, par moments, comme une douloureuse et brutale expérience de désapprentissage et de perte. En effet, la conquête du rôle psychothérapeutique résulte la plupart du temps d'un long cheminement laborieux et exigeant aussi bien au plan intellectuel qu'à celui de l'implication affective et personnelle. L'expérience de la perte est d'autant plus brutale que la conquête du rôle contenait une quête de soi ou une fuite de soi pour le chercheur sans que ce dernier n'en ait conscience. Situé ontologiquement, le désir de devenir psychothérapeute ou de devenir capable de dispenser des services professionnels bienfaisants pour les autres implique toujours et d'abord une quête de soi de la part du chercheur. Autrement dit, lorsque le psychothérapeute adopte la position de l'abandon corporel, il se place dans une disposition à recevoir comme étant son être propre tout ce qui est éveillé en lui à l'occasion de la mise en œuvre de son désir de devenir psychothérapeute. Ce retour à soi est d'autant plus brutal qu'il implique souvent et probablement toujours, des besoins très forts d'échapper à soi. Ontologiquement, il n'est pas nécessaire que le chercheur soit libéré de toute défense; il est surtout nécessaire que ses défenses soient reconnues par lui comme étant une expression de sa propre structure de rapport.

Cette reconnaissance ne peut, la plupart du temps, s'accomplir sans l'interaction avec un autre ou d'autres chercheurs. C'est ce qui donne tout son sens à la nécessité, pour les psychothérapeutes, de s'impliquer dans des activités de supervision individuelle ou groupale continues. Être psychothérapeute en abandon corporel, ne l'oublions pas, c'est être constitutivement en formation continue, ou en processus continu d'apprentissage de soi dans le rapport à soi, à l'autre et aux autres. Ontologiquement, la formation du psychothérapeute ou du chercheur n'est jamais rendue à son terme; elle ne peut qu'être amorcée parfois

poursuivie et quelquefois abandonnée. C'est ainsi que la formation en abandon corporel n'a jamais conduit à l'obtention d'un diplôme au Québec, même si la discussion à ce propos est toujours ouverte. Encore une fois, l'expérience est paradoxale en ce sens que **c'est en étant dans une disposition à ce qu'elle soit sans terminaison que la formation serait définitivement amorcée.**

La compréhension ontologique de la psychothérapie fait aussi ressortir la pluralité des savoirs disciplinaires qui lui sont pertinents. En situant l'essentiel de la relation thérapeutique sur l'aptitude du psychothérapeute à « se recevoir » dans son rapport à l'autre et aux autres, elle relativise et remet en question toute prétention de quelque discipline des sciences humaines et médicales à revendiquer l'hégémonie de l'exercice de la psychothérapie; simultanément, elle crée une ouverture à la contribution de toutes les disciplines des sciences humaines et médicales; et possiblement à d'autres disciplines qui apparaissent comme étant moins pertinentes.

Ce pluralisme est déjà présent parmi les psychothérapeutes québécois qui s'inspirent de la position de recherche de l'abandon corporel. Pour la majorité, leur désir de devenir des thérapeutes en abandon corporel émerge d'une formation initiale en psychologie; pour plusieurs autres, elle émerge d'une formation initiale en service social, en sexologie, en counseling pastoral ou matrimonial, en sciences de l'orientation, en psychoéducation, etc. Il serait aussi possible d'imaginer des cheminements très pertinents à partir d'une formation initiale en criminologie, en anthropologie, en ethnologie, en sociologie, en psychiatrie, en éducation, etc.

Il serait enfin important de ne pas fermer la porte à aucun cheminement inhabituel et inusité. Sous l'éclairage de la position de recherche de l'abandon corporel, le désir de devenir un psychothérapeute pourrait émerger d'une expérience subjective tout-à-fait singulière et inusitée. Il semble aussi nécessaire de ne pas éliminer les cheminements alternatifs qui émergent de l'exercice des médecines douces ou de l'implication dans des quêtes spirituelles.

Cette ouverture est d'autant plus possible que le désir de devenir thérapeute en abandon corporel enclenchera nécessairement un processus de formation continue qui conduira le chercheur à se recevoir dans son rapport à différentes disciplines et à différents savoirs. Les personnes qui désirent entreprendre une psychothérapie se présentent toujours au thérapeute avec leurs savoirs, leurs croyances, leurs dogmes, leurs biais théoriques, ce qui oblige ce dernier à se recevoir dans son rapport à une infinité de croyances et de théories.

Cette ouverture ne peut non plus faire l'économie du rapport aux différentes approches à la psychothérapie. La plupart du temps, les personnes se présentent à l'intérieur d'un désir d'une cure thérapeutique qu'ils situent d'emblée à l'intérieur des balises théoriques qu'ils connaissent, même si ce n'est que très vaguement. Au Québec, comme dans le reste de l'Occident par exemple, les notions psychanalytiques sont culturellement présentes dans les efforts de la plupart des personnes qui cherchent à mieux se comprendre et à mieux se connaître. Cette réalité nécessite donc que le chercheur ontologique de l'abandon corporel se reçoive dans son rapport à une personne qui est habitée par la psychanalyse, donc se reçoive dans son rapport à la psychanalyse. Il en va ainsi pour toutes les approches à la psychothérapie, ce qui conduit à un autre paradoxe dans la formation des psychothérapeutes et l'exercice de la psychothérapie. En se situant dans une disponibilité à se recevoir comme étant de lui tout ce qui est éveillé en lui à l'occasion de son rapport à l'autre et aux autres, le chercheur ontologique est ouvert à toutes les approches à la psychothérapie. Ces dernières se trouvent ainsi comprises comme étant des expressions de l'être de leurs auteurs principaux et de leurs disciples.

Donc en se situant comme une position de recherche ontologique et non comme une approche à la psychothérapie, l'abandon corporel reconnaît la légitimité ontologique de toutes les approches à la psychothérapie.

Ces différents aspects mettent en évidence la nécessité de poursuivre la réflexion et la recherche sur la formation des psychothérapeutes en abandon corporel. Il est évident que le

développement, l'approfondissement, la différenciation de l'aptitude du chercheur ontologique à se recevoir est un processus sans fin, illimité. Il est aussi évident que l'adoption de la position de recherche ontologique dans le rapport à l'autre place le psychothérapeute dans une disponibilité à se recevoir dans son rapport à tous les constituants de la subjectivité de cet autre. Ce qui devient une ouverture à se recevoir dans le rapport à toutes les instances de la vie personnelle, interpersonnelle, communautaire, sociale, culturelle, spirituelle, scientifique, etc. Le chercheur ontologique se trouve appelé à une culture et une sagesse sans limites.

Une autre trajectoire prioritaire de la formation : le changement paradigmatique

Même si l'abandon corporel s'est toujours présenté comme étant essentiellement une position de recherche, et une position de recherche ontologique, il reste toujours à clarifier le processus à travers lequel le psychothérapeute devient un chercheur ontologique. Cette expérience est en voie d'être vécue par tous ceux et celles d'entre nous qui étions déjà des psychothérapeutes avant d'être en abandon corporel. La question se pose aussi pour ceux et celles qui sont d'abord venus en abandon corporel avant de devenir des psychothérapeutes. Au fait, comment devient-on un chercheur ontologique? Et, est-il possible de favoriser ce devenir?

Ces questions sont de plus en plus incontournables. En effet, l'expérience nous apprend que le développement de plus en plus différencié de l'aptitude du chercheur à se recevoir enclenche chez ce dernier un changement paradigmatique, ou un changement dans sa façon de concevoir son propre accès à la connaissance. Cette réalité est toujours mentionnée dans les publications récentes sur l'abandon corporel (Hamann et coll., 1993, Hamann, 1996). Certains aspects de cette question ont été abordés explicitement en 1995, par Clémence et moi, dans un article publié dans la Revue de l'association pour la recherche qualitative. Il reste encore beaucoup de dimensions de ces questions à clarifier. Surtout que cette mutation

paradigmatique apparaît de plus en plus comme étant une autre trajectoire prioritaire de la formation des psychothérapeutes en abandon corporel.

L'expérience régulière, prolongée et diversifiée de « se recevoir » induit progressivement chez le psychothérapeute ou le chercheur une conscience de plus en plus claire de son implication subjective dans son accès à la connaissance. Et par surcroît, cette prise de conscience se manifeste simultanément à son corollaire, la conscience que les autres, aussi scientifiques et obsédés par l'objectivité soient-ils, sont également très impliqués subjectivement dans leur accès à la connaissance. Même si une telle prise de conscience peut être apprivoisée jusqu'à un certain point, elle ne l'est jamais complètement et elle comporte toujours une expérience de rupture avec l'ordre établi, avec l'attitude naturelle.

A l'occasion de ces expériences, tout se passe comme si les certitudes et l'objectivité s'écroulaient, s'effondraient, ce qui est toujours vécu comme un ébranlement très angoissant de notre structure. Notre compréhension de notre façon de penser et de connaître s'en trouve globalement remise en question, tout autant que celle des autres; y compris celle des scientifiques qui sont reconnus comme de grands chercheurs. Momentanément, il n'y a plus aucune théorie qui tienne la route qu'en étant fondée épistémologiquement; elles deviennent aussi fondées ontologiquement, c'est-à-dire comme étant l'expression de la structure du rapport à soi de son ou de ses auteurs. Même notre plus ou moins grande adhésion à une théorie nous apparaît comme révélatrice de ce que nous sommes. Il en va de même à propos de notre rejet d'une théorie. Autrement dit, l'expérience de « se recevoir » devient incontournable dans l'interaction avec les savoirs, la connaissance; et dans le rapport à l'interaction des autres avec les savoirs et la connaissance. Cette conscience de la présence de l'être sur le savoir et la connaissance situe ces derniers dans une toute autre perspective que celle à laquelle la science expérimentale nous a habitués. Et la science expérimentale, avec ses fondements épistémologiques et son souci de l'objectivité, est beaucoup plus en accord avec l'attitude naturelle.

D'emblée, nous postulons que les autres et les choses existent objectivement en dehors de nous et qu'en maîtrisant nos biais subjectifs, nous arriverons à les connaître objectivement. Ces qualités de l'attitude naturelle ont depuis longtemps été reconnues et dénoncées par les phénoménologues (Merleau-Ponty, 1945). Pour ces derniers, l'attitude naturelle doit être subjuguée pour accéder à la connaissance. Ils prétendent y arriver par *l'époché*, par la réduction phénoménologique et par la mise entre parenthèses de tous leurs savoirs. D'une certaine façon, la position de recherche ontologique constitue une sorte *d'époché*. En se plaçant dans une disposition à se recevoir dans son rapport aux autres et à l'univers, le chercheur ontologique adopte une position par rapport à la connaissance qui se démarque de l'attitude naturelle. Ce n'est que volontairement qu'il peut en prendre le risque. Cette prise du risque de soi dans l'accès à la connaissance ouvre sur des possibilités infinies d'apprentissage, de découverte, de co-naissance.

Il devient aussi absolument nécessaire qu'une telle réalité soit prise en compte très attentivement dans la formation des psychothérapeutes en abandon corporel, dans la formation des chercheurs ontologiques. La position de recherche ontologique oblige à repenser autrement tous les aspects de la recherche et de la science de la même manière qu'elle oblige à repenser tous les aspects de la pratique de la psychothérapie. Et comme cela se passe à propos de la psychothérapie, ce processus est infini et s'ouvre aussi sur la paradoxalité.

Cette prise de conscience ne signifie pas que les contributions de la science expérimentale et du positivisme deviennent caduques. Elle leur donne plutôt une signification ontologique, un support au niveau de l'être. Paradoxalement, leur contribution à une meilleure compréhension de l'expérience humaine s'en trouve située beaucoup plus globalement. De même, la prise en compte obligatoire de la subjectivité ne signifie pas que la quête de l'objectivité soit une erreur; elle la situe plutôt autrement, d'une façon paradoxale. Ainsi, à

partir de la position de recherche ontologique, en se maintenant dans une disponibilité d'ouverture à toutes les subjectivités , l'objectivité est atteinte.

L'accès à la paradoxalité se manifeste comme une dimension de l'abandon corporel ou de la recherche ontologique qui exige encore beaucoup de réflexions et de discussions entre nous. Comme Clémence et moi l'avons signalé dans notre publication de 1995, « l'être du chercheur et ses connaissances sont tellement interreliés que toute activité de recherche émerge toujours d'un lieu corporel où la vie est paradoxale, où le « corps » est paradoxal ». (p.14). La recherche ontologique nous amène à un niveau de compréhension qui se situe au-delà de la causalité.

Implications et conclusions

Je sens que mon étude de la formation des psychothérapeutes en abandon corporel n'est pas encore rendue à terme. Elle me semble toutefois suffisamment amorcée pour commencer à identifier des pistes de recherche et certaines implications.

Alors, comment devient-on un psychothérapeute en abandon corporel? Ou encore : Comment devient-on un chercheur ontologique? Les éléments essentiels de la présente étude indiquent que ce serait principalement en accomplissant une double démarche. La première est reliée au développement d'une aptitude de plus en plus différenciée du chercheur à se recevoir dans son rapport à l'autre, aux autres et à toutes les instances de la vie humaine et de l'univers. La seconde est reliée à l'accomplissement d'une mutation paradigmatique, c'est-à-dire d'un changement de position par rapport à l'acte de connaissance qui devient un acte de connaissance. Ces deux trajectoires émergent naturellement dans l'expérience de ceux et celles qui adoptent la position de recherche ontologique. Elles impliquent nécessairement la reconnaissance de la présence du risque d'être soi sur la rencontre de l'autre et sur l'accès à la connaissance. Ce faisant, elles transcendent les modèles de formation et créent une ouverture à la singularité du cheminement de chaque personne qui désire devenir un

psychothérapeute ou un chercheur ontologique. Elles laissent une ouverture pour des cheminements qui seraient pour le moment plutôt inusités.

Sur un plan moins fondamental, nous pourrions nous interroger sur les modalités opérationnelles à mettre en place pour offrir à ceux et celles qui le désirent la possibilité de devenir un psychothérapeute ou un chercheur ontologique. Jusqu'à maintenant, nous avons pour la plupart expérimenté et apprécié les possibilités de la psychothérapie et de la supervision individuelle, de la psychothérapie et de la supervision en groupe, des rencontres intensives en groupe, toutes ces avenues incluant régulièrement des moments de travail corporel. Depuis quelques années, nous avons aussi eu accès à différentes formes de colloques, dont celui-ci, qui reconnaissent un rôle de plus en plus important à l'écriture dans la formation des psychothérapeutes. L'utilité et le sens de l'écriture dans la prise du risque d'être soi sont de plus en plus appréciés et recherchés par les chercheurs ontologiques en formation. Ces nouvelles avenues pourraient facilement conduire à la mise sur pied d'un réseau d'écriture qui pourrait s'appuyer sur un journal de liaison. Elles pourraient aussi conduire à l'émergence de différents petits groupes de recherche et d'écriture qui appelleraient l'organisation d'autres colloques comme celui-ci.

Je me rappelle tout-à-coup que l'abandon corporel fut d'abord et avant tout une recherche avant même d'être une position de recherche ontologique. Et si la recherche se poursuivait!...

Références

Deshaies, G., Dubé, C. (1995). Le corps en quête d'une méthode de recherche centrée sur le chercheur. *Revue de l'association pour la recherche qualitative*, Vol. 10, p.5-17

Hamann, A. et coll. (1993). *L'abandon corporel : au risque d'être soi*. Montréal :Stanké

Hamann, A. (1996). *Au-delà des psychothérapies : l'abandon corporel*. Montréal : Stanké

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.

REFLEXIONS PLURIELLES SUR LA FORMATION DES PSYCHOTHERAPEUTES

L'EXPERIENCE DE L'IFPAC A NANTES

1. INTRODUCTION

1.1 LE CONTEXTE

Depuis une dizaine d'années se dessine en Europe un mouvement visant à structurer l'activité des professionnels qui se sont spontanément constitués psychothérapeutes.

L'AEP (Association Européenne de psychothérapie) fondée à Vienne en 1991 et regroupant 37 pays s'est engagée à faire de la psychothérapie **une profession indépendante**, compatible pour toute l'Europe, fonctionnant à un niveau adéquat de formation et de pratique. Elle s'est proposée de mettre en place un CEP (Certificat Européen de Psychothérapie) exigeant un niveau universitaire de trois ans en sciences humaines, ou équivalent professionnel, auquel s'ajouteraient quatre années de formation spécifique.

L'Allemagne et l'Italie ont, de leur côté, adopté une réglementation d'état. L'Angleterre, en désaccord avec l'AEP, en réfère plutôt à son instance nationale (UKCP) reconnue par l'Etat.

La France, à ce jour, conteste le CEP, trop académique. Les deux syndicats, qui regroupent la majorité des psychothérapeutes (environ 1 millier), réclament le privilège de l'accréditation par les pairs (ils octroient un agrément de praticien) et ajoutent aux propositions européennes l'exigence d'une psychothérapie personnelle, d'une supervision et de cinq années de pratiques. L'Etat, de son côté, cherche à « sortir la psychothérapie du flou » et à contrecarrer les dérives sectaires. Mais aucune proposition de loi n'a, à ce jour, abouti, (heureusement !) en raison des dissensions entre psychiatres, psychanalystes, psychologues et psychothérapeutes.

A l'automne de ma vie professionnelle, je me sens concernée par ces divers mouvements visant à réglementer la pratique de la psychothérapie. Je ne peux imaginer, par ailleurs, que l'Abandon Corporel, que je fréquente depuis vingt ans, ne trouve pas la reconnaissance qu'il mérite dans ce domaine. Je souhaite personnellement transmettre cette approche aux psychothérapeutes désireux de trouver leur place dans un contexte plus officiel. Je suis convaincue, au moment où nombre d'approches et de techniques rencontrent leurs limites, qu'il représente un immense espoir et une perspective incontournable pour l'avenir.

1.2 LE PROJET

Je décide donc en 1999 de mettre en place une formation (IFPAC, Institut de Formation à la Psychothérapie en Abandon Corporel) compatible avec les exigences qui se dessinent et de la faire accepter par l'AFFOP (Association Fédérative Française des Organismes de Psychothérapies).

Au delà de mes états d'âme personnels face à une telle entreprise, je me heurte naturellement à un certain nombre de contradictions.

1. L'Abandon Corporel ne se situe pas comme une approche parmi les autres, mais propose un « au-delà de la psychothérapie ».
2. Il ne se présente pas comme une méthode visant à la guérison des troubles psychiques, mais comme une démarche existentielle (« on ne guérit pas de soi »). Il ne propose pas le changement.
3. Il ne s'appuie pas sur un corpus théorique : sa compréhension de l'humain émerge continûment de l'expérience vécue et ne saurait se figer en savoir constitué.
4. Il ne propose pas de modèle universel de l'être humain mais cherche à rejoindre l'unicité, la singularité de chacun, à reconnaître la subjectivité du rapport à l'autre. Il ne saurait en découler aucune définition de la « normalité », aucune prescription quant à « l'accomplissement de soi ».
5. Il ne se présente pas comme un savoir. Il ne saurait se découper en étapes, en progressions. Il ne se prête pas à une évaluation objective. Il ne garantit aucun accès reproductible à la réalité.

L'Abandon Corporel propose seulement une position à prendre, dans une temporalité indéfinie, pour accéder à une connaissance qui soit une co-naissance aussi imprévisible qu'illimitée.

Ne devrait-on pas en conclure que la seule formation compatible avec l'Abandon Corporel serait la mise à l'épreuve de soi-même dans la rencontre avec l'autre, le risque pris de l'ouverture à soi à l'occasion de la pratique clinique, dans les groupes de travail comme dans la vie quotidienne ? En un mot, que l'Abandon Corporel ne se dicte pas, ne s'acquiert pas, ne s'enseigne pas ?

1.3 PARADOXES ET REALITE

Les paradoxes

Comment, donc, rendre compatible une telle exigence avec une insertion professionnelle et sociale dans « le monde tel qu'il est », si l'on refuse a priori de ghettoïser les futurs psychothérapeutes en Abandon Corporel et de les entraîner dans une aventure sans garanties ?

En un mot, si l'on souhaite qu'en plus de trouver leur vie dans cette approche, ils parviennent, de surcroît, à la gagner ?

Le dilemme devient alors : comment concevoir une formation en Abandon Corporel,

1. Quand on sait qu'elle doit comporter par principe, pour être avalisée par les corporations :
 - des apports théoriques,
 - une limite temporelle,
 - des objectifs définissables, une procédure de sélection, d'évaluation, etc... ?
2. Quand on sait que la demande des stagiaires est de « se former pour mieux maîtriser » la relation thérapeutique, proposition qu'il conviendra de transformer en « recevoir la vie comme elle est » ?

On voit tout de suite qu'il y aura à assumer le paradoxe d'objectiver et de formaliser une démarche qui appartient a priori au domaine de l'être et de la subjectivité.

Partant du principe que la pire des erreurs est de ne jamais vouloir en faire, je me suis quand même

risquée dans cette aventure, m'appuyant sur mon vif désir de transmettre une approche qui reste pour moi fondamentale et sur l'affectueuse confiance d'Aimé Hamann. Je me suis dit : (et n'est-ce pas l'esprit même de l'Abandon Corporel ?) « on verra et on fera avec », « on vivra ce qu'il y aura à vivre » ! !

La réalité

J'ai donc construit un *manuel de formation* qui tente d'exposer les principes de l'Abandon Corporel (le « Manifeste ») et propose un dispositif à deux dimensions :

- du « travail sur soi » en groupe sous forme de week-ends et de sessions longues,
- des apports théoriques à thèmes (« rencontre », « violences », « sexualités », etc...).

Une première promotion d'une dizaine de personnes (dont plusieurs avaient déjà une solide expérience de l'Abandon Corporel) s'est mise en place. Nous en sommes, à ce jour, à la troisième et dernière promotion, ma préoccupation étant de créer un petit réseau solidaire accompagné et s'accompagnant à très long terme, plutôt que de multiplier les candidatures (pas forcément pléthoriques vu l'exigence de la démarche et son peu de promesses « à priori » !).

2. BILAN ET CONCLUSIONS

L'expérience se poursuit actuellement sans difficulté majeure : les personnes qui y participent et sont présentes à ce colloque peuvent en témoigner. Le « travail sur soi » mené au sein des groupes de fin de semaine ou des sessions longues ne diffère en rien de ce qui se pratique au Québec. Les échanges de participants entre les deux continents, de plus en plus fréquents, le

confirment. Les thérapeutes québécois qui interviennent en France sont souvent surpris par la rapidité avec laquelle s'installe l'atmosphère de l'Abandon Corporel dans les groupes – y compris de néophytes – en dépit de quelques particularités culturelles bien superficielles par rapport au fonds d'humanité que nous partageons tous.

Ces mises à l'épreuve demeurent un lieu privilégié pour « développer une aptitude de plus en plus différenciée à « se recevoir » » (Gilles Deshaies). Personnellement, je me serais contentée d'en faire l'essentiel de la formation, pensant que c'est là que chacun a à s'apprendre et à apprendre d'autrui. Mais, par ailleurs, l'exigence sociale (ce qu'un « psy » doit savoir pour être reconnu comme tel) recommandait certains apports théoriques. Il s'agissait donc d'en incorporer à la formation pour la rendre crédible.

Cette nécessité m'a perturbée suffisamment pour que j'en aie tiré des réflexions qu'il me semble important de partager avec vous. Je les regrouperais autour des trois thèmes principaux qui m'ont habitée ces deux dernières années :

1. Entre la pureté intégriste et la nostalgie d'une identité retrouvée ;
2. Tout ce qui existe révèle de l'être ;
3. Nous ne pouvons connaître que ce que nous pouvons connaître.

2.1 ENTRE LA PURETE INTEGRISTE ET LA NOSTALGIE D'UNE IDENTITE RETROUVEE

Dans un premier temps, je me suis fournie des arguments, ce qui n'a pas forcément résolu la part plus irrationnelle de mes contradictions. La plupart d'entre nous sont venus à l'Abandon Corporel après avoir puisé à d'autres sources dans nos formations antérieures. C'est le cas (le plus favorable), aussi, de certains stagiaires qui appréhendent rapidement ce que l'Abandon Corporel a de singulier et de novateur. Mais d'autres viennent se former sans posséder cette culture de la psychologie dans ses états actuels : il serait irréaliste de les en priver. N'auront-ils pas au long de leur pratique professionnelle à rencontrer les tenants d'écoles diverses, à échanger avec eux, à soutenir et argumenter leur propre point-de-vue sur la psychothérapie. Le psychiatre qui réfère, ou qu'on appelle, a son langage ; c'est souvent le langage dominant (en France, celui de la psychiatrie classique ou celui de la psychanalyse) ; encore faut-il pouvoir l'interpréter.

J'ajouterai à cela que le plaisir est grand à revisiter nombre d'auteurs à partir de mon évolution actuelle, de les redécouvrir dans une proximité parfois inattendue (Bateson, Buber, Jung, Rogers, etc.), autant que dans ce qui m'apparaît leurs limites.

Mais, rationalisation ou simple plaisir intellectuel, en dépit de leur réalisme et de leur évidence, ces arguments n'ont pas suffi à dissiper le malaise ressenti face à l'introduction d'apports « étrangers » dans une formation se revendiquant de l'Abandon Corporel. La persistance de mon ambivalence m'a conduite à m'écouter plus avant.

Est-ce que je craignais de « trahir » la démarche ? Personnellement, non, mais je craignais certainement l'accusation de trahison : peur qu'Aimé y voit une dilution de sa pensée, une altération de sa réflexion. Peur que mes partenaires de groupe y ressentent un détournement culturel, un relent de colonialisme dont le Québec n'a que trop souffert, qu'ils ne me « reconnaissent » pas des leurs. Peur de « récupérer » l'Abandon Corporel pour mon propre confort, en l'amalgamant à mes autres acquis, de l'abâtardir dans l'espoir illusoire de reconstituer une identité perdue, de recomposer une synthèse à partir de mes « croyances » éparées, explosées, parfois au fur et à mesure de la démarche elle-même ...

Ces craintes n'étaient pas seulement imaginaires. Il s'est trouvé, m'a-t-on rapporté, des tenants de l'Abandon Corporel « pur et dur » pour affirmer « qu'Aimé s'était fait avoir ... » et qu'il n'aurait pas dû laisser faire « ça » (la mise en place de cette formation). Je pense que chaque tentative d'appropriation de l'Abandon Corporel par un individu comporte inévitablement ce relent de trahison.

Cela renvoie chacun à son désir de « pureté ». Il y aurait une authenticité à défendre en ne fréquentant pas d'autres pensées, suspectées d'être contaminantes, une peur d'être pollué par la médiocrité ambiante (celle supposée des autres approches), d'être détrôné d'un lieu d'absolu, de vérité, d'unicité ? Ces peurs révèlent, tout en ne protégeant de rien, une posture réellement méprisante quant à nos environnements professionnels (psychanalyse, approches dites « nouvelles », techniques d'interventions sociales, etc.) et à l'égard de tous ceux qui – tout autant que nous – se coltinent au quotidien l'insupportable de la souffrance humaine.

L'Abandon Corporel « pur et sans tache » se percevrait alors comme le « nec plus ultra » de la psychothérapie, avec pour corollaire quelque chose d'inavoué et d'inavouable, à protéger, de non représentable, de secret et de marginal (on se rapproche alors de l'isolement sectaire).

Je suppose que vous refusez consciemment d'admettre en vous de telles pensées. Ce n'est que par l'existence de nos malaises et de nos « réactions » qu'elles peuvent se révéler à nous. Elles nous parlent de la nostalgie d'une théorie « dont-il-n'y-aurait-rien-à-redire » (visée religieuse, s'il en est) tout autant que d'un « être » sans ambiguïté, unifié, sans failles.

C'est cette nostalgie, à mon avis, qui pointe son nez derrière nos dédains, derrière la peur des déformations, des déviations, nostalgie bien humaine et ancestrale, qui a justifié toutes les querelles, les scissions, les exclusions, à laquelle nous n'échapperons – même au sein de notre approche – peut-être jamais.

En dépit de leurs aspirations dogmatiques, nous sommes bien forcés de reconnaître pourtant que toutes les approches, toutes les pratiques et théories existantes ont en commun de buter sur ce qui « se fait mal », sur ce qui fait mal, sur ce qui ne marche pas, révélant nos manques-à-être plus souvent que notre maîtrise ou nos réussites.

Ne peut-on dire que ces « échecs », ces épreuves pourraient devenir paradoxalement autant d'appuis, d'occasions d'accès à une autre sorte de connaissance, imprévisible, sur nous-mêmes comme sur la vie ? accès à l'être précédant et présidant à toute véritable « connaissance » ? Si l'on reconnaît comme **subjectif** le malaise éprouvé face à ce qui est théorique, pluriel, « autre », il devient possible de fréquenter avec plus de tendresse l'univers foisonnant de la psychologie, de ses auteurs, de ses points-de-vue...

2.2 TOUT CE QUI EXISTE REVELE DE L'ETRE

Il m'est apparu que toutes ces théories pouvaient être ressenties comme autant de formulations révélant une expérience vécue par quelqu'un, comportant sa part de vérité. Une **tentative d'être**, de quelqu'un, à la fois juste **et** limitée par l'inévitable « organisation » personnelle de celui qui parle. « Si Freud a proposé le divan », ai-je entendu dire, « c'est qu'il avait du mal à supporter le regard de ses patients », et pourquoi pas ? Pourquoi ces humains qui se consacrent à l'écoute des autres, à leur rencontre, seraient-ils exempts de défenses, de protections, de clivages ? Quelques êtres exceptionnels ont peut-être pu « plonger » directement dans le rapport à l'autre, donc à eux-mêmes, ce n'est certainement pas le cas de tous les thérapeutes ! Ce qui n'invalide en rien ce qu'ils ont pu découvrir là où ils en étaient.

Chacun mène à sa façon l'épreuve de la rencontre et chacun s'y heurte à sa propre limite : ce qu'il peut entendre, supporter. « Epreuve de vérité que chacun mène aussi loin qu'il peut ; généralement il la mène jusqu'à une borne, là où il se borne pour un instant, un instant qui peut durer. Qu'importe le nom de la borne. Elle a couleur d'un symptôme mais c'est aussi un point d'appui » (D.Sibony – « *Le peuple psy* »). Tout ce qui a été dit et écrit révèle de l'être.

Ce qui importe sans doute c'est le fait d'assumer, pour chacun, la faille de son rapport au savoir : je ne connais que ce à quoi j'ai accès dans le moment présent et c'est le tout de la connaissance en autant que je m'y reconnaisse et que j'y reconnaisse la seule connaissance accessible et la meilleure pour moi.

Connaître, co-naître ainsi, n'est pas « savoir » ; ce sont souvent les autres, les disciples, qui, à défaut de se soumettre à l'épreuve (d'en passer par eux-mêmes), ont fait de la connaissance ainsi acquise et partagée un savoir qui les protège du risque à prendre ...

Faire de la connaissance un dogme, c'est faire prospérer son double : la dénonciation qui se nourrit des imperfections, des impuissances, des manques-à-être des autres pour continuer à s'illusionner sur soi. L'absence de garantie de toute théorisation n'est pas un vide, c'est de cette faille même que peut provenir la rencontre avec le vivant. La médisance ne peut que révéler le besoin d'un lieu de certitude, l'angoisse identitaire.

Les limitations de la psychologie, des psychologies, ne devraient pas être ressenties comme un deuil à faire, mais comme une opportunité d'ouverture à de l'inconnu, un retour au tâtonnement, une invitation à prendre des risques. Ainsi conçue, la fréquentation du « déjà dit » en psychologie

ne peut entraîner ni mépris ni rejet, mais nous inviter à la recherche, nous mettre en piste au dedans de nous-mêmes. Nous devrions y voir, comme en chaque rencontre (client, proche, « cas », auteur) une occasion de nous mettre à l'épreuve ...

2.2 NOUS NE POUVONS CONNAITRE QUE CE QUE NOUS POUVONS CONNAITRE

Ce qui m'est apparu de plus évident, en introduisant dans la formation des apports théoriques, c'est combien notre propre compréhension autant intellectuelle qu'émotionnelle, nos savoirs, étaient limités par notre propre organisation intérieure.

Les théories auxquelles nous adhérons le plus volontiers, autant que celles qui nous répugnent, les unes comme les autres manifestent notre façon d'« être-au-monde ». Le seul lieu d'apprentissage véritable, la seule façon de voir bouger nos croyances, nos certitudes, nos convictions, c'est la prise de risque dans l'accès à soi.

Ne faut-il pas avoir fréquenté certains lieux en soi-même pour entendre quelque chose au sujet des humains, pour ne pas devenir défensifs face à leurs comportements jugés si rapidement « anormaux », voire « monstrueux » ? La saisie de notre propre enfermement, de nos lieux d'autisme, de notre sadisme, de notre goût de chosifier l'autre... (à compléter à l'infini), cette saisie qui se fait par surprise – à notre corps défendant toujours – au détour du travail de groupe ou des événements de la vie, nous ouvre une possibilité de connaissance nouvelle sur tous les aspects de l'homme traités dans les manuels de psychologie.

Et voilà où l'aventure devient passionnante (et professionnellement utile) : que de points de vue inédits, pour chacun, s'entr'ouvrent, non pas des définitions intellectuellement brillantes, mais des compréhensions « de l'intérieur », du dedans. Voilà surtout que nous nous découvrons une nouvelle parenté, une fraternité, avec ce qui se définissait auparavant comme pathologique, anormal, pervers. Une parenté potentielle avec les humains de toutes natures, un regard qui n'est plus distant, qui n'est plus le regard de l'« étranger ».

L'actualité autour de nous se nourrit de la dénonciation des violeurs et abus de toutes sortes. Il m'est venu un jour de dire, dans un certain contexte : « nous sommes tous des pédophiles ». Je prends cet exemple pour illustrer le genre d'insight qui peut découler du regard « intérieur ». Je m'aperçois que plus je contacte l'irrecevable en moi (Dieu sait avec quelles réticences), plus je « comprends » des comportements, des phénomènes sociaux, des événements politiques qui pouvaient me paraître inacceptables, insupportables.

Il ne s'agit pas d'une démobilisation, d'une irresponsabilisation : un enfant doit être protégé, la violence physique prohibée, etc., mais la manière d'aborder une situation (je songe aux travailleurs sociaux) est très différente selon que l'intervenant éprouve une répulsion instinctive

ou au contraire cette solidarité basique avec ses clients, ce qui ne l'empêche en rien d'assumer le rôle professionnel qui est le sien.

Deux discours sont possibles : l'un qui **externalise**, avec descriptions objectives, établissement de profils, diagnostics, classifications ... ; l'autre qui **internalise**, qui reconnaît en soi quelque chose de commun avec l'autre, qui identifie comme une réaction **subjective** ce que l'autre, par son agir, met en scène et donne à sentir.

Je pense de plus en plus que ce type de connaissance, comme ouverture à la vie telle qu'elle se présente, est susceptible d'exister autant vis à vis des êtres qui sont nos clients ou nos proches que des théoriciens, des idées et des idéaux, de tout ce qui peut nous interpeller dans le monde réel. Penser que le « théorique » est d'une autre nature que l'émotionnel me paraît de moins en moins sûr. Répugner à la théorie ne protège pas, ne garantit rien de plus authentique dans le rapport à soi et aux autres. Même si je comprends la peur de partir dans « l'intellectuel » comme peur de se perdre, l'évitement de l'intellectuel n'assure pas la vérité. Le risque est partout : risque de s'éviter et risque d'accéder à soi.

CONCLUSION

Ma conclusion sur la formation des futurs psychothérapeutes est qu'il n'y a rien qui **garantisse** ce à quoi nous visons, comme tenants de l'Abandon Corporel, et qu'aussi bien tout peut y mener. Ce qu'il y a à transmettre, c'est avant tout une position, un esprit de recherche qui tente de maintenir dans tous les domaines l'ouverture à soi, aux autres et au monde.

Dans cet esprit, le rôle du formateur lui-même est probablement essentiel. Ce n'est pas seulement son expérience, son savoir, ses intentions qui feront effet. Il offre un cadre, des occasions – les stagiaires s'en saisiront ou non – des contextes pour s'apprendre... Echanges, lectures, rencontres de groupe, tout est opportunité pour une prise de conscience de l'intersubjectivité, de l'interdépendance des êtres et de leurs vies.

C'est le rapport du formateur aux divers « savoirs », sa sincérité, son **ouverture** aux points-de-vue personnels des stagiaires, aux théories ambiantes, son intérêt et son accueil vis à vis des subjectivités plurielles dans tous les domaines qui seront le plus en cause. Cet esprit, il le transmettra par ses attitudes profondes plus que par ses intentions. Il décevra sans doute dans un premier temps le stagiaire avide de réassurance et de repères sûrs, en lui proposant seulement une position, une modeste posture pleine de non-certitudes et de risques.

Il lui appartient en particulier de présenter l'Abandon Corporel comme un dogme, d'en faire une croyance, une appartenance, ou d'en assumer **lui-même**, ou de tenter d'en assumer la **position face à la vie**.

Marcelle MAUGIN

La formation comme trans-formation :

rencontre entre l'expérience de ARTCOR à Genève et l'Abandon corporel

« Longtemps j'ai cherché la pierre noire qui purifie l'âme de la mort... »

Tahar Ben Jelloun (1)

I. Introduction : la formation proposée par Artcor

En automne débutera à Genève une « Formation personnelle à la dynamique corporelle de relation ». Elle sera destinée à des praticiens/thérapeutes ayant déjà une pratique professionnelle : psychomotriciens-nes, médecins, physiothérapeutes, psychanalystes, infirmiers-ères, psychothérapeutes...

Le but de cette formation sera d'offrir à ces praticiens un espace de recherche personnelle, où sans apprendre de nouvelles méthodes, techniques ou théories sur le corps, ils puissent faire eux-mêmes l'expérience sensible de ce qui se passe pour chacun dans la relation vécue et éventuellement d'en recevoir le sens. Nous souhaitons que ces praticiens/thérapeutes très diversement engagés dans leur rapport au corps et à l'être, puissent participer ensemble à une démarche de recherche au cœur de cette réalité : un travail d'exploration spécifique à partir de soi et dans la relation à l'autre, un espace d'exploration personnelle.

La particularité de cette formation sera de réunir dans un même cursus : leur propre exploration corporelle relationnelle (en session individuelle et en session de groupe) et l'exploration des vécus issus de la pratique professionnelle de chacun, reçus comme subjectivité éprouvée.

Je vais essayer d'exposer ici le cheminement qui nous a conduit à faire cette proposition. Dire combien notre recherche d'une trentaine d'années a été parente et tout à la fois distincte de celle de l'AC, combien notre rencontre avec l'AC nous a stimulé et nourri dans notre quête, de façon fondamentale et comment la position de l'AC s'est intégrée dans l'esprit et le contenu même de la formation que nous proposons.

Mais comment parler d'une formation qui va débuter dans quelques jours et dont le contenu pourrait, d'un certain point de vue, se résumer à : pas de contenu ?

Pas de contenu autre que l'expérience partagée de ce que nous avons appelé « la dynamique corporelle de relation », exploration du mouvement corporel de relation comme il se déroulera entre les participants et les formateurs.

Pas de méthode ou de vérité à transmettre mais une recherche partagée.

C'est là notre point de départ. Au fur et à mesure de l'avancée de ce texte, les choses apparaîtront de façon plus complexe et dans leur paradoxalité.

Comment parler d'une **formation** qui ne formerait à rien du tout ?! Comment parler d'une formation qui ne chercherait pas à inculquer une technique, un savoir, une façon d'être, prétendue meilleure qu'une autre ? Comment parler d'une formation qui ne formerait pas à une efficacité, à une connaissance qui saurait *sur* l'autre ? Comment parler d'une formation qui ne se fonderait pas sur acquérir quelque chose de scientifiquement et d'objectivement établi, que certains -les formateurs- auraient et que d'autres n'auraient pas encore ou que certains seraient et d'autres ne seraient pas encore : *quelque chose* que les participants viendraient chercher et que les formateurs leur apporteraient ?

Pourrions-nous parler, au contraire, d'une formation qui précisément se fondera sur ce que certains ont et d'autres n'ont pas, sur ce que certains font et d'autres ne font pas, sur ce que certains sont et d'autres ne sont pas ! Faire place à ce qui nous manifeste subjectivement dans la différence, sans chercher à le changer ou à le corriger en fonction d'un point de vue extérieur déterminant (normatif), d'un savoir, préexistant à l'expérience même de la relation, et découvrir comment cela même organise notre pratique de relation.

Mais faire place à cette expérience, c'est nous engager nous-mêmes –formateurs- et proposer aux participants de s'engager aussi, dans des lieux que nous ne connaissons pas encore, qui, tout à la fois, nous décentrent et nous centrent. C'est passer d'un savoir sur nous-mêmes à l'*expérience* exigeante de la rencontre qui nous révèle -et révèle l'autre- dans des lieux qui sont souvent demeurés cachés à notre propre regard, à notre propre ressenti : des lieux déniés, oubliés, des lieux de l'évitement de soi sous toutes ses formes, des lieux qui nous *atteignent* !

Se mettre en jeu dans la relation, est-ce nécessaire, après tout ce qui a été partagé dans ce colloque, de préciser en face de quoi cela peut nous mettre ?

Je dirai seulement que c'est se retrouver -tant pour les participants que les formateurs- face aux images, aux sensations, aux émotions de ce que nous voudrions être et paraître, face aux réalités que nous ne pouvons pas assumer, face à nos impuissances, à nos manipulations, face à nos incertitudes et à nos croyances, face à notre honte, à nos culpabilités, face à nos manques et à nos revendications sur la vie des autres, face à nos abîmes, bref, face à notre vie comme elle est, comme elle se découvre lorsqu'on se laisse un peu de place pour la reconnaître.

La véritable « *matière* » de notre travail dans cette formation sera donc, nous-mêmes : nous-mêmes traversés par l'expérience de la relation, relation éprouvée *de* ce « corps que nous sommes » : relation à soi, à l'environnement, aux événements et aux personnes que nous rencontrons dans notre monde quotidien, tant personnel que professionnel.

Toute la matière sera donc là dès le départ ! Il n'y aura rien à ajouter, à être d'autre ou de plus - ou de moins- que ce que nous sommes déjà. Une formation où toute la *forme d'être* en mouvement de devenir [vous diriez l'organisation ou le déterminisme ou le désir] est là, dans la présence de chacun, mais une *forme d'être* qui prendrait le risque de s'entendre et de se dire, de se connaître à travers la mise en jeu de nos vécus.

J'aime parler de « forme » d'être comme en écho avec le mot formation. En général, une formation donne une forme, *façonne* le participant en fonction d'un modèle à atteindre, à rejoindre. Pour nous, il s'agira au contraire de tenter de donner de la place à la forme d'être qui est là. Le pari sera aussi de ne pas dissocier à priori vie personnelle et vie professionnelle mais de laisser apparaître le lien qui les unit : une seule et même personne, une subjectivité.

La vie professionnelle et sa pratique ne seront donc pas considérées comme un « extérieur » de la personne, un rôle à revêtir et à assumer, mais bien comme une expression de soi.

En ce sens, la formation ne tentera pas d'apporter des réponses, des façons de faire ou d'être pour la pratique. Elle fera la place à l'expérience éprouvée par le praticien dans la relation à son patient, cette expérience étant reconnue comme signifiante du thérapeute lui-même dans le contexte de cette relation. La formation invitera ainsi chacun à *dé-couvrir* de plus en plus globalement la forme indissociable qu'il est en tant que personne et praticien.

En d'autres termes, elle ne prétendra pas guider mais ... accompagner, partager l'expérience d'être de chacun, comme elle se présentera dans chaque forme de relation.

II. Notre source, nos origines.

Peut-être vous demandez-vous, quels chemins nous ont amenés à faire une telle proposition ?

Artcor est une association constituée de 5 personnes : *association recherche et thérapie corporelles*. Nous nous sommes rencontrés une première fois il y a plus de 25 ans. Chacun de nous était engagé dans un processus de recherche autour du corps et de l'être. D'emblée, ce processus s'est développé sur le plan personnel *et* professionnel : en tant que psychomotricienne, médecin, co-créatrice de l'école de psychomotricité ou encore comme physiothérapeute. Actuellement nous pratiquons tous comme psychothérapeutes.

Les mêmes questions, qui sont encore les nôtres, nous animaient déjà : comment prendre soin, être thérapeute ? Qu'est-ce que le corps humain, comment le recevoir ? Comment nous parle-t-il de nous dans notre vie quotidienne ? Comment manifeste-t-il l'être que nous sommes ? Comment nous amène-t-il à reconnaître une expérience essentielle de nous-mêmes, lieu de résonance de toute notre vie de relation ?

Nous avons exploré toutes sortes d'approches, de techniques et de thérapies, de prises de risques et de mises en jeu. Nous avons vécu toutes sortes de questionnements, de doutes, de volontés de définir en absolu ce corps que nous étions. Objectiver pour ne pas être submergés par tant de subjectivité, mettre en forme pour ne pas avoir à vivre la désorganisation, encourager l'autre à se découvrir et peut-être ainsi demeurer cachés.

Nous avons été enrichis par toutes ces expériences qui confirmaient que c'était là notre chemin de vie, le chemin d'une quête essentielle de nous-mêmes. Cette évidence nous engageait complètement, dès le départ, même à travers nos ambivalences. Une idéalisation de l'écoute et de « se recevoir » a, par exemple, renforcé notre insistance à ne pas voir, à ne pas entendre, à ne pas sentir, à construire des vérités, à demeurer si souvent aux portes de nous-mêmes et donc de l'autre. A refuser de *prendre corps*.

Et ça continue !!

Cette recherche, nous l'avons menée solitairement ou parfois à plusieurs : le terrain se préparait. Un jour de 1995, nos cinq chemins se croisent à nouveau et cette fois nous décidons de poursuivre la quête ensemble, de réunir pratiques et recherche dans un lieu professionnel commun « l'Espace Jonction » et de donner corps... à Artcor ! A l'horizon, comme en espérance, un projet d'écriture et le projet d'une formation : partager notre recherche avec d'autres praticiens, d'autres thérapeutes -c'est du moins ce que nous croyions à l'époque.

C'était sans savoir qu'il nous faudrait d'abord partager *entre nous* ! Nous frotter à la relation entre nous. Nous risquer à permettre entre nous cette irruption de plus en plus radicale de l'autre dans nos vies. Un corps à corps d'être, parfois intense, et qui l'est encore.

III. L'expérience corporelle essentielle et la dynamique corporelle de relation

Que pourrait-on dire maintenant, de la spécificité de notre quête à Genève, du moins dans ce qui nous en apparaît, aujourd'hui ?

a.- Partir du mouvement, des sensations et de la perception

De par l'origine de nos formations et du champ professionnel dans lequel nous avons pratiqué, nous venons du mouvement, de la motricité, de la *psychomotricité*, de la danse, de la *danse-thérapie*, du *mouvement authentique*, du *focusing*, bref du corps en mouvement et en sensations.

Au début, notre démarche se posait en termes plutôt pédagogiques : développer des façons de prendre corps, de s'enraciner, de supporter d'être touché, de ressentir.. Est-ce que de donner place au corps, de laisser les clients/patients adultes se mouvoir, bouger, danser, éprouver, d'inviter les enfants à jouer, à construire dans la matière et à raconter des histoires autour de leurs jeux corporels, est-ce que cela pouvait aider à la prise de conscience de ce qui se passait plus intérieurement au cœur de leurs problématiques ?

Peu à peu, il s'est moins agi de stimuler au mouvement qu'à *recevoir* le mouvement tel qu'il advenait lorsque l'on offre un espace et un temps vierge de consignes à l'exploration corporelle. Entrelacs de volontaire et d'involontaire. Ce qui pouvait se passer nous semblait tenter de dire quelque chose et nous étions là pour le recevoir même sans le comprendre. Devions-nous intervenir, participer, poser une main ou entrer dans le jeu ? Etions-nous en train d'enfreindre les tabous de l'« acting » ?

Le chemin s'est creusé, nous invitant de plus en plus à percevoir et à recevoir l'autre mais aussi à nous percevoir et à nous recevoir dans ce qui se passait *en nous*. Reconnaître l'interrelation avec nos clients et y consacrer de plus en plus d'attention : comment étions-nous touchés, qu'est ce qui, en nos corps ou en celui des autres se refusait ou était provoqué ? Quelles connivences s'installaient ?

De plus en plus il nous apparaissait qu'un processus se déroulait en l'autre et en nous mêmes dans une interrelation vécue très corporellement et comme en deçà de toute possibilité de parole

et que cela semblait avoir du sens. Le corps –le nôtre et le leur- semblait exprimer par la forme offerte, la façon que l'être avait de manifester ce qui se passait ou ce à quoi il avait besoin de donner place, avant même que la conscience n'ait accès à la moindre formulation verbale. De cette expérience, si on prenait le temps de la recevoir hors de toute tentative d'explication ou d'interprétation, pouvait parfois émerger du sens. D'autres fois cela restait incompréhensible, inaccessible sinon par l'expression telle qu'elle s'offrait.

De nombreuses questions demeurent.

Qu'est-ce qui se déroule lorsque la parole est limitée ou impossible, lorsqu'il semble n'y avoir aucun accès à une conscience qui puisse formuler ? Qu'est-ce qui se passe lorsque seul le mouvement -mouvement au sens large, donc immobilité comprise- semble « rejoindre » l'être dans une expression essentielle de lui-même et permettre cette forme-là de rencontre ? Sommes-nous « seulement » à un niveau comportemental ? Un lieu ontologique n'est-il pas « directement » accessible par cette expérience corporelle éprouvée ? Faut-il qu'elle soit reçue par quelqu'un, partagée par un témoin, un thérapeute, éprouvant lui aussi et pouvant y faire de la place en lui-même ?

b.- Le mouvement quotidien, ordinaire, essentiel.

Il est important de souligner que nous avons commencé, pour la plupart d'entre nous, à travailler en milieu psychiatrique adulte (exemple de l'hôpital psychiatrique de Reggio-Emilia en Italie) ou avec des enfants plus ou moins perturbés ou autistes. Dans ces lieux, la parole est peu accessible. Il faut partir du corps de tous les jours, de ses gestes et de ses mouvements les plus ordinaires qui tentent de dire la vie comme ils peuvent. Il s'agit de sentir en direct, à tâtons, sans confirmation ou échange autre qu'à travers une perception intuitive. Il y a peu de place pour les « projets » thérapeutiques.

Mais rapidement il nous apparaît, qu'avec les étudiants en psychomotricité que nous formons au « travail relationnel » ou avec les premiers patients que nous voyons en privé, nous retrouvons aussi l'urgence de donner place à l'expression du corps au quotidien, comme il est : le nôtre et le leur. Dans le travail en groupe ou en individuel, partant d'un mouvement semblant volontaire, expressif et conscient, comment se laisser bouger puis « être bougé » de plus en plus involontairement, donnant place à *ce qui se passe*, quelle qu'en soit la forme ?

Ce qui se vit alors, nous parle des partenaires de la relation, à deux ou à plusieurs, risquée comme elle est : comment chacun se révèle au monde, comment chacun fait l'expérience du monde autour de lui, comment se manifeste le tissu de relation complexe dans lequel chacun est engagé.

En ce sens nous avons beaucoup exploré le corps dans ses relations les plus ordinaires à soi, aux autres et à l'environnement en travaillant en ville, dans les magasins, dans la nature (jour et nuit), en marchant simplement et en donnant de la place à ce qui se passe en nous et autour de nous. Lorsque c'est possible nous tentons de reconnaître ces vécus. Par la verbalisation en groupe, une dimension du mouvement intérieur exprimée à travers cette apparente banalité quotidienne peut se révéler plus consciemment. Mais cet échange verbal procède de la même dynamique : il laisse le mouvement de la parole se dérouler à partir du vécu corporel et au-delà, permettant à la relation de se poursuivre à travers cette parole. En cela, il ne diffère en rien de l'expérience

corporelle proprement dite : il s'agit d'un seul et même lieu d'expérience de la relation, le corps que nous sommes.

Nous pouvons dire maintenant que ce que nous avons appelé *l'expérience* ou *la dynamique corporelle de relation* c'est l'expérience constante qui nous manifeste -à travers nos gestes habituels, à travers nos éprouvés corporels les plus subtils, à travers nos paroles- expérience reconnue comme *essentielle*.

Elle est vécue par nos clients/patients et par nous-mêmes, dans chaque espace-temps de nos vies, depuis les manifestations qui stigmatisent des lieux proches de la psychose jusque dans les gestes paraissant les plus ordinaires. Il nous semble important de les recevoir et donc de donner parole au corps, à fortiori là où il semble si difficile de donner corps à la parole.

Lorsque nous disons que cette expérience corporelle est essentielle, nous entendons : liée à l'essence, intime à soi-même. Elle rassemble, en chacune de nos expériences, la manifestation *globale* de nous-mêmes dans le monde, sans distinction de niveau ou d'importance, le plus relatif exprime aussi le plus essentiel, ce qui peut paraître superficiel exprime aussi le plus profond. Ce qui nous manifeste ainsi dans notre subjectivité, nous donne forme d'instant en instant, même si la conscience de ce qui est exprimé est parfois très partielle.

Essentielle, elle l'est enfin dans le sens médical : « d'origine inconnue, sans lien causal reconnaissable ». Cette expérience corporelle est porteuse par nature, comme toute forme vivante, de beaucoup de complexité, d'insaisissable et elle échappe ainsi à notre maîtrise et à ce qui, en nous thérapeutes, voudrait tout comprendre. Pouvons-nous dès lors tenter malgré tout de la recevoir et d'essayer de la nommer ?

Pour résumer notre travail, nous dirions : *donner parole au corps et donner corps à la parole* ou d'une autre façon, *recevoir la parole du corps et recevoir le corps de la parole*. Notre rencontre avec l'abandon corporel et sa position centrée sur le thérapeute nous amène à le reformuler mais surtout à tenter de le vivre comme : *consentir à la parole du corps et au corps de la parole, dans et de la relation*. Et c'est une recherche sans fin.

IV. Rencontre avec l'Abandon corporel.

Revenons un peu en arrière, en 1995, peu après la création d'Artcor.

C'est à ce moment de notre recherche que je tombe sur le livre « *L'Abandon Corporel –Au risque d'être soi* » (2) et je me dis : voilà des paroles qui disent notre propre recherche et qui élargissent encore notre réflexion. Un courrier, une rencontre, les séminaires à Paris puis au Québec. La rencontre avec d'autres chercheurs, beaucoup d'entre vous. Le même souci du corps, de l'être et du sens. Une recherche commune, une parenté évidente, une même famille, des amitiés. Les mêmes questions, d'autres questions et pas plus de réponses absolues mais une tentative risquée du face à face, du rapport, exigeant de nous comme une entrée en expérience plus fondamentale que ce que nous avons pu engager jusque là.

Vivre qu'une recherche semblable animait intensément d'autres êtres au Québec, à Nantes, à Paris et ailleurs, a incarné et engagé plus fortement la nôtre.

Les rencontres avec Aimé et avec toutes les personnes impliquées dans l'AC deviennent ainsi déterminantes. Elles nous permettent de poursuivre le chemin déjà parcouru autour de « se recevoir » et de la relation mais en laissant de plus en plus de place à nos subjectivités. Elles nous permettent de reconnaître que nous partions souvent, dans notre désir de rejoindre l'autre en tant que thérapeute, d'un lieu très premier d'isolement, de solitude et d'étrangeté à nous-mêmes. Je pourrais dire maintenant, que ce que je lisais et entendais autour de l'AC, nous en avons l'intuition et une expérience à certains niveaux. Dans les rencontres, nous avons comme été contraints [sans jamais être contraints !] de prendre le risque d'y entrer nous-mêmes plus profondément que par la sensation et l'émotion, d'y donner corps dans un sens plus large, je dirais, de faire l'expérience d'en *recevoir corps de relation*. Cela ne va pas sans vivre les angoisses de l'émergence progressive de nos subjectivités et les pertes de nos rêves de perfection.

Le contact avec Aimé a été crucial, son ouverture sans condition ou préalable, dans le risque entier de la relation. *Vivre* avec lui l'expérience de ce qu'il pouvait dire ou écrire, une rencontre respectueuse de chercheurs ayant des parcours différents mais pouvant partager dans le concret, cet immédiat de la recherche elle-même, vécue *in vivo*.

Pour le partage avec nous de ces précieux instants de co-naissance, nous voulons te dire, nous voulons vous dire, notre profonde gratitude. Ils ont transformé nos vies, sans nous inciter à changer !

Mais ces rencontres nous placent face à d'autres inconnus et à de nouveaux questionnements : comment situer par exemple, notre propre engagement face à l'abandon corporel, ou, comment se situe l'AC par rapport à toutes les autres tentatives humaines de donner place à une position de recherche ontologique ? Nous vous livrons ici quelques points de nos réflexions.

Le partage d'une pratique et d'une recherche comparable à celle de l'AC pourrait nous conduire spontanément à nous présenter nous aussi comme thérapeutes en abandon corporel. Il nous amènerait à nous « rallier » à l'abandon corporel, à y adhérer. Pourtant dans le quotidien nous ne le faisons pas.

Notre propension à nous fondre à l'autre, engendre-t-elle un éloignement répété qui croit ainsi se différencier ? Ou bien, au contraire, est-ce une fidélité à nos parcours de vie et à l'abandon corporel lui-même qui nous fait « ... *sortir de la parenté pour nous engager dans la filiation, filiation ... (comme) ouverture sur l'inconnu.* » comme le disait Ch. Baudoin * (3) ?

Filiation : consentir à ne pas savoir, durablement, et pouvoir craindre que, l'AC comme institution, se mette à « trop savoir ».

La position prise en AC risque l'expérience de reconnaître l'être de chacun dans la place subjective qu'il occupe, dans le monde et parmi les autres. Elle ne propose pas de rejoindre qui ou quoi que ce soit mais de tenter de se rejoindre dans la différence de nos subjectivités. En cela, elle établit la filiation comme étant au cœur de la recherche : consentir à être fils de soi-même, c'est consentir à demeurer chercheur, indéfiniment. Au contraire, chercher une place d'adhésion pouvant être comme « extérieur » à nous-mêmes, ferait fi de la réalité éprouvée de nos rencontres. Un chèque en blanc en quelque sorte, figé dans le temps et dans un temps figé. Cela

pourrait nous donner une place éphémère d'appartenance, mais par là même, nous préserverait de constamment découvrir notre corps en mouvement de devenir.

Ce qui précède m'interroge directement et je découvre peu à peu grâce à l'AC, que la reconnaissance trouve sa source dans la connaissance de soi, la *co-naissance*, comme dit Aimé. Une naissance à deux, plutôt que demeurer dans la dépendance réciproque d'un rapport de pouvoir qui nous élimine de fait tous les deux. Un chemin de recherche et de rencontre plutôt qu'un chemin d'appartenance, de connivence et de parenté, toutes dimensions auxquelles, par ailleurs, nous n'échappons pas.

Prendre le risque de l'interdépendance, n'est-ce pas prendre le risque d'adhérer à soi à travers la relation à l'autre et non pas adhérer à l'autre -l'autre étant, par exemple, l'AC comme institution ? C'est en tous cas dans cette direction que *l'interdépendance* nous amène à nous questionner, notamment dans le cadre de la formation que nous proposons qui, elle-même, est une forme d'institution.

Comment, sans prétendre y échapper, faire de la place à cette réalité, dans nos rencontres ?

Une autre préoccupation concerne la *position* de recherche dont il est question en AC. C'est une position qui se doit d'être ... *mouvement*, afin de recevoir du mouvement d'être. Non pas un mouvement *vers* mais un mouvement *de*. « *Le sens n'est pas à trouver mais à être* » dit Aimé (4). La position, comme ouverture à la présence qui tente de se manifester, n'est pas une forme que l'on peut *prendre*. C'est une expérience que l'on peut rejoindre et qui déjà est autre, nous laissant devant un nouvel inconnu. Un mouvement incessant permettant l'émergence continue, donc relative, de la vie et du sens. La position n'implique-t-elle pas une continuelle redéfinition en fonction de chaque relation ? On parle, par exemple, d'une position « corporelle », mais le corps -au sens large- nous donne accès à d'innombrables niveaux d'expérience. De quel corporel parle-t-on ? Pouvons nous prendre le risque de nous découvrir différents dans nos expériences de ces niveaux ?

Enfin, comment demeurer « ouverts » aux rencontres avec d'autres thérapeutes ou d'autres humains tout aussi concernés par l'aspiration de l'être ?

L'AC fait place à tout être humain en recherche de devenir, à toute expérience subjective nous faisant co-devenir et d'où peut émerger du sens. Cette expérience d'être ne s'acquiert jamais. En d'autres termes, elle ne peut « appartenir » à une approche, serait-ce celle de l'AC. Elle est plus vaste que l'AC lui-même.

Il s'agit d'une quête en mouvement qui peut s'exprimer de tant de façons diverses dans toute l'humanité. Ne se révèle-t-elle pas sans cesse à travers des voix de chercheurs parlant en des lieux spécifiques et de tous temps : à travers leurs écrits, leurs perceptions de la nature, leurs images symboliques, à travers les émotions traduites par des artistes, à travers des rencontres ordinaires dans l'éphémère ou la durée, à travers chaque événement quotidien qui nous touche et nous parle comme en direct ? Tous ces lieux ne sont-ils pas des lieux de relation où consentir à être fils, en d'autres termes, des lieux où prendre le risque de vivre et de se laisser toucher ?

Il nous semble important que nos portes intérieures restent ouvertes, que nous demeurions atteignables, laissant éclore spécificités et filiations. Ne sont-elles pas comme autant de pôles exprimant les « tensions » qui ravivent entre nous questionnements et recherche ? N'est-ce pas

justement l'objet même de la quête et sa nature paradoxale et insaisissable qui ne peuvent manquer de créer cette diversité, « *par le corps de la terre* » comme dit Satprem.(5)

L'AC a besoin de se formuler, de se dire, de se clarifier sans cesse et ce colloque en est un signe, mais toute avancée dans la définition, par l'institutionnalisation inévitable qu'elle engendre devient simultanément porteuse de repli et d'exclusion, nous menant à un nouvel absolu et à toutes les revendications qui l'accompagnent.

N'est-ce pas là encore, que la filiation comme en parle Aimé, prend tout son sens ? N'est-elle pas en quelque sorte la « porte » en miroir de l'institutionnalisation ? L'expérience de la présence à soi constamment à re-découvrir par la rencontre.

Comment pouvons-nous, ensemble, continuer de nommer notre expérience ? Et encore, et encore recommencer en nous reconnaissant participants d'une même quête mais contraints de renommer sans cesse pour demeurer chercheurs. Comme si essayer de définir ne servait finalement qu'à nous donner corps, encore et encore !

IV. Formation – Trans-formation – Chemins de paradoxalité

Je terminerai en revenant à la formation que nous proposons.

Les réflexions qui précèdent nous ont amenés à choisir de la nommer « formation personnelle à la *dynamique* corporelle de relation ». Ce terme exprime notre souci de demeurer dans la mouvance du non définitif, du *relatif*. Par le mot dynamique nous tentons d'exprimer cette réalité de la *relation* comme mouvement d'être, mouvement impossible à saisir, à immobiliser, auquel on consentirait à s'abandonner.

Mouvement – dynamique – abandon : cette formation se veut un espace où s'abandonner, en tant que participant et formateur, à ce mouvement d'être corps de relation, dans notre vie comme dans notre travail.

Mais la dynamique aussi peut être chosifiée. Notre démarche, même celles de laisser toute la place à ce qui est, sans chercher à le changer ou à le guérir est une méthode, est une pratique, est une position à partir d'un certain point de vue. En cela, elle est déjà déterminée, donc institutionnalisée. Mais n'est-ce pas ainsi qu'elle est pleinement ontologique, donc relative ? Chemins de paradoxalité.

Le projet même d'une formation dans ce domaine peut sembler une contradiction. Nous demeurons des formateurs qui faisons quelque chose et pas autre chose, nous avons donc un projet, une intention : donner de la place à cette forme de recherche et pas à une autre. Proposer cette formation c'est donc proposer un *cadre*, même si ce cadre se définit comme étant « *seulement* » une tentative de présence. Le cadre, pour nous, c'est *l'espace supportable offert à la présence*, l'espace que la présence engagée du thérapeute supporte d'offrir à la présence – comme elle est engagée- de son client/patient ou dans le contexte de la formation, du formateur au participant.

Quant au *projet*, il s'agit ici d'une « formation de soi » à travers la rencontre avec l'autre, tout l'autre, c'est-à-dire avec toute notre vie. Il s'agit pour le participant de reconnaître et de tenter de

consentir à l'émergence de *la forme qu'il est* dans sa vie personnelle et professionnelle, ceci étant favorisé par le consentement du formateur à sa propre forme. Dans la relation entre participants et formateurs, peut naître, peut apparaître une forme souvent « inédite » de nous-mêmes, *expérience de présence* révélée dans l'ici et maintenant de la relation mais forme « devenue » au fil du temps. Expérience de la relation éprouvée, ferment de notre humanité cherchant à se connaître : lieu où l'individuel, le particulier consenti nous ouvre à l'universel.

C'est cela que nous nommons *trans*-formation. Un mouvement intérieur qui devient non pas en devenant quelque chose d'autre mais en reconnaissant ce qu'il est devenu. Non pas une formation par adjonction/ soustraction ou manipulation de changements successifs. Mais une tentative d'habiter ce que nous sommes déjà, ce qui se passe, comme étant la matière de notre vie en processus de dé-couverte. Ce processus révèle notre forme au-delà de ce que nous pourrions savoir, vouloir ou prévoir nous-mêmes. Consentir à « perdre » la forme que nous maintenons, la laisser se dérouler, consentir à son mouvement et laisser émerger la forme qui se révèle dans le rapport. Se laisser traverser par la forme que l'on est, consentir à « devenir » corps de relation, cela même nous trans-forme !

Expérience de paradoxalité à nouveau.

Le concret de ce processus est difficile. Il est clair qu'il ne suffit pas de le choisir. Dans le « trans », dans le « à travers », il y a tout l'espace du refus ou de l'impossibilité à se laisser traverser par ... soi ! Espace pour déposer dans toute forme d'institution, de projection ou d'interprétation ce qui ne serait pas supportable. Cette réalité-là, *c'est* le « à travers » qui demande à être reçu. Un oui « à priori » nous garde dans l'abstraction. Le « à travers » c'est l'alchimie intime qui se fait dans la relation et l'or convoité n'est rien d'autre que le *chemin de trans*-formation de la pierre noire. Ce chemin se déroule dans la dualité de notre monde, dans notre chair, lieu d'ambivalence et de paradoxalité.

Les formateurs se trouvent, eux aussi, dans ce cadre.

Suivre, donner et se donner de la place, garder le silence, écouter ce que l'autre manifeste, recevoir *ce qui se passe* en soi, sa propre existence et qu'elle puisse éventuellement contribuer à révéler la propre existence de l'autre. Ne pas prétendre *savoir* mais tenter d'engager d'abord l'écoute en soi-même dans le travail de groupe ou le face à face individuel. Prendre sa place de formateurs *dans* l'expérience de la relation, se reconnaissant co-chercheurs, traversés d'innombrables mouvements intérieurs, d'évitements, de refus, d'angoisse, de doute ou de rejet. Mais peut-on prendre ce risque dans le cadre d'une formation ? L'attente des participants, comme d'ailleurs la force de nos idéaux, ne nous appelle-t-elle pas souvent ailleurs : tirez-moi hors de ce qui m'arrive, donnez-moi des solutions ?

Choisir de donner place plutôt à l'expérience de soi dans l'ici et maintenant de la relation. Se référer à ce lieu intérieur-là pour, le temps venu, tenter de signifier -dans le sens, de donner un signe, une parole, un geste, un silence ou toute autre manifestation mettant en évidence ce qui tente de se révéler de la vie de l'autre. Prendre le risque de ce lieu de vulnérabilité de soi et en laisser émerger ce qui pourrait reconnaître l'être de l'autre.

Formation personnelle pour praticiens/thérapeutes.

Le *sens de la formation* pourrait alors se préciser comme étant une tentative, à travers le long processus de se recevoir de plus en plus globalement, de donner place, de consentir et d'engager notre être qui se dé-couvre, dans notre pratique professionnelle de relation.

La formation ne permettra pas « d'acquérir » cette capacité. Elle tentera d'offrir l'espace nécessaire à chacun pour en faire l'expérience et pour en reconnaître le goût. A chaque nouvelle rencontre, dans chaque nouvelle situation, cette tentative devra se renouveler et être risquée à nouveau. La formation ne pourra jamais prétendre à autre chose que de familiariser les participants avec le processus de *se recevoir* et de soutenir en chacun l'envie d'y répondre.

Je terminerai en disant que, dans ce contexte, les formateurs sont en **formation continue**. A travers l'organisation de la formation, à travers l'expérience comme co-animateurs et co-chercheurs, il s'agit d'un seul et même travail de recherche : tenter de prendre corps. Nous l'avons vécu presque journalièrement pendant ces mois de préparation. En ce sens, les formateurs seront toujours en formation. Et en cela, nous pouvons dire que nous mettons sur pied cette formation autant pour nous-mêmes que pour les participants. Tenter de donner place à nos existences dans un travail réalisé ensemble, dans une aventure professionnelle et personnelle prenant corps *de la relation*.

Ces lieux sont des lieux où la logique ne nous conduira pas. Ce sont des lieux d'expérience et de co-naissance. Des lieux où se vit une expérience de paradoxalité : des lieux où ce qui ne se fait pas, ce qui ne s'apprend pas, ce qui ne met pas en forme, ce qui ne cherche pas à changer, nous amène peut-être à ce que nous cherchions : nous-même, dans toute notre subjectivité.

* * *

André STARK
ARTCOR
Juillet 2001

-
- (1) Tahar BEN JELLOUN. *Cette aveuglante absence de lumière*. (2001) Seuil
(2) Aimé HAMANN et coll. *L'abandon corporel : au risque d'être soi*. (1993) Stanké
(3) Charles BAUDOIN. *Christophe le Passeur*. (1984) La Colombe et
Paul MONTANGERAND. *Ballade pour un jeune thérapeute*. (1989) (épuisé)
* Charles BAUDOIN (1893-1963) psychiatre ayant tenté de donner place, à
l'époque, aux points de vue de Freud et de Jung comme à des subjectivités
complémentaires et non à les opposer.
(4) Aimé HAMANN. *Au-delà des psychothérapies : l'abandon corporel*. (1996) Stanké
(5) SATPREM. *Par le corps de la terre*. (1974) Robert Laffont

Résumé des discussions

Au sujet des textes de Gilles Deshaies, Marcelle Maugin et André Stark

Les présentations des trois formations tant au Québec, en France et en Suisse suscitent beaucoup d'intérêt. Les différentes formations ont toutes pris naissance dans la recherche de soi, depuis la subjectivité de chacun et ce, malgré les réactions que cette recherche peut engendrer. On en conclue que la démarche proposée en abandon corporel n'est pas une formation à consommer mais une invitation à cheminer dans un processus de recherche pour être et s'apprendre.

Chacun des formateurs a vu dans sa démarche la nécessité d'apporter un cadre, une rigueur pouvant créer des conditions favorables pour accéder à ce processus de recherche sur soi. L'objectif visé par la formation consiste à la rencontre de soi et non à la transformation de soi. Une participante aborde son expérience à l'effet que sa démarche en abandon corporel lui a permis d'acquérir une existence et une solidité qui ont été reconnues dans son milieu de travail.

D'autres participants, faisant part de leur expérience, ont fait ressortir l'audace de la singularité et de l'unicité de chaque cheminement. Pour une participante, un lieu d'exclusion est devenu un lieu d'inclusion lorsqu'elle a pris le risque de sa parole. L'audace de la singularité s'est manifesté pour une autre dans le risque pris de sa révolte contre le déterminisme et pour un autre, dans l'expérience d'une adhésion qui sous-tendait le besoin de se rassurer, de se greffer aux autres. Enfin, pour une autre personne, la décision bien volontaire d'entreprendre une démarche en abandon corporel l'a graduellement amenée sur les sentiers de l'involontaire.

À travers ces formations et expériences diverses, les trois formateurs ont trouvé chacun leur espace pour toutes les formes de devenir. C'est en étant là où l'on est que l'on peut aller, chacun étant dans la recherche à sa manière, dans le lieu qu'il habite.

L'adhésion n'est pas le but visé; les connivences sont là et nous devons faire place à toutes les connivences, arriver à une ouverture plus grande à tout ce qui existe pour dépasser les connivences. Nous allons rencontrer dans toute notre subjectivité la subjectivité de l'autre et cela devient la rencontre.

Rencontrer nos subjectivités, c'est aussi faire place à l'interdépendance et à la paradoxalité.

Synthèse

Table ronde formée de :

Jacqueline Comeault

Gilles Deshaies

Gilles Desmarais

André Stark

Aimé Hamann

Résumé de la rencontre synthèse

Jacqueline Comeault

Jacqueline se dit impressionnée par le ton de la parole d'Aimé. Pour elle, le colloque a été l'occasion d'une rencontre avec soi, ayant permis une rencontre avec les autres, une réelle expérience d'interdépendance. Elle retient par ailleurs tout particulièrement l'importance de la notion « d'être devenu. »

Elle met également en évidence des témoignages qu'elle a entendus, d'individus présents au colloque, ayant soulevé l'importance d'avoir rencontré les personnes à l'origine de la démarche en abandon corporel. Cela donne accès à sa généalogie vivante, au sens de l'interdépendance et de la co-naissance, où chacun a donné la vie à l'autre.

Pour elle, on ne peut en effet parler de l'approche qu'à partir de l'expérience de l'interdépendance, si difficile à vivre.

Gilles Deshaies

Gilles livre d'abord qu'il se sent dans un état intérieur semblable à celui ressenti au terme d'un groupe intensif de dix jours. Les échanges ont permis un chemin qui rejoint profondément les ressentis corporellement.

La position de l'abandon corporel est celle de la recherche ontologique: cela implique de faire le saut dans le risque de soi. Cela implique une ouverture, comme chercheur, à ne rien refuser, à pouvoir aborder tout ce qui existe dans la vie, même ce qui apparaît à première vue de plus rebutant (pédophilie, psychose, guerre, etc.).

La rencontre de Bois le Roi, en France en octobre 2000, avait permis déjà une expérience de recherche ontologique (alternance des sessions de « contenus » avec les sessions « théoriques »). Gilles suggère que cette expérience constitue une invitation à faire savoir l'expérience, dans un « écrit ontologique ». Cet écrit ne doit pas enfermer, il doit faire écho à la subjectivité, en être le symbole: il s'agit d'écrire pour rencontrer et non pour faire savoir.

Enfin, dans la perspective de maintenir l'expérience de l'écrit ontologique vécue pendant ce colloque, Gilles suggère l'idée d'un moyen de liaison de type « journal ontologique ».

Gilles Desmarais

Gilles aborde le fait qu'il est arrivé au colloque avec l'inquiétude que nos échanges demeurent plutôt intellectuels, le déroulement s'est avéré au-delà de ses espoirs. À ce stade, il présume que l'expérience continuera de vivre et de s'intégrer en chacun de nous.

Gilles élabore sur le fait que la subjectivité de chacun est largement liée à son déterminisme, alors qu'à travers l'interdépendance, au-delà du déterminisme, il est possible, dans la rencontre avec l'autre, de découvrir des liens de filiation, de parenté.

Il émet une réflexion personnelle sur le fait que nous sommes l'héritier du déterminisme de nos deux parents: de ce fait, nous avons à recevoir et à porter en notre être la relation de nos parents, avec la complexité que comporte cette relation, à savoir le narcissisme du rêve de nos parents d'une vie réussie pour leurs enfants. Comment habiter en nous ce lieu d'accomplissement du rêve de nos parents déjà si plein, si empreint de leurs propres irrecevables ? La lignée se continue.

Dès ce moment présent, tout ce que porte le passé est en devenir, tout mode de relation donne vie et a un impact sur l'avenir.

Gilles s'attarde à la signification de la dignité humaine en référence au texte d' Aimé. Elle consiste pour lui, en cette clarté et cette joie que puisse se révéler dans les vécus les plus souffrants « l'insoutenable dignité de la vie humaine ».

Aimé Hamann

Aimé réagit d'abord aux propos qui précèdent, au sujet de la dignité:

Il est effroyable de penser que toutes choses s'élèvent au niveau de la dignité. Si nous pouvons être là, n'importe quoi nous donne la vie, nul besoin d'être autre chose que ce que l'on est.

Plus largement, au sujet du colloque, Aimé retient des échanges que nous avons eus autour des textes, l'idée que le psychothérapeute en abandon corporel est un chercheur ontologique. Ces notions sont consistantes : tout ce qui a été entendu pendant le colloque a permis d'en faire l'expérience. Être chercheur ontologique, c'est être fils.

Aimé note que cette position est plus habitée qu'il y a vingt ans; même si elle était là depuis le début, il n'était pas encore possible de la nommer de la sorte. Les groupes de recherche ont été des lieux où tout ce qui venait de la vie était abordé; ces paroles sont devenues familières au fur et à mesure des expériences.

Graduellement, l'expérience s'est étendue à la thérapie, alimentant les réflexions du groupe. Aimé souligne qu'ensuite nous avons été amenés à dire, à écrire. L'écriture a amené des rencontres, puis les rencontres avec d'autres en Europe, rencontres devenues lieux de recherche et de devenir. Aujourd'hui, la synthèse de l'expérience est dans la démarche de recherche et de thérapie.

Aimé aborde le fait que la position adoptée en abandon corporel a permis de décroisonner nos rapports et des aspects de ce cloisonnement à l'intérieur de soi; bien entendu ce n'est pas terminé, il s'agit d'un processus de décroisonnement à l'infini, puisqu'il y a toujours, à l'intérieur de soi, des lieux emprisonnés qui nous privent de notre vie et cloisonnent nos rapports aux autres. À mesure qu'on approfondit, on ne peut aller quelque part sans y être complètement. Nous ne pouvons faire de recherche sur l'humain sans psychothérapie, sans consentir à soi. Nous ne pouvons parler rigoureusement sans nous impliquer, sans être touchés profondément.

Pour Aimé, la démarche en abandon corporel portait dès son origine la possibilité du décroisonnement en nous, entre nous, et à travers toutes formes de vie, même dans les lieux d'échec apparents (les sectes par exemple) qui pour des êtres sont les seuls lieux pour être et devenir, lieux à respecter.

Aimé conclue sur une note personnelle : ce colloque s'est avéré une expérience touchante pour lui comme pour les autres, dans laquelle il a été possible de ressentir un véritable rapport d'affection, de respect, de devenir, de co-devenir.

André Stark

André exprime d'abord à son tour combien, lui aussi, a été touché par l'expérience. Il met en relief le fait que les contenus du colloque ont nécessairement transité par la parole des auteurs, des personnes qui ont écrit. André met cependant en lumière que la rencontre s'est faite depuis les gens qui parlaient avec les gens qui écoutaient et recevaient les contenus. Il est révolutionnaire de rejoindre ce lieu qui fait la rencontre dans le cadre de conférences ; cela procède du même lieu apparemment « impossible » que celui de la démarche, dont il a traité dans sa présentation précédemment.

André fait un lien avec le « comprendre », qui peut ne demeurer qu'à un niveau intellectuel. Il craignait que la démarche d'écriture n'immobilise le mouvement plutôt que de le poursuivre. L'expérience vécue pendant le colloque, où chacun a été rejoint profondément à partir des écrits des autres, lui donne une nouvelle façon d'envisager le « comprendre ». Le mot revêt désormais pour lui un autre sens, pouvant être saisi davantage dans une mouvance.

Prise de parole des participants

De nombreux témoignages de reconnaissance et d'expériences personnelles complètent la table ronde. La sensation de « faire corps » semble particulièrement partagée. À ce sujet, le témoignage d'une participante s'adressant à Aimé, et la réponse de celui-ci, permettent une conclusion éloquente à ce colloque.

« Je voulais t'écrire un mot. Je vais le faire avec tout le monde. À propos d'une fin de semaine de formation à St-Élie. J'y ai vécu une expérience de co-naissance, j'ai pleuré du début à la fin. Quelque chose a fondu. J'ai été dans mes larmes, dans ma tristesse : j'ai fait un deuil, un renoncement à quelque chose de moi, vécu qui m'a redonné à moi-même. Je suis sortie d'un lien d'idéalisation, d'une projection en moi mise en toi. La simplicité de tes réponses m'a ramenée à moi. Je me suis habitée en te laissant une place différente. Être avec toi comme personne qui cherche, en devenir. »

« Entendre ce témoignage me fait dire ce qui a déjà été dit. Le corps c'est le rapport. C'est ce que nous avons vécu en fin de semaine, un seul corps et un seul rapport dans des moments d'interdépendance, où chacun donne corps à tout le monde et reçoit le corps de tout le monde. Nous naissons tous en nous donnant la vie. »

Corps et rapport sont identiques. Momentanément, un « au-delà » du corps s'accomplit dans le rapport. Il y a passage à l'esprit, au spirituel, dans ce lieu d'interdépendance. Tout l'univers des contradictions, des « impossibles » se résout et se confond. La matière devient esprit. Toutes les limites de la matière, de l'espace, du temps, les lieux de dichotomie se résolvent.

Cela dure depuis des milliards d'années. Tout à coup, se trouve un lieu où tout est fils, donc récupère tout espace de la vie, donc passe au spirituel. Ce processus s'accomplit chez des individus. Il n'est pas nécessaire ni possible que tout le monde le fasse, cette attente ne pourrait nous mener qu'au désespoir. Mais si ce processus devenait possible pour tout le monde, il y aurait alors accélération de l'émergence de l'esprit.

Cette émergence ne peut se faire que dans des lieux où nous sommes fils et où le fils habite tout ce qu'il est et ce qu'il est devenu. Soi, toutes choses, tous les autres : un seul rapport, un seul corps.

Projet de biographie d'Aimé Hamann

Nicole Racine-Lazure souhaite lire toute personne qui aurait un intérêt à répondre aux questions suivantes: (Pour plus d'informations voir la page volante jointe à la liste des gens inscrits au colloque.)

Qui est Aimé Hamann ?

Que vous a apporté le fait de l'avoir connu et de le connaître ?

Conclusion du comité organisateur

Assurer la continuité

Aimé soulève l'importance d'assurer la continuité, en se donnant des lieux de compréhension, de formulation et d'écriture. Ce projet, pour cheminer et comprendre davantage, fait appel à une implication de soi entièrement et implique de prendre le risque de l'angoisse et de la rencontre. Il envisage que ce projet aboutisse d'ici deux ans.

Aimé adresse ses remerciements à Hélène et à Renée pour l'organisation, et suggère, pour un prochain événement, de réfléchir à la possibilité de décroisonner le nombre de participants.

L'exclusion

Hélène souhaite que l'on porte attention à l'exclusion des personnes, qui malgré le sentiment de faire corps avec le groupe, peuvent plus difficilement se relier aux autres parce qu'elles restent aux prises, sur une base individuelle, avec différentes formes d'enfermement intérieur et d'inhibition (par exemple : elles ont moins accès à la possibilité d'écrire, de dire au micro, etc.). Alors il est souffrant pour ces personnes d'avoir vu s'amenuiser tout au long du colloque leur possibilité de se relier aux autres même si leur implication est très grande.

Le mot de la fin

Renée souligne au nom de tous que ce colloque est aussi un hommage à Aimé : « La position de fils que tu prends t'a fait père ».

Elle souligne que le projet d'une prochaine rencontre dans deux ans rend moins difficile de se quitter, alors que nous sommes déjà attachés les uns aux autres.

<http://abandoncorporel.ca>

Textes post colloque

Jean Larvego

Anne-Marie Lauterburg

Réflexions

Jean Larvego 18, chemin du Cèdre CH 1224 CHENE-BOUGERIES
tél/Fax 41 22 348 35 92

Genève, le 3 septembre 2001

Il m'importe de laisser vivantes en moi toutes les réflexions nées à l'occasion du Colloque des 24, 25 et 26 août dernier, de ne m'en amputer d'aucune, et de les inscrire dans la continuité d'une dynamique en les partageant, comme elles me sont venues.

Une des traces importantes qui me reste comme une expérience rare et précieuse, c'est d'avoir éprouvé le double sentiment et simultanément, d'être seul et cependant avec les autres (d'avoir profondément ressenti combien certaines présentations – de part la gravité, la force et l'implication personnelle et collective manifestées – me laissaient seul et pourtant, du lieu même de cette solitude éprouvée par d'autres, en lien profond avec eux).

Je suis bien incapable de dresser un bilan des "bénéfices" générés pour moi à l'occasion du Colloque, outre le pouvoir de stimulation de la pensée et le privilège d'entendre des paroles qui cherchent toutes à s'enraciner du côté de l'ontologique et qui, du coup, sont toutes et chacune potentiellement touchantes, atteignantes ; ces moments-là : se sentir seul parmi les autres, restent inscrits comme un lieu de sécurité, et cependant, j'aurai envie de dire : un espace au-delà des connivence, (peut-être en deçà de tout projet, besoin d'appartenance "singulière", mais plutôt comme un lieu où se manifeste ce profond désir d'être humain parmi les humains ?).

A la lumière de mon propre vécu et de tout ce que j'ai pu entendre des apports enclenchés par le groupe des premiers chercheur(se)s en abandon corporel et de ceux qui les ont rejoints, il me semble aujourd'hui que cette démarche s'apparente à une forme d' "artisanat ontologique". Je veux parler de cette exigence et les efforts constants qu'il faut fournir pour tenter de se (main)tenir dans cette position "intenable" où il est question de faire de la place en soi, comme étant soi, à tous les aspects et toutes les formes de vie tels qu'ils sont organisés en moi et en chaque être humain. Il s'agit bien d'une "tentative" d'appropriation, d'une sorte de "bricolage" ontologique pétri d'incertitudes... C'est pourquoi m'est venue cette image de l'artisan, qui malgré son savoir-faire, a toujours à recommencer le travail, à en redécouvrir les difficultés et les plaisirs dans un mouvement sans fin.

Parmi les questions que j'ai besoin de partager, il y a celle ("lancinante" ?) de la dénomination de la "démarche" appelée : abandon corporel. Il semble de plus en plus évident que le processus de co-naissance enclenché par le groupe de thérapeutes

chercheurs québécois dans les années 70, soit amené à s'élargir et à rencontrer d'autres chercheurs (thérapeutes ou exerçant une autre fonction sociale). Ne devient-il pas nécessaire de réfléchir à cette question de la dénomination de "l'abandon corporel" ?

Si j'ai bien compris, le terme d'abandon corporel a été donné à un moment où il fallait nommer cette expérience corporelle particulière pour une présentation publique dans un cadre universitaire, aux USA. (Cela me fait penser à une famille qui doit donner un prénom à un enfant venu prématurément et qui – parce que les circonstances extérieures l'exigent, ont attribué un prénom à cet enfant, sans conviction et sans s'être préparé à la "responsabilité" que cela peut représenter).

Abandon corporel, ces deux mots évoquent bien des choses chez chacun, sans pour autant nommer grand chose de la démarche, sinon peut-être précisément qu'elle n'est réductible à aucun nom, "innommable" en quelque sorte, ce qui semble "ontologiquement" bien vrai !!

Mais, peut-on se satisfaire indéfiniment de cette approximation et des malentendus qu'elle peut générer ?

Ne serait-il pas temps après ces intenses journées où il a été question de partager une sorte "d'état des lieux" du mouvement enclenché, de tenter de se reposer cette délicate et complexe question ? (En poursuivant la métaphore de l'enfant plus haut, je me demande si il n'est pas temps pour l'abandon corporel, du haut de ses 30 ans, de perdre son nom de jeune fille... ?).

Quelques mots me sont venus, je prends le risque de les écrire.

Organisation corporelle et recherche ontologique. J'aime cette proposition en ce qu'elle pose "l'organisation corporelle" comme première, mais je reste insatisfait de la suite de la proposition dans laquelle il manque un aspect essentiel, celui du rapport.

Il m'est venu alors de compléter ainsi : organisation corporelle, recherche ontologique et co-naissance.

C'est un peu long, mais cette tentative me convient mieux qu'abandon corporel, en ce sens qu'elle contient trois des réalités du processus :

- la matière est première, - la position adoptée est une recherche de tout l'être tentant d'assumer sa subjectivité, - et le tout ne peut prendre corps que dans le rapport.

Voilà pour ce point. J'aimerais beaucoup savoir comment "les parents" d'hier se situent aujourd'hui.

Je reste habité par bien d'autres questions, mais, compte tenu du peu de temps qui nous sépare du 9 octobre (date limite des envois à Hélène), elles vont suivre leur chemin en moi sans avoir les moyens de vous parvenir pour le moment. (D'autres occasions viendront peut-être...).

Jean Larvego, le 5 octobre 2001

Jean Larvego 18, chemin du Cèdre CH 1224 CHENE-BOUGERIES
tél/Fax 41 22 348 35 92
Genève, le 12 septembre 2001

Réflexions sur la transmission du Colloque organisé au Québec
à mes "camarades" de volée !

Comment rendre compte ?
De quoi parler ?
D'où je vous parlerais de ce que j'ai entendu ?

Au fond, je crois qu'indépendamment de contenu propre à chaque communication, l'élément qui domine aujourd'hui dans ma mémoire (lorsque je me place dans cette perspective de rendre compte du Colloque à ceux qui n'y étaient pas), c'est d'avoir fait l'expérience rare d'une interaction entre des paroles impliquées, impliquantes, incarnées dans tout l'être parlant et qui mobilisent tout l'être écoutant "ici et maintenant".

Il me semble que se manifeste là - dans cette rencontre entre "ce lieu d'où ça parle" et "ce lieu d'où ça écoute et peut-être d'où ça peut entendre" - une nourriture longtemps attendue. "Aliment" qui nourrit plus qu'une pensée, plus qu'une "intelligence appréhension/compréhension du monde", qui abreuve l'être entier, (l'image métaphorique ressemblerait à celle d'un désert dans lequel peuvent sommeiller pendant des temps infiniment longs des graines susceptibles (pour ne pas dire avides !) de germer dès l'apparition de temps favorables)...

Ainsi donc le "Colloque" pourrait être ce "temps favorable" de la rencontre entre ce désir que partagent tous les êtres humains de parler "d'ailleurs" et de toucher, être touché "ailleurs" que là où il est habituellement convenu de parler et d'écouter.

Là est - me semble-t-il aujourd'hui - l'essentiel et "l'extra-ordinaire" de ce que j'ai vécu à l'occasion du Colloque.

Jean Larvego

L'impliquant de ne pas écrire

Anne-Marie Lauterburg

A la toute fin du colloque, une place a été faite à ceux et celles qui n'avaient pas écrit à l'occasion du colloque. Je me suis sentie très concernée, car j'avais senti l'impliquant de ne pas écrire avant le colloque et j'étais habitée par cette place tout le long du colloque. Toute seule je n'aurais pas pu prendre le risque de parler de cette place. Ce sont les autres qui m'ont poussée à continuer à dire, suite à un petit texte dans lequel j'avais essayé, début août, d'écrire sur l'impossibilité d'écrire.

L'impossibilité d'écrire

J'étais aux prises, depuis des mois et plus intensément depuis les dernières semaines précédant le colloque, avec mon impossibilité d'écrire. Ce qui s'imposait à moi d'une façon incontournable et douloureuse était : je n'écris pas, je n'écrirai pas, je ne peux pas écrire. En lisant les résumés pour le colloque, je devais bien me rendre compte que c'était réel, que les gens étaient engagés et que je n'en faisais pas partie.

Durant le dernier dix-jours, le narcissisme de cette position – le « plus moins » que tout le monde – a été nommé. Ce n'est jamais facile de se faire parler de notre place « spéciale » qu'on recherche, place qui cache et révèle à la fois nos plus grandes vulnérabilités. C'était sans doute nécessaire pour aller plus loin et surtout pour sentir, en plus de la frustration, de la colère et de l'auto-accusation, une douleur que je ne connaissais pas. Pourtant, « manquer le train » est une expérience tellement connue pour moi qui m'oblige chaque fois à refaire le chemin pour trouver mon propre train. Il est probablement plus familier de rester avec la culpabilité de ne pas prendre de risque, de ne pas s'exposer que d'appivoiser ce quelque chose que je ne saurais nommer.

J'ai senti peu à peu comment pour moi ne pas écrire s'apparentait à ne pas avoir eu d'enfants. C'est pourtant quelque chose que je pensais intégré dans ma vie. J'ai eu, autour de l'écriture de quelques personnes proches, un peu comme autour des enfants des autres, une implication réelle qui m'a donné beaucoup et je crois qui a aussi donné à ceux qui m'ont laissé approcher de leur écriture dans une intimité menaçante, sous le regard souvent impitoyable qu'est le mien.

Je me suis rendu compte petit à petit que lire l'autre, surtout le lire avec la conscience d'un échange, d'une disponibilité à dire vraiment, était terriblement impliquant pour moi.

Chaque expérience d'échange a été marquante, spécifique et toutes les expériences m'ont amenée un peu plus à sentir ma position à moi.

Le douloureux de cette position de lire l'autre et de ne pas pouvoir écrire moi-même m'a frappée de plus en plus. J'avais l'impression d'être une « accoucheuse », impliquée réellement dans la naissance du bébé, mais n'ayant jamais parcouru le chemin de la conception, en passant par la gestation jusqu'à l'accouchement. Les petits que j'ai vu naître ne seront jamais les miens et il faut que je puisse les laisser partir avec leur mère ou leur père biologiques.

Avec du recul je peux ajouter aujourd'hui qu'avoir des enfants de rapport plutôt que des enfants biologiques, c'est important aussi, que donner du feed-back, donc ma subjectivité, est impliquant aussi. Au fond de moi je ressens quand même l'expérience de dé-
possession.

Début août, après un échange particulièrement impliquant, s'est imposé à moi la nécessité de dire mon incapacité d'écrire. Sans doute que la peur d'apparaître, d'être vue, jugée, la peur d'être insignifiante m'empêchent d'écrire. Mais il y a plus : l'impression de n'avoir rien à dire, je l'ai fortement, même en dehors de l'écriture. Je peux dire à l'occasion de quelqu'un d'autre, une phrase, une idée, parfois même une compréhension qui me vient. C'est toujours concret, avec peu d'élaboration, peu d'extrapolation théorique. Même si la pertinence de mes commentaires ou réflexions est souvent reconnue par les autres, j'en ai rarement une expérience de consistance moi-même. Il y a aussi que – et ça je le sens d'une façon plus aigüe depuis quelque temps – écrire pour moi prendrait **toute la place** : je ne pourrais pas travailler en même temps, être en lien en même temps, être en vacances en même temps, je ne pourrais, à la limite, ni manger ni dormir en même temps, bref, ça m'envahirait totalement, ça demanderait tout de ma vie. Peut-être qu'écrire implique tout ça ou beaucoup de ça pour d'autres et qu'ils arrivent à écrire malgré ou avec cette souffrance. Peut-être y a-t-il un refus trop grand en moi pour ce chemin, peut-être est-ce réellement impossible.

Ça me rappelle la première fois où j'ai gardé ma petite fille, toute seule pendant une fin de semaine. Elle avait environ 10 mois. J'avais oublié de manger, je dormais à peine, j'étais totalement absorbée par ce petit être et je n'avais plus de point de repère pour ma propre vie. Comment consentir que la dépossession est une place, une vraie place à habiter. Comment consentir que mon organisation de vie fait que même l'enfantement au figuré trouve si peu d'ancrage en moi.

J'avais l'impression que les accouchements d'écriture dans lesquels les autres m'avaient impliquée me donnaient un peu de place pour ne pas écrire. Je sentais aussi que, en essayant d'écrire sur l'impossibilité d'écrire, quelque chose avait été sollicité en moi, s'était mis en mouvement et avait mis en mouvement les émotions qui s'y rattachaient. Après avoir écrit, le mouvement s'est arrêté, comme s'il n'avait jamais eu lieu.

L'impossibilité de comprendre

Mais le mouvement a repris. Je me suis trouvée plongée dans une telle difficulté de comprendre en essayant de lire certains textes avant le colloque. « L'impossibilité de comprendre » je l'ai écrite, crachée d'une seule traite. Toutes les fois où j'ai « décroché » autour de la théorie sont remontées à la surface : L'expérience d'étrangeté, mais surtout celle que quelque chose n'arrive plus à connecter, à se connecter en moi et avec les autres. Une expérience aussi de division, comme deux mondes, celui du langage de nos vies (à l'occasion du travail avec quelqu'un en groupe par ex.) et l'autre, l'abstraction, la théorie; l'autoroute au détriment du petit sentier. Ça m'arrive très furtivement de sentir que ça pourrait être l'autoroute et le petit sentier.

Le vol des outardes, une expérience qui fait référence au dernier dix-jours, est redevenu très présent en moi, avec la conscience que chacun a ses outardes, ses élans incontournables à suivre. La question « comment consentir à la dépossession » se posait encore plus crûment lors de cette deuxième expérience d'écriture. J'avais peur d'aller au colloque et d'avoir à me confronter intérieurement à cette place là. En faisant l'exercice volontaire de retrouver des endroits où ça peut connecter plus facilement en moi et avec les autres, ça me donnait un peu d'espoir.

J'avais écrit quelque chose que j'ai remis en question depuis, à travers mes échanges . « Peut-être que le colloque pourrait être une expérience de privation plutôt que de désespoir ». Le désespoir me semblait alors pire, mais, au fond, la privation a un mouvement dans le temps et elle est dans le corps. Elle est peut-être plus difficile à vivre, car dans le désespoir la vie n'y est déjà presque plus.

L'impossibilité et l'enfermement

Je croyais et j'expérimentais que d'avoir pu dire l'impossibilité d'écrire et de comprendre me faisait momentanément une place parmi les autres et avec les autres au colloque. Mais dès le premier soir je me suis retrouvée vite, trop vite, dans une place tellement familière pour moi.

Je dois me rendre à l'évidence que l'impossibilité d'écrire est aussi l'impossibilité de lire. Et l'impossibilité de lire est aussi celle de comprendre, de suivre. Le colloque est juste une autre expérience d'enfermement et de retrait progressifs qui, somme toute, n'est pas différente de mon expérience dans les groupes, particulièrement les groupes plus intensifs.

L'enfermement se fait comme une couche épaisse qui se pose sur tout : la pensée, les émotions, les sensations corporelles. J'ai l'impression, par moments, que mes os pourraient casser sous le poids de l'enfermement. Peut-être que dans un contexte

d'ouverture (comme le colloque ou les groupes) la menace est de plus en plus grande et le retrait qui s'y rattache augmente. Accepter, comme on me l'a dit, que c'est une protection au service de la vie n'est pas évident.

Lors du colloque, il y a des mots, des phrases qui ont traversé les murs de mon enfermement, m'ont apporté de l'oxygène et aidé à retrouver l'élan. L'élan qui se perd si facilement ou qui est tellement enfoui en moi que je ne sens même plus qu'il existe.

A l'occasion de la présentation sur « La peur de vivre, la peur de mourir », j'ai senti que quelque chose en moi est toujours en train de mourir. L'élan ne dure pas, n'a pas de fil conducteur, à moins que ce soit à coups de volonté. Quand je suis dans cet état, je sens de l'intérieur la dureté et les tensions de mon visage. La sensation d'étouffer, je la connaissais déjà, celle que ça pourrait se briser, se fracasser en dedans, ou éclater au dehors, je ne la sens que depuis le dimanche du colloque.

L'enfermement et le mouvement

L'arrêt du mouvement n'est pas, comme je l'ai pensé si longtemps, une conséquence ou une punition d'un mouvement trop intense ou échappé. Le mouvement arrêté, souvent brutalement, le figé, l'enfermement, l'immobilité font partie du mouvement; c'est du mouvement, c'est mon mouvement. Le danger de l'arrêt et le danger du mouvement n'ont jamais été aussi présents en moi. J'ai parfois l'impression que sentir et dire l'arrêt permet au mouvement de continuer, mais une fois le mouvement retrouvé, l'arrêt s'installe aussitôt. Ils sont aussi forts l'un que l'autre. C'est comme si je sentais à la fois le danger de la vie et de la mort : les deux m'effraient, m'enragent et m'engagent...

Écrire en abandon corporel, comme ne pas écrire, m'engage et ne peut se faire sans l'implication de tout moi-même. J'ai à suivre le mouvement, parfois avec mon consentement, bien souvent malgré moi. Il s'arrête, recommence, continue, s'arrête à nouveau, semble arrêté pour toujours, reprend à partir de nulle part ou de quelque part, à partir des autres, à partir de quelque chose qui émerge en moi. Mes mots, mes phrases pour essayer de dire et d'écrire ont à suivre le même chemin, celui de mon travail corporel, celui de ma vie.

Anne-Marie Lauterburg

Au prochain rendez-vous...

