

SIXIÈME COLLOQUE DE RECHERCHE
EN ABANDON CORPOREL

**LE CORPS HUMAIN:
UN CORPS CODEVENU,
UN CORPS DE RAPPORT**

VAL-DAVID, QUÉBEC
25 AU 28 AOÛT 2011

Des remerciements très sincères sont adressés à tous ceux qui ont contribué à la production de ces actes :

- À Hélène Plourde et Nathalie Perreault qui ont assumé la mise en page, la correction des textes et l'impression;
- À Micheline Dalpé, Renée Dauphinais, Gisèle Legault et Roch Pelletier qui ont assumé la relecture et la correction de textes.

© Tous droits réservés Colloque de recherche en abandon corporel

Publié et imprimé à Québec

4^e trimestre 2011

Éditeur: Colloque de recherche en abandon corporel

ISBN: 978-2-9810391-1-8

Dépôt légal - Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2012

Dépôt légal - Bibliothèque et archives nationales du Canada, 2012

Table des matières

Introduction	7
Panel d'ouverture	
Aimé Hamann: Le corps humanité	11
Micheline Dalpé: Dialogue avec Aimé Hamann sur le corps humanité	21
Geneviève Lalo: Réflexions à propos du texte d'Aimé Hamann sur le corps humanité	29
Hubert Massé: À propos du texte d'Aimé Hamann: <i>Le corps humanité</i>	35
Corps de recherche et recherche de corps	
Gilles Deshaies: Le travail corporel	43
Simone Atlani: Au nom du Manque et du Désir	49
André Stark: Un seul corps...?	57
Suzanne Pouliot: Cachez ce corps que je ne saurais voir	71
L'humanité en devenir: un corps à corps dans l'interdépendance	
Jean Michel Atlani: Humain ce corps, humaine cette chair, de la chair à l'être	75
Colette Madeleine Casier: De la contrainte par corps... au verbe qui se fait chair	83
Remy Bonnevey: Corps de désir, désir de corps.....	91
Corps devenus à devenir	
Roch Pelletier: À propos de la somatisation	99
Marie-Josée Roy : À la conquête de mon être	105
Hubert Massé: Les corps à corps du corps	109
Habiter la douleur d'être ce corps	
Monique Saint-Jules: À la rencontre de la détresse suicidaire	117
René Pelletier: La dépression: entre la dépossession et la recherche d'être	125
Fernand Marcoux : La peur	133
Denis Matthey-Claudet: Les béances du gouffre, abysses et autre chaos, s'attendre en habitant le passage	141

Au fil du corps

- Jimmy Ratté: Voyage paradoxal à l'ancre du corps 153
Claire Fréchette: Le corps dans tous ses états 161

Ce peu qui est beaucoup: un nouvel espace pour le corps

- Hélène Marchand: Ouvrir en soi un nouvel espace,
à la fois si ténu et si grand 169
Martine Cinq-Mars: Apprendre à vivre avec un corps brisé 175
Marie Clark: Un corps parlant d'une espèce fabulatrice 185
Chantale Jobin: Le corps du bébé présent chez l'adulte..... 191

À nos corps défendants

- Jean-Yves Levasseur: Corps de guerre et rage au corps 193
Anne-Marie Lauterburg: Le corps étranger – le risque du corps 207
Clémence Dubé: « Se recevoir »:
un processus éminemment corporel 213

Présentation de recherche

- Marleine Gagnon: Étude comparative de l'abandon corporel 219

Introduction

Il y deux ans, à l'occasion du colloque en Suisse, Aimé Hamann nous a annoncé qu'il prenait une semi retraite. Cette décision nous a évidemment fait vivre plusieurs émotions. Elle a aussi engendré une réflexion nécessaire, qui d'ailleurs se poursuit, car Aimé nous a, du même coup, confié à tous la responsabilité d'assurer la suite de cette démarche-recherche entreprise il y a près de quarante ans.

Cette recherche est née d'une expérience corporelle alors étonnante et inusitée, et elle s'est poursuivie dans un cadre thérapeutique. S'ensuit une longue et rigoureuse démarche dans ce territoire du corps, le corps dans toutes ses dimensions comme l'illustrent bien les actes de ce dernier colloque. Une quête du corps dans le rapport et l'interdépendance : le corps d'interdépendance.

Dans le lien thérapeutique, il y a un consentement mutuel à s'accorder, à un moment déterminé, un espace où l'on prend la position de faire de la place à tout ce qui advient comme étant soi. Ce rapport que nous nommons position, mouvement, interdépendance, permet au thérapeute et au client de se donner mutuellement vie. Cette quête de l'être fonde et constitue l'essence de notre démarche.

La poursuite de cette aventure nous incombe désormais à tous ; nous devons travailler à maintenir un creuset solide qui permettra de continuer à apprivoiser cet espace fragile mais combien fécond du corps-rapport. Nous aurons toujours à nous frotter à l'humanité en chacun de nous, à composer avec nos subjectivités, mais nous sommes par ailleurs tous profondément unis dans cette marche vers le plus-être que nous permet l'abandon corporel. À nous maintenant de poursuivre la recherche entreprise avec Aimé Hamann.

Un merci bien particulier s'adresse à tous les auteurs des textes de ces actes qui ont su, chacun, par leur apport spécifique, contribuer à notre démarche collective.

Le comité organisateur du colloque 2011

Francine Chabot
Jacqueline Comeault
Renée Dauphinais
Roch Pelletier
Pierre Poupart

Panel d'ouverture

Aimé Hamann

Le corps humanité

Dalpé, Micheline

Dialogue avec Aimé Hamann sur le corps humanité

Geneviève Lalo

Réflexions à propos du texte d'Aimé Hamann sur le corps humanité

Hubert Massé

À propos du texte d'Aimé Hamann : *Le corps humanité*

Le corps humanité

Aimé Hamann
Montréal, Québec

La position qu'est l'abandon corporel de faire toute la place à soi sans rien prédéfinir ni interdire et de recevoir tout ce qui se passe en soi sous le signe de la subjectivité, laisse apparaître un mode de rapport humain que nous qualifions d'interdépendance et de paradoxalité : de rencontre. Se recevoir ainsi et habiter sans réserve tout ce qui vient de soi, des autres et de toute réalité comme étant soi à être donne à tous et à tout d'être. Une telle position recouvre tous les espaces et tous les temps dans l'ici et le maintenant, et fait passer toute finitude à l'infinitude. Il y a mutation des rapports de connivence à l'interdépendance et à la paradoxalité; les dichotomies que sont le bien et le mal, le bon et le méchant, font place à la rencontre. Il y a passage à être, à l'être, au Soi subjectivité, constitutivement fils, qui reçoit et donne d'être et qui est alors mouvement intérieur intégrant tout de soi, de toute humanité et de toute réalité.

Cette position implique tout de soi. Elle assume tout le corps. Alors peut se dévoiler le corps humain, le corps humanité, le corps rapport recevant et donnant d'être, le corps histoire de l'humanité laissant entrevoir ses origines et révélant ce vers quoi tend le désir et comment peut se combler le manque. Le corps humain, codevenu, codevenant, émerge de la vie instinctive et de la matière; à partir de l'absence et du manque, ce corps s'est engagé dans le processus de devenir sujet de lui-même. L'émergence d'un système nerveux et d'un cerveau plus développés et plus performants ont rendu l'humanité naissante apte à participer à son propre devenir, jusqu'à s'assumer elle-même dans la position de tout recevoir de soi.

De la vie instinctive à la vie institutionnelle

Le rapport humain, le désir, ont surgi de la vie instinctive en continuité avec elle, avec toute vie et avec la matière elle-même. En continuité, certes, mais aussi en rupture, presque en parallèle. Il s'agit d'un mode de rapport aux possibilités infinies, mais chargé de risques à prendre corps, à devenir corps, et qui a engendré l'histoire. C'est là un événement dans l'évolution de la matière, qui met à jour les possibilités de celle-ci d'accéder à l'esprit.

Le corps humain émerge de l'évolution, de la possibilité d'un mode de rapport à devenir « corps humanité ». Le vivre ensemble aura lentement, dans un processus sans fin, à passer de la vie instinctive à la vie institutionnelle, de la vie et des rapports venant du corps de la vie instinctive aux rapports à devenir corps de la vie institutionnelle. La conscience de soi et de l'autre n'a pu prendre forme que très lentement. Il a sans doute fallu des dizaines de milliers d'années. Le codevenant institutionnel et ses mécanismes n'ont également pris forme que très progressivement. Mais le désir et le manque, ces moteurs du codevenant humanité, ont surgi dès l'émergence de ce nouveau mode de rapport à devenir corps. Les connivences positives et négatives inhérentes au devenir institutionnel ont tout de suite lié les humains de tous les espaces et de tous les temps dans un seul et même destin, un seul processus, tout en introduisant dans le codevenant humanité les dichotomies : le bien et le mal, le bon et le méchant, de même que l'adhésion à des sens donnés comme condition d'appartenance à une communauté. Ces sens donnés ont toujours pris le caractère de la vérité et de la permanence. Ce codevenant institutionnel a été la seule voie possible et la plus appropriée au devenir corps humain. À l'intérieur de chaque communauté, les individus trouvaient sens, appartenance et valorisation. Mais ce codevenant institutionnel, avec ses mécanismes en constante évolution impliquant tous les humains de tous les temps dans des rapports de connivences positives et négatives, a pourtant permis d'évoluer jusqu'à un corps humain progressivement possible à habiter et à recevoir. Un tel processus porté depuis l'origine par les mécanismes institutionnels comporte toutes les racines de la violence, des abus et de la souffrance humaine. Le mal sous toutes ses formes était un incontournable de la codevenance du corps humain, de l'humanité. Par ses origines, le corps humain est vie instinctive, doué de possibilités de participer à son propre devenir. Tout a commencé là, avec la possibilité d'une manière autre, différente, de vivre ensemble, avec cette possibilité du corps instinctif de devenir corps humain qui a enclenché l'aventure humaine. Ce nouveau « vivre ensemble », ce nouveau mode de rapport à devenir corps, a été périlleux. L'institution et ses mécanismes n'ont pu que très lentement prendre forme dans un processus émergeant des groupes d'individus qui vivaient ensemble. L'institution est devenue dans un certain sens la matrice de ce corps s'humanisant, de cette humanité en codevenance. La conscience s'est éveillée lentement : soi et l'autre sont apparus. Les institutions ont changé, elles ont progressivement impliqué davantage les individus eux-mêmes et ont pu regrouper un nombre de plus en plus grand d'individus. Les grandes religions monothéistes d'Occident et les grandes sagesse d'Orient se sont peu à peu approchées de la possibilité d'impliquer l'individu au complet, dans son unicité, chacune voulant donner sens à tous les humains de tous les espaces et de tous les temps. C'est dire le chemin parcouru depuis l'origine de l'humanité. Mais le codevenant institutionnel demeure toujours

ambivalent. Il se présente inévitablement comme porteur de la vérité, niant la subjectivité constitutive de toute institution et de chacun des individus. De ce fait, il fait appel à l'adhésion de ses membres, ce qui garde ces derniers dans des rapports de connivence perpétuant les dichotomies de bien et de mal, de bon et de méchant. Le codevenant institutionnel, de par sa structure et ses mécanismes essentiels, ne sera donc jamais un espace pour tout soi-même et pour chacun des individus. Il faut se rendre à l'évidence que l'individu humain est une organisation unique et déterminée de ce codevenu institutionnel, qu'il est lui-même une institution soumise aux mécanismes de toute institution. Quitter l'institution religieuse, philosophique ou sociale, basée sur la croyance nous laisse avec l'institution que chacun est. Quitter la vérité de l'institution risque de faire place à la vérité que chacun est. Et pourtant, il est inévitable que les individus s'éloignent peu à peu des institutions pour poursuivre leur devenir. C'est dans l'ordre du rapport, du désir de s'accomplir et du manque à combler. De ce mouvement de distanciation des institutions est née la science, s'est répandue la démocratie, a pu naître la laïcité. Le terrorisme international paraît surgir du même phénomène. Le devenir institutionnel continuera quand même sous d'autres formes, avec ses ambivalences incontournables. L'individu, le corps humain, par ses origines et son histoire, est constitutivement une organisation de rapports institutionnels. Il est impossible d'échapper à la nécessité, à la prétention et à l'illusion de la vérité institutionnelle, au codevenant institutionnel. L'au-delà de cette vérité institutionnelle est le risque de tout soi-même, consenti par l'individu humain et renouvelé à chaque instant. C'est en prenant un tel risque qu'on peut mettre au grand jour la réalité du codevenant humanité qui est une subjectivité ontologique, d'origine, constitutive, insurmontable, à être et à recevoir, une subjectivité devenue accessible et habitable dans le processus même de la codevenance institutionnelle.

De la codevenance institutionnelle à l'interdépendance

Le rapport, le désir, le corps et l'institution sont un seul et même processus. Ainsi, le rapport est devenu corps humain dans un seul et même processus aux apparences infiniment variables dans l'espace et le temps, mais obéissant aux mêmes mécanismes. Corps et institution, en symbiose vitale permanente, sont lentement codevenus rapport, possibilité de plus en plus grande de devenir sujet, de s'habiter, mais en même temps, risque de plus en plus prononcé de l'irrecevable de soi, de la violence, du mal. Le codevenant institutionnel était la seule voie d'évolution possible, un mode de rapport à faire advenir en devenant corps. C'est admirable, si on considère l'humain comme venant de la seule vie instinctive et de la matière, sans recours à une puissance extérieure quelconque, telle une divinité créatrice. Mais mener le rapport et le désir à leur accomplissement

est, dans ces conditions, un processus d'une ambivalence radicale, qui peut inciter l'humanité à s'autodétruire et à détruire son milieu de vie. La codevenance des humains est radicalement ambivalente dans ses mécanismes mêmes.

L'institution et ses mécanismes continueront de porter le codevenant humanité, sans doute moins à travers les grandes institutions qu'à travers chacun des humains ontologiquement donneur de sens et donc lui-même institution. L'institution a été un chemin, porteuse du processus de s'habiter et de se recevoir. Mais elle ne peut porter le rapport et le désir à leur accomplissement sans s'autodétruire. Toute institution se présente comme la vérité et nie la subjectivité ontologique de l'être humain. Elle ne peut qu'instaurer des rapports de connivence positive et négative, que conserver les dichotomies à l'intérieur de soi et entre les individus et qu'entretenir l'ambivalence dans le codevenant humanité. Il n'y a qu'un seul processus du codevenant humanité, qui prend des visages variables dans l'espace et le temps, qui épouse une infinité de corps, chacun étant l'espérance et la possibilité du rapport d'interdépendance et d'accomplissement du désir. Mais cela implique un au-delà de toute institution, un au-delà de soi comme institution dans le consentement à sa subjectivité, assumant bien et mal comme soi-même. Dans la position de tout recevoir de soi, soi s'ouvre au Soi, non plus vérité mais subjectivité à être. La paradoxalité se révèle : la subjectivité ontologique consentie et habitée laisse apparaître l'individu humain comme fils, comme être codevenu, comme humanité organisée de façon unique et déterminée, recevant et donnant d'être dans le processus de se recevoir. L'ouverture à tout soi-même à chaque moment renouvelée laisse apparaître un seul processus, reliant le Soi à tous les autres, à l'humanité tout entière dans un ici et un maintenant intégrant tous les espaces et tous les temps. Même si la spécificité et la complexité du fait humain sont évidentes dans le passage de la vie instinctive à la vie institutionnelle et bien davantage dans le passage de la vie institutionnelle à l'interdépendance, la continuité et l'unicité du processus de l'évolution n'en ressortent pas moins de façon étonnante. La matière est mouvement extérieur, pur mouvement portant la possibilité de s'intérioriser jusqu'à devenir sujet d'elle-même dans l'individu humain qui fait place à tout lui-même dans la position à renouveler sans cesse de se recevoir et de s'habiter. Dans l'ici et le maintenant de cet accès à tout soi-même, toutes les traces du codevenu humain institutionnel sous la forme de soi-même accèdent au Soi. Négation de la subjectivité constitutive de soi, affirmation de vérité et de compétence, rapports de connivence positive et négative, dichotomies entre bien et mal, bon et méchant se révèlent en soi, montrant l'ambivalence constitutive, inévitable du codevenu humanité institutionnelle. Assumer tout soi-même, ainsi codevenu, opère le passage fondamental à l'interdépendance. Être sujet de soi, comme c'est vraiment en soi – à savoir subjectivité, organisation

unique et déterminée du codevenu humain –, « ontologise » le rapport. Chacun aurait ainsi à prendre en compte qu'il est une résultante du codevenu humain, qu'il est frère de tous et fils d'une seule et unique humanité. Se poser dans toute sa réalité ouvre l'accès à l'interdépendance : ce que je suis, ce que j'ai à assumer de moi vient de tous les autres, de l'humanité tout entière. Me reconnaître subjectivité n'est que la reconnaissance de cette réalité. Mon rapport aux autres, à l'humanité et à toute réalité est une expérience subjective, une interprétation révélant qui je suis. Faire à chaque moment toute la place à soi, comme c'est organisé en soi, fait ressortir la subjectivité ontologique propre à chacun. C'est recevoir d'être pour faire être et donner d'être. J'ai à être fils pour donner filiation. Autrement, c'est la guerre de la vérité et de la compétence. L'interdépendance est paradoxalité. Quelqu'un – en psychothérapie, le psychothérapeute en l'occurrence – doit en lui-même l'assumer. Les autres s'y trouvent alors d'emblée, même sans le savoir.

L'interdépendance semble être ce vers quoi tend toute l'humanité depuis l'origine. Les rapports institutionnels des premiers humains ont donc impliqué dans un même et unique devenir les individus de tous les espaces et de tous les temps. C'était accéder au désir et creuser le manque d'un vivre ensemble accomplissant chacun, dans son unicité, de même que l'humanité tout entière. La codevenance humaine, ou l'histoire de l'humanité, s'est ainsi mise en marche : dans un processus du rapport humain à devenir corps humain, jusqu'à pouvoir se recevoir et s'habiter, recevant et donnant d'être. L'histoire humaine se dirige donc depuis le commencement vers l'interdépendance et la paradoxalité en cherchant à combler le désir. Prendre la position de se recevoir, de s'ouvrir sans réserve au rapport, accomplit en soi l'histoire, dont les traces sont l'organisation même de nos corps et de soi comme rapport. C'est alors l'ouverture au Soi, l'interdépendance. Chacun étant dans ce contexte le codevenu de tous recevrait et donnerait aux autres d'être dans ce qu'ils ont de plus spécifique. Le processus de s'habiter, engagé depuis l'émergence du fait humain, trouve son accomplissement dans l'interdépendance, comblant le manque et apaisant le désir, mais l'humanité dans son ensemble continuera sa route sous le mode institutionnel, dans l'ambivalence, les connivences et les dichotomies, sous le signe de la vérité. Le chemin pour tous se fera quand même, ne serait-ce qu'à travers certains individus. La poussée du désir et la douleur du manque n'auront de cesse que dans l'accomplissement de la rencontre dans l'interdépendance.

Corollaires

L'esprit, le spirituel sont des mots qui recouvrent des réalités complexes, difficiles à cerner et indéfiniment variables dans l'espace et le temps. Chaque peuple, chaque culture, chaque civilisation, est porteuse d'une vision différente de son rapport à l'existence, à ses origines et à son accomplissement. Ces formes différentes du spirituel se sont institutionnalisées, ritualisées, autour de la vie, de la fertilité, de la mort, de la nature, d'un absolu, etc. La position de tout recevoir de soi à être comme le Soi découvre la paradoxalité dans l'interdépendance. Bien et mal sont soi, le Soi. Le spirituel ici fait place à la matière, à l'évolution, au codevenu humain, au désir s'accomplissant dans le rapport d'interdépendance. Le corps humain, organisation du codevenu institutionnel, le corps subjectivité, le corps se recevant, s'ouvre à l'interdépendance, recevant et donnant d'être. Le spirituel apparaît alors dans notre démarche : tous les espaces et tous les temps de la matière habités et toute l'histoire humaine assumée dans le Soi, toute réalité donne et reçoit d'être. C'est dans l'individu humain que le passage au spirituel doit s'opérer, c'est dans le chercheur ontologique se recevant comme subjectivité que devient vraiment possible l'apprendre et le comprendre. C'est dans le psychothérapeute consentant à chaque instant à tout lui-même que peut vraiment s'opérer la démarche psychothérapeutique. Dans cette perspective, nous nous trouvons au-delà de toute institution et de tout devenir communautaire, au-delà de la vérité et de l'adhésion qui ont été depuis l'origine le chemin, le support, le lieu de la recherche humaine et du codevenant humain. Une telle position n'est pas un rejet du codevenu institutionnel, mais l'ouverture à toute institution et la reconnaissance de soi comme institution, comme subjectivité à être, à renouveler à chaque instant. L'au-delà des rituels, des vérités et des croyances de l'institution ne peut se trouver que dans le fait de les assumer comme soi et de renouveler cette position à chaque instant, de manière à découvrir le Soi recevant et donnant d'être.

Le corps de chacun, organisation unique et déterminée du codevenant humain, se recevant, s'habitant, se révèle ainsi être le « corps humanité », le Soi, le spirituel.

La mort

Les étapes que sont naître, vivre et mourir parlent de notre appartenance à la matière, à l'espace et au temps. Ces limites sont constitutives. Elles s'imposent à chacun. Nous vivons dans un certain lieu, un certain temps. Avant nous, la vie humaine était nous qui n'y étions pas encore; après nous, cette vie continuera sans nous. Et pourtant, nous serons là dans les autres, tout comme nous étions

depuis l'origine dans la matière, dans ceux qui nous ont précédés. Le codevenant institutionnel a trouvé des réponses à cette réalité angoissante : naître de multiples fois si nécessaire et finalement retrouver sa vraie nature spirituelle, ou bien ressusciter grâce à la foi dans une vie éternelle. Mais si nous n'étions que matière, vie accédant à l'humain sans recours à des forces extérieures pour affronter l'angoissante réalité de la mort? La question de ce en quoi consiste la vie humaine serait quand même là, lancinante. Un pressentiment d'un au-delà du moment présent habite depuis longtemps les humains, peut-être depuis toujours. L'humanité entière et chacun des humains depuis l'origine semblent engagés dans un même processus, une même démarche. De chacun des humains de tous les espaces et de tous les temps demeure quelque chose qui est chacun de nous, le corps humain que chacun est, en voie de devenir « corps humanité ». Dans le processus de s'habiter, de devenir sujet de tout soi-même recevant et donnant d'être dans l'interdépendance et la paradoxalité, chaque corps devient tous les corps. En chacun, en un, seraient alors toutes les unicités. Le codevenu institutionnel, avec son ambivalence, ses dichotomies et sa violence reçue et habitée comme subjectivité, recevrait et donnerait d'être. Les limites ne seraient alors plus de naître et de mourir, mais de ne pas être tout ce que l'on est : subjectivité, bien et mal, ambivalence, codevenu, fils recevant et donnant d'être. Naître, vivre et mourir sont notre réalité incontournable; le processus enclenché dès le début de l'humanité l'est tout autant, ce corps à rendre humain, apte à s'ouvrir à l'humanité, rapport à devenir corps rendant ce corps capable de se recevoir et de s'habiter dans toute la réalité de sa codevenance. À travers l'individu humain consentant à tout lui-même, la matière devient sujet d'elle-même. Tous les espaces et tous les temps s'actualisent dans l'ici et le maintenant de l'ouverture à soi sans réserve, sans prédéfinition, se découvrant subjectivité à être. Naître, vivre et mourir sont incontournables et pourtant, le processus inhérent au codevenant humain (rapport, désir, manque), imbriquant tous les humains de tous les espaces et de tous les temps, se révèle un au-delà de toute finitude dans l'interdépendance et la paradoxalité, à travers l'individu se recevant, recevant et donnant d'être.

Naître, vivre et mourir constituent notre rapport commun à la matière, à l'espace et au temps, un rapport qui nous implique tous dans un même codevenant depuis l'origine, dans le processus de combler le manque et d'accomplir le désir dans l'interdépendance recevant et donnant d'être. Ce lieu d'accomplissement du désir assume et habite toutes les finitudes de la matière faisant tout passer à être comme c'est. À l'être.

Conclusion

La position de tout recevoir de soi qu'est cette recherche ontologique se situe dans la suite du codevenant institutionnel. Les mécanismes institutionnels ont émergé dans le passage de la vie instinctive à la vie humaine et ont en même temps porté le processus d'un mode de rapport à soi et aux autres, impliquant d'emblée tous les humains de tous les espaces et de tous les temps devenant corps humain – cette mémoire de tout le codevenu –, institution, organisation unique et déterminée en chacun de l'humanité tout entière, subjectivité. Le cul-de-sac du codevenu institutionnel devient peu à peu évident. L'institution est négation de la subjectivité pourtant constitutive et affirmation de sa vérité particulière comme la seule vérité. Ceci est le fait non seulement des grandes institutions, mais de l'institution qu'est chacun des humains. L'au-delà de l'institution ne peut être que le consentement à être institution, à faire le deuil de toute prédéfinition de soi et à faire place à tout ce que l'on est sans filet protecteur. Le vertige! En un sens, oui, mais ce passage à être comme c'est vraiment en soi ne peut être qu'un long chemin, un lent processus jamais terminé. Il est impossible dans ce processus de s'ouvrir à soi de faire l'économie de son propre engagement, du risque à prendre de tout soi-même. Cette aventure impliquant au départ tout soi-même met à jour le Soi, transcendant les dichotomies de bien et de mal, de bon et de méchant, et laissant apparaître l'interdépendance. Le Soi se découvre alors subjectivité constitutive, lieu unique et déterminé d'expérience et de compréhension de soi, des autres et de toute réalité. Prendre en compte cette réalité montre le Soi comme reçu, fils, subjectivité recevant et donnant d'être. Le corps émergeant de l'évolution depuis le déterminisme de la vie instinctive acquiert la possibilité de participer à son propre devenir. S'engage alors ce lent et long processus du codevenant corps humain sous le signe de l'institution. La position de tout recevoir de soi, de ce que chacun est et expérimente comme étant soi, jette un éclairage sur tout le processus du devenir humain depuis ses origines jusqu'à l'interdépendance, découvrant le corps humanité. Ce corps émergeant de la matière, de la vie instinctive, a été rendu possible par le processus institutionnel; ce corps s'ouvrant au rapport, à l'interdépendance recevant et donnant d'être à chacun de tous les espaces et tous les temps, rend désormais possible le spirituel.

La position de tout recevoir de soi comme étant soi situe la psychothérapie dans un cadre beaucoup plus vaste, qui implique l'aventure humaine depuis ses origines jusqu'à ce qui pourrait être son accomplissement dans l'interdépendance et la paradoxalité. Le devenir humain y apparaît dans toute son ambivalence, porté par les mécanismes institutionnels. Bien et mal, bon et méchant, sont intimement liés dans ce processus du codevenant humanité. Impossible

d'éradiquer le mal, il fait partie intégrante de chacun et de l'humanité tout entière. Poser la psychothérapie dans l'interdépendance, à travers cette position assurée à chaque instant par le psychothérapeute consentant à sa subjectivité et de ce fait recevant et donnant d'être, ouvre le client à sa propre subjectivité, au bien et au mal le constituant. Recevoir et donner d'être, c'est la position du psychothérapeute; donner et recevoir d'être, celle du ou des clients, au-delà de toute norme, de tout savoir et de toute vérité à priori. Cette position scelle l'interdépendance et met en action la paradoxalité. Ainsi, tout, même le mal reçu en soi subjectivement ou en quelqu'un d'autre pour soi, donne et reçoit d'être. La psychothérapie se révèle alors démarche et recherche ontologique, recherche de l'humain sur l'humanité. Momentanément, le corps, le rapport, le Soi, l'autre, l'humanité tout entière ne sont plus qu'un: interdépendance. Et pourtant tout y est, bien et mal, bon et méchant, dans la paradoxalité de l'individu se recevant sans réserve. Que de la matière puisse émerger ce processus du codevenant humain jusqu'à l'interdépendance interroge sur ce qu'est la matière. Le corps humain consentant à ne provenir que de la matière dans le processus de l'évolution ne se découvre pas moins « corps humanité », le Soi, recevant et donnant d'être dans l'interdépendance. C'est une expérience explicitement vécue, à maintes reprises, dans la position de recherche et de démarche ontologique qu'est la psychothérapie d'abandon corporel. Le corps humain, processus engagé dès son émergence pour accéder à l'interdépendance et à la paradoxalité, découvre le spirituel en continuité avec les lois profondes de la matière et de la vie. En rupture aussi, mais une rupture rendue possible par la continuité elle-même. Les limites d'espace et de temps, les dichotomies de vie et de mort, de bien et de mal, de bon et de méchant se transcendent. L'au-delà des sens donnés par l'institution n'est pas le non-sens, mais l'exigence d'assumer tout de soi. Cette position à chaque moment renouvelée est une autre rupture, même si cette dernière est peut-être moins évidente que celle engageant le processus du codevenant humanité.

Dialogue avec Aimé Hamann sur le corps humanité

Micheline Dalpé
Mont St-Hilaire, Québec
michelinedalpe@videotron.ca

Introduction

J'ai été très touchée par la demande que l'on m'a faite, d'être avec vous à cette table, autour de ce texte d'Aimé. Tout en étant très laborieux, le processus de préparation m'a déjà tellement apporté! Aussi, j'apprécie que nous puissions poursuivre l'échange ensemble.

À l'occasion de l'ouverture de notre sixième colloque, il me tient à cœur de rendre d'abord hommage à Aimé Hamann, à l'homme, à l'ampleur et à la profondeur de sa réflexion. Nous avons l'impression d'être en présence du travail imposant d'un visionnaire, très doué pour rejoindre le sens profond de la vie et appréhender l'essence unique de l'être humain.

Avec ce texte sur le « corps humanité », Aimé nous invite à réfléchir sur le « mutant » que nous sommes, dans l'histoire de la matière et de la vie. Quelle est la spécificité de notre nature? D'où venons-nous? Où allons-nous?

À propos de ma subjectivité

Le doute, les réserves, le sentiment de ne pas assez comprendre, le questionnement sans fin, font partie de mon organisation de manière intrinsèque.

Ainsi, malgré la richesse de l'apport d'Aimé dans ma réflexion, il y a des aspects qui restent plus obscurs pour moi ou peut-être que je ne partage tout simplement pas avec lui, de là où je suis.

Structure de cette présentation

J'ai fait le choix d'approfondir la question de l'origine de l'histoire de l'humanité ainsi que les ruptures dont nous parle Aimé. Pour moi, elles représentent les marqueurs de la trajectoire unique de l'humanité mise en évidence par Aimé: du

codevenu au codevenir. Le coeur de ma présentation est fait d'extraits sous forme d'un dialogue qui s'est engagé entre lui et moi, dans cette direction. Je trouve essentiel de dire aussi quelques mots sur la « position », une autre ligne de force qui traverse en filigrane tout son texte.

Notre recherche et notre expérience ontologiques

Dans un tout premier temps, j'aimerais situer rapidement le propos d'Aimé à l'échelle de notre expérience, de notre histoire ensemble. La place faite au corps, à l'autre comme présence, ont fait partie de l'aménagement premier de notre recherche ontologique en abandon corporel. Dès le départ, il y avait le pressenti de l'être comme entité globale; l'intuition d'un au-delà de la dichotomie corps/esprit. La « position », cet effort constant pour rejoindre et être fidèle à « ce qui est », a été notre maître, comme dit Aimé. Il est aussi émouvant de se rappeler que le thème de notre tout premier colloque était « le corps c'est le rapport ». C'est dans la continuité de la richesse de tout ce parcours que nos sommes réunis aujourd'hui autour du thème du corps.

Le chemin fait ensemble, avec cet ancrage particulier qui est le nôtre, nous permet d'avoir des références palpables par rapport à ce dont il est question dans le propos d'Aimé sur l'humanité. De corps absents, indéfinis que nous étions au départ, nous devenons toujours plus « un » corps « groupe » (en référence au corps « humanité ») qui peut s'habiter, dans une expérience forte, qui se déploie au fil du temps.

Que ce soit comme thérapeute ou comme cliente, nous connaissons de l'intérieur, la puissance de la « position » et ses implications dans toutes sortes de dimensions. Être, c'est faire être. Nous devenons peu à peu ce que nous sommes. Ainsi, nous avons découvert ensemble que nous codevenons à partir de conditions favorables à l'émergence d'un mode de rapport spécifiquement humain: l'interdépendance et la paradoxalité.

Il y a une richesse à ne pas savoir au départ. Ce doute est porteur. Dans mon expérience, dans la mesure où nous pouvons tenir là, il nous donne une qualité de présence particulière du fait même d'avoir à passer par l'expérience de la rencontre pour « co-naître ».

Les origines de l'humanité

Au début, lorsque j'écoutais Aimé décrire les origines de l'humanité, cela me semblait bien hypothétique. J'éprouvais un certain malaise qu'il nous présente

sa vision dans une certitude, pour ne pas dire comme la « vérité », alors qu'il aborde la subjectivité comme étant centrale, incontournable et l'ingrédient premier de la spécificité de notre recherche.

J'ai parlé de mon malaise à Aimé. *« On a accès dans "l'ici et maintenant", mais on ne peut, que projeter pour ainsi dire, a-t-il précisé. Alors, on essaie d'en parler, mais c'est juste un essai. Parce qu'on ne sera jamais là, il n'y aura jamais personne qui aura été là. En même temps, ce qui se passe maintenant, ici, ce n'est pas en dehors de ce qui s'est passé là ».*

Comment faire de la place à la fois à cette évidence de l'expérience et au caractère illusoire de toute vérité ? Pour moi, il pourrait y avoir un danger de croire que la « position » puisse fonder notre légitimité à parler de nos compréhensions comme étant des « vérités ». Je suis sensible à l'effet que ça peut faire, surtout lorsque c'est entendu de l'extérieur, et il me semble que c'est important de s'en préoccuper.

Je reviens à la question de l'origine de l'humanité en redonnant la parole à Aimé :

« Le rapport humain, le désir, ont surgi de la vie instinctive en continuité avec elle, avec toute vie et avec la matière elle-même ».

La continuité

Ce qu'Aimé dit sur la continuité et ses implications rejoint sensiblement ma compréhension actuelle.

Nous sommes constitués de tout le chemin que la matière a pris pour arriver jusqu'à nous. Nous sommes régis par les mêmes lois, les mêmes énergies en action que les autres formes de vie.

La vie, la mort ; la destruction, la construction ; la division, la fusion ; l'organisation, l'éclatement ; tout cela, nous pouvons l'observer comme autant d'expressions de ce qui est. On peut percevoir ces forces en présence, autant dans le microscopique (dans l'atome par exemple) que dans le macroscopique (à l'échelle de l'univers). Ce sont toujours les mêmes phénomènes qui se déploient à partir des mêmes lois.

Tout comme les autres formes de vie, notre survie repose sur notre capacité à s'entraider, à vivre en harmonie avec notre environnement, mais aussi sur notre

efficacité à éliminer, tuer ce qui menace notre existence. Le sentiment d'horreur que cette réalité nous inspire dit bien la difficulté particulière d'être humain.

«L'émergence d'un système nerveux et d'un cerveau plus développés et plus performants ont rendu l'humanité naissante apte à participer à son propre devenir, jusqu'à s'assumer elle-même dans la position de tout recevoir de soi».

Approfondir cette question de l'origine de l'humanité est une façon, pour moi maintenant, de me rapprocher de l'intérêt que je porte plus particulièrement à tout ce qui touche à l'en-dessous, aux forces primitives pulsionnelles et vives, qui nous constituent et nous animent.

Ni la matière, ni aucune autre forme de vie avant nous, n'avaient l'intelligence nécessaire pour se voir dans ses agirs redoutables, destructeurs. Mais comment reconnaître cette pulsion comme étant soi? Comment l'habiter? Comment composer avec toute cette énergie dangereuse? Ça demande du temps, beaucoup de temps pour avoir le corps-rapport nécessaire. En attendant, il y a les institutions.

«L'institution a été un chemin, porteuse du processus de s'habiter et de se recevoir».

Les ruptures

Ensuite Aimé nous parle de ruptures :

«Le rapport humain, le désir, ont surgi de la vie instinctive en continuité avec elle (...) En continuité, certes, mais aussi en rupture, presque en parallèle. Mais le désir et le manque, ces moteurs du codevenant humanité, ont surgi dès l'émergence de ce nouveau mode de rapport à devenir corps».

Qu'est-ce qu'Aimé dit vraiment? Je suis allée le rencontrer pour échanger sur ce qui restait incertain pour moi. Voici quelques extraits de notre dialogue, ramassés et remaniés :

Moi : Il me semble que le mot «manque» est employé dans toutes sortes de sens. Qu'est-ce qu'on met dans ce mot? Pour moi, il y aurait à distinguer si on parle d'un manque à être, d'un manque de présence, ou.... ?

Aimé: Chacun y met quelque chose de lui. Ce que j'essaie de dire, moi, c'est qu'il y a quelque chose qui ne se comble pas et cela depuis l'origine et qui est comme le moteur du devenir humain. On cherche, on cherche, puis on trouve, puis on recommence à chercher, puis à chercher, à chercher...Et pour moi, on cherche à être globalement et de ce fait, à faire être et à rencontrer. C'est ça qui est le manque d'origine. C'est ça qui est le désir.

Moi: Je me disais qu'il y avait peut-être le «manque» lié au désir, à l'être, et un autre type de «manque» plus lié au besoin.

Aimé: Exactement. Les gens répondent très souvent dans l'ordre du besoin.

Moi: Parfois, dans ta façon de parler du manque, je pourrais entendre que l'institution a créé le manque, la dépossession? J'imagine que ce n'est pas ce que tu veux dire?

Aimé: Non. L'institution met en place le processus pour combler le manque. Dès le départ, il y avait le pressenti que ce qu'il y avait là, ça tenait à autre chose, puis à autre chose... Comme pressenti, dès l'origine, c'est le manque. Et c'est le moteur. Cette autre chose ne peut se rejoindre, me semble-t-il, que dans l'interdépendance. On est devenu à partir de l'absence, à partir d'un grignotement d'humanité. C'est entré en soi, c'est devenu, ça s'est fait corps.

Moi: Ce que tu décris là, je l'associais à la deuxième rupture, celle dont il est question à la fin de ton texte et que je perçois très bien. Mais, quand tu évoques la période de l'émergence de l'intelligence et des institutions, tu mentionnes qu'elle s'inscrit à la fois dans la continuité de l'évolution de la vie et dans une première rupture. Pour moi, c'est plutôt la continuité qui est frappante avec certains singes, dauphins, éléphants...qui ont des institutions importantes avec des rituels autour de la mort, entre autres. Ils ont même une certaine conscience d'eux-mêmes, assez pour savoir que c'est bien leur image qui est reflétée dans le miroir. Dans ce sens, j'ai de la difficulté à comprendre la pertinence et l'intérêt de parler d'une première «rupture».

Aimé: Oui, je crois tout cela; on peut dire cela. (...) Il y a une autre raison très importante qui m'amène à parler de «rupture». Il y a un courant de pensée qui veut que l'humain ne soit qu'une race parmi d'autres. Et pour moi, ce n'est pas réel. Il y a quelque chose, dans l'humanité, qui est née là, qui est spécifique à l'humanité. Et ce spécifique cherche un accomplissement, qui ne peut pas se passer autrement que par une «assumption» de tout soi-même, en continuité avec tout son devenu mais aussi en rupture. Cette recherche de sens, d'«être»

dans l'interdépendance, elle est là depuis le début chez les humains. Et c'est de cela dont je veux parler. La possibilité de ça, c'est une rupture; c'est la première rupture, pour moi. C'est la possibilité d'être participant de son propre devenir. La deuxième, c'est l'accomplissement de ça. (...). J'ai mis ce mot. Ce qui m'importe c'est une forme d'affirmation que c'est un événement nouveau que l'émergence de l'humanité, dans l'histoire de la matière et de la vie.

Moi : Tel que je le conçois, la première rupture c'est la deuxième, de façon embryonnaire.

Aimé : On pourrait dire cela.

Moi : Je voudrais aussi te parler de la souffrance. Dans ton texte, tu parles des rapports de connivences positives et négatives comme étant *les* racines de la violence, des abus et de la souffrance humaine. Pourtant, la souffrance et la violence étaient là bien avant nous.

Aimé : Oui, les animaux, ils souffrent eux aussi et ils se font mal. Mais ce n'est pas la même chose que la souffrance typiquement humaine. C'est important pour moi. C'est lié à l'institution, au fait que l'on a pu devenir qu'en grignotant des parties. Je veux dire dans des luttes, des sacrifices de soi, par exemple.

Moi : La particularité est-elle liée à la difficulté, comme humain, d'avoir à porter l'irrecevable de soi ? L'insupportable éprouvé alors, nous amène à placer l'« irrecevable », le « mal » sur l'autre, ajoutant ainsi à la violence et à la souffrance ? Est-ce ce dont il est question ?

Comment tu le dirais, toi Aimé, ce qui caractérise notre souffrance ?

Aimé : Oui, la souffrance humaine trouve sa racine dans le non-reçu de soi, le non-recevable même. À la limite, les gens n'ont même pas conscience de ce qu'ils font. Par exemple, Hitler en est venu à croire que détruire des millions de personnes, c'est une bonne affaire. C'est terrible ! Au fond, au terme, c'est tout le corps qui a à être assumé : bien et mal. Et c'est ça, l'interdépendance. À travers nous, la matière se spiritualise. C'est étonnant que la matière ait produit ça. Ça a des possibilités qui, au terme, dans l'interdépendance et la paradoxalité, ouvre sur l'infini, sur le spirituel, sur le sans limites. C'est ce que je crois.

En guise de conclusion...

Je partage le questionnement d'Aimé par rapport à la matière. Qu'est-ce que la matière ? Il semble y avoir une telle « intelligence », si je puis dire. C'est fascinant de constater l'équilibre fonctionnel qui se maintient, malgré les chocs, cataclysmes, passages chaotiques. C'est surtout étonnant tout ce qui se fait dans une intelligence désarmante, de manière instinctive, sans l'intervention d'une soi-disant intelligence extérieure. Ça se fait. Ça se déroule comme un programme bien ficelé.

Hélas, nous sommes à même de constater que l'homme, cet être mutant capable de se distancier de l'instinct, risque de compromettre cet équilibre s'il n'arrive pas à faire suffisamment l'expérience de sa condition d'« être » interdépendant. C'est de plus en plus préoccupant cet aspect de la question. « *Le cul-de-sac du codevenu institutionnel devient de plus en plus évident* », affirme Aimé

Ce même questionnement était présent dans le texte d'Aimé lors du dernier colloque en Suisse. Dans notre petit groupe de réflexion autour de son texte, on s'était demandé pourquoi l'humanité aurait à aller d'un côté ou de l'autre : du côté de la destruction ou de l'accomplissement, comme Aimé le suggérait ? En d'autres termes, est-ce que ce questionnement de l'issue du devenir humain a vraiment du sens, si on le fait à partir d'une vision dichotomique ?

En fait, c'est vrai que le changement de paradigme, ouvrant sur la paradoxalité et donc sur la résolution des dichotomies, est conditionnel. Il implique un engagement volontaire à « *assumer tout de soi* » : bien et mal. À ce propos Aimé ajoute : « *Il s'agit d'un mode de rapport aux possibilités infinies, mais chargé de risques à prendre corps, à devenir corps, et qui a engendré l'histoire* ».

Posé comme cela, on peut sentir l'aspect « grave » de notre responsabilité, comme on l'avait d'ailleurs relevé en Suisse. La prendrons-nous la position de se recevoir dans le codevenu institutionnel que nous sommes ? Le pourrons-nous ?

Le corps humanité, c'est complexe et difficile à aborder en tenant compte de toutes les dimensions impliquées. Toutes sortes de questions nous viennent à l'esprit. Est-ce que la paradoxalité existe comme réalité intrinsèque, en dehors de nous ? Est-ce que le temps linéaire est une illusion ? Est-ce que la matière trouvera une autre manière de se spiritualiser, si nous nous détruisons ? Est-ce que...est-ce que...est-ce que ? Chacun de nous est habité intérieurement par son lot de questions, j'imagine.

Aussi, en ce début de colloque, je vous transmets, à mon tour, l'invitation précieuse que m'a faite Aimé : *« Ne sacrifie rien de tes impressions, de tes questionnements. C'est le seul chemin possible. On ne peut pas nier ce qui se passe en soi. Ça se passe. Si ça peut exister autrement que comme enfermant, que comme la seule vérité absolue, c'est ça qui donne. C'est de la rigueur qui ouvre sur la possibilité de plus de précision »*.

« On cherche...on trouve...puis on recommence à chercher », poussé par le manque, ce moteur du codevenir humain.

Réflexions à propos du texte d'Aimé Hamann sur le « Corps humanité »

Geneviève Lalo

Paris, France

genevieve.lalo@free.fr

D'emblée je dirais que la lecture de ce texte a d'abord été une expérience corporelle, expérience partagée avec mes amis du groupe de Paris avec qui je l'ai exploré.

Il m'a fallu « lâcher » mon besoin de comprendre pour pouvoir, enfin, « plonger » et littéralement incorporer ce texte. Il m'a fallu ensuite faire tout un travail de « déchiffrage » de ce qu'il éveillait à l'intérieur de moi. Chaque lecture était comme une immersion dont je ressortais avec des sensations toujours différentes : rayonnante ou en colère... confiante ou accablée... animée ou arrêtée.

L'image la plus parlante qui me vient de cette approche est celle de la mer très agitée en surface avec des vagues dans tous les sens mais très calme en profondeur. Cette image est très utilisée par les maîtres pour parler du Soi mais je la trouve parfaitement adaptée ici car, de ma perception, c'est bien de cette ouverture vers le Soi qu'il s'agit essentiellement dans ce texte.

Je vais aborder cette réflexion sur le corps humanité sous l'angle par lequel il est venu me chercher le plus intimement à savoir celui de mon propre processus d'évolution.

Je vais tenter de dire comment, à l'échelle de ma vie, « ce trio du désir, du manque et du rapport » m'a poussée et me pousse de plus en plus vers ce qu'Aimé nomme « la rencontre » et, par ce biais, je vais tenter de poser quelques-unes des questions qui m'habitent à ce sujet.

À propos de l'institution

Pour plus de clarté, voici le terrain et le cadre dans lesquels ma vie s'est jouée :

- jusqu'à 28 ans, j'ai suivi le projet parental, je suis devenue ingénieur ;
- à 28 ans, première rupture, dépression importante à la suite d'un écart trop fort entre ma vie extérieure et ma vie intérieure – début d'un travail thérapeutique ;
- à 41 ans deuxième grande rupture consécutive à trois évènements intervenus quasiment la même année.

D'abord, la rencontre d'un maître spirituel indien, un gourou. Ce fut un « choc », je n'ai rien vu venir. C'est juste arrivé. Je n'avais aucun attrait pour la spiritualité orientale et n'étais nullement en recherche d'un gourou. Ce jour-là je me suis engagée dans un chemin spirituel qui s'appelle le « Siddha Yoga ». Il a été le cadre de ma première institution personnelle.

Ensuite, quelques mois plus tard, j'ai commencé un travail avec Jean-Michel Atlani, travail qui s'est « mué » en une recherche dans ce qui s'appellera par la suite l' « abandon corporel ». C'est devenu ma deuxième institution personnelle.

Enfin, la même année, j'ai changé d'enseignement de Hatha Yoga en choisissant la méthode Iyengar. Pour éviter les confusions, je précise que le Hatha Yoga est la branche du Yoga qui concerne spécifiquement le travail sur le corps avec les postures.

Voilà donc les trois cadres qui ont émergés, il y a plus de vingt-cinq ans en arrière, et dans lesquels mon chemin se poursuit aujourd'hui avec de plus en plus de conscience.

Aimé H. dit : « L'institution est devenue dans un certain sens la matrice de ce corps s'humanisant. »

C'est au sein de ces trois cadres que j'ai pu trouver le « temps », l'« espace » et la « liberté » d'être en mouvement, de faire un chemin, de devenir de plus en plus « sujet de moi-même ».

Le désir « d'être » est puissant, pousse fort. Devenir « disciple de ce désir » ne relève pas d'une décision, c'est juste d'une nécessité vitale. (La décision, elle, intervient plus tard, lors de la mise en œuvre de la discipline correspondante.)

Je terminerai cette réflexion sur l'institution en rendant même hommage à une grande administration dans laquelle j'ai travaillé pendant quarante-deux ans. D'une certaine façon cette institution m'a sauvé la vie.

Vu de l'extérieur, j'ai très bien assumé ma charge, mais à l'intérieur la détresse a été immense. Les obligations, les horaires, la pression, le stress, les responsabilités de la vie professionnelle ont constitué une forme d'armature solide qui a protégé une vie vécue comme inanimée, blottie quelque part en moi. Cette protection a permis qu'un lent et tenace travail de réanimation puisse se faire en parallèle.

Ce qui s'est passé à l'échelle de l'humanité ne se reproduit-t-il pas sans cesse à l'échelle de chaque vie (individu humain) ?

À propos des ruptures

Aimé écrit encore : « Le rapport humain, le désir, ont surgi de la vie instinctive en continuité avec elle (...) En continuité, certes, mais aussi en rupture, presque en parallèle. »

Cette notion de « rupture dans la continuité, presque en parallèle », je la reconnais dans le virage pris en 1984 ; mais de quoi était-elle donc faite cette rupture dans les trois domaines concernés ?

« Sur le chemin spirituel », qu'ai-je donc entendu de si singulier dans le discours de ce maître ?

Dix ans m'ont été nécessaires pour prendre conscience du message entendu : que, ce que je vais nommer Dieu n'était pas à l'extérieur de moi mais à l'intérieur.

L'enseignement premier de cette voie du Siddha Yoga tient dans une petite phrase : « *Le Seigneur vit en chacun de nous en tant que chacun d'entre nous.* » C'était loin, très loin de ce que j'avais intériorisé, à tort d'ailleurs, à l'occasion de mon éducation catholique.

Aimé écrit : « *Dans la position de tout recevoir de soi, soi s'ouvre au Soi, non plus vérité mais subjectivité à être.* »

« Sur le chemin de l'abandon corporel », qu'est donc venue me dire cette « position si spécifique » ?

Là aussi plusieurs années m'ont été nécessaires pour intégrer l'enseignement principal à mes yeux, à savoir... que le rapport à l'autre ne me donne pas accès à l'autre mais à la vie qu'il me donne.

Enfin «sur le chemin du Hatha Yoga» qu'avait donc de si intéressant cet enseignement de BKS Iyengar vers lequel je me suis tournée? Que le but n'était pas la posture mais le travail et tous les ajustements intérieurs qui y menaient

Dans les trois cas, cela a à voir clairement avec un passage du «dehors» vers le «dedans». Elle est là, pour moi, la «rupture», dans ce que je nommerai le «passage du réel à l'extérieur au réel à l'intérieur». Mais la rupture s'est faite dans la continuité un peu comme un déploiement. Il n'y a eu ni perte ni destruction ni abandon.

Cela m'évoque «la molécule» composée d'atomes puis d'électrons, de protons, de neutrons, de particules élémentaires... et si je continue, juste d'énergie, c'est vertigineux, cependant cette table, composée d'atomes, elle est toujours là, bien réelle.

«La posture» en Hatha Yoga, «la position» en abandon corporel, «le Soi» dans le Siddha Yoga ce sont juste des mots. La réalité elle, n'est pas «nommable». C'est juste être là, ici et maintenant, ce n'est jamais acquis, c'est toujours à refaire dans un processus sans fin «donc» cela me libère de la contrainte du temps et de la menace de l'arrêt.

«La limite ne serait alors plus de naître et de mourir mais de ne pas être tout ce qu'on est...» nous dit Aimé.

À propos de l'involontaire

L'aspect «involontaire» des processus d'évolution, ou, comme dit Aimé, cette capacité *«du corps humain d'être doué de possibilités de participer à son propre devenir»* m'interroge beaucoup. Je reviens aux orientations que j'ai prises en 1984 : elles ont juste émergées dans ma vie, je n'ai rien décidé.

Lorsque j'ai rencontré ce maître spirituel, «j'ai» entendu quelque chose à quoi je suis restée accrochée, sans comprendre, alors même que le contexte, les formes liées à une culture si éloignée de la mienne, et, plus tard, les pratiques m'ont été si difficiles d'accès.

Quelque chose à l'intérieur a dit oui alors que tout mon corps extérieur résistait. « Qu'est-ce qui dit oui ? » Qui a entendu ce à quoi ma conscience n'avait pas accès à ce moment-là ?

Quelle est l'instance en moi qui a compris avant que je ne comprenne ?

« À quelle réalité appartient ce qui de nous est éveillé à l'occasion d'un autre ? », interrogeait Jean-Michel Atlani dans son texte sur l'imaginaire de 2007.

« Qu'est-ce qui a su en moi à mon insu ? » Qu'est-ce qui se fait « à l'insu de mon plein gré », pour reprendre la formule célèbre d'un coureur cycliste pris dans une affaire de dopage dans les années 90.

Avec l'abandon corporel je pourrais dire que les huit premières années j'ai participé aux séances de toucher-présence « à l'insu de mon plein gré ».

L'incompréhension, la réactivité et la rébellion dans lesquelles cette expérience me plongeait me submergeaient sans cesse. En même temps, j'avais l'intuition de quelque chose qui me faisait retourner au matelas encore et encore mais, d'une certaine façon c'était « sans moi ».

Aujourd'hui la difficulté et la contestation sont toujours très vives, dans ce travail en non verbal, mais je peux dire que j'y suis plus « avec moi ».

« Qu'est-ce qui "sait" en moi pour persévérer ainsi ? »

Dans une écriture de l'Inde il est dit : « *Celui qui pense ne pas savoir sait mais celui qui prétend savoir ne sait pas.* »

À propos du temps

Tout cela m'amène à une réflexion sur le temps : passé, présent et futur sont-ils si séparés ? Le futur semble souvent déjà là comme si la fin existait dès le début.

Et le passé ? Où sont les « morts » qui habitent mon corps humanité ? Pourquoi un certain homme que je n'ai pas rencontré de son vivant s'impose-il avec une telle force dans ma vie actuelle ? Serait-ce parce « qu'il a été et est toujours là » ici et maintenant dans tous les espaces et tous les temps ?

Einstein avait déjà dit: «*La distinction entre passé, présent et futur est une illusion... Le temps n'est pas ce qu'il semble être. Il ne s'écoule pas simplement dans une seule direction, et le futur existe simultanément avec le passé.* »

Le temps est étonnant : il n'en finit jamais (de se déployer) pour m'éveiller à la vie, me rendre sujet de moi-même et me mener à la rencontre pour « disparaître » totalement quand cette dernière se produit.

Conclusion

Je terminerai en disant que ce texte qui questionne sur les lois profondes de la matière et de la vie me ramène aussi à mes premiers amours : j'ai fait des études scientifiques dans les années 60. Il y avait à cette époque des avancées passionnantes dans le domaine de la physique de la matière et plus précisément de la « physique quantique ». La recherche dans le domaine de l'infiniment petit de cette matière, qui semble tellement finie, emmène inexorablement vers l'infiniment grand.

Déjà à cette époque il avait été mis en évidence l'impossibilité pour un observateur de connaître avec précision à la fois la position « et » la vitesse d'une particule. En clair, dès qu'il y a rapport, il y a incertitude.

N'y a-t-il pas là un écho étonnant à notre expérience quotidienne ?

Et cet écho n'évoque-t-il pas, sous un angle différent, le passage de la finitude à l'infinitude dont parle Aimé à propos du corps humanité ?

À propos du texte d'Aimé Hamann: *Le corps humanité*

Hubert Massé

Québec, Québec

hubertmasse@videotron.ca

Au départ, je voulais parler de ce que je comprenais ou non du texte d'Aimé. J'ai donc essayé d'en isoler les grandes lignes, de les synthétiser, de les assimiler, pour finalement tenter d'y apposer mes réflexions personnelles. Mais de nombreuses et toujours plus déroutantes lectures m'ont éveillé dans toutes sortes d'expériences subjectives qui venaient constamment volatiliser mes compréhensions momentanées. J'ai donc été amené à considérer ce texte comme étant à lire et à vivre plutôt qu'à comprendre et à intégrer. Amené aussi à exprimer comment il m'a mobilisé plutôt que ce que j'en ai compris. Je tenterai donc, dans un premier temps, de vous faire part de mes expériences subjectives à la lecture de ce texte. Dans un deuxième temps, j'oserai quand même certaines réflexions personnelles, mais toujours à partir de mes expériences subjectives.

Comme je viens de le laisser entendre, ce texte est vraiment très déroutant. Et j'ajouterais: tout à l'image de l'abandon corporel. Déroutant parce qu'échappant continuellement au sens que je croyais d'abord y lire. J'étais constamment ramené de la direction que je croyais suivre à une autre qui s'imposait d'emblée. C'était toujours la route qui menait. Et même si je tentais volontairement de me soumettre à son mouvement, je ne renonçais jamais complètement à prévoir certains virages auxquels j'étais aussitôt contraint de renoncer pour d'autres virages imprévus.

En d'autres mots, je réalisais que ma compréhension du texte l'institutionnalisait continuellement, et que la suite du texte venait continuellement désinstitutionnaliser ma compréhension, de sorte que je me retrouvais toujours en déséquilibre. Un déséquilibre qui me commandait de demeurer en mouvement. Toujours gardé en mouvement. Au moment même où je croyais détenir une certaine compréhension, d'autres observations venaient ébranler ma frêle construction.

En d'autres mots encore, j'ai graduellement constaté que je tentais, parfois à mon su et souvent à mon insu, d'enfermer les observations d'Aimé dans des vérités qui étaient passablement ébranlées quelques lignes plus loin. Des vérités qui cherchaient peut-être à fixer ce qui était exprimé. Comme pour en arrêter le mouvement. Comme si ça bougeait trop, tout le temps. Ça bougeait tout le

temps. Et même pas en ligne droite. Ça tournait tout le temps, comme en spirale. Et encore, pas une spirale tout à fait régulière. Une spirale qui n'évoluait pas dans une trajectoire parallèle, mais en se recoupant plutôt en des mêmes lieux, mais dans des angles continuellement un peu différents. Parfois, surtout aux moments où Aimé parlait du Soi et du spirituel, il me semblait que cette spirale s'emballait et s'engageait dans des espaces et des temps beaucoup trop vastes et trop troublants pour moi. Pour finalement revenir à des dimensions un peu plus à ma mesure.

En d'autres mots encore, j'ai l'impression que ce texte m'a fait revivre constamment et en accéléré toute l'histoire de l'humanité dont il tente de rendre compte. Revivre, et en accéléré... Il y a quelque chose de vertigineux à revivre ainsi, en accéléré, l'histoire de l'humanité. Peut-être s'avère-t-il tout aussi vertigineux de la vivre en temps réel. Peut-être qu'il y a quelque chose de vertigineux à devenir l'humain que nous sommes. Quelque chose de vertigineux dans le déséquilibre et le mouvement ainsi maintenu. Il me semblait donc qu'en lisant le texte, je passais constamment d'une institution plus globale à une institution plus subjective, pour finalement réaliser que je ne pouvais pas échapper à l'institution, mais que je ne pouvais que consentir à y être. Réaliser que vouloir à tout prix sortir de l'institution, c'était vouloir arrêter le mouvement... Vouloir instituer la désinstitution. Tous ces efforts et retours en arrière pour finalement devoir consentir à être une institution mouvante, une subjectivité. Comme si, en refusant de se désinstitutionnaliser, l'institution, qui s'avère d'abord un enfermement de la subjectivité, nous obligeait ainsi à défendre notre subjectivité, l'institution singulière que nous sommes. Il y aurait vraiment quelque chose de vertigineux à habiter la singularité que nous sommes. D'où notre ambivalence. D'où la nécessité de pouvoir au besoin revenir aux sécurités institutionnelles que nous portons, et singulièrement, et en interdépendance avec les autres.

Une dernière expérience, liée à mon écriture cette fois, mérite d'être mentionnée. Ce n'est pas par distraction que j'amorce plusieurs paragraphes en reprenant toujours l'expression « En d'autres mots ». J'avais l'impression que dans des thèmes différents, j'essayais toujours de rendre compte d'expériences similaires, et que les mots étaient toujours trop étroits pour le faire adéquatement. Comme si les mots étaient trop limitatifs, comme s'ils faisaient des vérités trop étroites, des institutions peut-être, de mes expériences.

Aussi, au moment de l'écriture, j'ai souvent eu plus de mal à respirer. Même si cette expérience m'est assez familière, elle s'accroissait considérablement quand je travaillais sur la formulation de mes expériences. Peut-être que ça me prenait autant que cela et aussi corporellement que cela de consentir à cette institution

singulière que je suis. Et j'en avais mal dans le cou, ça me tordait le cou. Comme si ça m'obligeait à aller dans des directions où j'aurais peut-être préféré ne pas aller. D'ailleurs, un phénomène un peu similaire se produisait au moment de la lecture. Certains passages m'obligeaient à des efforts de concentration considérables. Spontanément, je les aurais escamotés ou j'aurais carrément évité de les lire. Comme s'ils allaient m'amener dans des directions refusées avant même de les connaître.

En résumé je crois que j'essayais de suivre Aimé et d'apprendre tout ce qu'il dit de ce dont il parle. Comme si je tentais d'appivoiser et d'intégrer toutes ses expériences-observations comme des savoirs. Il m'a fallu renoncer à cette compétence pour consentir à me suivre, à me recevoir dans tout ce qui était éveillé en moi à l'occasion de tous ces autres présents dans son texte. J'ai dû me rencontrer dans mes propres expériences-observations et consentir, selon les mots d'Aimé, à mes interprétations personnelles de la réalité, interprétations qui révèlent d'abord qui je suis et ainsi ce que sont tous les autres.

Peut-être que je peux maintenant oser certaines de mes réflexions face à ce qui est dit concernant surtout l'institution. D'abord je dois dire que l'institution me déçoit depuis fort longtemps, bien avant la lecture de ce texte. Même si la lecture du texte ne modifie pas complètement mon expérience, elle me permet cependant une certaine réconciliation. L'institution me déçoit d'abord parce qu'elle ne peut pas tenir les promesses dont je la croyais capable. J'aurais tant voulu qu'elle arrive à éradiquer le mal, la violence, l'abus, et même la souffrance dans le monde des humains, dans notre monde, dans mon monde. Déception ! Je dois plutôt apprendre qu'en passant de la vie instinctive à la vie institutionnelle, nous aurions plutôt créé ces dichotomies que sont le bien et le mal, le bon et le méchant. J'apprends aussi que la violence, loin d'être éradiquée et à éradiquer, s'impose plutôt comme un inévitable et nécessaire moteur de la vie. Qu'elle constitue le moteur même de ce mouvement qui n'a de cesse de s'imposer malgré nos efforts incessants pour le contrôler ou le contrer complètement. Plus contrariant encore, j'apprends que l'institution elle-même, dont j'attendais l'éradication de la violence et du mal, pourrait être un terreau très propice à l'éclosion de la violence et du mal. Et que, paradoxalement, il y aurait des douceurs plutôt violentes et des violences plutôt douces dans leur nécessaire participation au mouvement. Qu'il pourrait y avoir une violence à vouloir contrer la violence en soi et dans les autres. Une violence à vouloir arrêter le mouvement, la vie, en soi et dans les autres.

Déçu aussi de l'institution qui ne possède pas la vérité et qui doit s'en tenir à des vérités d'autant plus partielles qu'elles se veulent globales. Elle pourrait enfermer ou réduire nos vérités subjectives que, dans notre ambivalence, nous voudrions contrer à nos risques et périls. Ce qui constituerait à la fois sa principale qualité et son principal handicap. L'institution étant on ne peut plus humaine, elle contiendrait le bien et le mal. Malgré ses promesses initiales, et heureusement d'ailleurs, elle pourrait tout autant favoriser que contrer le désir, le refus, l'ambivalence, le mouvement et la recherche.

Déçu aussi de l'institution parce que nous ne pourrions pas en sortir, ni la sortir de nous. Nous ne pourrions pas en sortir et peut-être n'aurions-nous pas à en sortir non plus. Cette alternative m'amène à une certaine réconciliation. Car si nous n'avons pas à en sortir, peut-être n'avons-nous pas eu à y entrer non plus. Peut-être qu'elle était déjà là, disponible et latente, dans la vie instinctive. L'instinct, qui ne semble qu'une règle rigoureuse où il n'y a que ce qui se fait, sans bien ni mal, contiendrait donc quand même une certaine portion d'institution à être. Peut-être y aurait-il des traces de cette vie instinctive dans le fait de demeurer des institutions pour nous-mêmes. L'espoir d'un monde d'avant le mal, d'avant l'abus. Et, paradoxalement, un monde où la violence, malgré ses effets secondaires coûteux, ne serait pas que violente mais aussi, et peut-être surtout, vivante...

Malgré l'obligation qui m'est faite d'y consentir, de la reconnaître comme moi, de reconnaître comme moi le bien, le mal et la violence, je suis moins déçu de l'institution. Une certaine réconciliation s'installe en moi. Et une partie de cette réconciliation me vient de l'idée que, malgré tout, l'institution fait vraiment tout son possible. Et qu'elle me convie à n'être que tout mon possible. Ce qui n'est d'ailleurs pas une mince affaire. Nous ne serions pas les victimes du mal, de la violence, de l'abus et de la souffrance. Nous en serions plutôt les sujets, portant tout cela en interdépendance avec les autres.

Finalement, l'institution nous convierait à consentir à tout ce dont elle semblait d'abord nous promettre d'échapper. Nous permettre de nous en éloigner pour graduellement nous inviter à nous en approcher. Cette promesse ne serait pas qu'un leurre, elle pourrait bien être réelle et vitale. Tout en ne nous libérant pas nécessairement de la vie instinctive, l'institution nous y lierait peut-être d'une façon plutôt originale, de façon humaine. Comme humaniser la vie instinctive. Comme sauvegarder les élans vitaux de la vie instinctive en les canalisant dans des positions nous permettant de vivre plus facilement ensemble. C'est peut-être de cela dont parle Aimé quand il dit que l'humanité et le corps humanité n'ont pu se faire qu'en rupture et en continuité avec la vie instinctive.

Je terminerai justement avec une citation à la fois ébranlante et rassurante du texte d'Aimé : « *Le codevenu institutionnel, avec son ambivalence, ses dichotomies et sa violence reçue et habitée comme subjectivité, recevrait et donnerait d'être. Les limites ne seraient alors plus de naître et de mourir, mais de ne pas être tout ce que l'on est : subjectivité, bien et mal, ambivalence, codevenu, fils recevant et donnant d'être* ».

J'ai déjà parlé de mon désir de coïncidence avec moi-même. Je ne mesurais vraiment pas l'ampleur du risque que je souhaitais prendre. Maintenant, il me semble que j'aurais à consentir à un risque que j'aurais déjà pris, même si c'est surtout à mon insu.

Corps de recherche et recherche de corps

Gilles Deshaies

Le travail corporel

Simone Atlani

Au nom du Manque et du Désir

André Stark

Un seul corps...?

Suzanne Pouliot

Cachez ce corps que je ne saurais voir

Le travail corporel

Gilles Deshaies

Québec, Québec

gil.deshaies@qc.aira.com

Au cours des dernières années, à l'occasion des colloques et de différentes rencontres de recherche, plusieurs questions ont été soulevées à propos du travail corporel. Quels sont les ingrédients essentiels de l'expérience du travail corporel? Quel est son rôle dans la démarche de l'abandon corporel? Quels en sont les impacts au niveau du processus même de la recherche, de la démarche, de la psychothérapie? Quels sont les liens entre le travail corporel et la parole? Est-il essentiel à la démarche? À la recherche ontologique? Comment est-il en lien avec la recherche ontologique?

Sur un plan plus concret, d'autres questions sont posées. Serait-il contre-indiqué de travailler corporellement avec certaines personnes? Quelles sont les conditions nécessaires à son utilisation? Au plan du client? Du thérapeute? Du rapport? Quelles sont les conditions nécessaires à son utilisation en groupe? Serait-il souhaitable de travailler corporellement plus souvent?

Sur un plan plus fondamental, une question revient souvent: quelle est la nature de ce corps dont nous faisons l'expérience à travers le travail corporel? Le présent document veut faire état d'un certain nombre de réflexions et intuitions qui tentent d'apporter un éclairage sur ces questions. Ces réflexions et intuitions émergent de mes propres expériences du travail corporel aussi bien que de ma présence au travail corporel de multiples personnes au cours des trente-cinq dernières années.

Description de l'expérience

Offrir à quelqu'un la possibilité de travailler corporellement, c'est l'inviter à adopter la position de recherche ontologique en toute liberté, c'est-à-dire sans autre préoccupation que celle de « se recevoir ». C'est une invitation à recevoir tout ce qui s'éveille spontanément dans le corps sans rien définir à l'avance, sans rien interdire, sans modérer ni intensifier quoique ce soit, autant que faire se peut.

Le travail corporel apparaît ainsi comme la forme ultime de recherche ontologique. Il semble en effet que l'expérience de « se recevoir » soit une expérience

essentiellement corporelle, pas seulement physique, mais corporelle. C'est l'expérience de la chair vivante et animée, mue par le désir, les désirs, les besoins, les manques, les coupures, les absences de soi; c'est la prise du risque de tout ce que nous sommes. C'est se rendre ouvert à tout de soi, tout n'étant pas spontanément disponible.

Et l'involontaire

C'est volontairement et consciemment que la disponibilité à recevoir quoique ce soit qui s'éveille spontanément dans le corps est adoptée. Ensuite, c'est l'expérience de l'involontaire qui se manifeste de multiples façons. Tout ce qui se manifeste est à recevoir, sans rien exclure, même les expériences de vide, d'opacité, de refus; et ce, aussi bien au plan symbolique que pré-symbolique et corporel. La personne tente ainsi d'établir une présence à elle-même qui soit sensible à ce qui l'habite à tous les niveaux de l'expérience, même ceux qui ne se situent que corporellement, avant les mots, au niveau d'une conscience pré-réflexive.

En faisant l'expérience du travail corporel, nous avons rapidement constaté qu'il n'y a pas de modèle pré-établi que chacun devrait tenter d'apprendre ou d'imiter. Il s'agit d'une expérience unique et singulière pour chacun. Certaines personnes sont emportées d'entrée de jeu par des mouvements corporels qui prennent de multiples formes comme des contorsions, des spasmes, des tremblements, des postures corporelles inusitées et parfois inconnues par le sujet lui-même, des cris, des étouffements, des pleurs, des rires incontrôlés, des respirations haletantes, des transpirations, de petites sensations corporelles douloureuses ou bienfaitantes, des mouvements corporels légers ou massifs, de courts ou longs moments de complète immobilité, des sensations de chaleur et de froid; pour d'autres personnes, il faut parfois travailler corporellement plusieurs fois, parfois des années, avant d'accéder à des sensations et des mouvements aussi clairement identifiés corporellement. Cela ne signifie pas que le travail corporel n'a pas lieu. Ce qui est à recevoir peut prendre la forme d'une expérience d'ennui, de vide, d'immobilité; ou encore la sensation de ne pouvoir lâcher le contrôle, de se sentir dans une distance de soi. Il faut souvent travailler corporellement plusieurs fois avant de différencier les mouvements volontaires de ceux qui sont involontaires. Toutes ces sensations constituent l'involontaire. Nous ne prenons pas cette position de travail comme nous le voudrions, mais comme nous le pouvons. Certaines personnes ressentent, la plupart du temps, de la satisfaction et même du plaisir à travailler corporellement; alors que pour d'autres, il s'agit souvent d'une expérience pénible et douloureuse. Ces différentes expériences sont aussi valables et légitimes l'une que l'autre et sont à recevoir comme soi.

À travers mon expérience de psychothérapeute, il m'est arrivé de rencontrer des personnes pour qui le travail corporel n'avait aucun attrait ni même aucun sens au départ. Parmi ces personnes, certaines ont spontanément fait l'expérience du travail corporel après quelques années de psychothérapie. Il m'est aussi arrivé de rencontrer des personnes pendant plusieurs années sans travailler corporellement, comme si notre rapport n'était pas suffisamment sécurisant pour pouvoir prendre un tel risque. Peut-être cela serait-il devenu possible après plusieurs années de psychothérapie. Peut-être aussi que pour certaines personnes le travail corporel n'est pas approprié, du moins pas avant qu'une relation très étroite avec le psychothérapeute ne soit tissée. Et peut-être que pour certaines personnes le travail corporel est tout simplement contre-indiqué. Il semble bien que la mise en place d'une disposition à « se recevoir » implique une ouverture à ce que quelqu'un ne le puisse pas. Par ailleurs, il m'est aussi arrivé de rencontrer des personnes qui ont été emportées dans l'involontaire dès la première rencontre, ne sachant rien de l'abandon corporel.

Et la parole

En se rendant disponible à recevoir tout ce qui émerge spontanément dans le corps, il advient aussi des balbutiements, des mots souvent désordonnés, parfois des phrases étonnantes et inconnues; il advient parfois des compréhensions profondes et inattendues aussi bien qu'inusitées de soi, de sa propre vie, ou de la vie en général; il est fréquent d'accéder à des expériences qui s'apparentent à des rêves. Comme si le travail corporel était constitué de différents langages qui cherchent la parole, c'est à dire un langage qui permettrait au sujet d'exprimer son être, qui il est pour lui-même. La plupart du temps, ces processus sont laborieux et exigent beaucoup de patience. Il est fréquent par exemple d'accéder au sens de certains balbutiements après quelques années de travail corporel; comme il est fréquent d'accéder au sens profond d'un rêve après plusieurs années de travail verbal et corporel. Se recevoir corporellement implique la possibilité que la parole émerge, ce qui, paradoxalement, peut ouvrir sur des avenues nouvelles du travail corporel.

Il arrive régulièrement que le travail corporel débouche sur une impasse apparente, une impossibilité de poursuivre, et ce, aussi bien en situation diadique que groupale. Mais il suffit parfois de se tourner vers les échanges verbaux pour un certain temps, et le travail corporel redevient possible. Comme si les interactions étaient très intenses entre le travail corporel et le travail verbal. Non seulement le corps chercherait la parole, mais la parole chercherait aussi le corps. Et à ce niveau, la parole et le travail corporel de chacune des personnes impliquées sont complémentaires.

Il arrive aussi des ressentis faisant état d'un effort désespéré de rationaliser ou d'intellectualiser ce qui advient. Tout cela est à recevoir comme cela se manifeste; et tout cela est involontaire dans la position de l'abandon corporel.

Quoi que ce soit qui advient dans l'expérience corporelle, si c'est reçu, cela devient du mouvement, du vivant, de l'être. «Se recevoir», c'est être sujet, c'est être fils de soi-même, c'est faire l'expérience de soi en tant que sujet, c'est se rendre disponible à expérencier la subjectivité. Et «se recevoir», c'est être. Et c'est en étant que quelqu'un fait être les autres. Le travail corporel s'ouvre ainsi à l'expérience paradoxale.

Et la paradoxalité

L'adoption de la position de recherche ontologique, que ce soit par le psychothérapeute ou ses clients, crée potentiellement mais pas nécessairement une ouverture à l'expérience paradoxale qui s'insinue à travers la subjectivité expérenciée. Les modalités traditionnelles de l'écriture se révèlent plutôt inaptées à décrire ou expliciter l'expérience paradoxale. Étant structurellement linéaire, l'écriture est beaucoup plus adaptée à la causalité. Il faut pourtant faire l'effort en faisant appel à des modes d'écriture plus poétiques, romanesques, créatifs et métaphoriques. Sommes-nous en voie de découvrir une écriture ontologique?

On pourrait dire qu'il n'est pas possible de plonger dans la paradoxalité. Ce faisant, l'expérience deviendrait chosifiée et resituée en pleine causalité. On ne vient pas à l'expérience paradoxale, c'est plutôt elle qui vient à nous et qui nous trouve si nous y sommes. Il s'agit d'une expérience infiniment subjective et involontaire à travers laquelle les contraires se rejoignent, les polarités s'unifient; le bien et le mal se compénètrent; le manque devient une expérience à habiter et non plus seulement un vide à combler; l'absence de soi devient un lieu et non plus seulement une errance à interrompre; tout est à recevoir et rien n'est à exclure, ce qui ouvre à une expérience globale de soi et de la vie en général, Le sujet accède ainsi à une expérience de lui-même tel qu'il est, des autres tels qu'ils sont, et de l'ensemble de la vie telle qu'elle est. Le singulier apparaît ainsi comme l'universel. Se recevant comme une version singulière de toute l'histoire de l'humanité, sans y changer quoi que ce soit, le sujet se trouve à recevoir tout humain comme une version singulière de l'histoire de la vie. Cette expérience n'est jamais acquise définitivement; elle ne peut que devenir accessible et cette caractéristique constitue un élément essentiel de l'expérience paradoxale: une expérience puissante mais sur laquelle nous n'avons aucun pouvoir.

Au cours de ma démarche comme psychothérapeute aussi bien que comme participant, j'ai été impliqué plusieurs fois dans de telles expériences, mais toujours d'une façon inattendue et avec étonnement. Ces expériences ne se manifestent pas comme des conquêtes, ni comme des démonstrations mais bien comme des découvertes et des révélations..

Et l'interdépendance

En faisant l'expérience de « se recevoir », de l'involontaire et de la paradoxalité, il est fréquent d'accéder à l'intuition forte que l'humanité émerge d'un très long et complexe processus corporel toujours en marche. Ce processus s'est amorcé il y a des millions d'années et tout semble indiquer qu'il pourrait se poursuivre pendant encore plusieurs millions d'années. Une telle perspective fait ressentir une grande proximité avec les premiers humains aussi bien qu'avec ceux d'un lointain futur. « Se recevoir », c'est s'ouvrir à la possibilité d'*hominiser* et d'ontologiser toutes les traces laissées par eux et d'où émerge nos corps, porteurs de toute l'histoire de l'humanité. « Se recevoir », c'est les recevoir et c'est être, ce qui leur donne d'être et nous fait être en même temps.

Dans le contexte de la psychothérapie, lorsque le psychothérapeute adopte la position de recherche ontologique, qu'il se place dans une disposition à « se recevoir », il consent à recevoir quoique ce soit que son ou ses clients éveillent en lui, en son corps, comme étant de lui. Il devient ainsi le fils de ceux et celles qui sont en démarche ou en thérapie avec lui. Ces derniers lui donnent d'être. C'est en se recevant d'eux qu'il leur donne d'être. Le psychothérapeute ou le chercheur ontologique et ceux et celles qui sont en démarche avec lui sont ainsi dans une expérience d'interdépendance. Mais cela ne nécessite pas que chacun en fasse l'expérience. Il suffit que quelqu'un se reçoive pour que tous soient.

Et la présence à soi

Prendre consciemment et délibérément la position de « se recevoir » dans le travail corporel, ouvre potentiellement à des ressentis, des phénomènes corporels multivariés, des mouvements corporels, des états intérieurs, etc. Au début et parfois pendant longtemps, peut naître l'impression d'un accès à des contenus émergeant du corps. Ce dernier étant expérimenté comme un contenant. Dans un deuxième temps, il arrive que cette perception se décroisse et se fasse sentir comme un processus en marche, un processus ressenti dans sa mouvance. S'introduit alors une nuance importante entre « avoir accès à l'involontaire », et « faire l'expérience de l'involontaire ».

Personnellement, c'est après plusieurs années que j'ai soudainement ressenti une claire sensation d'être « faisant l'expérience de l'involontaire ». Il y avait ce sentiment d'être là mû par un mouvement émergeant de l'intérieur et qui m'emportait lentement et doucement dans des positions corporelles inédites et imprévisibles. Cette expérience, d'abord vécue comme étrange, n'était en rien menaçante. C'était comme si quelqu'un d'autre prenait charge de mon corps sans aucune violence. Une impression passagère, cet autre étant moi. J'ai eu la nette impression d'être le sujet et non l'objet de mon expérience. Cette expérience a duré une dizaine de minutes, puis elle s'est arrêtée aussi subtilement qu'elle s'était amorcée.

J'en suis ressorti habité, avec étonnement, d'une sensation d'être reposé, ressourcé et unifié. Cette expérience demeure gravée dans mon corps comme un tournant historique dans le rapport à moi-même, la présence à moi-même. Pour la première fois dans ma vie, j'expérimentais une présence aussi intense à moi-même; une présence telle que dans une première impression, il m'apparaissait qu'il s'agissait de quelqu'un d'autre. En fait, pour la première fois, j'avais la sensation d'être là pour moi-même. J'étais.

Depuis ce moment, il me semble avoir une qualité de vie dont je n'avais aucune expérience auparavant, une qualité de vie associée à une présence à moi-même. Alors même que je vis des expériences souffrantes et douloureuses, une certaine présence à moi-même demeure toujours accessible, rendant tout possiblement nourrissant. De plus, ma perception et ma compréhension du travail corporel s'en sont trouvées transformées. Pour pénible et rebutant qu'il était pressenti, le travail corporel est devenu désirable et il m'arrive fréquemment de revivre des expériences analogues à celle que j'ai décrite. Cette expérience a aussi transformé la présence à moi-même et aux autres quand ceux-ci travaillent corporellement.

Et le corps

Comment décrire ce corps auquel nous avons accès lorsque nous adoptons la position de recherche ontologique et que nous travaillons corporellement? Jusqu'à maintenant, nous avons parlé du corps de rapports et du corps du rapport, du corps relationnel, du corps devenu et du corps devenant, de l'organisation corporelle etc Il faut poursuivre l'effort. À la suite de la présente réflexion, je serais enclin à parler du corps-mouvement, du corps désirant, du corps animé de toute l'histoire de l'humanité. Peut-être que nous parlons du corps mû. Mais aucune description ne me satisfait. Il faut poursuivre la réflexion. Et laisser le corps chercher encore. Peut-être que nous parlons d'un corps chercheur, d'un corps qui cherche à être, du corps ontologique.

Au nom du Manque et du Désir

Simone Atlani

Bois-le-Roi, France

sjmatlani@wanadoo.fr

Quel singulier singulier que celui du mot « corpS »! Voilà un singulier qui s'écrit au pluriel, et un pluriel qui s'écrit comme son singulier!

Le corps, au singulier du plus singulier, est un pluriel.

Le corps humain, corps codevenu, corps de rapport

La réflexion autour du corps humain pourrait sembler aisée du fait que nous avons tous un corps et que nous sommes tous humains. Mais le corps codevenu, corps de rapport, c'est une toute autre affaire! Cela dit, même au niveau de la perception du corps la plus réduite, la plus extérieure, l'expérience n'est pas si simple. Comment oublier que le visage qui demeure le plus longtemps inconnu à un enfant, c'est le sien propre. Lorsqu'elle survient, (un miroir? Le reflet dans les yeux penchés sur lui?), la première rencontre avec le dehors de lui-même, rencontre silencieuse et ignorée de tous, représente une bascule éthique qui ramène, dès l'orée de notre existence, à la révolution que nous appelons « la première rupture », celle du passage de l'animalité au fait Humanité. Je ne dis pas ici qu'il s'agit de la même chose. Je propose seulement qu'il s'agit d'une expérience bouleversante au niveau du vécu d'un petit d'homme, soudainement pris en tenaille entre son vécu de lui-même, on pourrait dire de sujet unique, et son savoir de lui « du dehors », on pourrait dire d'objet considéré à partir de sa subjectivité; expérience où se révèle et se fonde le rapport à lui-même et au monde.

Si je reviens à ce passage oublié du développement de chacun d'entre nous, c'est que la démarche de l'abandon corporel et en particulier le travail non verbal projetée dans un vécu lentement bouleversant de renversement de cette expérience précoce; un singulier revirement du sentir, contraint à reconnaître comme lui-même, seulement lui-même, le vécu momentanément dégagé de tout vouloir et de tout savoir.

Au prime abord de la plongée dans l'expérience et la réflexion autour du corps, une évidence subjective quelque peu affolante s'impose à moi de façon récurrente:

« Il n'y a pas de corps!... »

« Il y a seulement le mouvement de faire corps, de prendre corps! »

La plupart du temps, je n'ai en effet rien à dire de l'expérience du non verbal, tant elle ne se relie que rarement à quelque chose de reconnaissable.

De mon point de vue, la terreur a été la chose la plus humaine que j'y ai ressentie. Sinon, la seule chose qui émerge des mouvements, des sensations, des vécus dont je suis traversée se résume à:

« Mais d'où ça vient? »

D'où viennent tous ces mouvements que je ne peux raccrocher à rien de mon histoire personnelle, si je consens à ne pas me raconter d'histoires.

De bien loin sans doute.

Car il a fallu bien des milliers d'années de codevenance pour que l'humanité émerge. C'est-à-dire des milliers d'années de ces mouvements organisés-organisant présents dès l'origine de la matière.

Et, d'une certaine façon, nous y sommes déjà, dans cette matière primordiale.

Je dis matière, mais la représentation que nous avons d'elle est du considérablement devenu! Comment nommer « matière » les gaz tourbillonnants, fusionnants, habités tout autant de mouvements d'expansion que de concentration qui, peu à peu, d'apocalypse en apocalypse, de devenu en devenance, font du dedans et du dehors, du pas moi – et donc du moi – pour les tardives émergences que nous sommes, nous les humains, fils de tout cela et fils de la terre, soumis comme tout cela et comme la terre elle-même aux conditions qui ont permis son apparition: mouvements de concentration et d'expansion, de fusion et d'explosion, mouvements d'incorporation et de différenciation toujours reconduits...

L'expérience que l'on dit intérieure est toute faite de ces mouvements parfois contradictoires, parfois alignés, parfois superposés, parfois fusionnants, parfois encore dangereusement suspendus dans une immobilité dont l'intensité révèle pourtant la qualité de mouvement. Élan qui jette vers les autres, élan contraire qui se réfugie comme il peut dans d'illusoires cachettes de silence à soi-même.

Tant d'élans, tant de retraits, tant de mouvements d'expansion et de concentration font partie de notre rapport au monde, aux autres, à nous-même. Ils témoignent de notre subjectivité, de notre subjectivité unique. Notre rapport au monde, organisé de façon singulière, témoigne de la façon dont nous sommes fils et fille unique de la matière dont le mouvement nous habite, et de tout ce à quoi elle a donné lieu... donc fils et fille unique de l'institution, des institutions que les hommes se sont données pour poursuivre leur route, pour l'élargir, afin de conquérir leur espace de vie dans la vie sans risquer de s'entretuer, de se perdre, de se dissoudre. Il fallait bien en effet que soit défini ce qui est viable et ce qui ne l'est pas, ce qui convient et ce qui ne convient pas, ce qui est nous et ce qui n'est pas nous pour espérer survivre, afin de se conformer au mouvement «organisant» dont nous sommes issus, où nous sommes depuis toujours, celui de la matrice de la vie qu'est la matière «organisée-organisante comme elle est».

La matière... Comme un mouvement tourbillonnant d'expansion élargissant toujours plus la possibilité de la concentration; mouvement qui projette dans je ne sais quel dehors, associé au mouvement de ramener, de rassembler, d'incorporer dans un dedans, sorte de trou noir où viendrait fusionner sans se perdre tout le différencié rendu possible et accessible par l'expansion.

«L'institution est animée» du même double mouvement d'expansion et de concentration que la matière; elle tend à nous rassembler le plus largement possible sous une bannière commune de vérité (ou véritéS) qui nous permette de nous reconnaître, de nous rassembler, de nous faire appartenir à un univers commun, qui nous permette même d'être producteur de sens et de perpétuer l'expansion-concentration de l'institution. Et elle le fait par exclusion.

Nous sommes d'ailleurs infiniment inégaux par rapport au fait institution. Elle donne nourriture généreuse à certains, elle en contraint d'autres à bien maigre pitance et les oblige à inventer l'institution minimale qui les garde en vie.

La position de l'abandon corporel, se fondant sur le non-agir, ouvre sur la possibilité de se dégager un instant, sans pour autant la renier, de l'institution dont nous sommes pétris et de faire l'expérience de soi comme subjectivité. Il importe de préciser que cette expérience n'est nullement acquise, nullement possédée. Il ne suffit pas de nous «savoir» subjectif. Notre subjectivité ne se vit pas d'emblée comme telle. Elle se vit d'abord comme «vérité». C'est bien ce qui rend si difficile le chemin vers notre subjectivité habitée «comme telle». Et ce chemin est toujours à refaire.

L'explosion du cadre étroit de la vérité fait place au relatif et, du même coup, à toutes les subjectivités... Nous ne sommes plus LA vérité mais nous sommes, comme chaque autre, subjectivité unique et, comme chaque autre, fils unique de la rupture ontique, c'est-à-dire fils de l'homme, fils des institutions qu'il a créées.

Et nous sommes tout autant fils de la matière, frère de tout ce qui en est issu dans la codevenance.

Notre démarche, la position que l'on tente de prendre, me ramène sans cesse au mouvement organisateur, mouvement toujours à l'œuvre... Que je le veuille ou non, je pourrais même dire que j'y sois ou pas, le mouvement est là, et il cherche à faire corps, à prendre corps.

Que je le veuille ou non, certes, mais la position que nous prenons exige que nous y soyions.

Rester présent à ce mouvement-là, tentant de ne pas y faire obstacle, c'est prendre le risque d'un invraisemblable décloisonnement. Car ce qu'il y aurait à prendre en soi comme soi, ce ne serait pas seulement chaque autre, mais tout ce dont je me suis dissociée en me prononçant « homme »; le manque de soi en moi, c'est ce mouvement qui n'a ni début ni fin, celui de faire corps avec tout ce qui est, de prendre corps.

Car, pour ancrée qu'elle soit dans la linéarité de l'évolution, l'extraordinaire première rupture, l'émergence de l'homme, est une rupture primordialement excluante: homme-pas-homme...

Notre démarche, la position, l'accès à l'interdépendance dans une expérience paradoxale, nous fait accéder au fils unique que nous sommes et fait place à chaque autre, lui aussi fils unique de la même parentèle, mon frère donc. Comme tout ce qui est, ce frère me donne ma vie, ma vie accessible à moi-même à partir de ma subjectivité. Cette vie, reçue comme telle, lui donne simultanément sa vie dans le même mouvement. J'en suis fils... et à travers lui, fils de l'humanité toute entière, fils de l'homme. Mais lui donnant d'advenir en tant que donneur de vie, en tant que « père », j'en deviens le père dans le même mouvement... L'interdépendance! La possibilité qu'en un seul tous y soient... possibilité bouleversante... Recevoir d'être, c'est faire être.

La révolution que représente l'accès à l'interdépendance amène à prendre un risque insondable, terrifiant: celui d'étendre le risque de cette filiation réciproque

jusqu'à la matière elle-même; le risque d'être frère de tout ce qui est, de la montagne et de la mer, de l'arbre et de l'oiseau, du désert et de la forêt, du scorpion, de la pluie, du serpent...le risque du mouvement primordial qui est tout autant création-expansion, ce que nous appelons le bien, que fureur et destruction, ce que nous appelons le mal...Recevoir tout cela en soi comme soi. Et ce « tout cela » n'a qu'un seul projet: faire corps, prendre corps, que la vie se nourrisse d'elle-même et que d'apocalypse en apocalypse, elle se refonde sans cesse.

Ce qui me faisait dire au début de ma prise de parole: « mais il n'y a pas de corps! » subit alors un renversement, une révolution. Le mouvement involontaire qui me semblait venu de nulle part, qui me faisait me demander d'où il venait, ce mouvement involontaire habité comme ma subjectivité unique se révèle alors pour ce qu'il est: l'interdépendance. Dans cette brève ouverture à tout de soi en soi comme soi, le mouvement-désir, celui de faire corps/prendre corps ouvre sur un corps au présent sans début ni fin, substance impensable mais un instant vécue où s'accomplit le désir, où viennent se combler tous les manques et se résoudre toutes les contradictions.

Cela me renvoie de façon fulgurante aux méditations solitaires et inquiètes de ma petite enfance: j'avais fini par conclure que si je ne pouvais voir ni l'infiniment grand de l'univers, ni l'infiniment petit de l'atome, je ne pouvais être sûre de rien... Rien ne me disait que je ne faisais pas partie d'un corps gigantesque, celui de l'univers que j'anthropologisais volontiers dans mes crises mystiques et que j'imaginai en « corps de Jésus ». Rien ne me disait non plus que je n'étais pas le Jésus de quelqu'un d'autre niché dans mes concentrations d'atomes tourbillonnants. J'ai ainsi passé des semaines sans oser me gratter de crainte de produire un tremblement de terre quelque part dans l'infiniment petit, ou de provoquer une égratignure iconoclaste quelque part dans l'infiniment grand! Tomber ou me cogner me remplissait d'une culpabilité d'autant plus grande que je n'aurais su à qui en demander pardon!

Je me souviens aussi d'une certaine petite cafetière bleue qui, contemplée suffisamment longtemps, devenait soudain tout ce que je pouvais désirer au monde, l'harmonie incarnée, l'amie de coeur qui venait rompre ma solitude et la transfigurer en extase.

On peut en rire, mais quelles traversées d'angoisse! Quelle torture que de n'être sûre de rien, pas plus du mal que du bien dont j'étais une possible source impuissante. Quelle joie sans limite aussi que cette intensité de gratitude ressentie parfois devant la plus modeste des fleurs ou l'objet quotidien.

Sans doute puis-je sentir aujourd'hui l'intensité de désir et de manque qui m'habitait alors. Sans doute puis-je reconnaître aussi que ce désir était Désir « d'être », c'est-à-dire désir de devenir sujet de ce qui de moi m'échappe, de ce qui de moi me manque.

Sans doute encore faut-il bien reconnaître que cette intensité de désir et de manque est toujours à l'oeuvre aujourd'hui.

Jean-Paul Sartre, sacré fantôme, vient me chuchoter à l'oreille: « *l'homme est fondamentalement désir d'être et le désir est manque...* »

Le Désir... du latin desiderare, de sidus, étoile: le sens littéral est: regretter l'absence d'une étoile... Souffrir du manque de l'étoile.

Le désir est manque...

La position que nous prenons, celle de l'abandon corporel, c'est aussi de nous laisser prendre en charge par le mouvement du désir jusqu'à consentir à prendre tous les risques, les effroyables risques que tout ce qui est puisse être et fasse corps en un seul corps: le bien, le mal, la joie et la détresse, et la joie, l'allégresse et les larmes, la glace, le printemps et le feu, la naissance et la mort, tous les déchaînements aveugles et tenaces de la matière elle-même, de son mouvement qui est déjà désir, projet de la matière...Le risque que tout ce qui est puisse être et, pouvant être, fusionne et fasse corps en un seul corps, jusqu'à le consumer peut-être.

L'interdépendance, l'expérience paradoxale, inclut et balaye tous les obstacles que nous opposions à notre insu au mouvement du désir exacerbé par le manque.

Le désir habité jusqu'à l'incandescence ouvre sur l'interdépendance; l'interdépendance, qui est l'étant-faisant être.

Toutes les contradictions, toutes les dichotomies, tous les manques se fondent et se résolvent alors dans cette incandescence qui comble le désir en le reconduisant à l'infini...

Recevoir en soi comme soi tout ce qui est, l'homme et le caillou, l'homme et le vent et la pluie, ouvre sur l'espérance que l'apocalypse qui, sans doute, nous attend, soit accomplissement et renaissance.

Le désir porté à l'incandescence se fait source infinie de vie dans l'interdépendance et la paradoxalité.

Se laisser porter par la position, se laisser porter par le *desiderare*, par le désir de l'étoile qui manque, c'est prendre le risque du soleil.

Un seul corps...?

André Stark

Copponex, France

astark@worldcom.ch

Le corps, notre corps reçu ou en mouvement de se recevoir, est le lieu d'une expérience d'être qui peut nous conduire à habiter simultanément les plus hauts sommets de l'esprit comme les plus grandes profondeurs de la matière. Dans cette exploration, je peux être fasciné par ce qui me saute aux yeux, ce qui affleure comme de somptueuses pointes d'iceberg et je peux aussi désirer plonger pour découvrir ce qui se devine sous la surface apparente.

C'est en parcourant ces extrêmes que j'accède plus essentiellement à cette expérience du corps que «j'ai», qui m'amène peut-être à devenir l'être que «je suis».

Y aurait-il «coïncidence» possible entre ces deux réalités?

Des hommes, par leur recherche, nous ont ouvert des portes : du «souci de soi» jusqu'à la «psychologie» *des profondeurs*. Pourrions-nous aussi nous engager à vivre une *corpologie des profondeurs* qui nous ferait nous recevoir et prendre chair jusqu'au fond de notre matière? Et où cela nous mènerait-il?

1. Un corps très organisé...

Dès notre conception, notre corps s'organise pour devenir une «forme» où de l'être puisse se manifester et tenter de se recevoir en un lieu défini de la matière. C'est un lieu conçu pour que de la vie instinctive puis émotionnelle et mentale puisse peu à peu se développer et s'habituer à circuler comme elle a appris à le faire progressivement depuis des millénaires.

C'est un lieu situé qui est d'emblée «en contact de relation» à son insu ou pas-avec la vie qui l'entoure : des choses y sont reçues de cette vie «autour» et des choses sont émises de cette vie «dedans». Notre peau et toutes nos peaux – des plans les plus microscopiques, entre les cellules, puis entre les organes puis entre nous – forment enveloppes et frontières, permettant, protégeant ou empêchant la circulation constante du vivant entre un dedans et un dehors qui naît du rapport à l'autre et à l'autrement.¹

1. ANZIEUX D. *Le Moi-peau*. Éd. Dunod (1985).

Sur un autre plan, par notre squelette et notre habitude de la position verticale, notre corps organise aussi un axe entre le haut et le bas.

Enfin, par sa faculté de « mouvement », il peut se déplacer, se mettre en marche, avancer, reculer ou demeurer immobile, il peut effectuer des tâches plus ou moins complexes ou rester inactif. C'est son lien avec ce qui est devant et ce qui est derrière mais aussi avec son insertion dans le temps, avec ce qui est l'avant et ce qui devient l'après.

Notre corps est donc « un lieu » et « un véhicule », une organisation mobile de « vie » de « relation » posée et orientée dans l'espace et le temps (haut-bas, droite-gauche, avant-arrière, avant-après) et ceci dans la perspective d'établir une circulation de conscience entre toutes ces dimensions.

On pourrait dire, à ce point, qu'il ne s'agit encore là que du corps que nous *avons*. Mais notre corps est indissociable de l'être humain qu'il « abrite » et « constitue » : un être situé mais aussi tout à fait particulier, devenu capable à travers l'évolution d'habiter sa propre matière, d'habiter l'organisation de ce corps physique qu'il a, pour que ce corps « devienne », par le rapport, le corps qu'il « est », un corps « humain ».

Mais cette possibilité de s'habiter se développe très lentement, quand elle le peut, et dans une grande ambivalence.

Dans la peur et le désir

Tout petit, nous commençons notre vie dans un corps peu délimité, un corps mélangé à celui de notre mère. Nous avons peu accès à une perception définie de soi. Tout est reçu avec un minimum de distinction possible entre un dedans et un dehors. Nous faisons alors une expérience globale où tout peut circuler librement mais de façon très indistincte.

Parfois, certains êtres n'ont d'autre possibilité que de demeurer dans cette expérience d'indétermination.

Pour les autres, la pulsion va être de chercher à « individualiser » ce corps. En reconnaissant peu à peu sa forme et son expérience particulière de lui-même grâce à la multitude des inter-relations vécues, de l'être pourra commencer à s'identifier.

Mais cette recherche d'identité indispensable voisinera inmanquablement avec une diminution de la circulation possible, avec de la coupure voire du morcellement. Ainsi débute une traversée d'expérience qui de façon contradictoire, va à la fois nous donner corps et consistance et une certaine sécurité et en même temps nous faire vivre l'autre comme une menace pour notre forme en train de se définir. D'où cette organisation très ambivalente entre nos désirs et nos peurs ou nos défenses, qui tentent de constituer une personne en notre matière. Une personnalité qui doit se séparer pour se définir et accéder ainsi à la conscience d'un dedans/dehors rendant possible une intériorité subjective pour se recevoir et recevoir l'autre. Pour ce qui est recevable. Pour ce qui ne l'est pas... c'est tout le processus de l'institutionnalisation dont d'autres textes parlent.

Concrètement, comment se traduit cette ambivalence dans notre expérience corporelle profonde? Lorsque nous parvenons à nous taire pour l'écouter, chacun la vit certes de façon différente, mais on peut percevoir comme un double mouvement : une sorte de rétraction générale, de frein, de pesanteur, voisine avec un frémissement d'élan vital vers l'extérieur. Une sensation perceptible de « contenance » enserrant notre corps, nos membres, nos organes, chacun de nos mouvements, chacune de nos respirations mais aussi chacune de nos pensées et chacun de nos mouvements émotionnels ou instinctifs, côtoie une mise en vibration impatiente qui pousse vers l'avant et le dehors. En fait c'est peut-être même au niveau microscopique de chacune de nos cellules que s'engendrent « élans » et « retenues », comme une vieille habitude partagée par toute la matière qui tout à la fois emprisonne et libère la dynamique vitale de chacun, d'une façon particulière.

Nos cellules semblent craindre et désirer la vie qu'elles cherchent et soutiennent sans trêve. Elles tentent, tout en la permettant, de restreindre et d'entraver une trop large circulation, afin de se protéger de la plupart des mouvements vitaux venant de l'extérieur comme de certains venant de l'intérieur. Est-ce là le fondement, au cœur même de notre matière, de l'incontournable ambivalence qui nous constitue? Nos cellules semblent comme investies d'une mission primordiale qu'elles s'efforcent d'accomplir depuis la nuit des temps : sauvegarder l'espèce, sauvegarder la vie, la garder sauve.

Mais, finalement, de quoi nos corps sont-ils « chargés » : de vivre ou de nous protéger de la vie intrusive et désirée qui menace la vie? Des deux à la fois?

En attente de se rencontrer

Peut-être que ce mouvement d'ambivalence nous est essentiel. Peut-être qu'il indique déjà une direction de recherche du corps humain fondée sur la cohabitation des contraires. Entre le risque du mélange avec l'autre et celui d'être détruit par lui ou de le détruire, s'élabore une solution viable.

Notre peur, probablement cellulaire, de l'anéantissement ou de l'envahissement par « trop de vie », se niche au cœur même de notre vie et fonde l'aventure du corps humain dans la matière. Nous n'avons sans doute pas pu faire autrement que de nous constituer dans cette peur, à travers l'expérience de notre extrême vulnérabilité face aux mouvements vitaux que l'on découvrait peu à peu en soi et autour de soi. N'a-t-elle pas aussi permis l'émergence de la finesse et de la subtilité de notre appareil mental qui nous a permis de compenser cette fragilité en conservant à bonne distance la plupart des forces adverses?

Ainsi, d'abord, nous faisons face, nous tenons, nous donnons le change. Nous contenons tout ce que nous ne pouvons recevoir pour ne pas perdre notre « contenance ». Nous faisons des choses, beaucoup, souvent pour ne rien sentir, ne rien permettre, pour occuper le temps et l'espace afin de ne rien vivre vraiment. Morceler, diviser, cloisonner devient la meilleure façon de survivre. Empêcher le mouvement et la circulation en soi et entre nous, en remplissant nos corps de mouvement et de vie sous contrôle. Manger, dormir, faire, penser, afin d'immobiliser autre chose de bien plus menaçant qui couve et attend au cœur du corps, au cœur de nos cellules. Un touché? Une rencontre? La possibilité de se recevoir?

Mais quand il s'agit de la profondeur de ce qui nous constitue au cœur de notre matière – comme de la psyché d'ailleurs – on peut bien « vouloir » descendre, ce n'est pas ça qui le fait. On trie, on choisit, on oriente forcément la recherche en fonction de ses a priori ou de ses appréhensions, du mystère que l'on pressent plus épais qu'il n'y paraît, menaçant parfois. Tout ce qui fait mal, tout ce qui crée de la souffrance de quelque nature que ce soit, est prudemment évité ou diabolisé. Il devient difficile malgré notre désir de rencontre, de ne pas nous soumettre à ce réflexe ancestral qui nous ferait, avant tout et par tous les moyens, chercher à nous extirper, à nous extraire de cette matière même qu'on prétendrait habiter. On serait très tenté de chercher à « comprendre » ou à « résoudre » ou à « changer » plutôt que de côtoyer en nos corps des expériences proches de l'impasse, du mélange, de l'errance ou de l'engloutissement. Mais le corps c'est aussi ça!

N'oublions pas que la matière vivante – donc la nôtre aussi – est d'abord animée de mouvements instinctifs avec l'extérieur (inspirer, absorber, saisir, mais aussi s'alerter, se défendre, s'enfuir). Inverser ce mouvement pour tenter de se recevoir en conscience dans ce qui est en train de se passer, tient de l'exploit. Il s'agit là d'une révolution spécifiquement humaine passant « *de la vie instinctive à la vie institutionnelle puis à l'interdépendance* », comme dit A. Hamann.²

Et comment notre être s'arrange-t-il avec ça au quotidien? Comment reconnaître, habiter, les réalités que nous rencontrons, les unes après les autres : habiter la peur et la retenue et la honte et le désir comme ils sont, habiter la division qui emprisonne et sépare... mais qui nous constitue et qui est peut-être le cri de notre matière qui se rend accessible ainsi!

Comment voir et vivre notre corps comme un objet coupé du sujet que nous sommes et puis coupé des autres et puis coupé du monde... et surtout coupé de lui-même : un corps en manque de soi? Comment commencer à consentir aux formes souvent pétrifiées dont nous sommes faits et que de là se révèle et se reçoit notre corps humain tel qu'il est?

2. Descendre... ou le risque d'être fils

Ma rencontre avec le travail de groupe en abandon corporel m'apporte alors quelque chose de décisif pour cette descente dans les profondeurs... – ou les largeurs – du corps : « un ascenseur »!

Mais pas celui que j'imaginai fait de *superperception*, d'une *supersensibilité* plus intériorisée, plus sophistiquée mais somme toute un instrument de perception de plus... tourné vers l'extérieur et que j'aurais pu développer tout seul!

Eh bien non! Le véhicule qui me fut proposé et qui me mit en mouvement au-delà de l'expérience que je connaissais, ce fut... l'irruption de la présence réelle des autres!

Par présence réelle je veux dire qu'il ne s'agit plus d'une simple relation avec laquelle je peux m'arranger. Il s'agit de ma vie que je reçois à l'occasion de l'autre étant qui il est et de moi, étant qui je suis. L'ascenseur qui me fait accéder aux profondeurs de mon corps, c'est en fait « une position », ou « un mouvement », qu'on peut appeler : « le rapport ». C'est cette position, antérieure à la relation, qui m'invite à « *considérer tout ce qui se passe en moi à l'occasion des autres, de moi ou de toute réalité, comme étant moi!* »

2. HAMANN A. *Le corps humanité*. Texte d'introduction au colloque 2011.

Cette position me fait entrer « en matière », la mienne, en consentant au « touché » ! Elle me fait me reconnaître comme subjectivité ayant corps. Elle me conduit au passage de la relation au rapport c'est-à-dire, à dépasser la relation de cause à effet (...c'est parce que tu... que je...³, en m'invitant à consentir à être fils, à recevoir ma vie que l'autre me donne, n'importe quelle vie et n'importe quel autre. Ce toucher-là révèle, rend réel quelque chose de mon existence qui sans lui me demeurait caché, inconnu, enfoui, inaccessible. Quelque chose de moi... de nous (?) auquel je ne peux avoir accès seul parce que ça n'a pas d'existence sans l'existence de l'autre. C'est ainsi que je découvre que c'est le rapport qui me fait « devenir » corps humain, qui me fait prendre corps. Le rapport, pas la relation.⁴

Et j'ai beaucoup résisté à cette distinction. La relation, ça crée de l'événement « extérieur » pourrait-on dire. Le rapport, ça m'invite à reconnaître ces événements comme étant moi et à tenter de les recevoir.

Corporellement, dans la position du rapport, le « touché » attendrit ma peau, il la « franchit », il « entre » dans mon corps, m'invitant à me recevoir dans cela même qui m'atteint. Je laisse un lien intérieur s'établir avec l'extérieur, et ça crée paradoxalement un espace « entre-deux ». Ça « entre en corps à corps » !

Dans le rapport, mon corps est là impliqué profondément, alors que dans la relation « habituelle » je peux me contenter d'offrir un simple rebond, une réaction presque réflexe à cette autre individualité se croyant objective – tout comme moi – et que je maintiens à bonne distance. Tout peut être projeté sur l'autre ou demeurer en surface de ce corps qui reste gardien ou muraille m'évitant tout accès à moi-même autre que ces rebonds supportables. Ce qui ne veut pas dire que je ne sois pas atteint malgré moi et peut-être profondément et peut-être durablement !

Dans la position du rapport, ma matière est touchée dans mes dénis, mes refoulements, dans des atteintes enfouies qui d'habitude ne font qu'ériger des défenses encore plus performantes... ou qui peuvent me rendre malade de ne pouvoir être ce corps-là.

Il est évident que c'est risquer une grande intimité que de consentir à recevoir corps du corps de l'autre.

3. J. RATTE & col. *Dimensions fondant l'accompagnement de la personne souffrante en counseling et en psychothérapie : résultats d'une recherche coopérative*. Canadian Journal of Counseling, 2008, Vol. 42:1.

4. Cf. un texte c/o Artcor : *Quand la thérapie s'enlise..., le thérapeute en question* (2011).

3. Le corps de rapport: un lieu pour devenir corps humain, pour prendre chair

Il apparaît très vite que parler de surface et de profondeur, de descendre ou d'entrer dans le corps est bien relatif dans cette position qui tente d'accueillir tout ce qui est là comme étant soi. La couche rencontrée est toujours la plus profonde « à recevoir ». Il n'y en a pas d'autre! On ne choisit pas d'être fils des parents qu'on veut! On peut seulement consentir – ou non – à être fils de (ce) qui est là... notre vie comme elle est, le bien comme le mal, l'avant comme l'après, la droite comme la gauche, le haut comme le bas, tout ce qui a corps: une subjectivité qui se révèle vite être une incontournable institution. Et seule sa reconnaissance permet éventuellement de la dépasser: l'être de plus en plus!

Ce consentement à se reconnaître atteint ne clarifie pas d'emblée ce que nous éprouvons nous-même. Mais ça rend réel en nos corps une sorte de rupture, de changement de dimension.

On pourrait dire que passer de la relation au rapport c'est, pour notre corps, comme de passer d'un univers à deux dimensions (une surface réfléchissante ou seulement animée d'un mouvement binaire), à un univers à trois dimensions (un volume en mouvance). On passe ainsi d'un corps émetteur/récepteur instinctif d'une multitude de signaux de relations que l'on peut croire très objectifs⁵, à notre corps devenant « espace » de subjectivité, espace du rapport que nous sommes. Mais ce qui par-dessus tout en fait un espace et pas une surface qui me laisse seul avec moi-même, c'est que dans cet espace... les autres y sont déjà!!!

L'interdépendance, ce n'est pas quelque chose qui se passe en dehors de nous-même, ce sont les autres, habitant notre matière, à l'intérieur de nous. Et c'est dans cet espace-là que notre matière peut commencer à se reconnaître et à devenir, à tâtons.

C'est une expérience étonnante, cette juxtaposition paradoxale où le fait de donner toute la place à ce qui nous distingue jusque dans notre matière très délimitée, nous ouvre à faire simultanément dans ce même espace, une

5. Cette matière corporelle est tissée de relations sous toutes les formes possibles. Elle peut impliquer de l'infiniment grand comme de l'infiniment petit. Elle est le lieu d'expériences relationnelles touchant tous les niveaux perceptifs et psycho-affectifs qui peuvent aller des perceptions les plus ordinaires jusqu'à des expériences paradoxales ou de réalité non-ordinaire. Elles prennent corps dans le cadre de relations sociales, interindividuelles ou collectives, de relations sensorielles ou motrices, affectives et mentales, de perceptions pouvant toucher des mouvements à l'œuvre du niveau des organes jusqu'aux cellules, des énergies se manifestant aux dimensions moléculaires ou atomiques. Toutes les relations ayant forme au niveau intérieur comme extérieur. Toutes ces descriptions étant forcément non exhaustives.

expérience d'interdépendance qui nous élargit aux dimensions de l'univers et permet à notre matière de « devenir corps humain ». ⁶

Le corps humain, c'est de la matière qui, par le rapport, peut devenir de l'être. « Recevoir chair ».

Mais concrètement, qu'est-ce qui fait que tout à coup l'un ou l'autre d'entre nous reçoive ce qui lui est dit ou fait qu'il ne pouvait recevoir auparavant? Qu'est-ce qui fait que soudain une expérience éprouvée et qui laisse trace a lieu, a corps et que ce n'est plus la même chose après qu'avant? Comment survient cette rencontre transformatrice qui ouvre passage à « la chair »?

Un consentement d'une microseconde? Ne rien provoquer, ne rien empêcher? Est-ce l'espace que l'on peut appeler involontaire, transe, mouvement intérieur ou présence ou expérience paradoxale ou autre chose...? Un involontaire qui n'implique pas l'immobilité du corps mais une forme de mise à disposition. Quelque chose se rend à ce qui est là, s'abandonne corporellement et supporte de laisser être ce qui a corps en mon corps sans réserve. C'est un bref espace-temps ouvert à tout soi-même où « quoi que ce soit » de soi peut recevoir consistance et réalité, s'habiter, prendre chair et peut être se nommer.

Ainsi, nous ne devenons pas autrement, nous naissons seulement à plus de totalité de nous-même. « *Notre corps devient le lieu de rencontre de tout le corps et de tous les corps.* » ²

4. Un seul corps...?

Recevoir chair... une expérience qui m'ouvre à la possibilité d'être un seul corps?

6. Je ne vais pas refaire le chemin parcouru dans de nombreux autres textes pour expliciter le mot « devenir ». Je dirai seulement ici que l'interdépendance nous ouvre à reconnaître notre corps comme espace de rencontre, corps *devenu* et corps *devenant*. Corps *devenu*, espace-mémoire porteur de toutes les relations traversées de son vivant mais gardant traces aussi de toutes les relations ayant constitué la vie depuis le début de l'univers. Un corps qui serait de la *relation accumulée* (cf. (4) Corps *devenant*, espace en devenir où l'infinité des relations accumulées et de celles qui nous touchent ici et maintenant peut être reçue et ainsi devenir de l'être. Cette matière corporelle est un espace qui garde trace de toutes les relations à tous les niveaux depuis l'origine de l'univers, de toutes les forces en jeu à ce moment-là, de toute la cosmogénèse, puis de la biogénèse (éléments, minéraux, plantes, animaux), puis de toute l'anthropogénèse (toutes les espèces d'hommes), puis de toutes les formes relationnelles institutionnalisées ou non qui ont eu cours entre les humains de toutes les genres, races et caractères et de toutes ces relations avec et dans leurs environnements depuis le début des temps.

2. HAMANN A. *Le corps humanité*. Texte d'introduction au colloque 2011.

Tenter de parler de ce sujet c'est tenter un balbutiement. Mon expérience concrète est très limitée et c'est principalement une intuition, un désir qui me poussent vers cette conscience bien précaire que nous serions, parfois et pour un instant... un seul corps.

Nous étions partis, rappelez-vous, d'un corps indifférencié qui s'est organisé dans les dimensions du temps et de l'espace pour percevoir ou accomplir des choses. Essentiellement tourné vers l'extérieur, ce corps, d'abord dédié à la vie instinctive, traverse un long processus d'institutionnalisation. Cette dernière est comme une « matrice » où ce corps s'humanisant va pouvoir devenir de plus en plus sujet de lui-même. Non pas que ses mouvements vers l'extérieur soient condamnés à disparaître, bien au contraire, mais c'est comme si, au cours de l'évolution, ses facultés de sentir, percevoir et agir se mettaient « au service » d'un « se recevoir », au service d'une intériorisation.

*« Fondamentalement, la faculté de sentir n'est pas l'opération de certains organes physiques, disait S.Aurobindo, mais le contact de la conscience avec son objet... »*⁷ « qui le fait devenir sujet! » ai-je envie d'ajouter.

Au niveau de la vie relationnelle, pendant longtemps et grâce aux institutions, nous avons tenté comme humains de nous rejoindre, de fabriquer de l'unité, du ensemble, en partageant nos plus petits dénominateurs communs et soudain la subjectivité de chacun devient incontournable et semble nous remettre à distance les uns des autres. Va-t-on perdre à nouveau toute possibilité de rencontre ou une toute autre forme de proximité est-elle en train d'apparaître?

Le risque pris de tout soi-même dans le plus particulier de chacun et jusqu'au plus profond de notre matière, semble en effet déboucher sur de l'universel.

Par l'émergence de la possibilité spécifique du corps humain de se recevoir, il ne s'agirait donc plus pour le corps poursuivant son évolution de s'améliorer, de devenir *superperceptif* ou *superperformant* dans ses agirs et ses réalisations vers l'extérieur. Il s'agirait plutôt d'explorer comment toute vie de ce corps, ou de toute réalité ou de tout « autre », bonne ou mauvaise, reçue comme soi-même, donne d'être et nous amène à l'interdépendance, cette possibilité de rejoindre les autres en soi et donc de s'y rencontrer.

« De chacun des humains de tous les espaces et de tous les temps demeure quelque chose qui est chacun de nous, le corps humain que chacun est, en

7. SATPREM: *Mère * Le Matérialisme Divin*, R. Laffont (1976) p. 128, 97, 244, 86, 197, 200, 215.

voie de devenir "corps humanité" (...) chaque corps devient tous les corps. »
écrit Aimé.²

C'est bien dans ce cadre de l'interdépendance que j'approche l'expérience d'être «*un seul corps*», une expérience qui cherche sa réalité en moi, qui creuse mon être. En mon corps physique, dans ma vie relationnelle, dans mon travail avec les groupes, dans mes rêves ou mon imagination, quelque chose est trituré comme une boue, une glaise primitive.

Je suis cette matière première destinée à la rencontre et qui en reçoit forme spécifique. Mais devenant «*ma*» chair, je rejoins simultanément quelque chose qui est au-delà d'un moi personnel. Et ceci sans me perdre.

Je ne peux rien mettre en œuvre de cette expérience, je ne peux que tenter de m'y ouvrir et de temps en temps en sentir le goût particulier au détour d'une rencontre.

Rien de spectaculaire... de l'ordinaire et de l'éphémère qui s'éclaire peu à peu différemment.

Quelques expériences très subjectives

À la fin d'un groupe de 5 jours que je co-anime, je fais l'expérience physique de me sentir distinct, séparé et en même temps, parmi, faisant partie. C'est comme sentir deux expériences en une, au même instant : je me dis : «*peut-être sommes-nous un seul corps?* »

À un autre moment, je marche sur une plaine et je m'entends dire une phrase que je ne comprends pas mentalement. Je la répète et il n'y a toujours pas de sens qui s'associe. C'est juste une sonorité articulée qui se déroule : impossible de raccrocher une compréhension. C'est quelque chose que j'habite dans mon corps mais comme d'un autre moi que je ne connais pas. Ça me semble juste plus vaste, plus global que ce dont j'ai l'habitude.

Une autre fois, en conflit avec quelqu'un de proche, je sens que rien dans mon discours justificatif n'a de prise : ça frotte mais n'ouvre aucun espace. Soudain, je sens comme si mon corps était «*reculé*» de quelques pas. Ça me permet de recevoir la scène physiquement d'une autre distance. Je nous sens alors tous les deux comme une seule matière et en même temps d'une différence de nature abyssale.

2. HAMANN A. *Le corps humanité*. Texte d'introduction au colloque 2011.

Hier enfin, je fais une expérience corporelle avec X dans un groupe, qui ravive la blessure d'un moment difficile de notre relation : son éloignement de moi. Mais hier, ce n'est pas un souvenir, c'est comme si je souffre à nouveau en direct dans ma chair, que c'est en train de se passer. Soudain, j'ai comme la conscience corporelle de l'absolue nécessité que cela se soit passé ainsi, pour lui, comme pour moi. La rancœur laissée par ce vécu m'est alors arrachée. Je vis juste une évidence qui me fait me sentir comme ayant été un seul corps, une seule matière avec lui dans ces instants... qu'il m'aura fallu 30 ans pour recevoir!

Je suis sûr que vous avez vos propres exemples.

Il semblerait que plus je reçois corps en prenant le risque de tout le particulier de moi, moins ce particulier m'identifie, moins j'ai besoin de le « garder » moins j'ai besoin d'en avoir une possession jalouse et totalitaire, identitaire. Plus ça peut exister pour soi, plus c'est fait des autres en soi, plus ça semble se dépersonnaliser, plus ça se décroïssonne, plus ça prend une place partagée par tous et plus il y a de place aussi pour chacun dans le particulier de ce qu'il manifeste. Et ça fait de la place aux contraires, aux opposés, aux dichotomies sans que rien ne soit contradictoire.

Quand peut s'approfondir en moi ce mode de rapport, je suis plongé dans la matière brute de mon corps, en ses fondements primitifs. Ma substance se perméabilise. J'accoste à de la forme inédite, indifférenciée et qui pourtant me constitue depuis toujours.

Je l'ai vécu, un jour, comme un « contact avec de la matière originelle, d'un noir plus noir que le noir, d'une densité du début du monde, immobile, avec une braise incandescente qui couvait là. Une autre fois, comme une pesanteur que je ne connaissais pas : celle des premiers corps devenant humains peut-être...? »

Je suis donc porteur de ces expériences-là en ma matière et pourtant rien des formes plus connues ne disparaît. Mon corps semble seulement se dilater et se densifier, il devient accessible à un mouvement intérieur qui suit son propre chemin. Parfois ce mouvement me fait côtoyer les perceptions subjectives terrifiantes d'un sans limite, elles peuvent m'amener à douter de ma forme, à la perdre pour quelques instants ou à vivre de l'insupportable. On ne parle donc pas là d'un but à atteindre par la volonté mais d'un « donné » au-delà de tout contrôle et de toute maîtrise à qui s'offre à tout recevoir de soi comme c'est.

Certains chercheurs, qui sont pour moi comme de précieux amis à côtoyer, Mère ou Castaneda ou Dürkheim parlent de « descente » dans le corps.

Je cite Mère, parlant de son expérience corporelle :

(...) il faut que ça manque, que ça manque terriblement; alors on se penche sur la blessure et ça brûle et c'est douloureux, jusqu'à ce qu'on trouve le petit cri d'être là aussi (...) Et on recommence et chaque fois on touche une couche plus profonde, plus douloureuse, plus brûlante, plus vaste, comme si, plus on descendait, plus les couches s'élargissait (...); chaque fois l'intensité semble grandir, la pression d'une suffocation plus grande, d'un besoin plus grand, d'un manque plus absolu, d'un feu plus poignant, comme si c'était toute la terre qui avait mal là et des siècles à vif. (...) Plus on descend, plus l'être (...) est comme forgé, attisé par la puissance de la contradiction, élargi par une douleur qui semble toucher aux confins même de la terre.⁷

Cette citation me semble tellement rejoindre notre recherche : notre matière individuellement et spécifiquement douloureuse nous amenant à notre corps humanité. C'est dans cette paradoxalité-là que nous devenons peut-être capables d'être en même temps, conscience du point que nous sommes et conscience du tout. En prenant corps en nos corps par le rapport.

Mais je me trouve alors, amené à ce questionnement : qu'est-ce qu'on appelle « conscience »? Émerge-t-elle de chaque corps qui tente de se recevoir, préexiste-t-elle à nos tentatives de prendre chair ou peut-être, s'il n'y a qu'un seul corps, contient-elle « ce » Corps qui cherche à se rejoindre en chacun de nous?

Nous ne pouvons que parcourir ces sentiers de conscience qui traversent les couches évolutives les plus épaisses de nos êtres. Et ce long cheminement se fait quotidiennement au plus concret de notre chair. Nous recevons corps dans nos rêves ou nos visions, dans nos pensées et nos émotions mais nos vies n'auront de cesse qu'elles ne soient rencontrées et reçues jusque dans nos sensations les plus charnelles, « *...jusqu'à ce qu'elles coïncident avec notre matière et notre corps; alors l'être là-bas devient l'être ici et les deux sont Un, qui n'ont jamais cessé d'être Un.* »⁷

Une matière qui deviendrait conscience... Que deviendrait alors notre corps physique? Peut-être que tout se transformerait radicalement?

Mais pour l'instant nous avons l'expérience que nous avons et rien d'autre : recevoir d'être jusque dans notre matière, faisant de la place à tout nous-même

7. SATPREM: *Mère * Le Matérialisme Divin*, R. Laffont (1976) p. 128, 97, 244, 86, 197, 200, 215.

comme c'est et là où c'est. Et si notre corps est touché, peut-être que d'autres le sont aussi, peut-être que tous les autres le sont aussi... s'il n'y a qu'une matière et qu'un seul corps.

Et la mort. On entend dire que c'est la défaite du corps... Mais «...c'est la défaite de l'esprit – dit Satprem, c'est l'esprit qui ne peut pas contenir, qui ne peut recevoir tout le corps, puisque par le « se recevoir », « (...) l'esprit et la matière sont une seule et même chose... » en dépit de nos tentatives millénaires de les opposer : « La jonction – la coïncidence – des deux, c'est l'être. »

Peut-être que quand nous recevons une parcelle de notre matière et qu'elle « devient » ainsi notre être, c'est ça de plus qui n'aurait pas à mourir ? Et ça, « Il n'y a que le corps qui peut comprendre (...) » dit Mère.⁷

Je termine un 5 jours et je me réveille le dernier matin avec cette phrase d'un rêve : « prendre soin du corps d'être ».

Après 5 jours ensemble, momentanément, je me supporte dans un corps qui se laisse rejoindre comme c'est, qui tolère sa « coïncidence » avec ce qu'il voit, perçoit ou reçoit de l'autre et qu'il expérimente comme étant ce qui est là de lui.

Ce n'est plus seulement du corps d'André ou de Pierre ou de Céline qu'il s'agit, c'est du corps « d'être André » qui, pouvant être... donne d'être, fait place au corps « d'être Pierre » ou « d'être Céline comme c'est ». Et ce « comme c'est » est immense : c'est tout ce qui est là et qui aspire juste à pouvoir être reçu en exacte coïncidence.

Et tout ce qui ne peut pas être reçu comme c'est, crée de la douleur ou un resserrement dans cet être ou dans ce corps, un décalage. Ça doit être ça qui amène de la maladie ou du mourir... Mais je n'ai que ces décalages-là à pouvoir recevoir jusque dans l'infinitésimal de mes atomes. C'est ça ma forme, ma « contenance » ordinaire qui devenant peu à peu habitée de tous les autres, m'élargit aux dimensions d'un corps d'être humanité.

Une « concordance » avec ce qui est... avec un « c » ou parfois avec un « s »...!

Ce point de jonction, cette « concordance », peut m'amener parfois et pour un instant à l'expérience de me sentir comme « un seul corps ».

7. SATPREM : Mère * Le Matérialisme Divin, R. Laffont (1976) p. 128, 97, 244, 86, 197, 200, 215.

Cachez ce corps que je ne saurais voir

Suzanne Pouliot
Saguenay, Québec

Le corps tel que vu en abandon corporel est avant tout un corps tissé par nos rapports humains, un corps relationnel. Ce corps de rapport est une voie d'accès à soi, à la fois désirée et à la fois redoutée. J'ai maintes fois observé la menace que représente le fait de parler en direct à quelqu'un de son corps et de ses manifestations. Simplement dire « Tu souris alors que tes propos sont tristes... », « *Ton souffle est rapide, qu'est-ce qui t'arrive?...* », « *Ton regard semble lointain...* », « *Ta voix tremble...* », fait apparaître la menace d'être en contact avec des ressentis plus ou moins apprivoisés. Plus les réalités vécues sont menaçantes, plus les voilages protecteurs sont nécessaires. Les personnes qui consultent en psychothérapie souhaitent trouver une façon de faire face à leurs difficultés. Mais, au-delà de tout cela, pointe un désir ambivalent de lever les voiles pour se rejoindre profondément et développer une façon de vivre satisfaisante. Comment le travail corporel peut-il favoriser une démarche en ce sens?

Le travail corporel m'apparaît essentiellement comme un moyen spécifique de créer des conditions pour « se recevoir ». Les consignes proposées telles que laisser être, laisser arriver, ne pas forcer, essayer de ne rien se demander, résister à s'enfermer dans du pré-défini, favorisent l'accès à nos mouvements involontaires. Ce sont des invitations à s'ouvrir à tout soi-même. Ne pas me demander d'être autrement m'apporte une sensation de délivrance et j'ai le sentiment d'avoir accès à ma vie largement. Je peux laisser mon mystère se dévoiler à mes yeux, à travers mes réactions corporelles. Celles-ci sont générées par le monde qui m'entoure et auquel je me sens reliée. Je goûte la liberté d'être ce que je suis singulièrement en renonçant graduellement à la lutte pour être autrement. Je crois que le travail corporel m'a amenée de manière *incontournable*, indéniable et concrète dans l'expérience bouleversante de « se recevoir » telle que je suis, une sorte de pédagogie du réel.

Le travail corporel exige de la part du thérapeute une qualité d'ouverture à l'expérience que nous nommons le toucher-présence . Cette forme de toucher sensible peut permettre à des ressentis vulnérables de sortir de l'enfermement et d'exister. Lorsqu'il est question de dévoilement de réalités difficiles à vivre, nous rencontrons des frontières intimes qui présentent des résistances plus ou moins hermétiques selon les fragilités. C'est souvent à la suite de séances de

travail corporel qu'il devient possible de nommer ces résistances. Certains parlent de mur de Berlin, de coffre-fort, de prison, de masque, de barrage, d'amnésie, de noeud, de glacier, de caverne... Tous ces voiles protecteurs sont des mécanismes de survie construits involontairement pour minimiser ou même ignorer des ressentis intenses, parfois insoutenables. Ces mécanismes de survie sont souvent incompréhensibles à la raison dans un premier temps. En l'absence de mots, les réactions corporelles nous révèlent des significations insoupçonnées. Quand, par exemple, les pleurs et les somatisations prennent la parole, il est important de prendre le temps de se laisser toucher pour tenter de saisir leurs messages. Certains arrivent à parler de grandes souffrances, de tragédies, de négligences, de manques, de grandes passions, de grands deuils, de besoins, de désirs. Plus il y a des vécus à chair vive, plus les mécanismes de survie sont puissants et nécessaires. Je pense, par exemple, à la détresse exprimée à travers les cycles de l'anorexie-boulimie, à l'affolement qui apparaît dans la phobie, au désarroi généré par l'inceste et autres formes d'abus, à l'impuissance entourant les obsessions, au découragement lié à la dépression.

Le travail corporel en groupe offre des possibilités remarquables pour favoriser la rencontre avec soi, en direct. C'est ce qui fait que j'offre depuis vingt-cinq ans des sessions de fin de semaine malgré les résistances de mes clients et les miennes.

Je perçois derrière les défenses de mes clients leur désir de se rejoindre profondément. Je maintiens cette position d'ouverture et je peux l'offrir sans l'imposer. Lors d'une récente session, une cliente s'est plainte de la longueur du travail corporel, et d'autres se sont joints à elle. Les résistances se sont manifestées concrètement.

Je leur ai alors demandé : *« Qu'est-ce que cela vous apporte le travail corporel ? Et la longueur ? »*. Après un moment de silence, une participante a répondu : *« Ça me donne le temps de toucher à mon refus de certains de mes ressentis profonds : souffrance, déception, errance, colère, détresse, désirs... »*. Une autre participante lui a demandé : *« Mais qu'est-ce que cela te donne de toucher à ton refus ? »*. Elle a répondu que ce qui est refusé se sont des parties d'elle à conserver. Le refus cache et révèle.

Le travail corporel m'a appris la patience nécessaire pour écouter le silence qui me permet de porter attention aux mouvements de mon corps et de ceux des autres. Le travail corporel m'a offert une possibilité d'intimité avec moi-même et avec les autres, que je garde précieusement. Le travail corporel m'a permis, par le toucher-présence, d'accéder au plus vaste de moi-même. J'ai le sentiment de me rapprocher de l'essentiel de mon existence.

L'humanité en devenir: un corps à corps dans l'interdépendance

Jean Michel Atlani

Humain ce corps, humaine cette chair, de la chair à l'être

Colette Madeleine Casier

De la contrainte par corps... au verbe qui se fait chair

Rémy Bonnevey

Corps de désir, désir de corps

Humain ce corps, humaine cette chair, de la chair à l'être

Jean-Michel Atlani

Bois-le-roi, France

jmsatlani@me.com

Le corps humain, advenu de la vie, dans la vie et l'évolution
Devenu dans l'espace, le temps et l'institution
De tout temps inspiré de *l'être-étant-donnant d'être*

La question du corps humain est tellement vaste que, dans un premier temps, je ne savais comment aborder ce continent. Comment parler de l'humanité du corps par le dedans, par le vécu, au delà de sa fonctionnalité, de ses compétences, ce corps-là, le mien, humain, tout en même temps si immense et si infime au regard de la vie et de l'humanité?

Les termes que sont «le corps» et «la chair», quand il s'agit des humains, ne sont pas synonymes, ni équivalents. À quelles réalités réfèrent-ils l'un et l'autre? Je vais tenter dans ce texte d'approcher ce qui fait leur similitude et leur différence.

Dans les textes que j'avais écrit, lors des précédents colloques, le corps est très présent de multiples manières :

- l'institution qu'est le corps, fonctionnant dans l'espace, le temps et la causalité. C'est elle qui gère l'intensité vécue éveillée dans le rapport aux autres et les circonstances multiples de la vie, de la naissance à la mort.
- le rêve et l'imaginaire, sorte d'envers du corps et de l'institution, lieu intime et pourtant commun à toute l'humanité, lieu d'égarement et pourtant source de création. Non soumis aux seules règles de l'espace, du temps et de la causalité, ils peuvent contribuer à relativiser, à décroisonner les certitudes et ainsi permettre d'élargir le champ de l'expérience au-delà de la seule rationalité.
- la question du langage, qui institue la relation aux autres dans toutes ses ambivalences et rend le corps humain fonctionnel et communicant, au prix d'une absence à soi masquant la singularité de la langue propre à chacun et l'accès à l'interdépendance.
- la notion de ce que j'ai appelé «un dedans sans dehors», caractérisant la façon dont les institutions humaines se développent et, par lesquelles a pu croître, se développer et se construire le Monde, à savoir une extériorité à l'intérieur du dedans sans dehors.

Monde complexe, multiple, ambivalent, à travers lequel l'humanité se cherche et se trouve autant qu'elle s'égaré. Corps collectif d'humanité qui institue le particulier de chacun tout en évitant à chacun d'avoir à faire le chemin d'habiter le singulier qu'il est.

Il ne me semblait pas possible de parler du corps et de la chair de manière seulement abstraite sans y impliquer des vécus de ma vie, des éléments de mon questionnement s'étant révélés au long des années, ainsi qu'un certain nombre d'expériences marquantes et transformatrices.

De longue date, j'ai été travaillé par la question du corps, me vivant dès l'enfance dans un malaise corporel à la fois intense et muet, indéfinissable, un malaise sans mot, mais dont je pourrais dire aujourd'hui que c'était une sensibilité exacerbée qui n'avait aucun accès à la parole et qui, de ce fait, paraissait inexistante.

Je dirai quelques mots de ma propre histoire pour aborder dans la vie, la mienne, la question du corps et de la chair. Je suis né un peu plus de deux ans après la fin de la deuxième guerre mondiale de parents juifs l'un et l'autre. Ma mère n'a su qu'elle était juive, de manière fortuite, qu'à treize ans par ses camarades de classe. Ses parents se vivaient comme français d'origine juive, non pratiquants ne lui avaient rien dit à ce propos.

De fait je suis né juif. Non élevé dans la religion, cela m'a posé question à la sortie de l'adolescence. Étant donné mes origines, qu'est-ce qu'être juif?

Dans cette tradition, c'est la mère qui transmet la judéité à ses enfants, comme si c'était une histoire génétique et non une histoire de foi, de croyance, de religion. Mon corps est marqué de judéité. Mais qu'est-ce que cela pouvait bien vouloir dire. Après avoir tourné cela dans tous les sens, jeune adulte, j'en étais arrivé à la formulation suivante sous forme d'une double négation : je suis ni non-juif, ni juif. De là, être qui je suis désignait une sorte d'entre-deux sans forme, un hiatus sans sens autant que plein de sens, dans lequel j'avais à me connaître, à me reconnaître. Cela résonnait à l'époque pour moi avec mon prénom : Jean-Michel, le trait d'union occupant le hiatus entre Jean et Michel me parlait plus directement, plus réellement, de qui je suis que les deux prénoms accolés. Il laissait une chance au possible, à l'ouvert, au mouvement, au lien vivant.

C'est dans ce trait d'union/h hiatus de mon prénom double, ce « ni, ni » que commence et se vit, depuis toujours, dans ma chair, le questionnement à propos du corps que je suis. Ce corps portant d'emblée, depuis toujours, la marque

impalpable et néanmoins présente de la judéité, transmise, inscrite dans et par le corps sans être quelque chose, sans être rien. De quoi s'agit-il? Qu'est-ce qui est désigné dans et par ce corps particulier qui est le mien, marqué de la sorte et me reliant charnellement à un ensemble humain qui perdure depuis 3000 ans.

Je peux également dire qu'hormis le trait d'union de mon prénom, je ne me suis jamais reconnu dans cette association de Jean et de Michel, qui forment ce prénom « composé » de références extérieures. En effet, les deux frères de ma mère étaient, eux aussi des « Jean- », Jean-Pierre et Jean-Claude, et cela m'a situé fantasmatiquement dans une confusion de génération comme frère et fils de ma mère. De plus et par ailleurs, le « Michel » de mon prénom venait d'un cousin germain de ma mère. Cet homme avait été déporté et tué pendant la guerre en tant que juif et résistant. Dans mon prénom est gravée la mémoire de cet homme.

Un frère de cet homme, après la guerre, a eu un fils qu'il a également nommé Michel, en mémoire de son frère mort. Enfin, la soeur aînée de ma mère a elle aussi donné ce prénom à son deuxième fils. Le prénom « Michel » est ainsi devenu à trois reprises une marque mémoire de la mort de cet homme par les nazis.

Ma chair porte cette inscription, en l'absence d'une sépulture pour le corps physique de cet homme.

Deux autres éléments de mon histoire ou de ma préhistoire ont alimenté le questionnement sur qui je suis au travers d'un malaise corporel et social important durant mon enfance, mon adolescence et mon jeune âge adulte. J'en parle, non pas pour faire état de mon histoire particulière, mais pour essayer de faire entendre que le vécu corporel comme expérience de soi est tissé d'éléments multiples intérieurs et extérieurs révélateurs de la spécificité de chacun.

Mon père n'a jamais connu son père, celui-ci s'étant suicidé trois mois avant sa naissance. Cela fait partie de son histoire sous la forme d'une absence palpable. Cela fait partie par son intermédiaire de ma préhistoire. Là encore, il y a hiatus et continuité, je suis fils d'un père sans père, petit-fils d'un père qui n'aura donné que sa semence pour transmettre la vie humaine à cet enfant-là.

Dernier élément pour introduire dans mon histoire cette question du corps humain : ma mère, comme sa propre mère, pour s'adresser à ses enfants leur disaient non pas « tu » mais « il ou elle ». Pendant toute mon enfance ce n'était

qu'une particularité familiale. Je n'avais pas pris la mesure de ce que cela avait pu faire en moi que d'être désigné au mieux comme un lui, c'est-à-dire un absent, un tiers dont on parle à quelqu'un d'autre, au pire comme un objet, un corps dissocié de sa dimension subjective. Une des sœurs de ma mère avait encore plus spécifié cela en s'adressant à ses fils par « il » et à sa fille par « tu ». Quel a bien pu être l'impact de cette particularité langagière sur la première génération, celle de ma mère en tant que fille-elle, redoublée sur la deuxième génération à laquelle j'appartiens ?

Ma chair a été informée par cette appellation en « il », elle n'en a pas été transformée ni déterminée. Peut-être cela aura-t-il contribué à la révéler. Au niveau du vécu subjectif il y a eu une sorte de dissociation entre mon corps désigné par « il » et qui je suis, me sens être, la chair que je suis. Cette dissociation faisait que j'étais en même temps enfermé en moi et enfermé en dehors de moi. Ce double enfermement me donnait une image de moi très négative et me rendait cruellement incompétent dans mes rapports aux autres. A contrario, je peux dire aussi que l'omission systématique du « tu » dans l'adresse à moi m'a enfermé longtemps dans un silence qui, pour moi, avait plus d'épaisseur, plus de sens, plus de valeur que toute parole prononcée dans l'espace extérieur, relié qu'il était à l'intuition d'une intériorité diffuse en espérance d'être vécue.

Tous ces éléments n'auront pas été déterminants de ma personnalité, mais ces transmissions en creux ont été là, en moi, longtemps à mon insu, rendant confus ce qui fait la présence au regard de l'absence.

C'est en 1982, lors d'un séminaire intensif vers la libération, qui est une forme de méditation active à partir du questionnement « qui suis-je », que « il » et « je » se sont rejoints en moi, que le double enfermement a cédé. Ce fut une rencontre qui a bouleversé ma vie en lui donnant sens. Expérience paradoxale intégrante, dans laquelle était vécue corporellement en moi la fin de la dissociation dont je parlais plus haut. Corps et chair, dedans dehors, n'étaient plus qu'une seule et même expérience ne laissant rien de côté de tout ce que je suis. Le caractère exceptionnel de l'expérience, son intensité bouleversante en même temps qu'unifiante, la qualité de présence que cela m'a donné à vivre sont inscrits à jamais dans ma chair.

Quelques années plus tard, nous nous sommes formés, Simone, ma compagne de vie et moi, à l'animation de ces séminaires et nous en avons animé pendant plusieurs années. Nous avons cheminé de façon à faire en sorte que ces expériences puissent s'intégrer dans la vie des personnes, le risque étant qu'elles restent dépendantes du contexte exceptionnel qui les avaient permises.

Dès la lecture du premier livre collectif d'abandon corporel et la première rencontre avec Aimé nous avons pressenti que sa proposition de travail était en continuité avec là où nous en étions. Il nous proposait un travail au long cours, et surtout, à l'inverse des séminaires intensifs, ce n'était pas le protocole de travail qui était déterminant mais la position du thérapeute, impliqué dans sa propre vie, dans son corps et faisant place à tout lui-même à l'occasion des autres et de toutes circonstances. Autant les séminaires intensifs, tout en visant un accès à l'esprit, semblaient mettre de côté le corps, autant en abandon corporel le corps vécu et à vivre était au centre. Les deux démarches, cependant, tendaient vers ce qui, en abandon corporel, se nommait expérience paradoxale, interdépendance, rencontre et, en séminaire intensif, « état de réponse », contact direct. Il n'y a aucun doute pour moi que la qualité propre de ce niveau d'expérience et son intensité est bien la même dans l'une et l'autre démarche.

Corps et chair

Chair et corps ne sont pas synonymes, ils renvoient chacun à des aspects de ce que nous sommes.

Dans le langage courant, chacun a un corps, mais est cette chair-là. De l'expérience, le corps en serait l'abri quand la chair en serait la terre particulière, son étendue sans contour, sa profondeur.

Avoir un corps

Le corps humain, dans un abord extérieur est un « objet physique » qui naît et qui meurt, trajectoire dans l'espace et le temps, institution temporaire abritant le devenu et le devenir humain et la possibilité de l'être.

Particulier parmi toutes les formes de vie, l'humanité, par son corps et dans son corps, participe à son propre devenir, au moyen des institutions qu'elle ne cesse de créer et qu'on appelle « le Monde ».

Le corps humain est promoteur, objet et participant de la réalité extérieure qu'il secrète, production permanente de l'humanité à l'extérieur d'elle-même. De fait, un écart s'est creusé entre l'évolution qu'aura été la vie jusqu'à l'apparition de l'humanité et l'évolution propre à l'humanité : la fabrication incessante du Monde. Cet écart dans l'évolution constitue une première rupture à l'intérieur de la continuité de la vie. À partir de cette rupture le corps humain devient porteur en lui de la possibilité d'habiter toute la vie devenue qu'il est, tout lui-même dans la forme spécifique qui est la sienne. Lorsque cela advient c'est le « passage à

l'être », « à l'ontologique » désigné par « l'interdépendance » : être reçoit et donne d'être; « la paradoxalité » dans laquelle tous les contraires, toutes les dichotomies se résolvent dans une seule et même expérience; « rencontre », toute vie reçue, la mienne, celle de l'autre, m'éveillant à ma vie, fait momentanément place à toute vie. Tous les espaces et tous les temps se révèlent éternité du présent. C'est ce niveau d'expérience que nous nommons deuxième rupture. Il apparaît alors que, potentiellement, les humains sont l'homme et que chaque homme est l'humanité entière sous sa forme singulière. « Un seul y est et tous y sont ».

Pourtant ce monde est la tour de Babel, et c'est une impasse tant que n'est pas entendu que c'est en stoppant l'agir que peut se profiler le sens au delà de la causalité.

Stopper le monde comme disait don Juan, maître de Carlos Castaneda, ce n'est pas l'arrêter mais faire place au silence; ne pas faire, laisser se faire. De tout temps il y eut des hommes, certes peu nombreux, qui ont vécu dans cette direction, qui ont emprunté cette voie à rebours, qui ont mis leur corps à l'envers du monde.

L'abandon corporel participe de ces voies-là. Ce qui lui est spécifique c'est la position activement non agissante qui peu à peu s'est constituée comme une pratique, laquelle a donné accès à une compréhension de ce qu'est l'humanité intégrant les données actuelles sur la matière, la vie et l'évolution, sans pour autant se réclamer d'une voie religieuse, spirituelle ou psychothérapeutique.

Être cette chair-là

Le terme chair, quand il s'agit des humains, dépasse sa signification commune de « tissu biologique du corps humain ou des animaux ».

Au-delà du biologique, la chair porte la lignée dont chacun de nous est issu, en même temps que la somme, en chacun de nous, de tout le devenu humain antérieur. Pourtant, chacun de nous, par sa spécificité est un être unique et déterminé, en même temps qu'entièrement nouveau et en cela ouvert à tous les possibles.

Quand le corps est l'actualisation dans l'espace et le temps de la vie devenue que nous sommes en tant qu'humains, la chair porte, par le tissage particulier de chacun, sa spécificité, en continuité avec tout le devenu, le devenir et l'advenir.

En effet, dans sa chair, le corps humain est tissé d'histoire, tissé d'imaginaire. Imaginaire que l'on peut voir comme, en chacun de nous, la mémoire vivante du vécu d'humanité, qui va de sa totale absence à elle-même jusqu'à son accomplissement en certains êtres. De la sorte, chacun de nous porte en lui à son insu, la présence silencieuse de l'humanité nous précédant et potentiellement l'expérience de toute humanité.

La chair est l'épaisseur du corps, sa texture, sa consistance, sa vitalité. Elle renvoie en chacun à l'intériorité, à la relativité et à la non-linéarité de toute expérience. On pourrait dire aussi que la chair est transversale au corps. Elle en est l'expérience multiple, tant sur le plan déterminé et logique de la conscience que sur ceux du rêve, de l'imaginaire, voire de vécus sous-jacents indéfinis, non conscients.

Maillage complexe, c'est elle qui spécifie chacun de nous comme humain, en même temps qu'elle nous constitue comme singulier, elle dépasse, voire elle englobe les seules données de l'espace et du temps. Elle est matière vivante, matière vécue, matière à vivre, en continuité avec la vie sur terre, en continuité avec tout le devenu humain.

Par l'autonomie que l'humanité a prise par rapport à la nature, par sa capacité de participer activement à son devenir propre, au-delà de naître, survivre et mourir, au-delà de la seule vie instinctive, sa chair est devenue capable d'intériorité.

La chair, incarnation de l'être est capacité d'être en même temps que potentialité d'être.

Chair qui est mienne, à nulle autre pareille.

Qu'est-elle au-delà de sa permanence dans l'espace et le temps?

Qu'est-elle en deçà de sa dimension d'objet renvoyant à la personne identifiée et identifiable que je suis?

Qu'est-elle non réduite à la conscience que j'ai de moi-même?

Ne serait-elle pas ce que l'on a sans cesse à apprendre de nous-mêmes et les uns par les autres?

Ne serait-elle pas cette obscurité qui nous appelle dont nous ne voudrions indéfiniment rien entendre?

Ne serait-elle pas aussi cette lumière trompeuse qui pourrait nous séduire et nous égarer?

Comment la laisser s'éveiller en nous là où elle nous dérange, là où elle nous invite, là où elle se fait savoir à l'occasion des autres, là où elle se moque de nos références temporelles et spatiales, de nos logiques et de nos compréhensions, là où elle est invitation à être, invitation à rendre à la vie les vivants et les morts dont nous sommes faits.

De la contrainte par corps... au verbe qui se fait chair

Colette-Madeleine Casier

Saint André, France

colette-madeleine.casier@wanadoo.fr

Ce titre m'est venu... de je ne sais où; d'un lieu en moi qui pourrait être le lieu d'où émerge cette question du corps dont il s'agit ici, comme une illustration de toutes ces questions à propos du corps, à l'occasion du corps. Ce lieu serait-il conscience de soi qui ne pourrait être que reliée au Soi?

C'est quoi ce corps dont on ne saura jamais tout de ce qui le tient ensemble. De quelle matière s'agit-il, de quel espace entre la matière et comment l'espace fait matière, comme une pièce de musique qui serait tenue par le silence entre les notes.

Comment ce corps deviendrait habité. Et qu'est-ce qui l'habite quand il est habité, quand on dit qu'il est habité.

Comment ce corps fait nos vies et comment nos vies font ce corps.

Qu'est-ce qui de la vie perçue ou du corps préside à cette singularité qui est chacun. Quel lien entre psyché et soma. Comment tout cela tient-il ensemble, y compris et alors même qu'un sentiment ou un vécu de morcellement est là. Comment la matière pourrait-elle tenir autour d'un vide. Comment ce vide pourrait être un espace de création, un lieu pour être ou laisser être.

Le tsimtsoum de la tradition hébraïque qui évoque Dieu se mettant en creux pour laisser l'homme créer, pour lui laisser une part de création. Cette part de création pourrait aussi se reconnaître comme une place pour le codevenant humanité. Comment ce tsimtsoum vit-il chez nous?

Comment ce qui pourrait être vécu comme un vide pourrait être espace, pourrait être lieu pour recevoir la vie comme elle est, pour recevoir ma vie, ou plutôt la vie sous la forme particulière venue jusqu'à moi. Pour recevoir la vie de l'autre, pour recevoir ma vie et en faire une parole incarnée?

C'est quoi ce verbe, dont on nous dit le verbe s'est fait chair et il a habité parmi nous. Le verbe s'est fait chair... C'est quoi cette chair?

«À partir de l'absence et du manque, ce corps s'est engagé dans le processus de devenir sujet de lui même», dit Aimé dans son préambule... Et peut être que est-ce de cela dont il s'agit dans toutes ces questions. Un questionnement qui ne pourrait s'arrêter, poussé par le manque issu de l'absence mais révélant immanquablement le désir.

Un souvenir très précis remonte à ma mémoire et qui vient aujourd'hui me parler de la façon dont une expérience dans le corps a organisé la vie en moi, une partie de la vie mais fondatrice. Lorsque j'étais enfant je vivais de façon très intense cette sorte d'expérience que le corps était comme l'enfermement de quelque chose, comme deux parties d'une coque qui se refermait sur quelque chose et qui enfermait ce quelque chose. Ce quelque chose qui appartenait à un grand tout, une sorte d'universel et qui se trouvait piégé, enfermé, réduit dans ce corps. En quelque sorte un bout d'universel contraint d'être dans une coque singulière, aux formes spécifiques.

Et c'était réellement pour moi une douleur et un refus et pendant longtemps, sous quelque prétexte que ce soit, ce refus était présent. Que le prétexte soit les conditions de naissance, la forme, le sexe, tout était prétexte à refus. Une vie non portée comme elle est, refusée et cela a dû être la forme spécifique qu'ont pris l'absence et le manque en moi et à moi.

C'est aujourd'hui, à l'occasion de ce colloque et de ce titre que je peux revisiter cela, ce vécu de corps contraint, de cette sorte de bout d'universel enfermé, contraint d'être dans cette coque de corps comme pour y exercer sa peine... La contrainte par corps (prison pour dettes en matière pénale) était une disposition qui faisait que les personnes qui ne pouvaient accomplir ou assumer leur peine financière, en terme de contribution ou d'amende, étaient contraints, c'est à dire qu'on les mettaient en prison.

C'est bien cela mon expérience d'enfance... une certaine façon d'être en prison, en tout cas que quelque chose était emprisonné par ou dans ce corps. Et je crois bien, dans une ultime tentative de ne pas être là, avoir tenté d'y échapper... Ce que parfois l'on nomme « sortie de corps ».

Et un corps que l'on ne voudrait pas comme lieu de cette habitation, comme lieu de cette incarnation. Est-ce que l'on ne le renverrait pas à l'état de viande et à y

vivre comme un clivage : le corps d'un côté (objet inanimé et donc sans âme), le reste de l'autre.

Ne pas vouloir du corps, c'est en faire un objet. C'est en faire un lieu d'habitation impossible. Et pourtant c'est un lieu quand même, douloureux, sauvage, exigeant, souffrant. Mais lieu de vie comme cela.

Contraint d'être « comme à son corps défendant » dans cette vie. Vie contrainte, vécue dans un écart et au désir d'y être difficilement reconnaissable. Et cependant qu'est-ce qui fait que, dans ce désir massif de ne pas y être... J'y suis, j'y suis restée? Et restée même au travers de conditions d'arrivée si difficiles et qui présentaient mille opportunités pour ne pas rester. Quelle ambivalence, là, déjà à l'œuvre?

Mais c'est un vécu douloureux. C'est un vécu qui en même temps met à l'écart. À l'écart d'y être complètement dans cette vie. Et en même temps révèle *souterrainement* un désir de vie. Cela je ne peux le reconnaître qu'aujourd'hui. Désir sans doute inconscient pendant longtemps, d'intensité égale au refus et à l'absence; dont on ne sait pas qui va l'emporter.

Comment se fait-il ou comment s'est-il fait cet apprivoisement d'y être?

Au-delà de la terreur et de la peur... au-delà du vécu d'attaque, comment cela s'est-il fait qu'un chemin graduellement se fasse pour sentir un apprivoisement possible d'y être avec toutes les douleurs qui y sont, mais d'y être quand même.

Je ne saurais trop dire. Et puis comment ce corps non voulu devenant lieu d'habitation peut recevoir l'autre, un autre dans l'intime de lui et se mettre à y croire, se mettre à y croire au-delà de ce qui n'est plus croyable par cet autre reçu.

Comment, comment, comment... Il me semble que je pourrais rajouter des comment, et que me pencher sur cette question du corps est réellement vertigineux.

Tous ces comment sans réponse.

Alors comment passer d'un corps subi, d'un corps contraint, d'un corps qu'on ne voudrait pas à ce corps lieu de vie, de ma vie, de toute la vie. Peut-être s'agirait-il de la même chose que de passer « du prendre soin de moi... à prendre

soin du Soi. À ce corps qui, habité, deviendrait chair et serait reçu comme chair. Passage de la contrainte par corps à la chair, recevant son verbe, ou l'intégrant; le faisant alors participant du Logos, du Soi. Comment faire la place à tout cela?

Oui vraiment je me rends compte, dans toute cette période où j'écris ce texte, combien cette question d'un corps contraint, qui ne serait qu'objet, un corps subi, non voulu, contenant une vie subie, non voulue... n'aurait pour passer au sujet, passer à la chair, au verbe n'aurait que ses plaies ses bosses, ses refus, ses mises en danger. Et cependant si un chemin se fait y compris dans tout cela, c'est bien qu'un désir est à l'œuvre.

Est-ce que ça ne pourrait pas être quelque chose de cet ordre-là qui est à l'œuvre dans le monde. Ce mouvement de refus, de mises en danger, de menaces et en même temps un désir de passage, de devenir : luttes de libération, élans de solidarité après les catastrophes. Mouvement dont on on pourrait rêver, souhaiter qu'il soit gagné une fois pour toutes, et dont on sait plutôt qu'il ne sera jamais gagné une fois pour toutes. Comme toujours à refaire, toujours en menace d'être empêché. Mais un mouvement qui était là sous l'enfermement et il ne suffit parfois que d'un seul être pour enflammer les consciences.

Quelque chose de ce mouvement d'advenir, esquisse du codevenant est à l'œuvre en chacun et dans l'universel du monde, sous la forme particulière de chacun, de chaque endroit du monde.

Et c'est vrai que je pense beaucoup à Jérusalem et la Palestine où je suis allée, dans ce mouvement du monde et je me dis que quelque chose est comme attelé à un devenir commun. L'imbrication des murs, le millefeuille des pierres et l'extrême densité dans la douleur des populations.

Quelque chose aurait à dépasser l'institution actuelle basée sur la peur et la terreur pour aller vers une sorte de passage à un autre niveau, vers quelque chose qui dépasserait le moi (personnel ou collectif), et emmènerait vers le Soi, que de plus en plus je vis comme l'intégration de tout et de tous, dans un niveau qui ferait justement de la place à tous et à tout et où tout serait là depuis tous les temps et pour tous les temps. Lieu d'interdépendance accomplie.

Et là me vient cette phrase encore : je ne suis pas venu abolir, mais accomplir.

Je peux l'entendre alors comme cette capacité de prendre en compte la totalité et d'y ajouter l'expérience intérieure, sans rien nier et consentant à toute la vie,

dans toutes ses compréhensions. Une vie qui serait, y compris à notre corps défendant ou à corps défendu, et qui permettrait de porter toute sa vie et d'y donner sens, uniquement dans un sens intérieur, dépassant ou transcendant la loi extérieure, et cependant totalement relié à la totalité. Est-ce que l'accès au Soi se ferait par ce chemin-là?

Voilà encore des questions qui pourraient comme des couches, rajouter des niveaux et des niveaux, pour atteindre l'au-delà au plus profond de soi, disait un titre de livre... Pour atteindre l'au-delà au plus profond de soi, dans ce mouvement d'émergence du Soi en soi.

Là serait la source de ce qui est dit « accomplir »... pour peu que l'on y accède. Là serait l'interdépendance et la paradoxalité.

Vraiment c'est très touchant de sentir tout à coup que le passage au sujet, au sujet de sa vie, de la vie, de sa vie portant toute la vie pourrait se faire dans l'un comme dans le pluriel.

« Devenant lieu d'habitation pouvant recevoir l'autre, un autre dans l'intime de lui et se mettre à y croire, se mettre à y croire au-delà de ce qui n'est plus croyable par cet autre reçu. »

Voilà l'« à propos du travail »

Cette histoire d'absence, de manque tellement liée au désir, le révélant, l'empêchant, mais lié, lié-rassemblé, me fait sentir aussi à quel point cela a pu être investi dans l'institutionnel. L'extérieur alors vécu comme une possibilité de réaliser ce qui dans ce rapport si complexe entre l'absence, le manque et le désir, ne pouvait se réaliser à l'intérieur. Et puis graduellement qu'est-ce qui fait que... ou plutôt, c'est sans doute là-dedans que je situe l'accès à ce travail, l'accès à l'être psychothérapeute en moi, comme lieu de la rencontre.

Sentir la présence de l'autre, sentir dans sa présence tout ce qui peut mener, faire une place en moi, à lui avec ses manques et ses absences, avec son désir d'être là et de me convoquer à être là, pour lui.

Mais comment prendre soin de ce lieu de rencontre de la parole et du corps (verbal et non verbal) quand l'autre est là et se dit.

Comment prendre soin de soi, recevant l'autre. C'est quoi ce corps, ce face à face de deux corps dans une rencontre habitée où les corps sont incontournables et en même temps quelque chose va excéder les corps, va dépasser les corps

pour en faire un espace de chair, pour les faire sortir de la viande; ce qui pourrait être l'ouverture de la matière à l'esprit. Nos corps sont des lieux habités et dont l'habitation se révèle par la présence d'un autre... Il a habité parmi nous.

Dans ce travail qu'est-ce qui habite parmi nous, qu'est-ce qui habite parmi nous de la vie qui vient se dire, de celle que je peux recevoir... Qu'est-ce qui habite parmi nous, parmi l'entre-nous... L'entre-nous à l'intérieur de nous... L'entre-nous en chacun... Cet entre-nous comme une part du Soi à l'intérieur de soi... Et cette part du Soi à l'intérieur de soi pourrait être le lieu de l'habitation, de l'animation qui ferait de la viande une chair, qui serait désir, appel au passage.

Comment être dans ce temps de rencontre où l'autre trouve place, mais surtout je trouve place; mais place comme un lieu, un lieu situé... Si tu es, je suis.

Voilà comment je pourrais entendre cette place située, cet autre qui me donne place et qui me fait être. Cet autre à qui je donne place et que je fais être.

C'est complexe à démêler et peut-être y aurait-il quelque chose d'indémêlable: Il a habité parmi nous.

Quand 2 ou 3 sont rassemblés en mon nom: je suis au milieu d'eux... Il me semble que je pourrais sans cesse entendre autrement ces paroles de la tradition chrétienne – les paroles mises dans la bouche de cet homme tellement humain qu'on le dit divin. Ou plutôt comme ayant vécu une expérience tellement humaine qu'elle en serait transcendante ou transcendée pour dépasser le cadre du moi et accéder à l'interdépendance, quand tous ensemble ne font qu'un et quand l'un inonde chacun: «chacun de nous est un membre de ce corps, chacun de nous reçoit la grâce de l'esprit pour le bien du corps entier»; voilà un peu des paroles, anciennes et cependant retenues, d'un chant «religieux», mais qui aujourd'hui, dans mon vécu, écrivant ce texte, pourrait parler de ce corps-humanité..

Il pourrait y avoir le corps-humanité comprenant toute l'humanité extérieure et il pourrait y avoir le corps-humanité comprenant toute l'humanité intérieure, celle qui a parlé depuis tous les temps et dans tous les livres, mais qui parlait non pas d'un lieu du connu, mais d'un lieu du connaître, du connaître comme du naître avec. Naître avec cette humanité de l'intérieur, cette humanité de tous les temps, cette humanité d'un lieu d'être et du connaître; d'un lieu de s'apprendre.

Et peut-être que voilà le désir qui excède l'absence et le manque et porte dans ce lieu du travail: ce lieu de s'apprendre.

C'est le passage de quelque chose en moi qui était mis à l'extérieur et qui peut trouver sa place à l'intérieur. Et puis la capacité à recevoir l'autre non pas seulement dans son histoire, mais surtout dans son organisation. Sentir le lien, sentir non pas la ressemblance, mais la proximité.

Proximité qui se révèle parfois de façon criante, massive, précise.

La découverte chez un patient de ce qu'il appelle son trou, son vide, ce vécu de liquéfaction quand plus rien ne tient en lui. Et comme ce trou-là est également le lieu de son travail, le lieu qui porte son travail professionnel, dans un rapport puissant vers le monde et vécu comme impuissant pour lui, et qui pourtant porte sa vie.

C'est vraiment quelque chose d'impressionnant de sentir, qu'à l'instar de la matière, nous pouvons retrouver dans les vécus du corps, au-travers du rapport à l'autre, au monde et à la vie, une similitude avec l'univers.

Je pense à des expressions comme le trou noir, l'anti-matière. Je ne sais pas vraiment ce dont il s'agit, mais ça me parle comme ces espaces de nous où dans notre trou, notre difficile accès à l'incarnation et parfois même, dans un refus tel que ça la rend terriblement douloureuse et dans une sorte d'impossibilité, comme une anti-incarnation. Et là cependant réside notre vie et pour certains, ce qui fera un lieu de vie, une occasion de se donner la vie en la donnant. Je pense à nos métiers, à tout ce qui pourrait être le soin de l'autre...

Cet autre patient qui accumule des choses, ne peut se séparer de la moindre « trace » de sa vie et évoque cette notion de « corps mort » quelque chose qui serait au fond de la mer et dont on aurait de trace que par la surface... Ce qu'il accumule serait la « trace » en surface de ce qui est au fond, mais dans un tréfonds de lui comme inaccessible.

Il me convoque à l'endroit-même où je me sens raccrochée à un fond qui porterait toute l'humanité et la transcenderait, le Soi, l'universel. Fond, peut-être lieu du mouvement désirant, qui nous tiendrait en vie et les traces que nous sommes nous le révélerait et nous porterait à le connaître.

Et qu'en est-il de ces corps qui, malades ou abîmés, deviennent lieu de rencontre entre soignant et soigné... Lieu d'attention, de dépassement pour chacun et portant à recevoir le consentement à la douleur et à la peine. Ces corps qui s'offrent à leur corps défendant, mais qui s'offrent à la sollicitude de l'autre.

Quel mouvement, obscur objet du désir, portant à sortir de ce lieu clos où la vie ne peut s'éclorre, car j'étais dans un corps ne voulant pas de la vie et une vie ne voulant pas rester dans un corps... vie née de la menace de mort, comme c'est mélangé, étroitement mêlé. Et cependant ça a fini par faire dans ma vie un lieu de rencontre de cette question initiale de la mort dans la vie et, la portant, d'aller vers l'autre. Peut-être est-ce là que je peux entendre du texte d'Aimé : « *Se poser dans toute sa réalité ouvre l'accès à l'interdépendance : ce que je suis, ce que j'ai à assumer de moi vient de tous les autres, de l'humanité tout entière.* » Et je pourrais ajouter :... se redonne à l'humanité, aux autres.

Il y a là quelque chose d'extrêmement touchant à sentir comment cette absence et ce manque ont fait mouvement, place d'abord mise à l'extérieur, puis place mise en moi, puis place en moi pour un autre et place en l'autre pour lui. Ce mouvement lui permettant de faire chemin dans la forme qu'a pris pour lui l'absence et le manque pour devenir sujet de sa vie.

Corps de désir, désir de corps

Rémy Bonnevey

Palaiseau, France

remy.bonnevey@club-internet.fr

Introduction

Nuit de la conscience, jours monotones, lourdeurs et dissonances, corps éteint, regrets oubliés, peines abandonnées, hantise d'un passé qui ne fut pas, muets sanglots, inconsolable perte d'une vie promise, aux goûts et infinis parfums,... oui, sans doute m'est-il impossible, d'emblée, de vivre la vie humaine qui « me vit » d'être le corps humain qui « m'est », vie et corps qui sont pourtant là, comme une fontaine, que j'ignore la plupart du temps, et qui laissent apparaître une parcelle de leur complexité, de leur dimension, de leur profusion, dès lors que je tente d'y prêter attention en commençant l'écriture de ce texte, ce texte qui s'adresse à vous.

Une recherche fondamentale

C'est une chance pour moi d'être ici avec vous aujourd'hui autour de la question du corps humain... car je suis de ceux qui ont hérité et reconduit la longue et ancestrale habitude de très peu et très mal habiter leur corps. Pourtant je comprends un peu mieux aujourd'hui que le corps qui « m'est » – et que je suis un peu – est là, vivant et actif, même quand je n'y suis pas. Et je peux reconnaître, comme le dit Aimé, que ce corps est un projet d'humanité, dont je ne peux découvrir, apprendre et comprendre le sens et la spécificité que peu à peu, de l'intérieur, en l'étant... et non pas intellectuellement, à partir d'un savoir qui me serait présenté de l'extérieur, comme déjà constitué.

Ce corps que je n'ai pas voulu, objet honteux, gênant, menaçant, imprévisible, dangereux, interdit, dont je suis accablé comme d'un héritage injuste et que je passe la plupart de mon temps à refuser – ce corps, se révèle pourtant étonnamment autre que ce que j'en crois connaître, présent au monde, habitable, lieu de sécurité et de liberté, dès lors que, par la grâce d'autrui, je peux cesser momentanément de m'en défendre.

Pourtant, ce projet d'humanité qu'est mon corps, je ne peux pas l'avoir, je ne peux que l'être. Et encore, être ce corps qui m'est, je ne puis le décider, je ne peux que créer les conditions favorables à l'être.

Il me semble que la position dont nous parlons, la position d'abandon corporel crée de telles conditions, et qu'à ce titre, elle est à la fois fondamentalement recherche, et recherche fondamentale. [Et encore, dire que cette position est recherche, risquerait d'en faire quelque chose qui manquerait radicalement ce qu'elle est. Il me semble que cette position « n'est pas », « a priori ». Elle serait plutôt à être, à prendre, à découvrir, à trouver, à être trouvée, à renouveler.

Recherche fondamentale en ce sens que l'interrogation est ouverte à tout ce qui est comme c'est, sans qu'une direction préalable soit donnée, sans que des applications, des résultats ou des critères d'appréciation de ces résultats soient donnés ou posés au préalable, sans limitation du champ de la recherche ni de la profondeur de l'expérience, sans garantie sur ce qui sera trouvé ou atteint, ce qui place le chercheur dans la position de ne pas savoir, dans la position d'apprendre. Étonnamment et paradoxalement, la perspective de m'engager dans cette recherche – voire d'y engager ma vie -, c'est-à-dire la perspective de prendre le risque d'être là où je ne sais pas, me sécurise et me tranquillise à chaque fois que je la considère.]

Ce qui reste comme une surprise après toutes ces années, et est particulièrement étonnant pour moi qui vient d'un monde cartésien, du monde de la raison, de la logique, de la causalité, de la technique, de la connaissance, des sciences, de l'éducation, est que la position d'abandon corporel, qui n'est rien de tout cela, qui n'est pas une technique, ni une connaissance, ni un savoir de quelque sorte que ce soit, ni rien de déjà constitué – que cette position est très réelle et se révèle très effective, dès lors qu'elle est prise et tenue par quelqu'un.

Il me semble que cette position ne se distingue pas du corps-projet-humanité qu'elle permet d'accomplir en le révélant et qui pourtant lui préexiste en tant que projet déjà en cours de réalisation.

Cet humain, ce corps

Privation d'être. C'est une frustration au point que c'est à contrecœur que j'écris ces lignes : je voudrais les écrire en y étant, je veux dire en sentant toute la joie et les infinies nuances du désir s'accomplissant, du désir étant....car le sens de ce projet d'humanité qu'est mon corps, si j'en m'en réfère à ce qu'il m'apparaît à certains moments, c'est bien justement qu'il est « désir d'être ». C'est-à-dire que

le corps qui m'est, est désir que je le sois. Je suis désir d'être corporellement, c'est-à-dire désir de m'apprendre, de naître à moi-même comme étant l'être que je suis – d'apprendre l'être que je suis en vivant corporellement toutes les dimensions du rapport à autrui dans toutes les infinies palettes et potentialités de ce rapport devenant ce qu'il est au fur et à mesure qu'il s'accomplit... C'est bien en cela, que mon corps m'apparaît comme humain. Et encore, pas un humain en général, mais précisément « cet être humain » singulier qui coïncide momentanément avec moi et révèle sa surprenante présence au moment où j'écris ces mots. Ce qui me surprend c'est que cet être se révèle comme étant là avant que j'y sois, que cet être révèle silencieusement sa silencieuse présence. Et dans cette surprise « cet » être m'apparaît comme étant là de tous temps, comme porteur « singulier » de « ce » projet « singulier » d'humanité et c'est justement en tant que singulière que cette présence est réelle. C'est un peu comme si, entrant dans une pièce, je vaquais à mes occupations, et à un moment donné je prends conscience qu'il y a « quelqu'un » dans la pièce dont je n'avais pas jusqu'alors décelé la présence, et il m'apparaît momentanément et avec surprise que je « suis » ce « quelqu'un ».

Ces dimensions vécues corporellement du rapport à autrui, m'apparaissent comme éminemment humaines, c'est-à-dire non réglées seulement par la vie instinctive, mais « à être », « à devenir » en les étant. Me référant à une expérience récente : « cette » femme m'inonde de sa présence... et c'est bien de tout son corps, de tout son être singulier qu'elle m'est présente... elle ne fait rien de particulier pour cela, il n'y a pas d'action, ni d'acte, ni d'intention... simplement, sa voix, ses mouvements, la manière dont elle s'est habillée, sa manière d'être, la vivacité de son esprit, son humour, sa joie d'être dans cette situation particulière, ne me laissent désirer rien d'autre que sa présence, qui colore les moindres parcelles des moindres recoins de mon expérience vécue à ce moment là... mon être est suspendu au sien en cet instant... et je découvre le désir de prendre infiniment soin d'elle « en moi »... je m'aperçois – ce à quoi j'étais encore réticent l'instant précédent – que je ne désire rien d'autre que cela : lui reconnaître pleinement le fait qu'elle me donne à être qui je suis et à le vivre au-delà de ce que je pourrais souhaiter ou vouloir. Cette expérience, si insupportablement vivante que je ne sais pas si je pourrai la soutenir encore longtemps, pour rien au monde je ne voudrais m'en défaire maintenant... Et c'est corporellement que j'éprouve cela, dans des nuances changeantes à chaque instant – nuances que je découvre n'être rien d'autre que mon corps sensible se vivant et se révélant, réel... C'est en tant que non écrite au préalable et se déployant dans des directions intérieures inédites, que cette expérience, dépassant tout en les englobant les enjeux de la vie instinctive ou existentielle, étant en soi accomplissement, me semble être accoucheuse d'humanité, me semble « faire »

« devenir humain » le corps en projet d'humanité que je suis, et c'est en tant que porteur d'un infini potentiel de telles expériences « à être », que mon corps m'apparaît comme éminemment humain.

Nos failles, espoir d'humanité

Je suis dans une soif inextinguible de vivre toutes ces nuances et potentialités du rapport à autrui et à soi, une soif inextinguible de devenir et d'être ce corps qui est « à être ». Cette soif, je l'éprouve tout autant comme « désir » que comme « manque ». Je suis en manque d'être jusqu'à la douleur, jusqu'au désespoir, et dans l'inquiétude jamais rassurée de manquer, moi, ce corps « qui m'est », de passer moi à côté, de ne pouvoir jamais l'être assez.

Non seulement je suis dans l'inquiétude de manquer mon corps et mon être, mais je suis dans la désespérance de ne pouvoir m'empêcher de m'en priver, et, m'en privant, d'en priver autrui. Il me semble que cette privation est la forme particulière et instituée que prend le manque en moi et dans mon histoire.

De manière singulière plus ou moins handicapante, l'humanité en chacun de nous serait porteuse de ses propres failles. Nos failles seraient des endroits invivables du rapport, protégés par des institutions corporelles privées ou « privatives », plus ou moins cachées de gestion du manque, particulières à chacun, irrecevables elles-mêmes, des lieux de non-être et d'impossibilité d'être, et en tant que tels, des lieux de honte, de désamour, d'humiliation, de douleur absolue, des lieux d'arrêt du devenir, inflexible et conditionnant de ce fait le devenir de chacun. Des lieux qui n'en sont pas, des non-lieux pourtant constitutifs de notre propre corps et de notre être, autour desquels et avec lesquels nous sommes bien obligés de composer. Nous ne pouvons la plupart du temps qu'osciller entre l'espoir d'en guérir et le désespoir de retomber sur leur incontournable réalité. En tant qu'impossibilité d'être ces sortes de « trous noirs » corporels sont porteurs d'une ambivalence extrême et d'une charge d'autant plus dangereuse que celle-ci est accumulation de désir et de devenir arrêté, de corps en attente d'incorporation. Et pourtant, précisément pour cette raison, elles sont accès à la fois incontournable, risqué, impraticable et pourtant privilégié à l'humain particulier en devenir que nous sommes chacun. Elles sont partie intégrante du projet d'humanité qu'est notre corps, et que nous sommes « à être » ne serait-ce qu'en tant qu'impossibilité de les être. Il me semble que là se situe le terrain de la position d'abandon corporel, là se situe toute son exigence et son enjeu.

Mon père est mort accidentellement lors d'une course en montagne alors que je n'avais pas un an, et sans savoir que sa femme, ma mère – qui ne se savait elle-

même pas encore enceinte – allait lui donner, quelques mois plus tard, une fille, ma sœur. Du plus loin que je me souviens, l'absence et la légende de ce père disparu, hantent ma vie, mon existence, comme une rupture entre deux mondes. Le monde d'avant, qui était le sien, m'est toujours apparu comme en devenir, plein de promesses, un monde dans lequel il y avait lui, ma mère, moi et la perspective d'une nombreuse fratrie à venir. Et puis le monde d'aujourd'hui, qu'il n'a pas connu, est celui de l'accident, de la chute, de sa tombe, un monde dans lequel il y a ma mère atteinte au cœur de sa vie, moi, et ma sœur. L'ancien monde n'est plus, mais hante le monde d'aujourd'hui d'un sens disparu. J'ai toujours eu la perception de ma sœur comme étant toute du nouveau monde, entière, corporelle, neuve, miracle de la vie qui naît au-delà de la mort, douée pour la vie, et pourtant à qui il manquerait l'épreuve vécue de la disparition de mon père. Et j'ai toujours eu la perception de ma mère et de moi comme étant de l'ancien monde, accablés d'être comme échoués dans ce monde-ci, qui a perdu ses attraits et son sens. Pourtant étant de la génération de ma sœur, je me vis comme lieu de passage, en charge de l'accès pour elle vers l'ancien monde, représentant pour elle mon père dans ce monde-ci, son monde à elle. Quant à ma mère, j'ai très tôt senti que j'étais seul à avoir vécu avec elle ces moments terribles – mais sans en avoir aucun souvenir –, et qu'à ce titre, je partage avec elle une sorte de capacité de compréhension intime directe, de ce qu'est pour nous la disparition de cet homme, mon père, étant de ce fait comme son interprète dans ce monde-ci, et donc responsable d'elle dans celui-ci. Me concernant, il m'a toujours semblé ne pouvoir être complet que dans la dichotomie selon laquelle ma vraie vie est en rapport avec un au-delà du monde et des corps, pendant que mon corps m'apparaît comme sans accès à cette vraie vie, perdu au milieu du monde, objet encombrant, corps déshérité du monde des hommes, du fait de l'absence de mon père, dépourvu d'attrait et d'habileté, prison massive et en quelque sorte, extérieure à moi, m'enfermant à regret dans le présent de ce monde-ci. Pourtant ce corps est loin d'être inerte, il a comme une vie propre, parallèle, c'est un lieu de phénomènes : il « m'est » et « me vit » fidèlement en attendant que je sois à même de le vivre et d'en être sujet, et c'est sans arrêt qu'il fait irruption dans ma vie, sans que moi, je sois souvent capable d'y avoir accès. Il me semble que Simone Atlani a nommé « insubjectif » ce corps qui m'est sans que je sois encore en mesure de l'être.

Devenir son passé

Comme chaque personne est digne de considération ! Comment ai-je pu, comment puis-je autant m'ignorer ? Autant ignorer autrui ? Autant ignorer que ma vie est là-bas, là où autrui me rencontre ? Que la vie d'autrui est ici, là où je consens à le rencontrer ? Mon Dieu, comment ai-je pu ignorer cela ? Comment

puis-je ignorer le corps de désir, le corps de chair d'autrui ? Comment puis-je n'y pas prêter attention ? Comment puis-je ne pas voir en chaque autre la vie humaine, si difficile, douloureuse, grande, multiple, complexe, riche, misérable, désertée parfois, perdue, fissurée, défendue, armée et pourtant sans défense, la vie inimaginable ? La vie bouleversante ? Si lourde à porter et si légère dans le même moment ? Oh cette déchirante tendresse qui nous fait humains...

Je suis désir d'habiter tout ce corps en l'étant depuis ses origines et ses racines jusqu'à ses terminaisons, désir d'être et d'habiter les ténèbres de ce corps, y compris ses failles - surtout ses failles - corps de désir et désir de corps. Il n'y a pas d'abord la position d'abandon corporel, il y a cette détermination, cet engagement qui est désir, et qui se trouve dans ce que nous appelons abandon corporel. Désir de rencontrer l'autre aux endroits que je refuse habituellement de moi. Désir de reconnaître l'autre. Passion de désir. Bouleversement. Désir d'apprendre, de naître à l'occasion d'un autre. Désir de la présence de l'autre. Désir de mourir de désir, de mourir de vie. Désir d'être l'autre en moi, en soi. Désir d'apprendre, de découvrir comment en chacun, en moi, en autrui, la faille est cet appel désespéré et muet à devenir humain. Désir de reconnaître autrui comme corps en situation. Car notre corps est humain du fait qu'il se présente – même nu – toujours habillé de la situation humaine qui est la sienne. Désir de désir. Désir de silence et d'attention à l'autre. Désir de reconnaître la beauté de ces deux institutions humaines masculine et féminine qui m'insupportent pourtant la plupart du temps. Car il y a une forme d'arrogance vide de soi, de totale cécité, dans ces deux institutions pourtant si nécessaires et créatrices d'humanité et en même temps voleuses de corps. Nous sommes chacun soit homme, soit femme, et il n'y a pas une seule cellule en nous, pas une seule situation où nous ne soyons pas complètement homme ou femme. Pourtant il est frappant de constater que « soi » n'a pas de sexe, que « soi » intègre nos deux sexes et nos deux genres.

Coda: un engagement vers soi

La recherche que nous appelons abandon corporel et qui nous réunit depuis longtemps, me semble être engagement vers soi, engagement radical, profond, renouvelé dans le temps. Il me semble que cet engagement dont nous tentons de nous donner les moyens en cherchant, en expérimentant, en découvrant, n'est rien d'autre que le sens du projet d'humanité qu'est notre corps et que nous sommes chacun. Aussi, il me semble que je ne peux avoir d'autres engagements. Tout le reste trouve son sens depuis celui-ci et apparaît éventuellement parfois comme bénéfice secondaire. Merci

Corps devenus à devenir

Roch Pelletier

À propos de la somatisation

Marie-Josée Roy

À la conquête de mon être

Hubert Massé

Les corps à corps du corps

À propos de la somatisation

Roch Pelletier
Montréal, Québec
pellau@sympatico.ca

Je suis à ma table; j'essaie de vous écrire, j'essaie de vous parler. Mais, rien ne vient. Pourtant, il y a un moment, j'avais l'impression que tout était clair dans ma tête, que j'avais beaucoup de choses à dire. Mais là, tout de suite, ma tête est vide, c'est la panne sèche. Je crois bien que j'ai peur, peur d'apparaître, peur de ne pas être à la hauteur. Je lutte contre l'envie irrésistible de me lever et de fuir. J'utilise toute ma volonté pour rester en présence. J'ai chaud, j'ai froid, mes mains sont moites, ma bouche est sèche, mon cœur bat trop vite. On dirait bien que je somatise.

Mais justement, c'est de cela dont je veux parler: de la somatisation. Dans un premier temps, je crois qu'il me sera plus facile de vous parler de différentes compréhensions de la somatisation avant de pouvoir parler de l'expérience que j'en ai.

Je ne serais, d'ailleurs, pas le premier à parler de ce sujet. En effet, dès l'antiquité, on discutait déjà de l'influence de l'âme sur le corps, et du corps sur l'âme. Chez Platon, on peut lire ceci: «*C'est dans l'âme que, pour le corps et pour tout l'homme, les maux et les biens ont leur point de départ.*» Cette vision de dualité corps-esprit a influencé toute la médecine moderne, la médecine psychosomatique et la psychanalyse. Une abondante littérature illustre comment la somatisation est généralement vue comme la traduction physique d'un conflit psychique. On parle alors d'un processus par lequel un conflit, qui ne peut trouver d'issue mentale, va déclencher dans le corps des désordres physiques ou physiologiques, point de départ d'une possible maladie organique.

Il y a ici un autre aspect que l'on retrouve fréquemment dans la littérature, c'est l'idée de problème. Il y a toujours présent cette idée que la somatisation représente une anomalie, un dysfonctionnement quelconque, comme si notre esprit habitait dans un corps, et que la cohabitation des deux était problématique, le corps causant des problèmes psychiques ou inversement, le psychisme causant des dérèglements physiques. Nous sommes clairement situés dans un monde de dualité et de causalité. Cette vision causale peut parfois entraîner des dérives réductionnistes. On dira, par exemple, surtout depuis l'arrivée de la

génomique, que la plupart des maladies psychiques devraient trouver leur explication dans la génétique de l'individu; ou à l'inverse, on tentera d'expliquer une maladie physique comme le cancer par un traumatisme relié à un deuil ou à un choc émotif. Ce qui faisait dire à Susan Sontag, dans son livre *La maladie comme métaphore*: « *L'explication psychique du cancer est non seulement un mythe non scientifiquement démontré, mais c'est une vilénie morale parce qu'elle culpabilise les malades* ».

En abandon corporel, notre démarche et notre recherche nous ont conduits à considérer la somatisation d'une manière un peu différente et peut-être inhabituelle. Pour nous, cette dualité corps-esprit n'existe pas. Nous n'avons pas un corps; nous ne vivons pas dans un corps, nous sommes ce corps. Nous sommes chacun l'incarnation unique et singulière dans la matière de qui nous sommes. Résultat de millénaires d'évolution, nous sommes des corps « devenus » à travers nos lignées d'appartenance, et des corps « devenant », à travers les multiples expériences que nous traversons et qui nous traversent. Tout ce qui se passe en nous est somatique. Nous sommes matière devenue pensante et capable progressivement de conscience. (Nous disons « progressivement » parce que la conscience est une conquête, une perception qui se développe et se raffine avec le temps.)

La somatisation serait donc l'incarnation dans la matière et l'expression dans le temps de qui nous sommes. C'est là le sens primaire de la somatisation, sens qui la situe en dehors de la dualité corps-esprit.

Une autre différence de point de vue entre la conception traditionnelle et celle de l'abandon corporel, c'est la somatisation vue comme problème. Selon nous, nous n'avons pas « des problèmes psychosomatiques », nous sommes une organisation corporelle problématique du fait même de nos origines et de notre condition humaine. En effet, il n'y a pas de corps humain qui ne soit une organisation du corps, une manière d'être corps, un mode de rapport à la vie. Nos corps portent la mémoire, les traces de notre évolution. Ils sont marqués par ce parcours dans la matière et dans l'humanité et par toutes les expériences qui ont constitué notre évolution. Ils sont essentiellement et constitutivement une organisation du désir et du rapport à la vie. Donc, toute somatisation est une expression de ce mode de rapport, toute notre physiologie est au service de ce mode de rapport, le rapport à soi, le rapport aux autres ou même le rapport à son environnement. Par exemple, notre système immunitaire, c'est les mécanismes par lesquels le corps réagit à son environnement pour s'y adapter ou s'en protéger.

Comme le dit Thierry Jeanssen : *« Le tissu du vivant est fait de liens. Ce sont précisément ces liens que la science du XXI^e siècle va devoir étudier si elle veut rester au service de la vie. Loin des concepts cartésiens ayant abouti à la séparation du corps et de l'esprit, notre expérience quotidienne nous offre la preuve de la relation constante qui s'établit entre nos pensées, nos croyances, les émotions suscitées par celle-ci et les réactions de notre corps. »*

Dans un sens plus large, nous pourrions dire que la somatisation est une forme de langage qui nous exprime : c'est la parole du corps. Elle est souvent la manifestation à la fois la plus éloignée de notre conscience et en même temps son expression la plus accessible, ou même pour un temps, la seule expression possible. Souvent, notre corps est sensible à des choses, à des personnes, à des événements, à un environnement avant même que nous en ayons pris conscience. En présence de quelqu'un, nous allons rougir, transpirer peut-être. Notre corps va « somatiser », c'est-à-dire réagir à quelque chose, alors que parfois, nous n'en avons pas encore eu conscience. La somatisation, c'est notre conscience corporelle, chemin par lequel nous pouvons nous apprendre graduellement.

Par exemple, quelqu'un qui souffre de migraines fréquentes pourrait être amené à réaliser que, à la base, son extrême sensibilité fait de son rapport à la vie, aux gens et aux événements une expérience douloureuse, à la limite du supportable. Autre exemple : Les intolérances alimentaires de quelqu'un pourraient lui faire prendre conscience que ces intolérances révèlent l'intolérable de beaucoup de choses dans sa vie et dans ses rapports, pas seulement son rapport à la nourriture.

Pierre Cazenave, un psychanalyste français, qui a souffert d'un cancer pendant quinze ans de sa vie et qui en est mort, révélait dans un long entretien qu'il a accordé à Louise Lambrichs, que, pour lui, il « n'avait pas un cancer », mais qu'il était « cancéreux ». *« Quand on m'a annoncé mon cancer, dit-il, j'ai compris que je l'avais toujours eu. C'était mon identité » Il est devenu psychanalyste pour cancéreux. Il disait que son client, « c'est le malade qui accueille sa maladie, non comme une catastrophe accidentelle, mais comme une vérité qui le concerne intimement, une conséquence obscure de son histoire, l'expression intime de son malheur et de son désarroi face à la vie. »*

En ouverture de son livre *Mars*, Fritz Zorn fait dire à son personnage : *« Je suis jeune, riche et cultivé; et je suis malheureux, névrosé et seul. J'ai eu une éducation bourgeoise et j'ai été sage toute ma vie. Naturellement, j'ai aussi le cancer, ce qui va de soi si l'on en juge d'après ce que je viens de dire. Cela dit, la question*

du cancer se présente d'une double manière: d'une part, c'est une maladie du corps, dont il est probable que je mourrai prochainement, [...] mais d'autre part, c'est une maladie de l'âme, dont je ne puis dire qu'une chose: c'est une chance qu'elle se soit enfin déclarée.»

En ce sens, la maladie ou les accidents ne sont pas toujours nos ennemis; ils sont parfois une opportunité de nous rencontrer. Par exemple, une certaine rigidité de corps pourrait avoir été présente tout au long d'une vie et finalement se révéler à travers une maladie ou des symptômes qui ont marqué le corps depuis longtemps. La somatisation pourrait être une façon pour le corps d'exprimer qui l'on est, ce qui se passe dans les rapports, soit le rapport à soi-même, à l'autre ou à son environnement. Ce qui faisait dire à l'écrivain Céline: *«C'est peut-être ça qu'on cherche à travers la vie, rien que ça: le plus grand chagrin possible pour devenir enfin soi-même avant de mourir».*

Le travail en abandon nous rapproche de notre organisation corporelle, donc de notre être. On pourrait dire que l'involontaire est une forme de somatisation, une expression de mon organisation d'être, sa manifestation et aussi son apprivoisement. Coïncider avec soi, serait faire un avec son corps, apprivoiser ses limites et ses vulnérabilités, comprendre son langage. Tendre à faire un avec son corps, serait spiritualiser la matière, répondre à son aspiration la plus profonde. En effet, la spiritualité serait-elle autre chose que cette capacité qu'ont les humains de faire accéder la matière à la conscience d'elle-même, à la spiritualiser? Comme le dit Aimé dans son texte d'ouverture: *«Ce corps émergeant de la matière, de la vie instinctive, a été rendu possible par le processus institutionnel; ce corps s'ouvrant au rapport, à l'interdépendance, recevant et donnant d'être à chacun de tous les espaces et de tous les temps, rend désormais possible le spirituel.»*

Cette unité corps-esprit situe donc la somatisation et toute maladie au plan ontologique, offrant ainsi la possibilité d'être une manifestation de l'être plutôt qu'une conséquence d'un mauvais agir.

Voilà pour les compréhensions plus « théoriques » de la somatisation. Vous parler maintenant de mon expérience de la somatisation, comme je l'ai fait en introduction, c'est beaucoup plus menaçant.

Vous dire, par exemple, combien j'ai de la difficulté à accepter que mes somatisations, mes intolérances alimentaires ne sont pas en dehors de mon organisation d'être, de l'effet de votre présence, de l'intolérable de la tension qui parfois se manifeste dans les moments de conflit comme de rapprochement.

Vous dire l'impuissance et la colère que je ressens parfois de ne pas avoir de pouvoir sur ces réactions de mon corps et sur l'incontournable de ce qui m'échappe.

Vous parler de la conscience de plus en plus aiguë que j'ai de ma vulnérabilité. Il me semble que, dans le passé, je la sentais moins, je pouvais davantage m'en couper, même si ses manifestations me rattrapaient quand même dans mon corps.

Je crois que j'ai appris graduellement et que j'apprends encore à reconnaître que ces manifestations de mon corps, c'est du langage, l'expression de qui je suis, comment je suis organisé incontestablement, et ce que je vis dans le présent.

J'apprends à apprivoiser que ces manifestations de mon rapport à moi et à vous, que je vis à l'instant même où je vous parle, ne sont pas à changer, mais à recevoir comme cela même qui me relie à moi et à vous, même si, souvent, c'est dans la menace, la peur et la perte de mes moyens.

Bibliographie

Carrère, Emmanuel. *D'autres vies que la mienne*, Éd. P.O.L. 2009.

Hamann, Aimé. *Le corps humanité*, Colloque Val-David, 2011.

Janssen, Thierry. *Entre corps et esprit, une science du lien*, Revue Équilibre, vol.5, n°1, 2010.

Janssen, Thierry. *La maladie a-t-elle un sens*, Éd. Fayard, 2008.

Lambrichs, Louise. L. *Le livre de Pierre, psychisme et cancer*, Seuil 2011.

Sontag, Susan. *La maladie comme métaphore*, Éd. Bourgois, 2009.

Zorn, Fritz. *Mars*, Gallimard, 1979.

À la conquête de mon être

Marie-Josée Roy

St-Lazare, Québec

mjroy64@videotron.ca

Le corps dépossédé

J'ai voulu dans un premier temps parler de mon rapport à mon corps pour ensuite comprendre que j'étais mon corps. Je ne savais pas que mon corps c'était moi, j'ai cherché à me l'approprier. Apprivoiser qui je suis implique au départ la rencontre de la dichotomie entre mon corps et moi.

Le corps dépossédé c'est celui qui dans la relation devient l'objet de l'autre; c'est un prisonnier silencieux. On se coupe de soi-même, on se perd pour ne pas perdre l'autre, pour ne pas rester seul. Le corps dépossédé de ses repères, de ses colères, de ses ressources. Le corps anesthésié, paralysé devant le danger, déserté par ses forces. La vulnérabilité inhérente à la dépossession n'enraie pas la violence. La violence qu'on se fait et qu'on fait en niant son être et celui de l'autre. La violence des coups reçus parce que l'autre ne nous a pas vu, parce qu'on est disparu et que ça s'est tu.

Poème du kamikaze en moi

Je me tais
Tu me tues
Tu le tais
Je te hais
Je te tue

Un client, qui avait cessé récemment de consommer des speed de façon massive, me disait avec enthousiasme qu'il désirait entrer dans l'armée pour être changé, pour être une nouvelle personne. Il espérait un lavage de cerveau qui lui ferait oublier qui il était, il voulait faire place à un nouvel homme. J'entendais avec beaucoup d'inquiétude l'espoir qu'il avait d'échapper à lui-même, l'espoir de se déposséder autrement, dépossession plus socialement valorisée. Je comprenais mieux en l'écoutant le danger que je cours à vouloir échapper à moi-même, à remettre à l'autre la direction de ma vie. Comme si la dépossession de l'autre, celle des clients, celles des enfants, m'atteignait plus que la mienne, me donnant

accès à mon existence, à ma perte, à ma tristesse. Qu'un enfant me dise que c'est mieux d'être un autre enfant, qu'une femme me raconte sa soumission, me donne accès à ma propre dépossession.

La lourdeur des besoins de l'autre. Comment ne pas se déposséder devant les besoins, les désirs et l'angoisse de l'autre? Comment sortir de son silence sans risquer d'envoyer l'autre en enfer? Comment se rapprocher son corps, son espace sans détruire l'autre, sans provoquer la rupture? De la consommation à la rencontre. La difficile rencontre. La peur impliquée dans la rencontre.

L'obligation de se déposséder

Il n'y a peut-être pas d'autres choix que de renoncer à soi parfois. La personne dépossédée d'une partie d'elle-même a-t-elle la liberté d'être autrement, de se vivre autrement qu'obligée de se taire, de le faire, de se vivre impuissante à se dire? Elle n'a peut-être pas le corps pour supporter la rencontre. Pour éviter le choc, elle renonce à soi. Se taire ne serait pas un choix, il s'imposerait. On peut comprendre facilement le silence d'un enfant dans une situation familiale abusive, il n'a peut-être pas l'institution intérieure qui supporterait cette révélation. Parler pourrait faire éclater l'organisation familiale qui la supporte. L'adulte n'est pas lui aussi toujours en mesure de supporter la désorganisation que provoquerait sa parole. S'obliger à se taire ne se fait pas dans un silence intérieur; la peur, la rage et l'impuissance sont entendues intérieurement, mais risquent de se perdre avec le temps. Que, quelqu'un, quelque part, entende la réalité de l'obligation de taire peut redonner à l'obligé une partie de sa vérité, de sa vie.

Réhabilitation de la dépossession

La dépossession peut-t-elle être au service de la vie? Je réalise que ma dépossession ne fut pas seulement un frein à mon développement, qu'elle y a contribué. D'être coupée de mon expérience a probablement contribué à mon adaptation à la vie étudiante et m'a permis de compléter mes études m'assurant un lieu de travail enrichissant. Ma dépossession a été parfois au service de ma vie, mon silence au service de la vie de l'autre. Dans certaines circonstances, il y avait un risque réel de gâcher la vie de l'autre si je parlais avec la parole que j'avais, avec la colère que je portais. Certes, parler aurait pu donner la vie, mais parler peut aussi donner la mort.

La robotisation

Je me suis adaptée, mais je n'ai pas toujours tenu compte de moi, Ne tenant pas compte de mon humanité, je me vis parfois comme un robot. L'institution dans laquelle nous vivons favorise parfois la robotisation. Plusieurs de mes clients reçoivent des diagnostics du Trouble de l'adaptation. Ils se croient alors obligés de se médicamenter et de s'adapter à des situations qui fondamentalement ne leur conviennent pas. Les efforts d'adaptation peuvent nous rendre plus fonctionnels en nous désaccordant d'avec nous-mêmes.

La dévalorisation

La dépossession alimente un processus insidieux de dépossession et de dévalorisation croissante. La personne qui est dans le mouvement de se déposséder plonge dans l'univers de l'autre, se dépossédant du sien, devenant graduellement étrangère à elle-même. Elle se tait. Ce silence s'étend, elle ne s'entend plus, et se perd graduellement. Dans l'habitude de se taire, s'installe un silence intérieur, un vide, une angoisse. La personne dépossédée ne peut valoriser sa richesse intérieure parce qu'elle est disparue. Comment ne pas se dévaloriser quand on contacte si peu de soi?

De la dépossession à l'habitation

Le chemin de la conquête de mon être a passé par la psychothérapie en abandon corporel. On m'invite alors à me laisser sentir ce qui se passe en moi, à ne plus le rejeter d'emblée, à considérer mon ressenti comme ayant un fondement alors que je me sentais bancal. Me laisser sentir ma neutralité faite d'émotions entassées, m'a donné accès à toute une vie que je porte. Apprivoiser petit à petit mes émotions, me les rapprocher m'a mise en mouvement de me recevoir. Accéder à mes pensées, ne plus les repousser d'emblée, les accueillir et les considérer. De faire une place à ce que je suis a fait un chemin.

Partie à la conquête de mon être, je suis devenue une meilleure amie pour moi et pour les autres. J'ai ramené et ramassé des morceaux de moi, je me suis placée au centre de ma vie, j'ai apprivoisé un peu plus l'abus, la menace, la résignation, la révolte. Ces lieux en moi où je ne veux pas aller, et où je vais un peu plus.

Le changement

Faire de la place en moi à cette ambivalence à apparaître, à être. J'ai voulu me faire une place dans ma vie; j'ai cherché à rester là plutôt qu'à fuir, à regarder

plutôt qu'à fermer les yeux. En cheminant, j'ai cherché à rester là avec les autres alors même que j'étais disparue. Disparition de mon expérience subjective qui me laisse vide, fatiguée, déprimée, isolée, me vivant comme n'appartenant plus au groupe. En fait, pour m'en sortir, pour me faire une place, je me dépossédais de ma dépossession. Je cherchais à ne plus être dépossédée, à rester là avec les autres alors que je n'étais plus avec moi, je cherchais à m'affirmer alors que je ne savais plus ce que je ressentais. Me rapprocher de moi c'est consentir à mes manques, à mes absences, à la dépossession de mon expérience subjective. Consentir à ma vie m'ouvre à mon humanité et me laisse moins seule, me donnant une expérience plus intime de moi-même à l'occasion des autres. Bien que je sois plus proche de moi, plus concordante avec ce que je suis, que je laisse plus de place à la complexité de l'humanité que je porte, il m'arrive encore de tomber massivement dans ce que j'appellerais les craques de mon existence, mes points aveugles. Ça se refait sans crier gare. Je me retrouve encore parfois déconcertée de me sentir étrangère à moi-même, éloignée de ce que je crois être fondamentalement. Au cours de l'écriture de ce texte, on m'a fait remarquer qu'il y avait des bouts de textes qui semblaient avoir plus ou moins de parenté avec les précédents, comme si tout à coup je parle à un autre niveau et me retrouve dans la dépossession et la dévalorisation sans m'en apercevoir. Il m'arrive encore et souvent de me taire; tue par la peur de m'affirmer, de me rencontrer et de rencontrer l'autre; je me retrouve souvent aux prises avec une intensité intérieure sans voix pour me dire. Par contre, aujourd'hui, je me sens le droit de faire des choix qui tiennent compte davantage de ce que je suis globalement, choix qui impliquent mes ambivalences et mes enfermements. L'étrangère que je suis à moi-même j'ai à la découvrir sans cesse, à me la laisser sentir, à la laisser être pour devenir. Je m'élimine moins et je prends un peu plus le risque de moi. Un peu, qui fait, un peu plus de place pour la vie et qui fait vraiment une grande différence pour ma vie. Ma vie a sa propre direction, direction qui me dépasse et, je lui fais plus confiance.

Je vous laisse avec un petit poème qui m'est venu au cours de l'écriture de ce texte.

Poème

Je n'aurai pas le temps de te dire je t'aime
D'écouler ma haine
Qui court dans mes veines

Je n'aurai pas le temps de te dire je t'aime
Je resterai là
Hésitante à moi.

Les corps à corps du corps

Hubert Massé

Québec, Québec

hubertmasse@videotron.ca

Ce qui de nous consent à recevoir le corps que nous sommes, c'est aussi le corps que nous sommes. Ce qui de nous refuse ce corps que nous sommes, c'est aussi le corps que nous sommes. Nous n'avons pas le choix du corps que nous sommes, ni de notre consentement, ni de notre refus d'être ce corps. L'un et l'autre sont constitutifs de ce corps que nous sommes. Ce sont vraiment des options incontournables, des options à recevoir comme étant nous. En langage courant, nous pourrions dire que notre refus du corps que nous sommes est aussi respectable que notre consentement.

Même si ce corps que nous sommes ne possède pas la possibilité d'être autre que lui-même, il possède, cependant, une certaine capacité de présence à lui-même, une certaine capacité de se recevoir. Capacité qui peut varier considérablement de l'un à l'autre, jusqu'à l'impossibilité pour certains. Et même si nous ne pouvons que difficilement consentir à nous recevoir, nous avons parfois des occasions plus ou moins brutales de nous apprendre au moins partiellement. Des occasions de nous apprendre pour nous recevoir, ou de nous recevoir pour nous apprendre.

Généralement c'est dans le rapport aux corps que sont les autres que nous arrive cette possibilité de nous apprendre et de nous recevoir, possibilité que nous allons parfois accepter, souvent refuser. Mais dans un cas comme dans l'autre, il y aura cette acceptation ou ce refus à recevoir comme étant nous. Parfois, c'est dans des expériences douloureuses et tumultueuses comme la maladie, la somatisation, la souffrance et la mort que nous est donnée cette possibilité de nous apprendre dans notre désir ou notre refus d'être ce corps que nous sommes. Comme si le corps que nous sommes cherchait toujours, et trouvait parfois, même dans des expériences extrêmes, une façon de s'accomplir ou un moyen de s'apprendre et de se recevoir dans son désir ou son refus d'être ce corps. Pour moi, cette expérience s'est insidieusement concrétisée dans un cancer au poumon droit.

Ce corps à apprendre et à recevoir

Je suis resté habité pendant plusieurs mois par une question qui m'a amené à prendre des risques importants dans la rédaction de ce texte... Pourquoi, pendant les douloureuses semaines d'attente de précisions sur le diagnostic de ce cancer au poumon droit, avoir poursuivi si assidûment, si rigoureusement, et même si impulsivement mon travail sur un texte intitulé : La psychothérapie à rebours : de savoir à s'apprendre ? Un travail qui s'imposait, un mouvement auquel je n'avais vraiment pas d'autres choix que de consentir. Pour me distraire ? Peut-être ! C'était vraiment plus atteignant que distrayant... Peut-être pour m'apprendre ?

Probablement pour m'apprendre. Comme si, sans le savoir, bien sûr, je soupçonnais que j'aurais à m'apprendre. M'apprendre comme cela, de cela, par cela, ou peut-être, à être cela... Apprendre à être cela, apprendre à être là...

J'ai vraiment la sensation que j'ai eu et que j'ai encore à vivre un événement majeur et essentiel de ma vie. Un événement que j'ai de la difficulté à nommer maladie. Un événement qui demande à être entendu, non pas pour en trouver le sens qui me l'éviterait, mais qui me permettrait d'y être, d'être là où ça peut m'amener. Depuis ce temps je suis habité par des réflexions autour d'être et d'être là. Habité aussi par le souci que je le sache et que les autres aussi le sachent... que je suis là. Il y a une nuance importante entre être et être là. On pourrait dire : être là dans l'être que je suis. Il y a être un être, et il y a sentir l'être que je suis. Que je le veuille ou non, que je le sache ou non, l'être que je suis est. Être là, ce serait faire l'expérience de rencontrer et d'habiter, au moins partiellement, cet être que je suis. Être là, sentant que je suis ou que je suis en train de devenir, et d'être. Être là, ce serait prendre le risque de la présence et du toucher, c'est-à-dire d'être touché, touchant et touchable. Le risque qu'il passe quelque chose entre moi et moi, entre moi et les autres, comme une énergie liante et mouvante. Donc un événement majeur et incontournable qui m'aurait convié au risque d'être là, au risque de la présence à moi et aux autres.

En travaillant ainsi sur mon texte, je travaillais donc probablement à m'apprendre dans cette situation déroutante, comme un prélude à d'autres apprentissages. Comme si j'avais amorcé un travail, ou plutôt comme si un travail s'était amorcé en moi, non pas suite à la dite maladie, mais dans la maladie même. Comme si cette maladie travaillait à faire exister quelque chose de moi. Non pas un travail qui serait la conséquence de la maladie, mais un travail porté par ou portant la maladie. C'est mon corps qui était le maître d'œuvre veillant sur la vie et la mort en moi. Avec le recul, je pourrais dire que j'ai été pris en charge par le corps que je suis. Comme si mon désarroi m'avait amené à m'abandonner, bien

involontairement d'abord , à tous les événements commandés par cette cette situation très déroutante : examens, attentes de résultats, interventions, traitements... Et à consentir beaucoup, beaucoup de temps à laisser être ce qui cherchait à être : la colère, la peur, la peine, l'espoir, le désespoir, la réflexion, l'ambivalence, et l'abandon sous toutes ses formes. On me disait « courageux », peut-être... Mais d'une forme de courage que je ne me connaissais pas. Moi, je me sentais surtout dans l'urgence de laisser travailler mon corps. Comme si je m'en étais remis complètement à mon corps. J'étais en travail. Aujourd'hui, je dirais que j'étais en travail corporel. Dans le temps, on a dû me le rappeler, je disais que j'étais occupé à plein temps à juste être là...

Paradoxalement, l'amputation d'un poumon et ce cancer qui l'a commandée seraient la mise à jour ou l'activation d'un certain nombre de mouvements ou désirs dont j'étais, à mon insu, amputé depuis très longtemps, très probablement depuis toujours. Ce cancer, ce serait moi, plutôt que quelque chose qui m'est arrivé du dehors. Un mouvement ou un désir en moi venu révéler ou réveiller d'autres amputations plus intimes et plus privées.

Comme si ce cancer portait et disait la douleur fantôme d'importantes parties de moi dont je suis amputé..., depuis toujours, et surtout, sans le savoir. Des parties de moi que j'aurais rejetées comme n'étant pas miennes... Un peu comme dans les rejets consécutifs à des transplantations d'organes. Comme si le corps que nous sommes ne reconnaissait pas comme siennes certaines parties de lui-même. Comme si nous étions d'abord des êtres morcelés, c'est-à-dire un ensemble de greffes qui auraient à se solidariser, qui chercheraient à se solidariser en n'y arrivant que partiellement. Comme si, à travers la maladie, le corps cherchait désespérément à s'accomplir, comme s'il était toujours en train de s'accomplir.

Ces parties de nous dont nous demeurons amputés nous feraient souffrir, tels des membres fantômes, et déclancheraient des maladies-mouvements comme le cancer. Nous ne serions pas les victimes, mais les sujets de la maladie. En ce sens, il m'est de plus en plus difficile de dire que j'ai été malade et que je suis en processus de guérison. Je répéterais que c'est un événement existentiel très important qui demande à être entendu. Il me semble un rappel, brutal bien sûr, de moi-même à moi-même. Comme un mouvement de branchement désiré par le corps que je suis. Comme si, paradoxalement, par la maladie et l'amputation conséquente, la vie en moi n'avait pas été que réveillée mais aussi révélée, comme y étant déjà sans que je la sache ou que je la sente. Il y aurait là une autre amputation, ou la véritable amputation, dans le fait de ne pas la savoir cette vie pourtant bien présente en moi. Il me semble qu'en parlant ainsi

d'amputation, je serais surtout en train de parler du manque. Et peut-être qu'en parlant d'amputation, antérieurement dans ce texte, je parlais aussi du manque de soi. Finalement, elle serait peut-être là, la véritable différence entre être et être là.

Si j'ai été malade, ce qui est incontestable, et si je suis en processus de guérison, ce qui est aussi évident, c'est à des niveaux plus étendus et plus intimes que dans le seul corps physique que je suis. J'ai aussi la sensation d'avoir été ramené à plus de vie en moi. J'ai souvent l'impression que, malgré certaines limitations fonctionnelles, je suis en meilleure santé générale que je ne l'ai jamais été... J'ai le souffle plus court, mais je respire mieux. Ma peur de mourir demeure tout aussi intense, mais je réalise que mon désir de vivre est beaucoup plus actif. Je me sens plus ouvert, plus attentif à moi et aux autres, et surtout plus déterminé à prendre le risque de moi et des autres. Il n'y a pas que la mort qui est plus réelle, la vie se révèle plus concrète et plus stimulante dans une foule de petites et grandes choses. Par exemple, dans plusieurs activités quotidiennes, tant personnelles que professionnelles, je me sens mu par une énergie qui colore nouvellement des gestes pourtant familiers. Comme si toute ma vie prenait des goûts plus prononcés... Autant les plaisirs que les déplaisirs. Et tous ces changements, bienvenus pour la plupart, ont émergé en moi de façon tout à fait involontaire. Comme s'il y avait plus de place pour la vie en moi.

Paradoxalement, prendre plus facilement le risque de moi, ça n'atténue en rien le refus de moi-même. Au contraire, ça suppose prendre le risque de rencontrer encore plus de fréquents et consistants mouvements de refus de moi-même. Il y a, il me semble, à consentir à la fois au refus et au refusé... Le refus serait la position prise par le corps face à ce qui de lui-même est refusé. Consentir au refus ce serait une première place faite au refusé. Et le refusé n'aurait pas à être accepté pour être, il aurait d'abord à être reconnu comme refusé... Être refusé ou à refuser ce serait déjà avoir une existence, ce serait déjà être. Il y a à prendre le risque de tout ce qui vit en moi, autant le refus que l'ouverture, autant les mouvements de mort que les mouvements de vie. Laisser vivre la vie, ça n'exclue ni la mort ni la vie qui vivent en moi.

Les corps à corps du corps

Prendre le risque de soi, c'est encore constater ce que j'appelle les corps à corps du corps, c'est-à-dire ces batailles incessantes dont je suis le théâtre entre l'ouverture et le refus, entre le mouvement et l'immobilité, entre la vie et la mort. La maladie, même dans ce qu'elle comporte de plus tragique, offrirait des occasions, parfois incontournables mais nécessaires, de percevoir ces combats

continuels et de mesurer la force des protagonistes de ces batailles. Par exemple, un cancer, y a pas à dire, ça donne une réalité incontournable à la mort, à ce versant de la vie que l'on tente justement de garder mort. En même, surtout après coup finalement, on découvre un certain nombre de signes de la lutte de la vie pour sa survie.

Par exemple, on se rend compte et on apprend que même les interventions chirurgicales et médicamenteuses trouvent surtout, et c'est déjà beaucoup, leur utilité dans la stimulation des forces vives, latentes mais bien vivantes, qu'elles mettent en branle et supportent. Ça n'introduit pas la guérison dans le corps, ça participe à la mobilisation des ressources vitales. L'essentiel se passe dedans. Le dehors supporte plus qu'il n'apporte, et ce support est essentiel aux forces agissantes du dedans. En bout de ligne c'est surtout la maladie qui commande. La maladie exprimerait d'abord un refus, et c'est ce refus qui, reçu, deviendrait du mouvement, de la vie. Paradoxalement, on pourrait dire qu'à ce niveau, la maladie engendre la vie, alors que l'on croit surtout assister à l'inverse, ce qui souvent s'avère vrai aussi.

Il m'est d'ailleurs arrivé de penser que si cette maladie et l'amputation qu'elle a commandée m'ont sauvé la vie et m'en ont même donné davantage, il est possible que ces autres amputations, subies initialement et tout aussi réelles que la présente, m'aient, elles aussi, sauvé la vie et m'en aient, aussi, donné davantage. Elles n'auraient pas été aussi privantes que je l'ai cru d'abord. Peut-être que ces morts partielles étaient nécessaires à la protection ou à l'éclosion d'autres constituants importants de la vie en moi... Qui sait!?!...

Conclusion

Continuellement en interaction, mon acceptation et mon refus d'être le corps que je suis seraient très intimement liés... Ils seraient plus complémentaires qu'antagonistes. Ces corps à corps du corps auxquels la maladie nous donne un accès inédit, même si très coûteux, seraient finalement des foyers de mouvement et de désir. À ce lieu, l'ouverture et le refus, le mouvement et l'immobilité, la vie et la mort seraient les deux pôles d'un même mouvement, du désir même. Il est tout aussi important, sinon plus, de recevoir les éléments de mort que les éléments de vie que nous portons. Paradoxalement, notre désir de vie n'a pas plus de facilité à faire sa place en nous, pas plus et pas moins, que notre désir de mort. Souvent, à notre insu, nous cultivons un écart fictif entre les deux en croyant que le désir de vie est là d'emblée et que le désir de mort n'est qu'accidentel. Vouloir les dissocier à tout prix serait compromettre le mouvement, cet élan vital qui résulterait finalement de l'action combinée, du corps à corps,

de ces différents antagonistes que sont la vie et la mort, le refus et le consentement. Mon expérience m'oblige à reconnaître que la vie et la mort sont indissociables. Approcher la mort en moi m'aurait éveillé dans des désirs de vivre et dans des satisfactions à vivre que je ne me connaissais pas. Je pourrais ajouter qu'il me semble avoir été éveillé dans plus d'audace à vivre. M'est témoin ce texte difficile à oser et à porter, mais combien stimulant à écrire et à vivre. La vie est vraiment une aventure à risques... et à risquer (oser).

Habiter la douleur d'être ce corps

Monique Saint-Jules

À la rencontre de la détresse suicidaire
Du passage à l'acte au passage à l'être

René Pelletier

La dépression : entre la dépossession de soi et la recherche d'être

Fernand Marcoux

La peur

Denis Matthey-Claudet

Les béances du gouffre, abyme et autre chaos,
s'attendre en habitant le passage

À la rencontre de la détresse suicidaire Du passage à l'acte au passage à l'être

Monique Saint-Jules

Shefford, Québec

m.saintjules@videotron.ca

Introduction

La détresse suicidaire et son agir : comment aborder cette réalité et la comprendre. Chacun a sa perception et sa compréhension de ce drame humain. Ce texte veut en explorer le sens à partir de ma recherche, de mon expérience professionnelle et personnelle.

L'état suicidaire m'apparaît être un condensé de douleur, de violence, d'accusation et d'isolement. Aborder cette problématique est d'un propos délicat car cela oblige de mettre à jour ce qui en soi trouve une fraternité à cette détresse humaine. Cela pose plusieurs questions qui restent souvent sans réponse. Comment cet état d'existence peut se connaître à l'intérieur de soi et donner la vie? Comment amener à la rencontre, un agir qui communique une telle puissance de refus, de douleur et de destruction? Le suicide, c'est le meurtre ultime; c'est un geste grave et atteignant. Au fond de chacun, il peut y avoir des lieux secrets où le désir de vivre côtoie le désir de mourir et de tuer sa vie. Comment explorer le sens de cet état d'humanité, l'ouvrir à la compassion et relever de la mort ceux qui s'y sont jetés?

La gravité du geste

Le suicide est un agir ayant de profondes répercussions au coeur des gens qui en sont témoins, proches ou non. Ce drame humain révèle un corps de parole inexprimée. Tout son sens, inhabité, est projeté dans un agir violent qui tue au coeur de la vie les liens constitutifs de son histoire. C'est un acte grave qui blesse, mais qui appartient à l'humanité ayant une souffrance inouïe insupportable à ressentir. Cette humanité refuse d'endosser sa douleur et sa violence. Elle ne le peut pas. Elle est emportée par elles. C'est une humanité révoltée qui rend coupable ceux ayant constitué toute son histoire de liens. Pour échapper à ses souffrances, cette humanité se donne une mort dans la haine. Et ce geste atteint profondément. Tous en sont bouleversés, chavirés, peïnés, meurtris, choqués,

effrayés, coupables, menacés. Tous en sont rejoints quelque part en eux-mêmes. L'impact est fort et plonge au fond de soi.

J'ai dû consentir à l'intérieur de moi à la présence de cette énergie suicidaire car elle existait là. La vie m'a amenée à me connaître dans ce lieu de la douleur. Cette douleur est si aiguë, si isolée que son expérience m'a plongée radicalement dans l'état suicidaire. Cette immersion toute involontaire m'a donné une lumière nouvelle sur cet état. La rencontre de moi dans ce lieu m'a donné la rencontre de tous ces autres qui éveillaient mes peurs. C'était la peur de mes propres zones d'humanité.

Non habitées, l'exclusion et la privation de l'essentiel conduisent directement au sentiment d'absurdité et de non-sens. Aucune loi ne tient la route. La révolte veut tout détruire ce qui est connu de la vie. Quelqu'un blessé à mort dès sa naissance qui répète dans la vie le même rapport blessant-blessé, isolé à l'extrême de lui et des autres, noyé sous ses charges émotives, ce quelqu'un là refuse et cela a du sens. L'élan suicidaire jaillit des profondeurs. Ce désir seul prend toute la place pour révéler l'acuité du malheur. S'il ne se dit pas à quelqu'un, s'il ne se relie pas, le risque de l'agir est grand.

L'énergie suicidaire est radicalement un état de l'existence humaine et un état toujours en rapport avec soi et avec l'autre. Nommé, relié, au lieu d'être agi, cet état ne fait plus aucun mal mais sert à la connaissance de soi. Cependant, cet état est aussi un état dangereux quand il n'est pas assumé.

Le péril au fond de soi

Le corps rapport suicidaire est, me semble-t-il, un corps isolé, en manque, en haine. Il peut y avoir plusieurs sens à ce geste. Dans l'agir, il y a les désirs de vengeance, d'accusation et de condamnation. Il y a l'élan de tout refuser. Il y a un appel au secours, un désir de fuite. Il y a aussi étrangement un désir d'échapper à la mort, à la douleur tapie au fond de soi. Le désir suicidaire et son organisation dans la pensée et l'acte peuvent servir dangereusement de radeau de survie. Se tuer pour échapper à une noyade dans ses manques. J'ai connu de ces êtres qui, dans leur bataille pour survivre, ont risqué et se sont conduits à la mort. C'est évidemment un radeau de survie extrêmement fragile, précaire et à risque toujours dangereux. Dans l'état suicidaire, il y a aussi et surtout une douleur indicible, insupportable que le corps ne veut pas et ne peut pas tolérer. Il ne peut porter en lui et assumer une telle souffrance sans le risque d'en mourir. Alors il refuse et se bat.

Le dernier colloque m'a plongée dans cette profondeur du péril au fond de moi. Il m'a amené à ce contact extrême de mon intimité cachée à moi-même. Dans ce rapport à moi, aux autres, à la vie, il y a la mort. J'ai navigué dans ces courants à risque grâce aux liens intérieurs et extérieurs. J'en ai été envahie et ébranlée.

L'exploration de cet état en moi

Dans un colloque, on doit tout à la fois gérer le dramatique personnel, le social, l'émotif et la réflexion théorique. Là, tous ces aspects de la vie sont directement imprégnés du rapport réel à soi et à l'autre sans le refuge protecteur du psychothérapeute.

L'élan suicidaire m'a surpris au milieu de ce dernier colloque, un élan impétueux surgissant à ma conscience, une pulsion radicale et rebelle. Se promener ainsi au bord du ravin comporte des risques car la haine est sournoise. Trop de souffrances d'isolement, trop de contact inattendu à ses abîmes réveille cette haine. Elle a la capacité de brouiller le regard sur le sens. Projetée ainsi dans mes eaux noires, tout m'est apparu absurde et désolé. Par moment mon isolement intérieur, mon anéantissement était si aigu qu'il a fait émerger cet élan suicidaire qui m'habitait depuis toujours et que je ne voulais pas ressentir de moi. J'en avais honte après tout ce que j'avais fait pour me reconnaître et mieux vivre, après tout ce que j'avais supporté pour m'accomplir, après tout ce que j'avais reçu de présence et de lien. Je ne voulais pas concevoir être encore aux prises avec ce genre de pulsions. J'ai bien conscientisé par la suite que cet élan n'avait rien à voir avec ce qui m'avait été donné et le chemin de conscience parcouru. Il appartenait à mon rapport à la vie.

Bébé, sous l'impact corporel d'une hospitalisation, déjà, je refusais de manger. Seul, un infirmier avait réussi à traverser mon refus et me rejoindre quelque part suffisamment pour que j'accepte de vivre et me nourrir s'il était là. L'élan de ne pas vivre était déjà inscrit en moi.

Habiter cette énergie suicidaire, ce corps suicidaire est d'une effroyable exigence. Le premier mouvement face à l'aigu de cette souffrance en est un de refus viscéral. Le bébé ne sait pas consciemment mais il sent et son corps déjà se pose en rupture de ce qui lui fait trop mal ou de ce qui ne lui donne pas ce dont il a besoin.

Corporellement j'avais donc déjà inscrit en moi une position d'être qui refusait cette vie-là et voulait déjà mourir. Je l'ai senti violemment, impétueusement au milieu de ce dernier colloque; c'était un élan d'appel à la mort, présent au cœur

même de ce qui donnait la vie. La rancoeur au corps, le poing fermé, cette effroyable fureur pousse le mouvement vers l'agir.

Suite à cette pulsion suicidaire menaçante, faite de résistances à la vie réelle et d'appel à tuer, j'ai cherché ce qui pouvait contrer l'éventuel agir mais plus rien n'avait de sens et d'intérêt. Cependant les pleurs de ceux que j'aime ont résonné dans mon corps. Je les ai perçus, entendus en moi. Ces pleurs ont éveillé la force de ne pas leur faire du mal, de ne pas heurter leur vie. Les pleurs de ces autres m'ont arrêtée. Ils ont retenu le désir de l'agir même si, noyé dans ma fureur, ce désir de détruire demeurait présent dans mon être entouré d'effroi et de honte.

C'était l'être de quelqu'un hurlant sa révolte et sa haine contre sa profonde douleur. C'était un cri contre tous ceux impliqués dans cette douleur. Toute l'humanité dans ma lignée singulière était là dans ce refus.

Quel risque et quelle menace que d'approcher un tel lieu en soi! J'avais aussi besoin de liens extérieurs, de contacts à moi, même brefs et à contenu banal, et ce à l'intérieur du colloque. J'en avais un urgent besoin pour me soutenir et m'entourer de protection. Ces moments de contact aux autres, tout ordinaire et très loin de ce qui se passait au-dedans, ont tissé un réseau protecteur face à l'émergence dangereuse de mes profondeurs. On me parlait. J'existais dans des liens. Malgré mon expérience d'exclusion, d'isolement et de mort intérieure, je vivais, l'autre aussi et j'étais incluse là.

Au sortir du colloque, j'ai voulu écrire sur cette plongée existentielle de mon rapport. J'ai voulu le nommer tel qu'il est tout au fond. Il est impliqué dans mon enracinement personnel. Il a à être. J'ai voulu l'explorer afin de le faire émerger au grand jour à la reconnaissance, afin de m'apaiser pour cet état blotti depuis longtemps au fond de mon berceau.

Deux jours après le colloque, encore sous l'impact de la tourmente, j'ai fait le rêve suivant: « Nous sommes en voyage. Un homme déplaisant furieux de sa vie méprise les femmes. Il a une attitude provocante insupportable. Il éveille en moi violemment ma colère. Je perds contrôle dans ma colère contre lui mais c'est sans impact. Il continue sa manière d'être. Soudain, il fait une hémorragie par le nez. Tout le sang de son corps jaillit en jet de mort. Il meurt dans une fureur puissante et vertigineuse. J'aurais aimé l'apaiser avant qu'il ne meure. Je demande à une femme qui est avec moi: vas-tu prier pour lui? Elle dit: non, il est capable de se débrouiller tout seul. Je ne dis rien mais en moi, je me dis que je vais prier pour lui car je tiens à l'apaiser. »

Cet homme c'est moi mais cette femme qui veut le rejoindre, se relier à lui et l'apaiser, c'est aussi moi. J'y voyais tous les aspects de moi-même: la vie meurtrière pour l'autre, la vie suicidaire qui meurt de sa violence, l'accueil quelque part en dehors de lui, lui étant incapable de se contenir et s'habiter.

« Il peut se débrouiller seul » dit l'autre femme. Comment comprendre ce passage? Est-ce l'expression de mon ambivalence qui abandonne l'autre? Est-ce le refus de lui et l'illusion qu'il peut sans l'autre assumer son existence et sa dignité d'être humain? Mais est-ce plutôt l'expression même de l'interdépendance inhérente à toute matière et toute vie humaine? Même si je ne prie pas pour lui, il est aussi relié. La feuille morte de l'arbre, même tombée appartient à cet arbre. Cette feuille morte a sa pleine identité, sa pleine appartenance, sa place dans la nature et son apport dans le grand cycle de la vie. Il est donc relié simplement parce qu'il existe et que tous les humains se portent les uns les autres au-delà même de notre entendement.

Il appartient à l'humanité et il est lui aussi sur ce chemin qui mène à la rencontre mais voilà, en certains lieux, ce chemin a des tournants périlleux. Nul ne sait l'ampleur de la vie insoutenable à habiter chez cet être. Le corps-rapport impossible à vivre s'impose à l'existence et envahit tout. Il prend toute la place, toutes les forces. Si l'être suicidaire pouvait s'assumer, cela conduirait à la rencontre de son humanité et de tous les autres mais il ne le peut pas. Alors, c'est l'autodestruction. Son agir dévoile un état tragiquement humain, celui de la vie impossible à porter. Et cet état existe plus ou moins en chacun de nous.

J'ai eu peur de ce lieu en moi plusieurs mois après le colloque. Puis j'en ai parlé dans mon groupe du mercredi. Cela a donné vie et lumière à ce qui demeurait obscur, interdit au regard et clandestin. J'ai parlé, emportée par un élan qui m'a échappé. Sans vraiment m'en rendre compte et presque malgré moi, le risque s'est pris de dire et cette rupture de l'autre s'est avérée être ce qui m'a reliée aux autres.

Nommer ce lieu fondamental à ma vie a non seulement rejoint les autres dans leur écoute de moi mais les a aussi conduits vers eux-mêmes. Nommé, ce lieu de haine de ma vie, des autres et de l'humanité est devenu un lieu de rencontre. Nous étions tous là, ensemble, inclus, chacun dans sa subjectivité personnelle mais reliés les uns aux autres. L'accueil de nos vies s'est fait à partir de cet état qui touche à l'horreur. Une rencontre profonde a eu lieu issue de cet état d'existence qui me faisait trembler de peur et que je voulais cacher. Ce risque pris a ouvert sur des dimensions d'humanité qui vivent au coeur de chacun à

des intensités différentes. Ce mal d'être est devenu un don de vie et a permis une rencontre réelle dans l'intimité de chacun.

Cependant apprivoiser ce lieu du drame humain doit se faire prudemment et avec d'autres. L'état suicidaire a besoin de balises protectrices tant qu'il n'est pas sécurisé et relié par l'intérieur. Souvent la psychose sert de voie dérivée protégeant de l'agir suicidaire impliquant par ailleurs d'autres dangers. Certains êtres psychotiques retrouvant le contact à leur douloureuse réalité devenait proche de l'agir suicidaire et à risque de passage à l'acte. Mais parfois aussi, la psychose devient l'institution corporelle qui agit le suicide l'insérant dans ses délires.

Bien que terrible dans son impact, la rupture avec soi est parfois nécessaire à la survie. Malgré tout, elle peut permettre cette survie, concrétisant d'une certaine manière le désir de l'élimination tout en gardant la vie intacte. Cependant cette position de rupture demeure toujours à risque de basculer dans l'agir car elle maintient l'univers coupé du sens et comprimant la force des pulsions, elle peut aussi conduire à l'explosion. Quand un être est aux prises avec de telles pulsions, il est fondamental de lui donner des balises protectrices.

Les balises nécessaires intérieures et extérieures

Certaines mesures encadrent et contrôlent l'agir. Parfois des médicaments peuvent apaiser la charge et rendre supportable ce qui ne l'est pas. Parfois, des hospitalisations donnent un encadrement strict qui empêche le passage à l'acte. Toutefois il me semble aussi essentiel de réveiller à la conscience les liens importants et permettre l'émergence de la parole.

Quand je reçois un client suicidaire, je mets tout en oeuvre ce qui est possible pour lui donner une alliance forte afin de le soutenir malgré sa désespérance et lui permettre de libérer dans la parole la gravité de son geste et son sens profond. Bien sûr, les soins d'urgence sont à donner. Les protections relationnelles et institutionnelles sont à mettre en place. Les liens importants de sa vie sont à rechercher de façon à ce que ces liens puissent tenir l'être en détresse en dehors du passage à l'acte. Je me souviens d'une cliente désespérée, seule, violente, impossible à rejoindre. Après l'échec de mes efforts, je l'ai amenée à me parler de son animal de compagnie, son seul lien, une petite rate qu'elle aimait. Elle s'est calmée et en quittant l'entrevue, me dit « merci ». Elle avait été ramenée à un lien important pour elle, lien qui avait éloigné la menace de l'agir. Parfois, on ne réussit pas et cette impuissance est aussi à recevoir.

Quand il est possible d'explorer le sens profond de ce désir suicidaire, cette ouverture à la conscience apaise la menace et introduit un lien. Quand le sens émerge, l'accueil de cet état libère de la honte, de la culpabilité et de l'agir pour devenir ce qu'il est, un état significatif de l'être humain en souffrance.

Les sens complexes de cet agir

L'état suicidaire devient alors une parole d'être pleine de sens humain qui nomme l'infinie douleur, sa désolation et la violence de son refus. Quand la souffrance est insupportable, cela a du sens qu'un tel désir soit éveillé. Une vie marquée par l'absence, l'exclusion, l'indésirable, l'humiliation, le rejet, un rapport isolé et noyé dans sa dérive contient presque sans nuances l'élan suicidaire pour se dire.

Le sens de cet acte est multiple. Le suicide, c'est l'accusation suprême de soi et de l'autre, la consécration que soi ou l'autre est mauvais et condamnable. C'est dire que son désir veut tout faire porter à l'autre. C'est crier que son élan veut le rendre coupable de toute sa souffrance, lui faire mal et le lui faire payer. Reconnu, cet élan d'accusation n'accuse plus. Il devient sa subjectivité personnelle incapable de se porter et ayant besoin que l'autre soit son bouc émissaire. Reconnu, cela n'accuse plus mais relie.

Chez d'autres, le suicide révèle tout le rapport de paranoïa : se tuer pour éviter d'être tué, l'autre étant perçu radicalement comme dangereux et meurtrier. J'ai aussi connu de ces personnes psychotiques qui ne sentaient plus avoir d'autre choix que de se tuer puisqu'elles étaient convaincues qu'elles allaient l'être éminemment. Se tuer pour éviter une mort perçue plus cruelle. Cela révélait leur rapport de mort à la vie.

L'agir suicidaire parle aussi de l'acuité de la douleur. C'est une cruelle plainte qui stigmatise les générations. Quand cette douleur est isolée et noyée dans la haine, tuer cette vie là a une profonde signification. Ce geste clame à l'humanité entière la gravité du mal et son refus; puis il y a la haine. La haine de soi et de l'autre est une force puissante qui entraîne vers le meurtre. Ce meurtre reproche à soi, à l'autre, à la vie, à ses origines, à ses parents, à ses amours. C'est un reproche définitif pour la douleur à vivre. Le suicidaire veut tuer ces liens qui ont donné la vie en faisant si mal, tuer son humanité réelle et la présence de ces autres qui ont constitué son histoire. Ainsi, il souhaite échapper à l'inexorable destin humain marqué par sa lignée singulière. C'est un immense non à sa souffrance, un refus magistral de consentir à faire son chemin à partir de son malheur. Il ne veut pas

et ne peut pas donner ce consentement qui reconnaît sa valeur d'être là où il est et la valeur des autres tels qu'ils sont.

Cette énergie meurtrière s'adresse aussi impérieusement à l'autre et l'inclue. C'est un langage violent qui cherche à se faire entendre par la force brutale. Ce passage à l'acte n'est-il pas un immense appel vers cet autre afin qu'il connaisse l'abîme de la douleur et de la révolte éclatés dans l'agir. Cet appel est mortellement blessant mais mobilise quand même la présence de cet autre. Il ne peut ignorer un tel langage. Il est aux prises avec toute la charge émotive éveillée en lui et sa propre subjectivité chargée aussi d'inaccomplie. Il ne reste alors que lui, vivant, pour se reconnaître, pour relever de la mort celui qui a tout tué et redonner à la rencontre les sens dramatiquement humains de son geste. C'est l'espoir permis par cette puissance du lien plus grande que la détresse et la destruction.

Conclusion

Ces vies qui gravitent autour de l'axe suicidaire sont des vies valables, douloureuses certes, meurtrières certes mais tout aussi valables que les vies moins tourmentées. Seulement, la souffrance est plus aiguë au bord du ravin et le chemin vers l'accomplissement est plus aride, plus périlleux.

Explorer en soi ses lieux personnels de fraternité à ce vécu tragique permet de se connaître et de rencontrer celui qui n'a pu passer de l'agir à l'être. Cela donne un approfondissement de sa vie personnelle, une connaissance de ce qui y est éveillé et une place pour la dignité de l'être humain quelque soient ses agirs. Aussi brisée soit-elle, cet être là peut aussi donner la vie et permettre la rencontre avec soi dans ses lieux douloureux impossibles à assumer. Notre démarche est cet exigent privilège de se rendre aussi loin que possible dans l'accueil de sa vie incluant toutes nos zones d'humanités, y compris cette détresse suicidaire plus fréquente qu'on ne le pense au coeur des humains.

La dépression : entre la dépossession de soi et la recherche d'être

René Pelletier

Québec, Québec

rene.pelletier@hotmail.com

Le terme de dépression s'utilise abondamment, par les professionnels de la santé comme par les non-professionnels, autant pour parler d'un « vague à l'âme » circonstanciel et passager que pour décrire un état de torpeur profond et persistant. Désignant toutes les altérations psychologiques possibles, ce terme a subi une sorte de banalisation. Mais peu importe leur intensité, les souffrances éveillées lors d'une dépression donnent fréquemment lieu à l'expression de nombre d'incompréhensions, d'inquiétudes et de peurs. Ainsi, la moindre mélancolie qui peut apparaître se retrouve bien souvent invalidée, d'autant plus lorsque la personne en dépression n'a pas de mots pour parler de sa souffrance d'être et que le seul langage qui s'impose en elle demeure celui des détresses du corps.

Dans nos sociétés qui prônent l'efficacité, la productivité et le pragmatisme, on se doit d'être bien dans sa peau et, encore plus que tout, heureux et satisfait de sa vie. Pourtant la souffrance est présente partout, et peut-être encore davantage aujourd'hui qu'hier. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la dépression est un problème majeur de santé en constante augmentation.¹ Or, les pressions venant du monde médical et pharmaceutique sont de plus en plus fortes pour soutenir l'idée que la dépression est un déséquilibre strictement neurobiologique, contrôlable chimiquement, nonobstant toute la controverse qui existe dans la littérature scientifique entourant l'impact comme l'efficacité des antidépresseurs.²

Alors, comment peut-on aborder la dépression autrement qu'à partir des préjugés et des peurs, et rendre compréhensible un tel tourment au-delà des bonnes pratiques dans le domaine de la santé mentale? Il m'est donc apparu nécessaire d'explorer ce que le corps cherche – parfois fortement et désespérément – à exprimer et à mettre en lumière à travers la dépression.

1. Organisation Mondiale de la Santé (2007). *Santé publique dans le monde: 10 points clés en chiffres*. Genève (Suisse): Statistiques Sanitaires Mondiales 2007.

2. Turner, E.H., Matthews, A.M., Linardatos, E., Tell, R.A. & Rosenthal, R. (2008). Selective publication of antidepressant trials and its influence on apparent efficacy? *The New England Journal of Medicine*, 358, pp. 252-260.

Mon expérience aussi bien personnelle que professionnelle m'a, de fait, rendu sensible à tout ce qui peut transparaître à travers la symptomatologie de la dépression, autant les difficultés d'être que les diverses impulsions de l'affect dépressif qui tourmentent et torturent le corps.³

Il y a une souffrance qui s'exprime à travers l'affect dépressif qui dépasse la stricte condition d'un déséquilibre neurochimique ou d'un trouble de l'humeur. Cette souffrance, c'est entre autres celle du difficile chemin de l'expérience humaine et de la prise du «risque de soi».⁴ L'être souffre dans le corps de tout ce qui ne peut trouver d'existence et le corps dit ce qui intérieurement cherche à être. Et tout ce processus n'est ni à résoudre ni à guérir. Plus encore, il me semble que la dépression, dans la mesure où tout ce vécu est reçu et accueilli, amène la personne à s'ouvrir à elle-même et aux autres, et à déployer sa propre individualité. Mais, il n'y a pas d'ouverture intérieure sans menace, ni de rencontre en soi-même sans refus, sans peur, sans combat. Dans l'intimité de soi, faire place à l'affect dépressif permet, il me semble, d'apprendre sur l'existence qui chemine à travers le corps et à travers l'être.

Les appels incessants venant du corps

Les théories de la personnalité et les modèles en psychopathologie partagent essentiellement une même conception face à la personne en dépression, à savoir qu'elle est aux prises avec des sentiments de culpabilité, d'inadéquation et de vide existentiel qui l'enferment sur elle-même et qui la conduisent dans un état donnant libre cours à de grandes noirceurs. Mais, il s'avère souvent difficile d'identifier les forces qui sont en action dans la dynamique tant intrapsychique que relationnelle de la dépression. En effet, comment expliquer que le corps pousse vers ce qui prend parfois la forme de sa propre dévastation, vers des états aussi bien d'angoisse que de léthargie qui ne semblent reliés à aucune raison logique et desquels le trouble et l'inquiétude apparaissent tout aussi légitimes qu'incontournables.

D'emblée, il semble juste d'affirmer que la dépression soit une forme première de langage qu'utilise le corps pour révéler ce qui est intérieurement occulté, mis de côté, et qui cherche désespérément à émerger de la noirceur. Bien que rudimentaire et instinctif, malheureusement, ce langage peut parfois mener à de

3. La désignation des expériences, des manifestations et des processus propres à la dépression a nécessité l'utilisation d'un grand nombre de termes, selon les époques et les auteurs, tels que ceux de sentiment, d'émotion, d'humeur ou encore d'affect. De la confusion sémantique qui règne dans la littérature scientifique, néanmoins, il ressort que le terme d'affect se réfère aux manifestations émotionnelles et affectives, aux états à la fois intenses et fluides du monde intrapsychique. Le terme d'affect se distingue comme étant une disposition intérieure – un processus énergétique pulsionnel – qui pousse et qui oriente l'expérience subjective.

4. Hamman, A., Deshaies, G., Dubé, C., Pelletier, R., Richard, F. & Rioux, G. (1993). *L'abandon corporel : au risque d'être soi*. Montréal : Éditions Stanké.

profondes détresses et à un fort apitoiement. De fait, les manifestations entourant la dépression, où peuvent s'entrechoquer et s'entremêler mille et un malaises, impulsions et sentiments, concourent à faire en sorte que la personne en dépression se retrouve face à elle-même autant tourmentée que prisonnière de ses propres souffrances.

Il est heureux qu'à travers tous les mouvements de l'affect dépressif, le corps puisse dire l'inexprimable et qu'un appel à soi-même venant du corps puisse prendre place. Il y a de ces expériences qui, bien qu'intenables et effrayantes, cherchent malgré tout à émerger. Il y a de ces expériences qui n'ont pas de place, que trop d'obstacles restreignent et régentent, et qui ne peuvent se dire qu'à travers les cris et les maux du corps. Il y a de ces expériences qui demandent à être mis en scène corporellement avant d'être prenables et qui peuvent s'élaborer et s'apprivoiser qu'avec beaucoup de sollicitude tant ce qui est là s'avère souffrant. Mais tout ce qui est enfermé intérieurement et qui pousse pour être peut paraître à prime abord étranger et dangereux, et ainsi donne lieu à une forme de combat intérieur duquel, bien souvent, la personne en dépression ne peut arriver à s'en sortir seul, sans s'y enfermer encore davantage ou sans s'aliéner d'une partie d'elle-même.

Être en dépression, c'est être mis en rapport avec des aspects intenables de soi-même et, sans ce passage difficile et exigeant, le désespérant de soi à être ne serait qu'aliénation, anéantissement et mort intérieure. Faire place à tout ce qui ramène en soi-même, c'est faire face à toute l'exigence de la vie, et cette expérience n'est pas celle du soulagement ou de la guérison. Cette expérience est celle de tout mettre en œuvre pour que le désir, avec ses hésitations et ses appétits, avec ses angoisses et ses exaltations, avec ses peurs et ses audaces, avec ses retraits et ses élans, puisse exister intérieurement. Ce faisant, à travers toutes ces ambivalences, un espace psychique peut s'ouvrir et devenir, bien progressivement, non pas le refuge où s'enfermeraient toutes les souffrances et les détresses de la vie, mais plutôt le « sanctuaire » (un lieu protégé de tout combat) où il devient possible de se trouver et de se connaître vraiment et où, s'y retrouvant, une sollicitude pour sa vie singulière comme pour toute existence peut prendre corps.

L'itinéraire tortueux vers un corps à corps

La dépression s'avère liée à l'expérience d'être confronté à ce qui peut ni se prendre ni se porter psychiquement, de même qu'à la peur et à l'angoisse de ce qui semble intolérable, allant parfois jusqu'à des sentiments profonds d'impuissance, d'inadéquation et de culpabilité. Mais foncièrement, dans le

corps, être avec soi-même n'est pas de tout repos. En fait, comment faire l'expérience de ce qui fourmille en soi sans traverser la moindre résistance, sans faire face au moindre refus, sans éprouver la moindre angoisse ou, encore, sans évoquer la moindre opposition quant au chemin qui s'emprunte intérieurement? « Être là », en soi, c'est prendre le risque d'éveiller de grandes détresses et de profonds refus il me semble, tant ce qu'il y a à ressentir ne peut que bouleverser et faire peur.

L'organisation de rapport qu'est le corps, peu importe la forme qu'elle prend intérieurement, n'est pas étrangère à toute l'énergie déployée pour s'éviter soi-même, à tout l'espoir entretenu de se vouloir autrement, comme à tout l'effort mis de l'avant pour contrôler l'expérience subjective telle qu'elle s'éveille en soi. Néanmoins, ces différents mouvements du désir et du refus sont, dans la mesure où il est possible de les reconnaître et d'en faire l'expérience en soi, le temps et l'espace même de la prise de conscience du corps et de l'être. C'est en effet du désir et du refus qu'il devient bien souvent possible de prendre la mesure de ce qui est là et de sentir ce qui s'y trame corporellement. Faire l'expérience de l'organisation psychique et corporelle que l'on est, lorsque les artifices de négation ont moins d'emprise et que les subterfuges d'évitement sont épuisés, c'est prendre conscience que le désir dans le rapport à soi comme à l'autre n'est pas possible sans susciter l'angoisse ou la peur et sans éveiller d'un même élan le risque d'un retrait ou d'un agir. Mais très souvent, cette prise de conscience de la vie comme elle est organisée dans le corps, ne peut pas se faire sans passage à vide, sans détresse, sans désolation, en d'autres mots sans chute dépressive.

Le passage qui prend forme à travers l'affect dépressif, où s'entremêlent désir et refus de soi, où s'activent et s'installent nombre d'états et de sentiments contraignants, demande à exister en tant qu'accès imposé – involontairement – à soi par soi-même. Ce « corps à corps » permet alors de parcourir un certain nombre de lieux intérieurs difficiles, d'aborder divers drames de sa vie, voire de les crier et de les pleurer intensément, tout ça donne de comprendre vraiment, ontologiquement, sa propre organisation corporelle et sa propre façon d'être en rapport avec soi-même et avec les autres. Reçu et expérimenté de la sorte, l'affect dépressif peut prendre la forme d'une mise en contact – parfois d'une lutte avec soi-même et avec l'autre – qui donne la possibilité d'exister aux états de manque, de honte, de dévalorisation ou de vide, toutes les souffrances d'être difficiles à porter et à reconnaître, et qui mène en cours de chemin à s'individualiser et à se différencier davantage.

Il n'est pas surprenant que ce passage difficile qu'est la dépression puisse apparaître dans des moments de tragédie, de bouleversement imprévu et de revers de la vie, en somme dans ces situations où les repères coutumiers sont mis en pièce, où les luttes habituelles n'ont plus de sens, où les retraits ne sont plus source de soulagement. Être en dépression peut amener à devoir renoncer à des ailleurs, à des meilleurs et à des attentes qui entretiennent le désaveu de soi. Être en dépression peut amener la perte des illusions et des subterfuges qui ont enfermé au plus profond de soi-même, l'expérience d'être en rapport réel avec soi et avec l'autre. Que la dépression soit plus souvent qu'autrement liée au refus de soi semblerait juste mais, peut-être encore plus profondément, elle serait liée au risque pris d'être là présent au désir dans toute son expression et son ambivalence, et au risque pris d'aller à la rencontre de l'autre vers une expérience d'interdépendance qui se déploierait dans le corps et qui révélerait l'unique et le particulier en chacun.

Du sentiment de mort au rapport renouvelé à la vie

L'un des aspects les plus dérangeants et les plus déroutants de la dépression n'est-il pas l'envie d'en finir avec sa vie! Dans les moments de grande détresse, alors que tout contact social devient repoussant et effrayant et que la honte de souffrir autant torture les méninges, pas surprenant que les idéations suicidaires obsèdent. Être habité de mort, vouloir tout laisser tomber, ne ressentir qu'avec détachement et chercher à partir de ce monde peuvent parfois devenir le pain quotidien de la personne en dépression.

Mais qui n'a jamais voulu tout laisser tomber et en finir avec la vie? Personne n'est vraiment à l'abri d'idées suicidaires. De fait, lorsqu'il ne semble pas y avoir de moyen possible pour se réaliser et s'actualiser, lorsque tout ce qui arrive s'avère des agressions et des combats ou lorsque tout apparaît comme un fardeau et une torture, seul face à soi-même, pas surprenant que l'idée de mort envahisse. Mais l'envie de mort s'exprime parfois à notre insu, à travers différentes formes de somatisation, à travers divers états d'angoisse, de rage et de terreur, autant d'expériences qui fermentent longtemps et qui, en y faisant place, se révèlent divers états de désespoir et de détresse. Il y a tant d'épreuves à franchir dans la vie, et de souffrances éveillées, même quotidiennement. Tout ce pourquoi on peut se révolter et se sentir impuissant, tout ce qui n'a pas de sens donné et qui reste incompréhensible : la pauvreté, l'ignorance et l'injustice; les déchéances, les maladies et les privations; les tortures, les violences et les abus en tout genre. Autant d'insupportables et d'inéluctables événements de la vie qui ravivent, souvent sans crier gare, de profondes impuissances.

Mais ce qui est l'insupportable et l'inéluctable, n'est-ce pas avant toute chose la vie comme elle est organisée intérieurement en chacun de soi. Pour certains, il est parfois nécessaire de désirer mourir pour que la vie qui s'offre à eux puisse se prendre quelque peu. Pour d'autres, l'idée de la mort doit s'imposer intérieurement pour avoir vraiment accès aux souffrances, au désespoir ou à la détresse qu'ils portent. Pour d'autres, par ailleurs, il ne peut en être autrement que d'avoir l'envie de mort comme compagne de vie tant les enjeux de l'existence sont terrifiants intérieurement. Et d'autres encore doivent aller jusqu'au bout d'eux-mêmes, à la limite de leur envie de vivre, pour que le risque de soi puisse devenir l'alternative de la mort.

Là où la dépression interpelle, là où se situe l'enjeu réel d'un tel tourment, me semble-t-il, c'est que ces envies de suicide et de mort amènent à se questionner sur ses propres façons d'être en rapport avec la vie et à sonder ses propres modes de rapport à l'existence. En fait, ce plongeon au cœur de ses souffrances peut éveiller ce qu'il y a de plus sombre et de plus troublant en soi, dans « l'en-bas » de soi, là où l'on ne sait pas d'avance et là où tout est à découvrir.⁵ Et la confrontation prend place « là ». Et que de déstabilisant et d'angoissant il y aura alors à ne pas raisonner, à ne pas faire taire, à ne rien anesthésier, à ne rien éliminer de la vie telle qu'elle est éveillée. Et, dans la mesure où tout cela existe, il peut paradoxalement émerger en soi la soif et le désir d'exister de façon authentique et des plus vibrantes.

Le paradoxe en effet, c'est qu'en étant présent et en accueillant ce que recouvre l'affect dépressif, on peut voir apparaître l'élan de vie du lieu même où, quelques instants auparavant, il n'y avait que la noirceur et la mort comme expériences possibles. Pourtant, malgré ce passage difficile et périlleux, rien n'est vraiment différent dans la vie concrète : des défis demeurent à relever, des actions sont encore à entreprendre, les lieux de souffrance restent tout aussi réels en soi. En même temps, rien n'est vraiment pareil : des possibilités s'éclairent, des chemins deviennent franchissables, des inquiétudes s'apaisent. Être là avec soi-même ne rend pas la vie plus facile, mais ça amène à se vivre davantage en concordance avec soi-même, à coïncider avec soi, et ça peut nourrir l'élan pour la recherche d'une pleine existence.

La dépression dans tous ses maux de corps

La première impression qui apparaît parfois de la dépression est celle voulant qu'elle enlève quelque chose à soi-même, qu'elle empêche d'exister pleinement, qu'elle est arrêt, mort ou manque. Mais, bien que réelle, il me semble que cette

5. Bellet, M. (2005). *La traversée de l'en-bas*. Paris : Éditions Bayard.

perception est davantage celle du « non » *recevoir* du cheminement dépressif et des mouvements, des impulsions et des tumultes qui, à travers l'affect dépressif, imprègnent parfois tout le corps. Comme d'autres événements psychiques de la vie intime, l'accès à certains lieux de soi ne peut se faire sans y être poussé tête première, voire sans y être amené de force parfois. Mais cette mise en rapport (direct) avec soi-même, qui prend forme dans la dépression, n'est possible que dans la mesure où la personne peut consentir à elle-même et que dans la mesure où un lieu d'accueil et d'ouverture lui est accessible.

Face à la souffrance, à toute souffrance, il est naturel d'agir en cherchant à la mettre sous silence ou à la faire disparaître. Parfois, le désir d'être soulagé est la seule possibilité pour la personne en dépression, tellement ce qui se trame la dépasse et la submerge. Il apparaît important de ne pas marginaliser ni sous-estimer ce refus d'une détresse qui interpelle, qui bouleverse et qui fait peur en chacun. La coupure est parfois nécessaire et fait partie du devenu humain. Sans elle, il ne semble souvent pas possible d'aller de l'avant tant l'impuissance et la détresse envahissent chaque fibre du corps. Telle que regardée habituellement par le monde de la santé (en l'occurrence la psychiatrie et la pharmacologie), il semble que la dépression suscite justement ce besoin pressant d'en réduire et d'en vaincre les symptômes. Bien que l'apport d'un suivi médical et d'un traitement pharmacologique donnent un réel soutien à la personne souffrante, il n'en reste pas moins que ses sources de désespoir et de détresse demeurent en friche.⁶

Telle qu'explorée dans ces lignes, il est possible de regarder et de désigner la dépression comme étant une occasion de contact avec soi-même – tel un appel du corps – qui aurait le potentiel de développer le « souci de soi »⁷ et de solliciter la conscience de sa propre individualité, dans le rapport à soi comme à l'autre. Être en dépression comporte de ces douleurs et de ces souffrances, me semble-t-il, qui ne peuvent se porter seul et qui ne peuvent ni s'éteindre ni se contenir indéfiniment. Toutefois, l'affect dépressif a la particularité de porter tout à la fois du désir de mort et du désir de vie. Ainsi, la confrontation et les tourments pour la personne en dépression sont périlleux. Pourtant, quand les conditions pour être sont réunies et que le temps requis du souci de soi est consenti, la dépression apparaît comme une confrontation ontologique, allant de la dépossession de soi jusqu'à une recherche intense et authentique de l'être. La dépression relèverait ainsi moins de la culpabilité que du risque de soi quand il s'agit de devenir pleinement des individus, de conquérir son humanité et de prendre sa propre responsabilité d'être. La dépression, prise avec tendresse, deviendrait alors une occasion de transformation profonde.

6. Fédida, P. (2001). *Des bienfaits de la dépression; éloge de la psychothérapie*. Paris: Éditions Odile Jacob.

7. Maugin, M. (2009). *Être psychothérapeute autrement: de l'écoute à la «rencontre»*. Paris: Éditions L'Harmattan.

La peur

Fernand Marcoux

Sept-Iles, Québec

fernand.marcoux@cgocable.ca

*Je n'aurais jamais cru que la peur
soit aussi importante chez l'être humain.*

Lors du dernier colloque en Suisse, j'avais commencé à griffonner quelques lignes. J'écrivais à mon fils à propos des peurs que j'observais chez lui et qui semblaient le tourmenter. Il allait faire son entrée à l'école et je sentais qu'il était pris émotivement par cette nouvelle étape à affronter dans sa vie. J'avais constaté qu'il devait avoir peur de ne pas avoir de place, de ne pas être accepté, de ne pas réussir là où il le voulait. Je ne me rendais pas compte à ce moment que je ne voyais pas que ses peurs à lui. «Je reconnaissais surtout les miennes». Je parlais aussi des peurs que j'avais de le voir entrer dans cet univers, l'école, où il allait devoir faire son chemin et où je ne pourrais plus le protéger comme je l'avais fait jusque-là.

Je ne voyais pas à ce moment que je parlais de ma propre peur de souffrir de ce qui me fait mal. Il est dur de se voir dans les souffrances que nous portons. Malheureusement, il semble que la vie ne nous permet pas d'éviter toutes les situations qui peuvent éveiller nos souffrances. Encore pire, le corps ne peut pas contenir toutes les réactions éveillées lorsque cela se produit.

Cependant, le corps a plus d'un tour dans son sac. Dans un souci de rétablir ou de retrouver une sensation d'équilibre interne, il semble qu'il développe des mécanismes pour contrebalancer le ou les malaises que nous fuyons. Dans cette logique, il semble plus clair comment il peut mettre en œuvre plusieurs stratégies, de manière consciente ou non, pour éviter d'être confronté à ce qui est effrayant. Cela peut alors prendre toutes sortes de formes ou de comportements.

Mon expérience corporelle me laisse croire aussi que «les peurs, lorsqu'elles sont éveillées, sont aussi à la base des rapports que nous avons avec nous-mêmes et les autres. Elles seraient en fait une crainte que la vie, ou ce qui peut se vivre, prenne une forme autre que celle que nous voudrions.»

Cette notion s'est mise à avoir du sens pour moi lorsque j'ai commencé à me questionner sur les enjeux, ou les raisons, de mes nombreuses heures de sommeil sur le matelas lors des sessions intensives d'abandon corporel. Je « parle de » sommeil, mais la plupart du temps, la réaction ressemblait plus à une perte de conscience. Qu'est-ce qui se passait pour moi dans ces situations précises? De quoi ne fallait-il plus avoir conscience ? Qu'est-ce que le corps tentait de me faire savoir de moi par « cette réaction d'évitement »?

J'en viens à penser que la peur au corps c'est vivre avec la sensation que ce que nous ne savons pas ou ce qui nous échappe pourrait nous conduire à notre perte.

« Je crois que toutes les peurs sont légitimes. Elles ne constituent pas une vérité. Toutefois, elles constituent notre subjectivité. Notre vérité. Nos peurs parlent surtout de notre vision de la vie et des dangers que nous y percevons. Objectivement bien sûr, elles ne sont pas toutes fondées. Néanmoins, les peurs indiquent la partie que nous sentons risquée de notre existence. »

Paradoxalement, mon expérience personnelle me laisse croire que plus nous découvrons des lieux encore inexplorés de nous, plus notre vie prend de l'expansion, plus elle se définit et « plus nous pouvons réaliser notre force face aux dangers perçus. Il se produit alors, pour moi, un apaisement qui me permet de me calmer, du moins temporairement ».

Perspective de la peur

Dans la démarche en abandon corporel, je nous perçois un peu comme les explorateurs des XV^e et XVI^e siècles (Christophe Colomb, Jacques Cartier et d'autres de cette époque). Ils vivaient à une époque où les hommes et les femmes avaient grandi en entendant dire et étant convaincus que la terre était plate. La majorité des gens et surtout les marins, croyaient tous que s'ils s'aventuraient trop loin ou plus loin que l'horizon, ils tomberaient dans le vide et fort probablement, à cette époque, se retrouveraient en enfer.

Cependant, un jour, des explorateurs ont décidé d'affronter cette peur qu'ils partageaient initialement avec les autres. Probablement parce qu'ils avaient été inspirés par quelqu'un, qui voyant une autre dimension de l'existence, les amena à croire qu'il y avait quelque chose au-delà de l'horizon. Ils décidèrent donc d'aller voir. Vous savez la suite de l'histoire.

J'ai parfois l'impression de savoir ce que Christophe Colomb et les autres de son époque (comme les Basques), ressentait lorsqu'ils ont pris la mer pour aller voir au-delà de l'horizon. J'ai l'impression de partager cette sensation lorsque j'envisage mes propres peurs. Qu'y a-t-il au-delà de ce que je sais de moi. Qu'y a-t-il au-delà de mon horizon à moi ?

Mes peurs

J'ai presque toujours vécu avec l'impression que je n'avais pas le droit de dire ce que je pensais vraiment ou d'être moi-même sans qu'une catastrophe se produise. Je réagissais alors comme les marins du XV^e siècle. Je n'osais aller voir plus loin ce qui pourrait vraiment arriver si je m'aventurais jusque-là. Néanmoins, il y a quelques années de cela, lors d'une fin de semaine intensive, une chose s'est produite. À mon insu, durant mon sommeil sur le matelas, paraîtrait-il que dans mon état d'inconscience, j'ai osé communiquer. Je communiquais malgré moi avec les autres membres du groupe. Il semble, toujours selon ce qu'on m'en a rapporté, que je faisais sentir ma présence. « Il faut lire ici que je ronflais intensément (à en faire vibrer les murs). Presque 10 ans après, on en parle encore! »

Je n'aurais jamais osé faire autant de bruit en état d'éveil. Habituellement, je tente de maintenir un état de contrôle interne qui m'oblige à soupeser le moindre de mes gestes. Lorsque l'ampleur de la place que j'occupe auprès des autres m'échappe, j'ai le réflexe de me sanctionner assez rapidement et intensément.

Je peux dire que je vis avec la peur au corps depuis toujours lorsque je suis en présence des autres. La plupart du temps, devant cette crainte, je tente de tenir le plus possible les choses en moi. Cela se traduit souvent par une exigence personnelle d'apparaître solide et adéquat, surtout au regard des autres.

Pourtant cette fois-là, j'ai fait sentir ma présence bien malgré moi. Lorsque les autres membres du groupe m'ont témoigné leur vécu, je ne me sentais pas mal avec ce qui était arrivé.

Que s'était-il passé ? Je venais de franchir l'horizon où normalement c'est la chute vers l'enfer. Pourtant, rien de cela ne s'était produit. Les autres ne m'ont pas lapidé et je n'avais pas envie de changer les choses. Je me sentais en lien avec eux sans devoir forcer ou travailler à créer autre chose que ce qui était là à ce moment.

J'en suis venu à faire le constat que de s'exiger à tout prix rester dans nos repères, ou dans ce qui est connu de nous (notre institution), revient à limiter la vie à l'extérieur et dans notre corps. Cela conduit à fuir le rapport, avec nous ou avec l'autre. Cette fuite enferme la possibilité d'accéder aux besoins du corps. Le corps se retrouve alors en déséquilibre.

C'est aussi dans ce constat que m'est apparue l'idée que la solidité n'est pas vraiment l'absence de réaction ou de souffrance. Ce n'est pas parce que nous sommes en mesure de contenir solidement la vie en nous que nous sommes plus forts. Me voilà donc pris à mon propre jeu de protection. Comment me faire vivre et me sentir équilibré en me faisant taire.

Un jour, j'ai entendu, «*la vie n'est jamais vide*». Même les sensations profondes de vide sont pleines d'expériences intenses de vie. De ce constat que je fais un peu plus chaque jour, une chose m'apparaît de plus en plus claire. Au-delà de ce que nous pouvons voir, il y a quelque chose qui existe. Comment alors arriver à tolérer un tel sentiment d'immensité, voire même de gouffre abyssal, de vécu de toute l'humanité dans un si petit corps ? Comment porter des sensations aussi intenses sans avoir peur ?

Pour moi, la peur c'est surtout l'absence de repère sécurisant. Ou à l'inverse, c'est avoir des repères tellement définis qu'ils nous donnent l'impression qu'il ne peut exister autre chose de viable ou de profitable pour nous.

Récemment dans ma vie j'ai fait un rêve où j'étais en avion à bord d'un gros transporteur de troupe militaire. Le genre d'avion où l'on entre par la grande porte arrière. Nous sommes en plein vol. Je regarde vers la grande porte arrière qui est complètement ouverte et je vois un paysage défiler. Je vois le paysage enneigé de ma terre natale. Ce coin de pays où je vais chaque année me ressourcer, retrouver mes racines et la vie de mes ancêtres. Une vie basée sur la subsistance de tous. Une vie où il fallait être solide pour survivre à la dureté de la vie. Sans savoir pourquoi exactement, je regarde vers la porte ouverte de l'avion-cargo et je me lance dans le vide. Sauf qu'une fois lancé, je réalise que je n'ai pas de parachute. Je ne suis pourtant pas complètement paniqué ! Je regarde au sol et je vois un paysage de mon enfance tout enneigé. Je me fais alors la réflexion, si je me laisse tomber sans résister et me raidir, j'ai peut-être une chance de m'en tirer.

La peur dans le corps me semble le mécanisme qui permet de mettre en place les ressources nécessaires pour atteindre l'équilibre devant l'inconnu, de ce qu'il y a en nous et à l'extérieur de nous.

Alors pourquoi, ai-je toujours eu l'impression que d'avoir peur revenait à être faible ou même malade.

De la préadolescence au milieu de mon adolescence, je faisais un rêve récurrent. Je partais à bicyclette et je devais traverser un pont de pierre entre deux montagnes. Je commençais à pédaler et soudainement, le pont de pierre se mettait à rétrécir. Plus je continuais à pédaler, parce que je ne voyais pas d'autres options que d'arriver au bout, plus je sentais mes forces diminuer. Je forçais ainsi jusqu'au moment où je ne pouvais plus garder l'équilibre sur ma bicyclette à cause de l'étroitesse du pont. Je tombais alors dans le vide et je me réveillais à chaque fois en sursaut.

Aujourd'hui, lorsque je pense à ce rêve, je peux dire que depuis toujours j'ai la peur dans le corps. Je vis avec la sensation de fragilité et le réflexe de protéger quelque chose dont je ne comprends pas toujours le sens ou la nécessité. Toutefois, les réactions qui se manifestent sans que j'en comprenne toujours le sens m'indiquent qu'il y a des lieux sensibles et fragiles à éviter ou à prendre soin. J'ai l'impression que ce réflexe instinctif, voire animal, est directement lié à l'organisation de vie qui m'a été donnée et avec laquelle je dois composer.

Contrairement à ce que plusieurs bons penseurs tentent de nous faire croire, la peur n'est pas une illusion ou une maladie ou même un problème à résoudre. C'est une des manifestations de notre existence et de la nécessité d'en prendre soin.

La peur est essentielle au corps pour sa survie. Sans la peur nous n'aurions pas la conscience du danger de blessures physiques ou psychologiques. Sans elle, il serait difficile de se protéger de la fragilité de notre être. Sans elle, nous ne pourrions jamais non plus, mesurer la grandeur de nos capacités. Sans la peur nous ne pourrions sûrement pas apprivoiser la puissance de la vie qui nous habite.

Peur et identité

La peur est inscrite en nous et fait partie de notre équilibre. Elle semble nécessaire pour pouvoir nous protéger des dangers qui nous guettent. Pourtant, j'essaie tout ce que je peux pour éviter de devoir y faire face. Je suis obligé de constater que la peur organise ma vie et la moule en fonction de tout ce que je tente d'éviter.

Elle est aussi directement liée à nos besoins. Ces deux facettes de notre personnalité sont constamment en mouvement et se retrouvent soit en opposition soit en collaboration pour nous aider à vivre.

La peur est inscrite en chacun de nous. Nous ne pouvons pas choisir de l'avoir ou non. Elle est là. Elle est inscrite dans notre humanité et ne peut être exclue de notre vie. Toutefois, elle est dissimulée ou impalpable parce que nous avons appris à l'éviter. « De toute manière, je crois qu'il serait probablement intolérable ou invivable de la sentir à tout moment. »

La peur du vide

Certaines peurs sont évidentes et nous ne les questionnons que rarement. Par exemple, la peur de mourir, de souffrir de la perte de nos proches ou même d'être coupable de quelque chose. Cependant, nous portons aussi des peurs qui échappent à notre conscience et où seul le corps peut nous permettre d'y avoir accès.

Je crois que plus nous luttons contre la peur dans nos vies, plus nous créons des déséquilibres qui sont émotionnels ou qui se traduisent par des réactions corporelles. Ces déséquilibres qui modifient nos rapports à nous-mêmes et aux autres définissent en grande partie notre existence et notre identité.

J'ai de plus en plus la sensation (ce que d'autres ont confirmé dans leurs textes) que la peur se manifeste surtout dans des chemins ou des actions qui tentent de dompter le corps contre ce qu'il tente d'exprimer.

Parfois, elles se manifestent dans un sommeil qui protège du contact en direct avec les autres. Parfois elle apparaîtra dans un besoin envahissant ou obsédant de faire ce que nous savons qui est néfaste pour nous. Parfois, elle apparaîtra dans un besoin irrésistible de manger ou de boire. Elle arrive parfois dans une rigidité du corps face à une situation donnée.

La peur n'en demeure pas moins essentielle à la vie du corps.

J'ai l'impression que de tenter de parler de la peur ne peut que donner une image partielle de ce qu'elle est vraiment, compte tenu de toute la complexité de ses manifestations et toutes les ramifications qu'elle a dans le corps.

Je me permets ici de poser une hypothèse. Je ne sais pas encore, mais je sens. Je sens que la peur pourrait être la force motrice des institutions qui auraient

pour fonction de maîtriser l'interdépendance des mouvements corporels (des corps l'un envers l'autre) lors de la rencontre. Mais ce n'est qu'une hypothèse à la lumière de ce que je vis.

Je fais de plus en plus l'expérience des conséquences et des mouvements involontaires du corps qui prennent source dans la peur qui nous constitue corporellement.

Je réalise un peu plus à chaque fois que le mouvement de l'involontaire ne peut avoir lieu sans accepter de vivre la peur de l'indéfini. La sensation d'être porté par beaucoup plus puissant et vaste que soi-même. D'être porté par plus vivant que ce que nous pouvons imaginer.

Ma peur et mes nombreuses résistances me plongent dans mon corps. Elles m'amène vers des points de rupture. En des lieux où je peux commencer à me rencontrer.

Les béances du gouffre, abyme et autre chaos, s'attendre en habitant le passage

Denis Matthey-Claudet

Yverdon, Suisse

denis.matthey@bluewin.ch

Depuis 2005, dans l'écrire pour les colloques, mon sujet me creuse... et je suis poussé à écrire. Et je ne savais pas que je creusais là où il y avait déjà un trou, que dis-je, un gouffre, un abîme, comblé pour vivre et survivre.

Je me trouve de plus en plus devant ce blanc en page sans bord, en position de travail de l'involontaire, corporel... Mais comment se laisser être là, et rester là? Comment résister à tenir dans cette position et surtout y revenir, et se laisser faire, se laisser écrire sans le fil de la narration, dans l'ouverture qui se manifeste alors en béance dans le corps éprouvé? Ce corps sensible, cette proprioception qui me permet de me sentir en vie, et qui est ma mort si je reste défini par elle, si elle devient le comblement du manque de la blessure originelle d'être?

Je suis arrivé au point de départ.

Et cette petite fable me revient...

«Tu veux jouer avec moi?»

Manger les autres c'est bien, surtout si c'est un jeu pour de vrai. C'est si bon et ça nourrit! Et manger ses ennemis, c'est très bien. Plus besoin de s'en occuper...

«Non, mais ça va pas» dit l'éléphant au crocodile, qui tenait sa trompe dans sa gueule. Il avait l'habitude de manger tous ceux qui acceptaient de jouer avec lui. «Non, mais ça va pas?» questionna l'éléphant. Le crocodile en resta bouche bée, la gueule en béance. Il n'en revint pas. Dans sa mare, il fondit en larmes... de crocodile. Et le petit éléphant se bidonne toujours... de peur!

Avant tout

Écrire en recherche de position, en mouvement d'ouverture est bien particulier. Puisque seul, j'écris à partir de moi quel que soit l'objet de mon écriture. Être là écrivant, me rend inéluctablement à l'ici et maintenant. Et dans ce maintenant je suis rendu instantanément à un sentiment de solitude ontologique, de désespoir dans l'inconsolable du manque, comme dans le besoin de ne pas «naître» corps seul. Oh! vertige du vide!

Mais qu'est-ce que ce vide? Encore de la tristesse et les larmes et des effluves de désespoir qui singulièrement ne me désespèrent pas.

Qu'est-ce que ce vide lorsque écrire est une expression émanant de ma présence?

Alors ce vide est précisément être face à soi devant l'autre qui est le vide même. Il est puissance et indéfinition essentielle.

Quitter infiniment la position, y revenir. Alors le rappel claque dans le corps. C'est un branlement, un ébranlement éprouvé, comme un retour aux sources, retour aux béances des gouffres d'être là par moi en risque d'être co-naissant. Alors, toujours cette foutue souffrance, ces larmes et cette tristesse et ce désespoir... Rappelé, mais comme dans une non-subjectivité ou sans être le sujet de quiconque.

Et c'est l'appel à l'autre. En besoin de prise en charge ou de possession, bien avant d'être un désir de rencontre de l'autre.

L'abîme c'est la perte. Le gouffre est l'inconnu.

La chute, c'est le vertige de la perte, du tenu, du contrôlé, comme agissant en mortier, à fonder les murs et armer les bouches à feu... de toutes institutions.

Depuis le drame de mes 20 ans, où j'ai commencé à reconnaître que je ne pouvais pas entrer dans ma vie, et que le chemin était là, la honte est mon guide secret. Alors, faute de pouvoir passer la porte, je l'ai habitée pour y fonder un monde, mien.

À mon insu, c'est alors ouvert le paradoxe, qu'habiter le passage conduit à toutes les portes!

Écrire, c'est ne pas savoir où je vais, mais en avoir l'intuition, me sentir porté aussi bien qu'arrêté, ici et maintenant.

La figure du vide d'être devant l'écrire, le désir d'écrire, va vers les béances des sujets, à tenter de recoudre, au fil des phrases, la blessure du manque qu'est la béance impossible à vivre.

Je retrouve dans cette recherche, le rester là et y revenir infiniment, de la position elle-même.

Mais là, c'est seul avec moi. Qu'est-ce qu'écrire et comment écrire dans la recherche ontologique d'abandon corporel? Comment l'involontaire me travaille lorsque je suis là sans projet devant ma page? Que se passe-t-il lorsque mon sujet disparaît, dans les fantasmes du dire l'essentiel?

*J'ai envie d'écrire...
d'écrire sur le corps,
d'écrire sur la psychose, sur cet état sans autres et pris dans tous les autres,
sur cet état de n'être qu'un corps vide mais dans l'épaisseur duquel tout est armé et désarmant.*

J'aimerais écrire sur cet état subtil de normalité venant de cet effort démesuré pour être comme les autres, protégeant le plus fragile, le plus insécure et non-viable de soi.

Écrire sur cette fragilité, qui sans arrêt affleure sans avoir aucune oreille pour être déposée. Écrire sur le corps dont la peau est le seul lieu d'être, par sa présence hallucinée ou son absence disloquante.

Écrire sur cet état, où se laisser rejoindre par la dépossession de l'autre est le seul rapport possible pour me faire présence et lui donner présence.

*Écrire sur ...
l'hyper, le trop tout
l'hypo, le rien en tout,
le toujours trop et le jamais assez,*

*Écrire la magie qui fait que le corps sans limites, répandu, est vivant et agissant par les autres en moi et chez les autres de moi,
cette magie qui est prémisse de l'interdépendance,*

Écrire le terrorisme qui est l'armure du terrorisé, kamikaze de l'impuissance.

Écrire toutes les dyspraxies qui sont autant de timides émergences de l'insécurité ravageante d'être au monde par soi, venant d'un monde dont l'organisation est inconnue des autres.

Écrire la « droguerie » dont le geste est un chemin désespéré vers l'esprit, tentant l'unification du désespoir et de l'espoir, de la vie et de la mort, cherchant un passage à coup de corps charnel...

Écrire lorsque la proprioception, le ressenti du corps et au corps, en rien et en trop, est le refuge à se croire être, à être qu'en le croire.

Écrire l'absence, écrire sur toutes ces rides profondes, si profondes qui marquent mon corps de ravages émouvants, à force de tenter de disparaître dans le mouvement d'apparaître par et avec les autres...

Écrire sur tous les phénomènes paranormaux et les maladies, comme expressions uniques du corps dans un temps non devenu, non déployé, mais ainsi devenu par la révélation du mal et par la mort.

J'ai envie d'écrire comment il est séduisant de penser être sans être, et de toute façon d'en mourir!

Comment l'incontournable subjectivité, puisque je n'ai que ma vie pour vivre ma vie, est porteuse de tout ce que je ne porte pas, ma non-subjectivité étant comme du corps non-devenu moi.

Écrire, écrire pour faire trace d'ombre dans l'espace désarticulé de l'humain. Pouvoir y nommer juste quelques gouttes d'innommable, pour faire démarche d'homme avec tous les autres, et rester là. Apprendre à rester là.

Alors, j'écris quelques pages sur l'absence, la dépossession et l'indistinction, en tant que corps devenu non déployé, mais agissant dans l'autre, dans mon rapport à l'autre, dans le corps des autres et dans le "corps social".

Comment ce corps de rapports dans l'ouverture à tout ce que je n'habite pas de moi, semble constituer le paradigme du devenir de soi – sachant que la « rupture » peut se nommer en avatar « mise en abyme », lorsque ce « passage » fait œuvre d'être sujet de soi-même.

Que faire d'autre ? Ça ne se décide pas, mais que faire d'autre lorsque ça va ouvrir les portes du mal en espérant ne pas ouvrir les portes au mal.

Mais qu'est-ce que le mal lorsque nous parlons de corps de rapport ?

«Et le crocodile dit à l'éléphant : «tu veux vraiment pas jouer avec moi» ?

«Non, mais ça va pas» !

Comment le fil des phrases peut-il paradoxalement faire rappel dans la béance pour s'y laisser aller sans s'y perdre ?

Avec ces ébauches d'écrits, je pressens, je sens présent le fil rouge de mon désir, dans ces éparpillements vitaux. Mais comment me rejoindre dans cette pérégrination essentielle qui est sans autre sujet que moi-même, dans l'ouverture à tous les mondes ?

S'attendre dans le passage peut être à en pleurer, d'être si proche de soi, et de prendre pour galère la barque immobile de mes écrits.

J'éprouve, à tenter la béance de l'écrire, ouverture dans le rien faire et rien agir, comme l'abîme essentiel, le chaos même, comme d'être au début et le début du monde humain. J'y éprouve une fragilité extrême à nommer-tenir dans le verbe-chair, la rencontre innommable avec moi-même éveillé par les autres.

Dans mon existence, très tôt, j'ai réalisé le tout perdu de moi, par catastrophe humaine. Actuellement, je dirais que la chute dans la béance a été longue avant de pouvoir m'y recevoir là.

La catastrophe étant là, le mode humain privilégié pour faire retour au monde à nous à soi, sans aucune assurance du reçu.

Je suis passage, mais c'est un passage qui conduit nulle part, sauf à soi dans un mouvement interminable. L'ouverture à la béance, perçue d'abord comme au-dessus d'un vide, fait vivre l'intenable en tant qu'intenable, dans le non-faire, le non-agir.

Difficile de ne pas construire des ponts et des couvercles, pour rendre vivable l'en dessus du gouffre. Mais tout autant difficile de ne pas justifier comme une force de vie, toutes les pulsions qui s'y fauflent.

Ne suis-je pas là face aux avatars, du mal. Origine et source du mal et de la souffrance ?

Je suis à la rencontre d'un corps de béances pulsionnelles, d'addictions de folies, un corps d'intensité intenable sans port d'attache, un état sans corps propre pour faire fondement de la valeur d'être. C'est un corps absent sans épreuve de lui-même, dans une anesthésie à la mesure de la béance comme blessure.

C'est le corps absent, le corps sans limite, répandu dans l'autre et les autres, et dans la nature. Corps éponge qui recueille tous les autres, à les subir à en hurler de délire. Fondé à être éliminé et donc à éliminer l'autre. Se taire à en mourir dans l'impuissance à se porter dans les atteintes.

Et c'est le corps répandu dans les autres, le monde et la nature, envahissant dans la puissance de l'impuissance, manipulant et gouroutisant, vampirisant, faisant du meurtre, de l'élimination, du racisme et du rejet, de la possession et de la soumission, cherchant au-delà de soi à instituer des peau-frontière pour survivre à ce corps sans limites.

C'est là d'où je viens, d'où nous venons tous.

Et je reviens à mes images en garde-fou, je devrais dire à mes images passent fous.

L'éparpillement, c'est le mouvement de dispersion de présence, devant la béance du gouffre de l'involontaire. Aller là, c'est rejoindre les lieux de soi, de dépossession, fondateurs des enveloppes, des outres de soi, des autres et du monde, fondateur des orifices en nourrir et en rejet, des membres vers le dehors et des membres vers le dedans, comme une phylogenèse du corps pour survivre à la béance faire rupture fondatrice. (Oui je sais qu'à elles seules ces deux phrases nécessiteraient tout un texte en soi.)

Ces lieux sont les lieux tout aussi bien de la psychose que de la somatisation, que de l'étayement du mouvement de vie, qui me permettent, tant bien que mal, de tenir debout sans trop me tuer ni tuer d'autres, au centre de mes indéfinitions.

Et c'est me redresser des autres par « rencontres », dans l'interdépendance et la paradoxalité.

Risquer le rien, c'est s'étayer des autres et se constituer d'institutions...

Se constituer sujet, c'est donc risquer le terrorisme à l'endroit et à l'envers et l'angélisme du bien et du mal et la présence du contenu de soi.

La béance du gouffre, c'est ce qui constitue activement l'humain d'y tenir, l'espace sans définition, qui constitue toutes les définitions de le rencontrer (l'institution qui me porte l'institution que je suis)...

Mais j'aimerais arriver à nommer le passage de l'institution que nous sommes à l'institution que je suis.

Les psychotiques me donnent l'occasion de me rencontrer dans mes fondements mêmes, dans le sens où les arrêts où ils se trouvent, indiquent les abîmes où ils sombrent et où ils se débattent, et réagissent dans la désorganisation ou la sur-organisation. Ils me font vivre les lieux de mes origines où j'apprends à habiter debout, en tenue et en rythmes.

Les emportés d'intensité démesurée et d'apathie abyssale, qui, s'ils sont en corps répandu, me font éprouver le chemin de l'impuissance, de l'expertise, du pouvoir despotique et les chemins de la victime héroïque...

Les addictifs qui font rencontre de moi en me montrant le chemin que prend le manque dans le besoin, le manque dans le désir... Ce manque intenable qui va, dans une quête folle et méthodique, chercher à combler en matière et en sens, l'absence à soi. Operculer l'abîme de drogues, de médicaments, de bonnes paroles, de gourous, d'objets et d'humains pour tenter de retrouver, et à travers l'autre et la matière, l'esprit inatteignable...

Les allergiques que je rencontre en moi, me montrent le sens de la plainte. Elle exprime, le trop en tout, d'avoir soi-même comme ennemi intérieur...

Les malades et les morts me rencontrent et m'apprennent comment chacun vieillit et meurt d'être qui il est, dans ses agirs somatiques. À penser même que la mort et la maladie sont corps du manque, comblé de chairs folles et innommables. Corps de lieux indicibles au sens propre, qui dans la rencontre possible, ne peut être accessible que par le touché d'être là. Touché qui lorsqu'il

n'est pas volonté de guérir, donne accès à soi par la béance de l'involontaire, accessible comme soi.

C'est une très vieille histoire... Ces humains ne sont aucunement différents de moi, mais cruellement, ils me réconfortent lorsque je crois ne pas être comme eux. Essentiellement, ils me bouleversent et me choquent dans le retour à moi-soi, lorsque je consens à être rejoint dans la béance constituante de ma subjectivité.

Chaos, Béance, Vide, Rien, etc., autant de termes qui indiquent culturellement une origine, où tout est contenu dans une causalité projet d'humanité.

Un corps pour deux, un corps pour tous, un corps soi...? Qu'est que ce corps, dans l'indistinction de laquelle je suis sans limites corporelles où ça peut tout aussi bien se répandre dans l'autre, qu'être envahi par l'autre? Mais alors, qu'est-ce que cette indistinction-là où les corps, répandus, de n'être rapport que dans l'élimination, fondent les limites qui établissent une peau d'institution?

Mais nous vivons personnellement et collectivement tant de catastrophes où se recevoir est d'abord, gérer le drame de la chute. Et cela va de toutes les guerres, de toutes catastrophes personnelles, étatiques, naturelles et planétaires. S'apprendre par les gouffres, par la chute. Qu'est-ce que le mal, qui nous fait s'y rencontrer? Est-ce d'abord ce qui nous fait tomber en soi?

Pour finir

Dans ma recherche personnelle avec vous, avec l'autre par l'autre, ce texte est sans doute une arrivée en forme d'ouverture, dans la thématique de la mise en abyme. Comme l'est toute crise tout passage, je pâtis de l'abandon auquel je consens, comme l'est tout retournement dans la tombe de ses dépossessions, dans le mouvement de s'y laisser ressusciter... C'est un passage par la béance vers le Rien en apprivoisement, cette corporalité du manque, cette corporalité qu'est le manque.

La fulgurance du sens émerge du Rien, elle est ce qui me fonde. C'est mon indéfinition d'être humain, et non ma définition, qui fonde ma verticalité, mon accès à soi et à l'autre. C'est l'essence du mouvement intérieur, « filambule » sur la toile de fond.

Le vide, le rien, le gouffre sont les petits noms cachés du mal. C'est ce qui aide à tenir debout avec ses autres.

Ce n'est pas l'objet du désir qui me fonde, mais ma capacité de béance, la profondeur de mon vide; ce n'est plus l'attente de l'autre, mais l'attente de soi qui me fonde.

Écrire à partir de soi, de soi sur soi, est un dépouillement successif des enveloppes, prothèses, qui amènent inéluctablement à l'insupportable de soi... La souffrance est consubstantielle à la constitution du corps humain, au corps de rapport. C'est une subversion de la matière originelle du corps d'où je viens, du corps de la matière que je suis...

Quel chemin!

Je suis là, ici et maintenant, avec nous...

Au fil du corps

Jimmy Ratté

Voyage paradoxal à l'ancre du corps

ClaireFréchette

Le corps dans tous ses états

Voyage paradoxal à l'ancre du corps

Jimmy Ratté

St-Augustin-de-Desmaures, Québec

Jimmy.Ratte@fse.ulaval.ca

Le présent sujet part d'une expérience de me dire en ayant le sentiment intime de m'engager sur une passerelle qui se déroule à mesure que j'avance, expérience vertigineuse dans laquelle je dois me fier à ce qui vient spontanément de mon être. Faire confiance à cette expérience présente un défi « ontique » car cela me confronte à la difficulté de prendre la parole en laissant la trame du discours se tisser de façon involontaire. La « position de se recevoir » prend pourtant pour moi de plus en plus cette voie, soit celle d'une disponibilité à une parole et aussi à une écriture plus spontanées. Je m'y essaie et je m'y expérimente, le plus possible ancré dans mon senti corporel, partagé entre des moments de coupures et d'accès à ce qui est. Ce projet de présentation témoignera donc d'un chemin qui s'ouvre à moi, pour exprimer voire développer ce que je suis, je dirais même pour « m'écrire ». J'espère qu'il a aussi le potentiel de faire écho à d'autres « chercheurs ontologiques ».

Cette prise de risque de moi-même, ancrée dans le corps, s'impose dans plusieurs sphères de vie. Dans ma propre psychothérapie tout d'abord, je m'aperçois que j'ai longtemps cheminé en abordant des lieux de douleur en lien avec mon passé, ou bien que je me préparais aux rencontres en me demandant ce qui était le plus important à dire, ou encore je m'étendais sur le matelas pour un travail corporel tout en étant habité par un désir de me toucher « vraiment ». Ceci rendait les sessions pleines pour ne pas dire chargées. Actuellement par contre, j'ai le sentiment de plus en plus clair qu'une ouverture à ce qui n'est pas prévu me fait me sentir plus en lien avec mon être et ce dans tous les temps de ma vie. Cela crée par ailleurs certains moments de passages à vide ou bien, à d'autres instants, je me mets à craindre d'exprimer ce qui s'impose, ou encore je suis confronté à ce qui n'est pas existant en moi. Heureusement, ces ressentis deviennent progressivement supportables.

Par ailleurs, dans l'accompagnement des personnes qui sont en psychothérapie avec moi, par exemple avec des enfants et lors de rencontres élargies avec leur famille, je prends conscience du fait que je me suis longtemps fié à des repères théoriques tout en me sentant déconcerté de ce qui « survient » dans ces rapports et qui me fait dégringoler de ma chaise de « connaissant ». En position

ontologique toutefois, je suis de plus en plus sensible à un espace subjectif se situant au-delà des constructions et de mes projections. Ce « lieu », lorsque j'y parviens, me fait appréhender autrement ces rapports et tout particulièrement les sympathies naturelles et les aversions que je ressens. Cet espace me permet en effet d'habiter l'appel à des connivences, positives comme négatives, ce qui me donne un regard différent. Je me rends compte qu'avant même de parler, il est crucial de m'approprier mes réactions et même d'en tolérer les manifestations comme étant liées à des dimensions de mon être qui sont interpellées dans ces rapports. Sinon, je deviens envahi par mes projections ou bien je théorise et, malgré moi, les paroles avec lesquelles je m'adresse aux personnes que je cherche pourtant à aider peuvent alors être savantes, mais aussi accusatrices ou invalidantes.

Enfin, j'ai beaucoup écrit jusqu'à maintenant dans un cadre académique et scientifique. Il s'agit d'une écriture structurée par des conventions et je peux vous dire que j'y réussis passablement. Toutefois, il m'arrive de trouver cela harassant et même de m'apercevoir que je m'y ennuie de moi-même. Mais, il y a un peu plus d'un an et demi, à la suite d'une invitation pour formuler des écrits en vue d'un Séminaire de recherche en abandon corporel, j'ai pris le risque de présenter le projet d'écriture d'un roman à partir d'une position ontologique. J'ai été surpris de constater, lors de ce séminaire et aussi à l'occasion d'un autre le printemps dernier, que ce projet pouvait constituer pour moi une nouvelle voie de recherche ontologique et qu'il pouvait rejoindre d'autres chercheurs au-delà de ce que je pensais.

Cette dernière forme de recherche, dont je veux vous donner un témoignage aujourd'hui, me permet de me déposer et m'apaise. Cette écriture « en position » requiert toutefois la même tolérance au non prévu et à être exposé que j'expérimente dans ma psychothérapie, ainsi qu'un réel plongeon dans un espace subjectif où j'ai à recevoir ce qui s'impose, en interdépendance, comme étant intégralement mon être comme quand je suis psychothérapeute d'abandon corporel. En effet, même si dans le roman que j'écris, le récit est fantaisiste et que j'y donne naissance à des personnages ainsi qu'à des vécus différents de ce qui se passe dans ma réalité, il n'en demeure pas moins qu'il s'y exprime allégoriquement différentes facettes de ma singularité comme de mon humanité.

Pour vous faire visualiser quelque peu de quoi retourne le projet de ce roman, je vous présenterai dans ce qui suit quatre courts extraits du Journal de bord que je tiens concurremment au processus d'écriture. Je vous livrerai ensuite un extrait du chapitre 6 du roman en élaboration. Enfin, je conclurai à l'ancre du corps.

Extraits de mon Journal de bord

Février 2010 - Début du roman

Je tiendrai ce carnet en même temps que le roman va s'écrire afin de suivre mon cheminement, aussi pour m'aider à traverser les embûches et enfin pour garder un témoignage de cette forme d'écriture « en position ». Je peux déjà dire trois choses :

- Un premier défi sera pour moi de me dégager un espace-temps, du fait de ma grande hyperactivité. Je commence d'ailleurs lors d'une heure de dîner;
- Je dois apprendre à intégrer, tolérer puis apprécier cet espace-temps composé particulièrement d'arrêt, de solitude choisie, d'ouverture à l'inconnu et de créativité itérative;
- Je ne sais pas ce que ça va être ni comment ça va se construire et même si ça va aboutir à quelque chose. Mais ça y va!

Novembre 2010

L'intrigue se développe. Je n'ai pas le loisir de revenir souvent à mon texte ces temps-ci, mais quand je le fais c'est toujours avec plaisir. Même si le fait d'écrire demeure une expérience exigeante, je suis étonné de constater la facilité avec laquelle la suite du récit émerge. Je n'ai pas beaucoup à me creuser les méninges. C'est comme si le texte était là en moi et qu'il me restait à le découvrir, un peu comme un sculpteur qui regarde son matériau et y voit son œuvre apparaître avec le sentiment qu'elle s'y était toujours trouvée. Mais il faut bien que j'y mette le temps, que je travaille patiemment au texte et que je le peaufine pour que le récit avance. Je crois que ça va bien. J'entrevois la suite, mais j'essaie aussi de rester en mode « découverte », en me fiant à la direction qui s'impose spontanément en moi lorsque j'écris. J'utilise pourtant Internet, afin d'aller chercher des informations qui me manquent au moment où je rédige. Par exemple, je ne suis jamais allé à Moscou. Mais grâce à Google, j'ai pu aller chercher des éléments généraux de décor de cette illustre cité. J'ai peur que ça fasse cliché, mais je me limite à l'essentiel et j'accentue plutôt les éléments de l'intrigue ainsi que du caractère des personnages principaux, dont maintenant 3 Paul et un autre Paul que je veux garder nébuleux pour l'instant, celui du XXIII^e siècle, Paul Tian. Il y en a encore un autre que j'ai entrevu, versé en biologie moléculaire et qui serait antérieur à tous les Paul actuels. Mais je me suis aussi aperçu que j'avais déjà introduit un Paul biophysicien suisse, Paul Gabor et aussi un Paul Schneider américain au chapitre 2. Ça devient plus gros que moi, comme si ces Paul multiples surgissaient dans un dessin qui m'échappe. Je pressens

que mon récit pourrait avoir plusieurs niveaux de sens, bien que je sois pour le moment surtout centré sur l'intrigue qui se développe à travers le temps vu comme une spirale quantique.

Février 2011 – Après un an d'écriture

Un autre Séminaire de recherche ontologique se pointe et je me demande bien comment je vais parler de mon roman car c'est de cela dont j'ai vraiment envie de parler. En fait ce n'est pas du roman seul qu'il m'est venu comme idée de présentation, mais de l'écriture en position et aussi de la parole en position ontologique. Je parlerai quand même du roman. Dans ce dernier, auquel je ne suis pas revenu depuis quelques semaines, j'ai à continuer le récit du Paul qui est celui de mon époque. Je ne sais foutrement pas comment ça va se poursuivre. Mais plus j'écris, plus je dois relire et là les idées viennent : ouf ! Et je suis toujours impressionné par le fait que ce soit si facile. Il faut dire que je me donne « le temps » et que je ne force pas l'écriture quand l'inspiration n'est pas là. Bon, retour au texte, j'ai envie d'écrire !

Fin mars 2011

Le dernier Séminaire de recherche ontologique m'encourage. Les textes des autres, mon roman qui sort à la fois des textes que je suis habitué d'écrire pour ces séminaires mais qui conserve l'essence d'une tentative de « me » dire, sont des éléments qui m'invitent à explorer plus avant cette nouvelle voie de recherche. J'ai hâte d'avoir un peu plus de temps pour m'y remettre. J'ai soif de cet espace... temps.

Extrait de mon roman dont le titre actuel est :

*« La spirale du temps »
(Nous sommes en 2074)*

Paul songeait que son grand-père, Alexandr Polyakov, aurait été fier de lui s'il avait su jusqu'à quel point il était à même de dépasser les travaux de certains parmi les plus grands physiciens de son temps, en digne petit-fils. Et la fierté ainsi que l'affection de son grand-père étaient très importants pour Paul. En fait, il avait toujours eu une filiation très spéciale à son grand-père paternel et ce dès son arrivée dans la famille Polyakov, car Paul avait été adopté.

Son grand-père Alexandr l'avait trouvé devant sa porte, un soir très froid de décembre, peu après son retour en Russie, langé et emmitoufflé dans un curieux panier. Une lettre avait été déposée sous les langes, laquelle indiquait qu'il s'appelait Paul et qu'il allait jouer un rôle important dans les avancées scientifiques de ce siècle. Son auteur demandait de l'élever et de lui donner une éducation poussée dont il avait les capacités. Étrangement, Alexandr Polyakov, un homme de sciences rationnel, avait pris très au sérieux cette mise en scène et ces directives prophétiques. Il avait fait jouer ses relations pour que la garde du bébé fut confiée à son fils aîné, Dmtri Polyakov, qui était venu étudier à Moscou et y était tombé amoureux d'Alexandra Obolensky, une jeune médecin d'origine ukrainienne. Le couple avait décidé d'élire résidence à Moscou et Alexandr était venu les rejoindre quelques mois plus tôt. Le couple Polyakov-Obolensky, qui n'avait pas encore d'enfant, avait accepté d'élever Paul. Son grand-père adoptif avait ensuite tissé un lien étroit avec le garçon, un attachement particulier, à la fois chaleureux et cherchant constamment à favoriser son éveil intellectuel. Alexandr n'avait d'ailleurs jamais manqué de s'émerveiller des capacités intellectuelles de Paul et de son intérêt, semblait-il naturel et fort précoce, pour les mathématiques.

Paul s'approchait maintenant de la cité universitaire, dominée par le pavillon principal. Ce bâtiment impressionnant, conçu par l'architecte Lev Rudnev Vlavimirovitch durant le règne de Staline au XX^e siècle, constituait le plus haut des gratte-ciel gothiques staliniens. Cette bâtisse, haute de 240 mètres, dominait véritablement Moscou du haut de ses 36 étages sis au sommet du Monts des Moineaux.

Quelque chose d'insolite attira alors l'attention de Paul. Il avançait en marchant d'un bon pas sur l'allée asphaltée, côtoyée d'arbres et d'arbustes, vers le pavillon principal, quand son regard accrocha l'étoile qui trônait au bout du mât surplombant l'immense devanture blanche. L'ancienne étoile soviétique, qui datait de la période communiste du XX^e siècle, vacillait comme une ampoule sur le point de brûler ses filaments incandescents. Mais davantage, dans le ciel où flottaient quelques nuages, Paul aperçut l'auréole de la lune qui paraissait parfois, comme maintenant à cette époque de l'année, en plein jour. Son halo semblait énorme et la lune n'avait pas la couleur laiteuse qu'elle présentait habituellement en pleine lumière. Paul ne voyait pas distinctement, car l'astre n'était qu'un nimbe sur l'azur du ciel, mais il pouvait distinguer des couleurs verte et bleu marine sur le halo de lune, lesquelles indiquaient normalement la présence d'une planète portant la vie! Paul s'arrêta net, figé devant cette image peut-être floue mais pour le moins étonnante. Il n'était toutefois pas au bout de ses surprises.

Tout à coup le soleil disparut et il se retrouva en pleine nuit à regarder une lune immense. Le vieux satellite de la Terre avait maintenant l'aspect d'une petite planète. Cette dernière demeurait éloignée, mais elle était assez près pour qu'il puisse distinguer de grandes étendues de verdure et des océans! L'astre était entouré d'une aura bleutée comme celle de la terre. Cette image impossible et le changement brusque du jour à la nuit constituèrent un premier choc pour Paul Polyakov. Il se demanda ce qui pouvait bien lui arriver. Il regarda autour de lui et s'aperçut qu'il était entouré de végétation sauvage d'apparence étrange. Devant lui, à l'endroit où aurait dû se trouver le pavillon principal de l'Université d'état de Moscou Lomonossov, il ne voyait que cette végétation. Le bâtiment pourtant immense, qui trônait depuis près de deux cent ans au sommet du Monts des Moineaux, avait disparu. À sa place, Paul voyait des ruines qu'une végétation luxuriante dominait.

Puis il entendit, d'abord en sourdine, une musique. Progressivement, la mélodie monta en intensité, ce qui rendit les visions de cette étrange végétation et de cette lune planétaire encore plus extraordinaires. Il s'aperçut bientôt qu'il connaissait bien cette mélodie. Sa mère adoptive, Alexandra Obolensky, la lui avait souvent interprétée au piano quand il était jeune. Il s'agissait d'une vieille musique classique d'origine ukrainienne, que l'on entendait souvent à l'occasion de Noël : *Кэрол колоколов*, mieux connue à travers le monde sous le nom anglais de « Carol of the Bells¹ ». Cette mélodie, dans laquelle résonnaient maintenant des cloches à travers un mouvement d'orgue et des chants de chorale, constituait un arrière-plan musical assez extraordinaire à ce qu'il voyait. La mélodie intensifiait en fait la résonance que ce spectacle avait sur lui. Il se laissa bientôt emporter par sa vision, si bien qu'il en oublia pour un moment où il était, qui il était, et sentit qu'il s'élevait au-dessus de sa condition matérielle et même temporelle, du moins c'est ce qu'il ressentit. C'était comme si Paul habitait, pour un moment, grâce à la vision surréaliste de l'étrange végétation et de la lune terra formée, conjuguées à cette musique céleste, un espace et un temps transcendant son propre espace-temps et même son état d'être matériel et temporel. Il eut ainsi la sensation de s'élever en étant attiré par quelque chose qui lui intimait une fusion avec son être. La sensation était si forte qu'elle rompit toute résistance en lui et il se laissa aller à ce qui lui semblait être, à ce moment, une expérience d'allégresse ultime. Il se dit qu'il pourrait mourir en cet instant et que, si cela arrivait, il pourrait se considérer comblé tellement ce qu'il vivait n'était que plénitude. C'était comme s'il embrassait l'infini, qu'il était l'infini. Paul n'en était pas sûr, mais il lui sembla que ses pieds avaient réellement quitté le sol et qu'il s'élevait dans les airs! Il n'avait jamais senti une telle béatitude.

1. Paroles de Peter J. Wilhousky; musique de M. Leontovich

Mais soudain, au terme de la musique, tout disparut.

Quand la musique s'arrêta le jour revint brusquement, le bâtiment principal de l'Université d'état de Moscou Lomonossov avec son mat se terminant par l'étoile soviétique réapparut, le halo de lune blanc avait retrouvé sa place discrète dans le ciel azur et surtout, surtout, l'état de grâce dans lequel Paul était plongé un instant auparavant s'était totalement volatilisé. Simultanément, il retrouva la sensation de pesanteur et son allégresse fit place à une telle angoisse qu'il ressentit cette transition comme un autre choc. Sa matérialité retrouvée subitement doublée d'une d'angoisse qui s'insinuait en lui contribua à le clouer sur place dans les minutes qui suivirent. Paul se sentait comme un junkie en état de manque. Après la sensation de plénitude qu'il venait tout juste de vivre, la souffrance liée à sa matérialité retrouvée constitua une impression de choc que nul ne ressent normalement outre à sa naissance. De surcroît, l'angoisse qui lui enserrait la poitrine combinée à cette souffrance équivalait à le faire passer du Nirvana à l'enfer. Paul Polyakov ressentit ainsi cette terrible transition. Il se retrouva bientôt au sol, prostré, incapable de bouger, rempli de stupeur.

– Que m'arrive-t-il? Qu'est-ce qui s'est passé? Où est la lune colorée? Q'est-ce qui se passe, oh mon Dieu?

Les autres badauds ne semblaient pas avoir remarqué quoi que ce soit, sauf qu'une personne venait de s'affaler au sol et qu'elle se parlait toute seule. Une tête ou deux se tournèrent bien dans sa direction, mais aucun passant ne fit vraiment cas de cet étrange personnage qui se posait tout haut des questions qui ne pouvaient avoir de sens et qui invoquait Dieu. Se rendant compte de cela et ne pouvant vraiment sortir de sa torpeur, Paul trouva un espace libre dans l'herbe tout près de lui et s'y laissa choir. Il allait y rester un bon moment sans bouger, l'air hagard, dans un état second.

À l'ancre du corps

Le seul repère stable, je crois, c'est d'essayer de rester disponible à ce qui vient... du « corps ». Je crois que j'ai appris ça dans mon travail corporel : faire confiance au corps, à ses mouvements, à ce qui est présent au plan des sensations sans que j'en comprenne tout de suite le contenu et laisser se développer l'expérience, puis son sens, dans des rapports et en interdépendance. Pour y arriver, il faut bien sûr prendre le risque de suivre ce qui s'impose sans rien arrêter ni provoquer, incluant les mouvements de refus. C'est une telle ouverture à l'involontaire qui a donné naissance à l'abandon corporel. Et c'est devenu pour moi une façon de cheminer à partir de ce qui est là. Actuellement,

ce chemin prend la forme nouvelle d'un désir d'écrire un récit fantaisiste. À chaque fois que je m'y mets, je remarque que j'en retire un sentiment de présence à moi-même. Je serais même plus disponible à ceux qui m'entourent aux dires de mes proches. Je pense bien que je fais, dans cette voie de recherche créative, une expérience d'ancrage.

Le corps dans tous ses états

Claire Fréchette

Québec, Québec

clairefr@sympatico.c

*Un mendiant rencontre un écorché vif.
Bienvenue dans l'univers intime du corps.*

Le corps montré, l'aspect physique, la morphologie particulière de chacun, ce qu'il donne à sentir dans le rapport à l'autre, ce qu'il laisse voir et surtout ce qu'il laisse entrevoir à son insu. Le corps caché, celui qui est protégé et qui constitue l'envers de l'autre. Le corps caché, celui de la honte, de la culpabilité, du dénigrement et de la dureté à l'égard de soi, celui de l'enfermement. Le corps qui, la plupart du temps, nous met en mouvement en même temps qu'il combat l'accès à soi, l'avancée vers des zones d'ombre. Le corps révélé, progressivement accessible dans l'expérience de se recevoir, celui qui émerge de la rencontre avec soi et avec les autres dans l'interdépendance du rapport. Un corps où les dichotomies sont transcendées, où le montré et le caché se rejoignent et peuvent co-exister sans nécessité de changer quoi que ce soit. Un corps dans toutes ses dimensions connues et inconnues, un corps contenant, un corps exprimant tout l'être de soi. Un corps en attente de lui-même, toujours en mouvement de se recevoir.

Corps montré, corps caché

La demande silencieuse, cachée sous un timbre de voix assuré, derrière une attitude d'être toujours en possession de ses moyens. La demande méconnue et inaccessible de soi, un long chemin pour y avoir accès. Un cri échappé plutôt que lancé volontairement. Un cri venant du fond du cœur : « Ne m'oubliez pas, même si je m'oublie moi-même » exprimant la demande : « Soyez sensibles à l'invisible qui cherche à apparaître. »

Une présence à soi et aux autres silencieuse, sans mot. Parfois dans l'angoisse, parfois dans le sentiment d'être incompetent, de n'avoir à offrir que ce silence qui ne répond pas aux attentes de l'autre. Parfois également, dans le sentiment comblant d'être là, sans demander que ce soit autrement, faisant confiance que cela a le droit d'exister et que cela est valable, digne d'être.

Dans cette présence silencieuse, consentir aux larmes qui peuvent monter, reconnaître la main tendue à l'autre qui cherche à nommer sa souffrance, une souffrance inguérissable, à laisser exister, à reconnaître des deux côtés, une souffrance à entendre.

L'image d'un mendiant émergeant de la demande silencieuse, un mendiant qui donne vie au démuné, à la nécessité de l'autre, à la honte d'avoir si peu à offrir, à l'impossibilité que ce soit autrement, dans une extrême privation, un dépouillement à consentir, jusqu'à la nudité la plus complète, presque impudique.

Des yeux qui demandent et ne le savent pas, faisant porter la charge du refus à l'autre qui les voit, vision difficile à recevoir. Des yeux qui mendient de l'affection, qui demandent le soulagement d'une douleur insoutenable, d'une souffrance innommable, des yeux bouleversants à rencontrer. Il se pourrait que l'écorché vif et le mendiant soient la même personne, une rencontre en soi de deux expériences jusqu'alors en rupture l'une de l'autre.

Ruptures de corps

Le corps déserté, le corps sans corps, sans expérience du corps, le corps lisse, le corps protégé, exilé de soi et des autres. Le corps des souvenirs occultés, de la douleur encaissée. Le corps qui cherche à ressentir, à se ressentir, à l'occasion d'une rencontre, peut-être parfois à son insu, dans l'automutilation ou la maladie. Un corps souffrant ne sachant pas ce qu'il cherche à rejoindre ou à éviter, tout ce qu'il y a à être.

Le corps au ralenti, le corps en arrêt obligé, le corps forcé au repos par la maladie. Le goût de ne rien faire, de ne rien lire, le goût de rien: tout est effort. Quelle vie cet état traduit-il? Est-ce vivant? Est-ce mort? Éteint? Vide? En attente d'être vivant? Autre? Difficile de rester là, de consentir à cela de soi, comme si cela n'était pas digne d'exister, d'être. Et pourtant...

Accompagner l'autre dans cet état, l'inviter à s'y arrêter, y accorder de la valeur et par moments, le faire difficilement pour soi-même. Est-ce un chemin vers l'interdépendance? S'accrocher au désir de l'autre parce que le sien est en panne. Se sentir «poche», y rester le temps nécessaire pour habiter tout ce que cela contient, partager ce ressenti et être étonné que l'autre n'ait pas envie de fuir mais qu'il puisse l'entendre dans une résonance pour lui-même.

Dans l'arrêt obligé, se peut-il que nous ayons à rencontrer ce que nous refusons le plus de nous-mêmes? Ce que nous cherchons par tous les moyens à éviter.

Ce à quoi nous refusons l'existence en nous. Ce que nous portons et gardons caché sous les apparences du comportement appris, sous la convenance qui ne se remet pas en question.

Reconnaître d'abord chez l'autre ce qui de soi est refusé, l'appivoiser durant un long moment, voire des années, se laisser ressentir ce qui nous paraît une expérience souffrante, à la limite du supportable et impossible à ressentir seul, sans la présence d'autres qui sont engagés dans cette même recherche, un chemin à parcourir dans lequel peu de personnes s'engagent.

Le corps qui se montre à son insu, la vie refusée qui se fraie un passage à travers les interstices, une vie qui souvent atteint les autres brusquement voire brutalement tellement elle était enfermée, une vie explosive qui nous est dévoilée par les autres la plupart du temps, une vie qui fait apparaître l'incontournable de l'interdépendance dans la recherche de soi.

Le corps dans tous ses états

L'oubli fait partie du corps. L'oubli serait-il inscrit dans le lisse du corps, un corps non marqué par la vie ou si peu?

Le corps avec ses coupures, ses rigidités, sa protection nécessaire, ses trous, ses traces de vie et ses oublis de vie, ses virevoltes, ses volte-face et ses révoltes, ses cris échappés le sortant de l'inexistence.

La médecine et la religion dichotomisent le corps : organes sains, organes malades, santé et maladie, corps et âme. Ces dichotomies peuvent-elles être transcendées dans le corps tel que nous en faisons l'expérience en abandon corporel? Avoir accès à soi, à l'être que nous sommes, une expérience continuellement en mouvement, en devenir, tout en étant jamais achevée? Y penser donne le vertige. Parler de ce corps en mouvement de codevenir, c'est tout à la fois interrompre son mouvement pour en rendre compte et le garder en mouvement, le soumettant aux réactions des autres pour le stimuler, l'alimenter, le garder vivant.

Le corps vivant, le corps éteint, le corps frigorifié semblant mort parfois, le corps souffrant, le corps joyeux, le corps malade, le corps en recherche de lui-même, tous ces corps ne sont-ils que les expressions variées de toutes les formes que peuvent prendre le corps?

Le corps à soigner, le corps à rééduquer, le corps à embellir, le corps à étudier, le corps objet, le corps sujet, le corps à laisser exister tel qu'il est et même tel qu'il ne se connaît pas.

Les multiples formes que prennent le corps jusqu'à la déformation, le tordu, l'incompréhensible qui tente de dire quelque chose au-delà des mots, le corps silencieux, le corps immobile mais vivant intérieurement, le corps qui crie sans savoir ce qu'il crie, le corps offert, le corps refusé, le dehors et le dedans.

Le corps en mouvement de se recevoir

Consentir au rythme du corps, à ses mouvements, que ce soit à l'occasion du travail corporel ou encore dans la maladie, semble offrir un espace d'exploration insoupçonné et peut-être infini de la vie. De quel corps s'agit-il? Il me semble qu'il s'agit de « l'expérience que nous faisons du corps », dans l'ici et maintenant de cette expérience, dans une ouverture à soi-même et aux autres qui inclut tout, qui n'exclut rien. Cela inclut même tout le chemin en soi qui conduit à cette expérience, à la conscience d'être.

Prendre le temps du corps, prendre le temps de ce corps unique qui est le sien, rejoindre par moments celui des autres, suivre l'expérience réelle, reçue et donnée. Prendre le temps de sentir et d'habiter tout l'avant de cette expérience, un avant qui peut prendre la forme de l'ennui, de la sensation qu'il ne se passe rien, ou au contraire que quelque chose d'inhabituel est en train de se préparer en soi, quelque chose qui s'annonce parfois dans les rêves et qui, par on ne sait quel hasard, se traduit en rencontres fortuites et nourrissantes pour peu que nous soyons disponibles. Prendre le temps de la vie qui est là en soi, qui cherche à sortir de l'oubli, de l'enfermement nécessaire, prendre le temps d'être, prendre le temps de tout soi. Cela peut donner lieu à des expériences surprenantes, renversantes, où le froid se tapit sous la chaleur et vice-versa, où la rage assassine ouvre la voie au besoin de l'autre, à l'envie qu'on prenne soin, où la brusquerie, c'est la tendresse cachée qui se pointe.

Avoir accès au méconnu de soi, à l'inconnu, l'habiter, le porter et dans des moments de grâce, complètement bouleversants, se sentir vivant d'une vie nouvelle, comme après un accouchement, être laissé pantelant, ébranlé, vulnérable mais terriblement vivant et encouragé à poursuivre la recherche infinie d'habiter le corps que l'on est.

Parler de l'expérience du corps implique un état d'ouverture à la vie qui est là. Cela peut venir comme une illumination, un jaillissement d'idées ou d'émotions complètement inattendu, un cadeau de la vie pour quelqu'un qui cherche à se rejoindre, à s'apprendre, à se reconnaître.

L'expression «le corps que nous avons» fait partie du langage courant. Il est moins fréquent d'entendre «le corps que nous sommes», une expression de Clémence Dubé, si je ne m'abuse. Au terme de ce texte, un déclencheur dans le mouvement d'écrire me revient... Un passage de Muriel Barbery, passage parfaitement émouvant où, dans la fulgurance d'un instant et à partir du monde des idées, du monde du conceptuel, j'ai eu l'impression de saisir le long parcours qui m'a permis d'accéder à l'émotion ou à une expérience de l'ordre de la sensation dans le corps. De l'idée à l'incarnation de l'idée en soi, un périple de plusieurs années parfois qui m'amène à me dire: «Je ne suis pas prête» au lieu de «Je suis incapable...»

Références bibliographiques

- Barbery, M. (2006) L'élégance du hérisson.
Dubé, C. (2009) Sur la rigoureuse exigence du se-recevoir.
Gavalda, A. (2004) Ensemble c'est tout.

Ce peu qui est beaucoup : un nouvel espace pour le corps

Hélène Marchand

Ouvrir en soi un nouvel espace, à la fois si ténu et si grand

Martine Cinq-Mars

Apprendre à vivre avec un corps brisé

Marie Clark

Un corps parlant d'une espèce fabulatrice

Chantale Jobin

Le corps du bébé présent chez l'adulte

Ouvrir en soi un nouvel espace, à la fois si ténu et si grand

Hélène Marchand

Montréal, Québec

marchand.he@videotron.ca

Introduction

Lors d'un court échange avec une collègue, j'ai davantage réalisé qu'il existe une continuité dans mes écrits pour les colloques. J'ai débuté avec le déterminisme, lequel m'a conduit à la douloureuse appartenance à un groupe en abandon corporel ou à l'humanité. J'ai regroupé ensuite des bénéficiés de ma démarche psychothérapeutique, puis je me suis concentrée sur l'effort pour rejoindre nos racines, texte dans lequel la notion de bouc émissaire était centrale. J'approfondis aujourd'hui ma compréhension de la recherche en explorant la relation entre bourreau et bouc émissaire, une situation que nous vivons tous les uns avec les autres. En 2009, j'avais écrit : « Néanmoins cela procure un bien énorme de pouvoir être plus complètement soi, même si les nuances sont ténues. » Et aussi : « Le peu de chemin qui sera fait sera déjà beaucoup. » Ces deux phrases ont constitué ma mobilisation à écrire encore. Je voulais traduire en mots ce que mes dires expriment de ce que je ressens.

Je fais partie du groupe fondateur de la clientèle d'Aimé et je suis moi-même psychothérapeute. Dans ce texte, je me concentrerai à mettre en mots le parcours qui permet de vivre « ce peu qui est déjà beaucoup ». Je parlerai d'une traversée qui passe par la charge de violence, la rupture et l'apprivoisement. J'effleurerai aussi la déception si fréquemment présente au cours de la recherche ontologique. Néanmoins, j'ouvrirai sur « le beaucoup » qui n'est pas à faire puisqu'il est entièrement dans « le peu ». Et enfin, j'apporterai brièvement deux témoignages de clients illustrant mes propos.

La traversée

La charge de violence

L'accès à ce peu qui est immensité n'est possible que dans une démarche à long terme d'un individu, impliquant de nombreuses prises de conscience successives de lui-même. C'est tout simplement la quête de vie de chacun. Pour arriver à ces prises de conscience, il est inévitable de traverser de dangereux

conflits, comprenant la rupture et la mort qui, nous l'espérons, seront des passages de développement. La charge de violence contenue en chacun de nous, c'est-à-dire l'agressivité, la grossièreté, la haine, le sadisme, la bestialité, la cruauté, la férocité, etc. dont nous sommes tous tributaires, chacun à notre façon, y est nécessairement impliquée. Cette charge intérieure apparaît nettement dans les rapports entre les personnes des groupes à long terme. Mettre cette charge de côté peut être une étape d'apprivoisement de soi, tout en constituant un risque de vivre enfermé dans des cercles vicieux dont la présence se fera de plus en plus marquée au cours de notre vie. Ainsi les menaces de s'autodétruire, de s'entredéchirer et de s'entretuer sont inhérentes à la recherche de réalisation. Ces dangers sont indissociables de la progression humaine.

Les contes de fées illustrent les enjeux des passages de la maturation. Ils permettent aux enfants comme aux adultes de se familiariser avec les défis de l'évolution de la vie. Par exemple, dans *La belle et la bête*, la beauté et la laideur sont franchement divisées; chacun des personnages a ainsi à apprivoiser l'univers qui est étranger à sa définition de lui-même.

La rupture

À la suite du colloque de 2009 dans lequel j'ai abordé la notion de bouc émissaire en parlant d'un individu d'un groupe pointé par tous les autres, ma compréhension de cette dynamique s'est plus amplement développée, grâce à mon groupe de supervision, si bien que je peux y jeter un regard plus généralisé. Il m'apparaît ainsi que nous nous servons tous les uns des autres et donc, que nous sommes tous les boucs émissaires et les bourreaux les uns des autres dans l'apprentissage de la vie. Ceux qui se situent du côté des bons tentent sincèrement de montrer le droit chemin aux méchants. Cependant, tant que les méchants ne sont que méchants, les bons sont assurés de n'être que bons. Les boucs émissaires utilisent leurs bourreaux pour démontrer la méchanceté de ceux-ci, ce qui leur permet d'obtenir la protection d'autres bons et de renforcer ainsi le clan des bons. Les bourreaux s'associent de leur côté à d'autres bourreaux pour démontrer la pertinence du châtimement qu'ils font subir à leurs victimes. De cette façon, ils consolident eux aussi leur clan. C'est le propre de chaque institution de se définir comme la meilleure ou la meilleure des pires, et chacun de nous est institution. Ces situations nous installent dans l'affrontement entre l'absolu des bons et celui des méchants. Un conflit définit le nœud de chaque individu, là où ce dernier a à entendre sa coupure d'avec lui-même.

Je pense que tout conflit est potentiellement une situation d'apprentissage à laquelle nous participons tous. Aménager les conflits de manière à maintenir

notre forteresse de protection de nous-mêmes provenant de nos douloureuses racines et de la part pénible de notre expérience est un moyen de nous développer. L'éclatement d'un combat nous plonge dans l'inaccessible de nous-mêmes. Ce lieu est d'une telle douleur que la réaction qui s'impose est la rupture, avec soi-même et avec les autres. Que la personne continue de participer à son groupe, qu'elle s'en absente ou qu'elle le quitte, la dislocation est présente en elle. Si cet écroulement apparaît dans la situation immédiate, il provient néanmoins directement de ses enjeux profonds. Dans un tel lieu, nous sommes tous forcés à notre façon à une réflexion qui se manifeste par de la révolte, du rejet, de la douleur, du manque et de fugaces prises de conscience.

Je pense que tous ceux qui ont formé et forment encore un groupe de recherche ontologique connaissent l'expérience de la rupture qui se fait en soi-même et avec les autres. C'est une incontournable question de survie face à la menace de destruction. Un tel conflit majeur provient de nos racines, là où la coupure avec nous-mêmes est absolument inaccessible. Aussi, d'emblée, nous réagissons à la moindre menace de nous ressentir. J'ai des souvenirs de m'être sentie perdue, éloignée, abandonnée et même disparue. Je continuais d'assumer mes responsabilités en me référant à mon cadre de vie qui me gardait organisée, mais je vivais en zombi. Ce fut un passage qui m'a amenée très lentement et très progressivement à me ressentir un peu.

La rupture fait partie du chemin vers l'inaccessible de soi et donc, de la possibilité de s'approprier à soi-même. Dans l'immédiateté d'un conflit, c'est l'urgence de survivre qui émerge. Par sa rupture intérieure, la personne se retrouve isolée de tout son réseau. Chaque prise de conscience de soi-même passe nécessairement par une plongée en soi-même, là où l'individu ne peut d'abord que se protéger pour éviter la destruction. La solitude est inhérente à la prise de conscience.

L'appropriation

Dans la vie des familles et des couples, de telles ruptures restent fréquemment irrésolues jusqu'à la mort, et même au-delà. Dans la recherche ontologique, nous sommes directement amenés à chercher à les approprier. Comme psychothérapeute et comme cliente, dans la cassure d'un groupe, j'ai d'abord ressenti le deuil. Mon angoisse et ma violence étaient amplement au rendez-vous, mais ma confiance était aussi présente. La rupture est la solution de l'urgence de se garder minimalement. Généralement, au cours des semaines qui suivent, l'intransigeance lâche, mais l'horrible douleur persiste dans la recherche d'un passage. La régénération de soi est encore bien loin, mais l'appropriation à soi-même apparaît à l'horizon.

Si je me concentre sur des expériences de conflit qui datent de plusieurs années, je peux constater une renaissance chez bien des personnes qui se sont impliquées dans le réseau de recherche ontologique. Chez plusieurs, je perçois un élargissement dans la réalisation de soi. Ce n'est cependant pas la réalité de tous : certaines personnes semblent stagner dans leur enfermement et cela, malgré le sérieux de leur recherche. Chez elles, la fissure vers l'ouverture n'apparaît pas. Pour ma part, je continue de chercher et d'espérer tout en sachant que chacun accède à lui-même à des degrés différents et que certains lieux de soi demeurent inaccessibles. Et je suis étonnée de constater qu'une ouverture se fait dans la prise de conscience de l'étanchéité de leur emprisonnement, qui fait basculer l'inaccessible vers le possible.

La déception

Notre complexité humaine fait en sorte que nous sommes constamment ambivalents entre être et compenser de ne pas être. La compensation nous amène de façon incontournable dans la consommation. L'avoir, le savoir, le pouvoir nous mobilisent. Nous ne pouvons pas non plus nous empêcher d'aspirer à l'absolu, la perfection et la pureté, et de réclamer le soulagement permanent de notre mal de vivre.

Lorsque nous nous épanouissons, notre mal de vivre continue de se faire sentir; nous ressentons même notre douleur plus profondément, ce qui nous conduit généralement dans la déception. Mais lentement, nous saisissons que notre souffrance tout comme notre joie sont les composantes de notre désir. Nos repères intérieurs s'assouplissent alors, nous prenons de l'expansion, et notre déception se mêle à notre satisfaction. Conséquemment, l'ensemble de notre vie se recoloré. Le peu influence toute notre vie, et c'est l'immensité. Ainsi, nous constatons que « le beaucoup » n'est pas à faire puisqu'il est entièrement dans « le peu ».

Des témoignages

Le premier témoignage a été entièrement composé par un de mes clients. Celui-ci écrit : « J'ai passé la quasi-totalité de ma vie adulte dans les groupes de notre démarche ontologique. J'y ai souvent été un puissant bourreau, parfois une victime fragilisée, non seulement en relation avec un ou des individus, mais aussi face à tout un groupe.

À travers des douleurs intenses liées tantôt à la présence d'un groupe, tantôt à ma propre présence, j'apprivoise l'intolérable de moi. Cet intolérable, je ne peux

habituellement pas le supporter, pas plus que les membres des groupes auxquels j'ai appartenu. J'ai tenté d'éviter et d'approcher la douleur inscrite dans mon corps, tout en étant le plus souvent d'accord avec les groupes qui me disaient tacitement « ne parle pas de toi, ça va nous faire trop mal ».

Je m'approprie davantage mon hostilité envers la vie, en lien avec toute la destruction dans mon entourage et avec mon autodestruction. En ce sens, l'espace que notre démarche donne au rapport avec soi et avec les autres me permet un accès à ce peu qui est déjà beaucoup, souvent beaucoup trop pour ce que je peux porter. »

Le deuxième témoignage a débuté par une proposition de ma part, qui s'est transformée à la suite d'échanges avec ma cliente. Voici ce que m'a dit cette cliente lors d'une entrevue : « C'est comme si des cristaux de glace ont fondu en moi et que j'ai eu accès à des lieux que je ne connaissais pas dans mon corps. Je ne tremblais plus et le lendemain, je me suis reposée. » Peu de temps après cependant, elle a de nouveau sombré dans son mal-être. Malgré cela, sa détermination à poursuivre sa recherche de connaissance d'elle-même se maintient. Les moments de quiétude ont augmenté dans son quotidien, elle se sent appréciée et elle se nourrit des sincères témoignages que les personnes de son réseau lui expriment.

Conclusion

La mouvance se trouve dans l'infiniment petit et l'infiniment grand. La matière est chercheuse, elle tend vers. Bon gré mal gré, nous cherchons tous, mais cet effroyable parcours nous laisse souvent la conviction que la mort est souhaitable et même libératrice, en regard de la souffrance qui prend tellement de formes. Avec la recherche ontologique, je considère que j'ai eu et que je continue d'avoir l'opportunité inouïe de tenter de me trouver un tout petit peu plus, et ce peu que je trouve laborieusement colore toute ma vie. Ainsi, avec les douloureuses traces des conflits que nous avons quelque peu percées dans mon propre groupe, je me suis sentie plus intégrée à mon groupe et à la société. Je continue de dégringoler par moments dans le déshumanisé et je reconquiers l'intégration. Je retrouve aussi ma désolation, là où je comprends que l'exiguïté continue et continuera, de même que l'immense difficulté d'infiltrer ces lieux. Ma vie a été, est et restera la mienne.

Je suis passionnée par cette recherche ontologique qui nous ouvre à une meilleure qualité de vie. L'univers que j'y découvre m'a généralement semblé inaccessible, étant donné là d'où je viens, et pourtant, même si c'est minime, j'y

accède. En 2005, j'écrivais que j'avais de la valeur à mes propres yeux. J'ajoute aujourd'hui qu'ici et là, j'ai un sentiment de réalisation, je me sens un tout petit peu épanouie. Alors, je souris à la vie. Et ça se poursuit : quand j'accède à une particule de moi-même, je ressens l'immensité.

Apprendre à vivre avec un corps brisé

Martine Cinq-Mars

Montréal, Québec

martine5mars@videotron.ca

Introduction

Dans le bref résumé pour préparer le programme du colloque, j'avais écrit : « Le corps de chacun contient une empreinte dont l'atteinte est plus ou moins importante. Notre ambivalence fait en sorte que nous pouvons chercher à rester longtemps étranger à cette empreinte. Nos efforts d'adaptation sont alors mobilisés à « contenir le corps » le plus possible dans une polarité positive de soi-même. Mais qu'arrive-t-il quand l'atteinte corporelle est si puissante qu'elle se présente dans une « brisure du corps » ? Comment notre recherche permet-elle d'appivoiser cette brisure ? »

Dans le texte qui suit, j'aborderai ces questions en partageant d'abord une réflexion sur la brisure du corps qui nous est révélée dans un événement hautement médiatisé au Québec. Puis, à partir d'une réflexion depuis ma corporalité et celle que j'observe de mes clients et de mon entourage, je partagerai la compréhension que m'en donne le spécifique de notre recherche.

Première partie : La brisure du corps ou le plongeon dans l'horreur

Les médias regorgent d'événements qui n'ont de cesse de nous rappeler notre violence humaine. Depuis des mois, par exemple, l'histoire du procès de ce désormais célèbre cardiologue québécois ayant assassiné ses deux bambins à l'arme blanche retient l'attention. À l'issue du procès, le verdict de non responsabilité criminelle du médecin pour cause d'aliénation mentale passagère a soulevé l'ire du peuple québécois. En moins de temps qu'il n'en faut pour l'écrire, une page Facebook pour protester contre ce verdict a été ouverte et compterait apparemment quelques dizaines de milliers de membres. Au moment où j'écris ces lignes, j'apprends aussi que des manifestations sont prévues pour contester l'issue du procès et dans le but, je cite le quotidien, « *de protéger nos enfants* ».

L'horreur de ces meurtres donne le vertige. Apparemment, les institutions qui ont contenu et accompagné notre devenir humain sont bien imparfaites quand il

s'agit d'apprivoiser les pulsions terrifiantes que nous portons depuis la nuit des temps. Quelle place faire à cette humanité quand elle prend la figure de tels irrecevables?

Et pourtant.

Je ne peux, à l'instar de bien d'autres, néanmoins plus silencieux, m'empêcher d'éprouver une certaine compassion pour ce cardiologue déchu, père manifestement aimant de ses deux petits dont il a pris la vie. Cet homme qui a détruit la sienne, vraisemblablement à la suite de l'horreur irrecevable rencontrée en lui à l'occasion de la séparation d'avec sa conjointe, qui l'avait aussitôt remplacé dans la maison familiale par un ami commun. Un homme qui aurait été éduqué dans une foi religieuse forte et stricte, séparant le bien et le mal, et qui avait exprimé à aux moins deux reprises son immense mal-être, notamment, quelques mois plus tôt, à son « coach de vie ». Celui-ci avait recadré ce mal-être, en référant à la beauté physique de son client, à son succès professionnel, à sa sécurité financière, à son enviable situation familiale d'alors. Comment composer avec ses « défauts de fabrication » quand on a si bien compensé ses manques, quand on incarne ainsi une telle adaptation, une telle réussite?

Je pense à cet homme qui se voulait aidant, ce « coach de vie », et je me demande s'il a complètement failli à entendre l'immensité de la brisure que portait l'être devant lui ou si, de toute façon, l'irrecevable rejoint ne pouvait être entendu et apaisé. Je me dis que nous pouvons rester bien longtemps étrangers au fait que de tels abîmes existent dans les profondeurs de certains d'entre nous et peut-être même en chacun de nous. Comment percevoir, comment approcher des vécus aussi glauques quand l'enveloppe corporelle et la compensation sont si organisées, si adaptées et témoignent de manière apparemment si éclatante du devenu humain?

Je pense aussi à cette vague de révolte, dans les journaux, sur les lignes ouvertes, et selon ce que j'en entends, dans les milieux de travail et les chaumières – plusieurs proches m'ayant rapporté des disputes autour du sujet. Je ne peux m'empêcher de m'étonner de la férocité de cette réaction d'une partie de la population refusant ce verdict, non pas de disculpation, mais de non-responsabilité criminelle de l'accusé. Un jugement qui m'est apparu quelque part inclusif, faisant une place « humanisante » à la brisure, à l'éclatement de l'organisation et à ses terribles conséquences. Un jugement qui me semblait offrir une occasion précieuse à notre société d'approcher la violence, la déviance, la faille que chacun est susceptible de porter en lui-même et d'arriver peut-être à coloniser un peu plus en nous notre humanité souffrante.

Mais je constate ce déferlement outragé chez des gens néanmoins adaptés et apparemment compatissants, nombre d'entre eux étant même des intervenants sociaux, et je me dis que l'horreur éveillée en chacun fait une telle menace qu'elle ne peut qu'être viscéralement et totalement déposée à l'extérieur. Le caractère qui me semble inclusif du verdict remet même en cause, pour certains, la crédibilité de l'institution judiciaire, malgré un jugement unanime de 11 jurés séquestrés pendant plus de trois mois pour entendre la cause. Il semble que l'irrecevable touché vienne éveiller une charge impossible à faire sienne, une charge qui ne peut trouver que le chemin de la séparation entre le bien et le mal, entre les bons et les méchants. L'idée des manifestations de contestation, organisées pour « protéger nos enfants », suggère bien cette horreur à mettre à l'extérieur de soi. Consentir au verdict pourrait signifier que chacun est susceptible de commettre un tel geste dans un moment de rupture soudaine avec lui-même, ou plutôt, avec l'idée qu'il se fait de lui-même. Une rupture avec l'organisation pour rencontrer tout à coup brutalement son irrecevable et horrible soi souterrain. L'emprisonnement à vie du responsable semble la seule issue possible pour garder bien enfermées de telles horreurs.

Devant ce déferlement, je me suis demandé si la réaction aurait été aussi virulente dans l'éventualité où l'accusé aurait été un être visiblement atteint. L'adaptation, voire la réussite évidente du cardiologue, pourrait faire une proximité trop étroite avec l'organisation de chacun. J'ai pensé à ceux qu'on appelle « psychotiques » dans nos sociétés, ces êtres aux prises avec l'horreur, avec un corps tissé de risques si mortels qu'ils ne peuvent que demeurer visiblement enfermés dans leur univers de brisure, là où vraisemblablement, se trouve la seule assurance possible pour permettre, peut-être, la survie, et dans une telle précarité. J'ai pensé à ceux dont la faille, l'horreur, la marque est visible et je me suis demandé si la férocité de la connivence collective à garder le mal et l'horreur en dehors de soi n'était pas née du même germe de survie, de la même horreur, d'une violence aussi véhémement mais pourtant mieux organisée, mieux protégée, peut-être plus domestiquée, mais pas tellement moins assassine pour autant. Il semble ici que la possibilité d'approcher l'irrecevable de soi passe par l'élimination de celui qui nous y plonge, en toute « connivence de cause ».

Cette charge assassine me laisse un malaise. Celui qui a tué ses enfants aurait-il lui-même été de ceux qui souhaitent aujourd'hui son exclusion s'il avait été témoin d'une situation similaire pour quelqu'un d'autre? Cela me fait sentir les limites de notre évolution, les limites de ce que toute institution, incluant notre institution individuelle, arrive à porter ou à contenir. De toute évidence, quand la souffrance enfermée est trop radicalement éveillée, même chez des êtres pourtant adaptés, le risque de rencontrer une brisure irrecevable met la vie

bien en danger. Au pays des humains, les enjeux de survie ne semblent jamais bien loin.

Deuxième partie: la charge du manque

La violence de l'adaptation

Dans la recherche ontologique que nous faisons, ce que les humains appellent « le mal » nous est imparti comme constitutif de nous-mêmes, tout comme le bien. Notre corps est pétri d'une humanité qui porte en elle autant de désir de vivre que de se détruire. L'organisation de la matière, ou du corps que chacun est, prend germe depuis une telle vie primitive, marquée par les enjeux de survie propres à la vie instinctive.

Vu sous cet angle, et constatant à quel point nous parvenons relativement à cohabiter sans trop nous entretuer, force est de constater l'immensité du devenu humain. Depuis son commencement, l'espèce humaine met en place des institutions, des systèmes normés, conventionnés, réglés, des vérités qui établissent la frontière entre le bien et le mal, afin de contenir et domestiquer cette vie primitive et s'éloigner du règne animal, où la survie est assurée par l'instinct. Les institutions inventées par les humains, en édifiant des règles « de bien » et en déposant « le mal » à l'extérieur, sur l'Autre, favorisent cette cohabitation relativement pacifique. Peu à peu, des aspects d'abord « mauvais » et menaçants, jusqu'ici laissés pour compte mais qui nous constituent pourtant, sont apprivoisés et inclus dans l'institution, offrant un espace élargi pour vivre, individuellement et collectivement. Ce qui est déposé « en dehors » et qui apparaît de prime abord dans le plus marginal est ainsi lentement accueilli comme faisant partie de l'humanité, de sorte que cela permet davantage d'existence. C'est aussi ainsi que nous parvenons progressivement à « habiter » un peu plus l'institution individuelle que nous sommes chacun, depuis nos « vérités subjectives ».

Mais si ces institutions, du moins dans nos sociétés occidentales, se veulent de plus en plus inclusives, les aspects les plus primitifs et précaires dont notre corporalité est constituée semblent encore peu « habitables ». C'est comme si, au fur et à mesure du devenir humain, une domestication progressive de notre charge destructrice nous avait éloignés de plus en plus de la vie instinctive et fait en sorte que la vie s'érige non plus, apparemment, depuis nos enjeux de survie et les pulsions qu'ils éveillent, mais plutôt, depuis une organisation qui aura su instituer le bien pour préserver la vie et éloigner le mal.

Le geste du cardiologue, tout comme celui de Bertrand Cantat, qui a laissé sa conjointe pour morte, ou de Nelly Arcand, cette écrivaine reconnue qui s'est ôtée la vie dans la trentaine pour éviter de faire face à son vieillissement, constituent pourtant des passages à l'acte irrécupérables. Ils présentent un caractère primitif qui témoigne de la manière dont le corps continue de porter en lui les vestiges et les manques importants laissés pour compte dans notre évolution. Ces gestes « primitifs » nous ramènent d'emblée à notre précarité initiale, là où était l'absence, là où la vie n'était jamais assurée et le danger de mort, toujours proche. Une expérience où le démuné et le manque sont d'une telle acuité qu'ils menacent l'existence et ne peuvent éveiller, dans un premier temps, qu'une charge destructrice. Ces histoires m'interpellent parce qu'elles viennent révéler à quel point, derrière le paravent d'une adaptation et d'une réussite sociale réelles, l'institution personnelle de chacun est à risque de brisure et peut être inapte à contenir les enjeux irrecevables et profonds desquels la matière est pétrie. Elles nous plongent ainsi dans les abysses de notre être, là où le manque est si grand et l'ancrage à la vie, si précaire, que le corps peut être insuffisant à maintenir l'organisation vers la vie, faisant du passage à l'acte destructeur une option permettant d'éloigner la menace.

La réaction populaire face à l'horreur que soulève ce genre d'événements illustre à quel point nos pulsions destructrices restent irrecevables et déposées à l'extérieur du corps et combien les repères de l'institution continuent d'être essentiels à les contenir. Avant l'éclatement de sa famille, jusqu'à l'accomplissement du geste fatal, l'homme aujourd'hui déchu sauvait des vies et était respecté, y compris par ceux-là qui lui jettent maintenant la pierre. Désormais féroce démonisé et condamné, il reste bien seul à porter l'entière responsabilité de son épouvantable agir destructeur. Comment un homme pourtant adapté peut-il en venir à commettre un tel geste, si ce n'est dans une escalade de violence, de coupure, d'élimination, de charges, poussant à l'horrible rencontre de l'irrecevable de soi et à la brisure de l'organisation qui contenait les manques?

Il semble que chez plusieurs, le plongeon dans le manque et dans la violence que nous imposent de tels événements soit trop brutal pour qu'ils puissent s'en approprier une parenté quelconque, même si, pourtant, cette situation peut tous nous interpeller quant à la charge assassine impliquée dans nos conflits, nos ruptures, nos accusations. Apparemment, il vaut mieux laisser à l'autre, le coupable, l'exclusivité d'une telle insuffisance, d'un tel mouvement destructeur, tout en faisant apparaître en plus, dans la contestation « pour protéger nos enfants », la rectitude du Bien. Tant que nous le pouvons, il semble que nous vivions notre vie selon un scénario qui cherche longuement à éviter de rencontrer

nos manques. Ils sont pourtant là et, malgré notre adaptation, nous les compensons comme nous le pouvons, par la consommation, le conformisme, la performance, l'abus de substances, etc.

Néanmoins, au fur et à mesure de notre développement, quand elle demeure non reçue, la charge de nos manques précarise et parfois, fracture notre vie. Peu à peu ou brutalement, cette charge du manque filtre à travers les repères de plus en plus poreux de notre organisation pour apparaître dans nos somatisations, dans les conséquences de notre consommation ou de nos abus compensatoires, dans nos accusations, nos ruptures, nos pertes, nos gestes destructeurs : ces réalités humaines viennent témoigner ainsi de la précarité sur laquelle s'érige notre existence. Mais le vernis de notre adaptation et de nos connivences semble constituer un paravent bien utile pour masquer aux autres et à nous-mêmes, nos propres charges destructrices. Il est vrai que sortir des repères jusqu'à un certain point « confortables » de cette organisation qui nous garde relativement adaptés présente une grande exigence : il a tellement fallu, dans notre évolution, nous concentrer uniquement sur notre désir de vivre que, d'approcher comment nous sommes organisés tout autant dans le désir de nous détruire ne peut se faire que dans une très grande ambivalence.

La recherche ontologique

Notre recherche ontologique nous invite à rapatrier en nous ces aspects les plus violents et destructeurs de notre humanité, laissés pour compte par les institutions au nom du Bien. Elle nous invite à recevoir comment notre rapport à la vie s'est organisé pour nous aider à vivre, en abandonnant en dehors de soi les charges du manque qui nous constituent. La position de se recevoir pour devenir sujet de soi-même nous permet d'approcher et d'apprivoiser progressivement, et avec notre ambivalence, comment sont construits les repères constitutifs de notre subjectivité. Nous découvrons ainsi comment cette subjectivité est instituée en Vérité personnelle, depuis laquelle nous interprétons l'expérience de notre vie, en tentant de nous y faire jouer le meilleur rôle possible, quitte à accabler les autres (ou soi-même), de ce qui est susceptible de nous fragiliser. Petit à petit, nous comprenons que ce récit si essentiel que nous nous racontons pour définir notre expérience est incomplet et poreux. À travers notre rapport aux autres, nous commençons à entendre – souvent difficilement d'abord puis, avec un peu plus d'accueil – que pour compléter ce récit intérieur subjectif, il nous faut rapatrier en nous pour les « habiter », des lieux d'horreur dans lesquels nos manques et notre charge assassine sont impliqués.

Cela représente un long processus dans lequel « l'habité » continue de côtoyer

«l'inhabité», le reçu, l'irrecevable. Car, si chacune de nos prises de conscience participe à donner un meilleur ancrage à notre vie et nous permet d'expérimenter des rapports plus riches et souvent moins mortels (malgré et avec la charge), la possibilité de parvenir à une réelle rencontre dans l'interdépendance n'est pas toujours au rendez-vous. L'horreur et les manques à rencontrer se heurtent à l'institution que nous sommes, pour tenter de nous garder, au moins dans un premier temps, dans une image positive de nous-mêmes. Cela est nécessaire pour protéger l'expérience plus ou moins grande de notre adaptation et de notre appartenance aux autres. C'est pourquoi, dans la vie comme dans nos groupes, nous pouvons préférer longuement le confort de la connivence, même si les insuffisances ressenties à l'endroit des uns et des autres continuent de nous approcher de ces manques et de ces charges que nous cherchons à éviter plus ou moins à notre insu.

Quand l'inaccessible de notre univers souterrain est rejoint, nous ne pouvons spontanément consentir à la rencontre sans en ressentir la menace. Devant celle-ci, l'organisation prend le relais, et il n'est pas rare que des conflits éclatent : l'institution de chacun est ébranlée, voire percutée, dans la rencontre d'enjeux souterrains, à la manière de la population qui réagit au verdict prononcé à l'endroit du cardiologue. Alors, ressentis ou non, les manques et les charges sauvages qu'elles impliquent en chacun de nous sont conviés au rendez-vous et apparaissent dans nos connivences, nos accusations, nos ruptures. Apprivoiser ce qui est impliqué de soi dans de tels conflits présente une très grande exigence. Si chaque conflit est une occasion de coloniser plus avant nos terres inhabitées pour mieux nous ancrer dans la vie, nous apprenons, dans notre recherche, que chacun des passages pour y arriver nous approche de la précarité du manque sur lequel s'érige notre vie et de l'inévitable violence qui l'accompagne, au moins dans un premier temps. Aussi, nous découvrons progressivement à travers nos conflits et nos connivences que, par notre dépossession et notre soumission, nous cherchons à contenir la charge de l'autre pour ne pas nous tuer, ou que par la domination, nous souhaitons éliminer l'autre pour éviter la menace qu'il nous fait, sans monopole quant à la position occupée, même si l'une nous est plus naturellement impartie que l'autre. C'est un bien long chemin avant d'apprivoiser et d'habiter comment, pour échapper au manque et en finir, charger les autres ou se charger soi-même, peut être temporairement la seule issue pour se protéger. Dans un cas comme dans l'autre, nous découvrons que nous nous utilisons les uns les autres, enchevêtrés que nous sommes dans nos combats de survivance. Peu à peu, nous ressentons à quel point notre charge, aussi domestiquée soit-elle, porte une énergie primitive et mortelle et nous comprenons mieux comment elle peut venir ainsi précariser notre vie ou celle des autres, même si chacun a à recevoir sa propre expérience.

Conclusion

Dans ma recherche personnelle comme cliente et comme psychothérapeute, tant individuellement que dans des groupes auxquels je participe ou que j'accompagne, je ressens de plus en plus les charges et les lieux d'horreur dont chacun est pétri et la difficulté de les recevoir, même si l'exigence de la rencontre de tels enjeux n'est pas répartie de la même façon pour tous. Dans nos groupes, ces différences se reflètent notamment dans la manière dont la dépossession de certains éveille plus activement la charge des autres, tandis que ceux qui accusent peuvent se terrer plus longuement derrière le paravent de leur parole et leur connivence avec les autres. La capacité progressive d'habiter ces lieux depuis la longévité des groupes rend généralement cette expérience plus relative et fait en sorte que les charges et la dépossession des uns et des autres peuvent être davantage ressenties et approchées. En rapatriant peu à peu en nous les lieux d'horreur où nos manques et nos charges sont impliqués, nous attrapons des particules de la matière échappée au passage de l'évolution et éloignons un peu plus les parois de notre institution personnelle: cela relativise et élargit l'expérience que nous faisons. Lorsque nous y parvenons, nous passons d'un corps agissant à un corps habité et nous transformons ce que nos rapports contiennent d'assassin et de destructeur en rapports d'interdépendance.

Dans la menace de se définir davantage, chacun peut aussi se retrouver dans l'impasse et plonger à nouveau dans le refusé et l'inaccessible de soi. Dans notre recherche, le danger de vivre ou de ne pas vivre apparaît souvent et chacun a à apprivoiser, depuis ses manques et les charges qu'ils éveillent, le spécifique qui le constitue.

Pour ma part, j'ai peu à peu découvert et appris à habiter davantage les repères de mon organisation. Je n'ai pas choisi la mienne, pas plus que les autres n'ont choisi la leur, mais je ressens de plus en plus à quel point elle a du sens malgré l'exigence qu'elle me pose. Les manques importants présents dans mes racines familiales et qui ont occupé les adultes de mes deux lignées d'appartenance dans des enjeux de survie, notamment avant et après ma venue au monde (ruptures, dépression, maladie grave, mortalité, tentative de suicide, accidents, hospitalisations multiples), ont abouti jusqu'à moi, laissant dans mon corps une trace puissante, impliquant un immense désir de vivre, mais également, une charge importante de destruction. Dans ma recherche ontologique, j'ai compris peu à peu à quel point l'horreur constitue un repère essentiel pour contenir ce manque sur lequel ma vie s'érige et me protège de le ressentir. Devant l'absence, on ne choisit pas sa nourriture, on se nourrit comme on peut. Cette compréhension et cette habitation de moi-même dans des lieux aussi exigeants sont très

précieuses dans l'accompagnement de mes clients, notamment ceux qui sont les plus aux prises avec la précarité de leur existence et l'autodestruction, malgré leur désir de vivre et leur adaptation relative.

Ainsi, plus j'avance dans ma recherche, plus j'apprends à habiter le manque à la racine de ma vie et la manière dont mon rapport à la vie est organisé. Cette habitation me fait sentir de plus en plus l'écart entre la solidité de ma situation personnelle et professionnelle et ma précarité constitutive. L'exigence que me pose cet écart, qui se manifeste aussi dans des vécus intérieurs et corporels, lesquels me poussent toujours davantage vers l'inhabité de moi-même de manière peu reposante, me fait souvent parler de ma démarche comme d'une tyrannie de mon évolution. Mais si l'exigence des lieux que j'ai à rencontrer continue de me faire sentir la précarité et les dangers des charges qui accompagnent l'approvisionnement des manques et des insuffisances, je constate que s'est développé aussi en moi, à travers les difficultés de ma recherche et l'habitation progressive de qui je suis, un lieu d'ancrage où je puise intérieurement une présence réconfortante et bienveillante, là même où d'abord il n'y avait personne.

Ressentir ainsi la possibilité de vivre là où c'est à l'origine si seul me plonge par moment radicalement dans mon ambivalence. La possibilité d'être en lien depuis ce lieu de grande absence me fait sentir à quel point je porte en moi tout autant de vivre que de me détruire. Cela m'amène de plus en plus à habiter mes propres charges et à faire une place moins mortelle à celles des autres, voire à les accueillir sans m'y soumettre. Cette expérience d'interdépendance n'est néanmoins jamais acquise et constitue un espace à reconquérir continuellement. Quand j'y accède, mon corps se dépose et je ressens une liberté intérieure ainsi qu'une expérience paisible et émouvante d'être reliée à l'humanité. Cela me plonge alors dans une profonde joie de vivre.

Un corps parlant d'une espèce fabulatrice

Marie Clark

Sutton, Québec

marieclark@vivocom.ca

Je voulais parler de nous. Je me suis heurtée à moi. Mais finalement, en me relisant, je constate qu'il suffit la plupart du temps de dire « je » pour que nous y soyons tous. Alors voilà.

Au commencement était le manque

Je cherche ma parole. Je trouve : mon silence. Un silence originel. Bien plus grand que moi. Une vaste maison. Inhabitable. Je tourne autour, j'apprivoise la possibilité d'y faire un jour une incursion. Même brève. Surtout brève. On ne m'a pas donné le choix des matériaux, c'est avec eux que j'ai dû construire. Sur ce silence. Je ne peux presque pas parler. On ne peut presque pas me parler. Sans parole, soi, autrui ont très peu d'existence. Le dénuement m'arrime spontanément à la parole des autres. « Je » n'est fragmentairement accessible que par « il » ou « elle », ou « eux ». Faire diversion, certes, mais aussi faire comme les autres. Comme si. Devoir emprunter des mots autres pour tenter de trouver les miens. Ma parole s'initie rarement, elle s'élabore sur, par comparaison. Je soupèse, triture, tourne et retourne les mots des autres. Je les essaie, jusqu'à en trouver quelques-uns qui s'ajustent un peu, dont je puisse me vêtir, même mal. Je suis bizarrement attriquée, la plupart du temps, de mots inconfortables, réducteurs et malcommodes. Étroits. Quand on n'a pas de langue maternelle, toute langue est étrangère.

Si je parviens à en balbutier une, elle est économe. Je dois faire un effort pour développer, Développer, c'est renoncer à quelque chose. Comment conserver intact le silence dans la parole? Les mots sont insuffisants. Si j'écris, c'est pour les triturer, tenter de les étirer, de les élargir, de les charger de ce qu'ils ne disent pas. J'ambitionne, comme Samuel Beckett, que l'écriture me mène au silence. Je ne crée pas. J'empoigne mon silence propre. Et sale. J'essaie de traduire, sans trop trahir. À force d'appréhender le vide, je pressens qu'il est plein. Il grouille de quelque chose qui précède le langage, mais qui ne prend douloureusement forme que dans le langage. Nommer est un arrachement. Faire passer ce qui n'a pas de mots dans la moulinette de la langue, c'est comme arracher un fœtus au repos du ventre. Obliger l'indéfinition avant l'heure avec

des mots finis, coucher de force sur les lignes ce qui respire entre. On bouscule, il faut faire vite, on n'a pas toute la vie. Le temps manque, la patience manque. À tout le monde. On va au plus pressant. À celui, celle qui s'exprime. « Tu sais parler comme tout le monde. T'as juste à dire quelque chose. » La négligence tatouée sur le front. Ma seule parure. En moi, le silence crie. Tous nos silences crient. Il aurait besoin de crier très longtemps. Heureusement, l'écriture. Mes romans sont le seul lieu où le silence peut prendre son temps, tout en continuant paradoxalement de passer inaperçu.

Et la compensation fut

Douée de parole mais sans mots pour se dire. Quelque part plus démunie que les autres. Moi, l'écrivaine. La langagière. Rien n'est plus trompeur que les apparences. Elles montrent surtout combien on s'érige en compensation de ce qui manque. Quand on n'a pas de poutres, on prend des bâtons. On les recouvre de plâtre pour cacher le défaut de construction. Construire, c'est camoufler. Certains réussissent mieux que d'autres dans cet art. J'ai beau me draper de compétence, il suffit de regarder d'un peu plus près pour voir que mon jupon dépasse, que ma chemise est boutonnée de travers, pour me découvrir une tache à la mauvaise place au mauvais moment. Rien n'est plus seul que l'original. La copie, elle, se conforme. La marginalité est une grande violence. Pour tout le monde. Chacun se heurte à la sienne : sa marginalité et donc, sa violence. Car je refuse qu'on me laisse seule dans la marge. L'exclusion nous inclut tous : boucs émissaires et bourreaux, marginaux et conformistes. Dans une même soif d'habiter nos maisons, d'entrouvrir une fenêtre. D'y faire entrer un peu d'air. De toute façon, aucun rôle n'est strictement réservé, nous savons très bien les tenir tous, même si certains nous échoient plus « naturellement ». J'alterne, nous alternons tous, entre marginalité et conformisme, entre victime et bourreau. Je compense avec une certaine virtuosité ma marginalité foncière de sans parole par un conformisme de paroles apprises. « Avoir l'air » compétente avant toute chose. La conformité n'est pas moins violente que la marginalité. Peut-être plus encore, puisqu'elle s'appuie sur une violence de base, à laquelle on fait violence pour s'adapter. C'est ainsi que l'on vit dans le faux. À côté de ses pompes. En exil. Et grande tristesse.

Si la compensation ne peut qu'être « violentante », elle n'est pourtant pas que négative. La langue compensatoire que j'ai développée m'a permis d'obtenir une certaine place dans la société, que je n'aurais pas autrement, de gagner ma vie comme enseignante de français et de littérature, rédactrice, réviseuse et écrivaine. De plus, les mots que je trouve pour les autres ne font pas que les agresser; il arrive qu'ils leur parlent aussi. Une itinérante avec une légitimité, fragile, mais une

légitimité tout de même. La pertinence est ma seule arme – à deux tranchants, comme toute arme –, qui peut très facilement se retourner contre moi. Car il reste que. Pas de maison, pas de lieu sûr. Ni les bons ni les méchants ne sont une protection. Les uns comme les autres peuvent à tout moment se transformer en ennemis. Jamais rien d'acquis. La survie jamais assurée. Immensément seule. Dans une extrême précarité. Sur la corde raide, dérober un sursis après l'autre. En toute violence.

Alors vint la fabulation

Il était une fois un corps parlant d'une espèce parlante, et qui ne trouvait rien à dire. Le silence oblige à l'improvisation. J'invente donc qui je suis. J'invente, donc je suis. J'essaie des phrases, je teste le résultat : quand elles fonctionnent, même moyennement, je les conserve. J'en ai toute une banque. S'inventer autre vaut mieux qu'habiter un soi si immensément démuné. Je me fabule une histoire d'un moi très compétent, avec beaucoup de mots, beaucoup de moyens, une supériorité langagière assortie d'une capacité d'analyse et de synthèse, d'un vocabulaire étendu, de nuances et d'articulation, et j'y crois. Si dur que je suis prête à croiser le fer pour conserver intacte ma « forgeresse ». Toute vérité forgée qui tient à peu près les morceaux ensemble est préférable à un réel qui manque de tout. Plus l'échafaudage est fragile moins on peut se permettre de l'ébranler. Il le faut pourtant. On le veut pourtant, inconsciemment. On provoque malgré soi. Tant de choses nous échappent, fuient par les brèches d'une armure qu'on ne cesse de colmater. Quelque part, on veut se faire mettre au pied de son pauvre mur rafistolé. On pressent que rien n'arrivera autrement. De toute façon, l'affrontement est inévitable : nos murs rappellent trop bien les leurs aux autres. Qu'ils tentent également d'éviter-rencontrer. La quête d'interdépendance est universelle. Même si on y risque sa peau.

Mince consolation, donc, je suis loin d'être seule à vivre dans la fable. Les conflits ne sont rien d'autre que le heurt des fictions. Chacun est une histoire montée dont la cohérence chèrement conquise ne souffre pas la menace. Or, impossible de travestir ce qui est sans générer de violence. Imaginez un être seul dans l'univers. Seul à savoir qu'il est seul de sa solitude particulière. Il porte comme il peut cette tension de la matière vers l'accomplissement. Partir d'une telle indéfinition, commencer dans un tel dénuement, un frêle désir pour tout bagage, une intuition de ce qui pourrait être pour tout guide. Il se crée un monde parce qu'il faut survivre à cette terrible condition. Il se crée un monde vivable en attendant de pouvoir habiter son insupportable solitude. En attendant que son cœur s'affermisse, que son oreille s'affine et qu'il devienne capable d'entendre réellement ce que le silence dont il est issu a à dire. En attendant de pouvoir

«faire corps» avec lui. Il faut faire des milliers de détours avant de sentir possible de rentrer chez soi.

Je me découvre ainsi fabulatrice au sein d'une espèce fabulatrice. Au royaume de la fiction, ce qui est fait triste mine. Notre capacité de vivre dans la réalité s'avère très limitée. Ce que nous nommons réalité n'est qu'une convention, c'est-à-dire une fiction parmi d'autres. Sur laquelle nous nous entendons. Ou pas. Et pourtant, paradoxalement, accéder au réel de soi, même subrepticement, nous sauve. Le seul moyen de rendre sa petite vie grandiose.

Avec le verbe

«Au commencement était le verbe», nous dit l'une de nos plus grandes fables. Il me semble en effet que l'humanité n'aurait pas réellement pu commencer sans la parole. Sans ce moyen de symbolisation de la violence pour nous exempter quelque peu de l'agir, sans cet outil de projection de soi vers l'autre, nous n'aurions pu que nous entretuer. Pouvoir dire et se dire a élargi notre présence au monde, nos savoirs, nos connaissances, notre intelligence. Le langage a permis la civilisation, qui a permis la culture, qui a permis l'écriture et toutes ses extensions. Avec l'écriture, nous avons poussé plus loin notre exploration du temps et de l'espace. Avec l'imprimerie, nous avons pu conserver les expériences et les savoirs, et les divulguer à plus grande échelle. Avec la science et la technologie qui nous ont donné l'ordinateur et Internet, nous sommes en train d'abolir le temps, l'espace, les cultures et les langues. Nous dialoguons aujourd'hui avec la planète entière en temps réel et bientôt, en trois dimensions. C'est notre insatiable quête d'interdépendance qui nous a mené à toutes ces avancées. Notre soif ne s'éteint pas.

Ainsi, peu à peu, «le verbe s'est fait chair», il a pris corps, notre corps. Il l'a façonné, pétri, étendu, prolongé, le langage a porté fièrement notre désir. Et pourtant, malgré toutes les paroles que nous avons prononcées depuis le commencement, presque rien n'a encore été dit. La littérature a un long avenir devant elle. Un long avenir, mais à la fois bien peu de temps, car nos nécessaires compensations, si créatives soient-elles, font s'accélérer la vitesse à laquelle nous consommons notre planète. Nous risquons de manquer de planète bien avant d'avoir épuisé toutes nos paroles. Je vais manquer de temps, c'est sûr, pour trouver celles qui témoigneraient «réellement» de mon expérience. Le temps manque de toute façon. À tous, depuis toujours. Nous passons, mais notre quête se renouvelle. La matière ne peut s'empêcher de tendre vers, elle ira au bout d'elle-même. L'interdépendance l'appelle. Même si cela ne veut nullement dire qu'elle y parviendra.

Il était une fois, une dernière, un corps parlant au sein d'une espèce fabulatrice, mais dont les fabulations tiennent de moins en moins la route et dont le silence nié crie de plus en plus fort. J'ai malgré tout si bien appris à parler par-dessus mon silence que je suis très peu entrée dans ma maison. J'avais, j'ai encore, d'excellentes raisons. Pourtant, pour le temps qu'il me reste, j'espère investir de mon mieux ce silence entre les sons qui n'a jamais su l'air de la chanson, mais qui contribue néanmoins à la beauté du chant. On oublie trop souvent que la musique, cette autre forme de langage humain, n'existerait pas sans silence, que toute musique jaillit du silence, donne à entendre silence et sons, puis retourne au silence. Ce que je fais à présent.

Le corps du bébé présent chez l'adulte

Chantale Jobin

Québec, Québec

jobin.c@videotron.ca

Dans le précédent article, présenté au colloque de 2009, je tentais de décrire ce que j'observais chez les nouveaux-nés et leur mère, dans la relation, et ce qui reste chez l'adulte de cette expérience de nourrisson, en essayant de donner par le fait même la parole au nourrisson.

Aujourd'hui je tenterai de vous faire part de la suite de cette recherche que je poursuis depuis près de 35 ans d'abord comme infirmière et comme psychologue.

Des questions me viennent toujours autour du thème du début de la vie :

1. Pourquoi suis-je continuellement interpellée et attirée par le monde du bébé très jeune et également par la vie intra-utérine?
2. Pourquoi tout me ramène à ce monde de l'enfance? Qu'est-ce qui en moi cherche et qu'est-ce que je cherche sans relâche? Qu'est-ce que je veux comprendre du début de la vie humaine et du début de ma propre vie?

Cette recherche personnelle et professionnelle sur les bébés, avant et après la naissance, m'a amenée à explorer et à me questionner sur ce qui s'est passé pour moi dans mon début de vie. Cet accès à moi de plus en plus profondément dans ce que je suis et ai été comme bébé, me donne accès à l'autre dans des zones affectives sans mots.

Le travail au berceau

Des découvertes sont faites à la suite d'observations cliniques des ressentis d'adultes qui expérimentent ce que j'ai développé au cours des 10 dernières années et que j'intitule: le « travail au berceau ».

Ce « travail au berceau » que je vous décrirai plus tard, permet de visiter des zones de soi où la personne est un jeune bébé ou un jeune enfant et quelquefois dans des zones intra-utérines.

Les acquis faits par ces personnes de la conscience de ce qu'elles sont « en lien actuellement » et de ce qu'elles ont dû développer pour survivre ou vivre, sont d'une « grande préciosité » dans la spécificité du contenu me rappelant bien des fois les observations cliniques des nourrissons dans le lien avec leurs parents.

Exemple : une petite fille qui depuis sa naissance observe sa mère intensément et presque constamment dans mon bureau, de façon anxieuse, presque paniquée. Le regard est fixé sur elle. Cette maman vit depuis sa naissance des paniques anxieuses très importantes.

Exemple : des adultes en recherche d'eux-mêmes, me rapportent ou ont accès à des moments du début de leur vie, qui me parlent de tout l'effroi ou la panique dans leur corps, la douleur de ces paniques qui ne sont pas vues par leur mère ou même ignorées d'elle... Ces douleurs rapportées par ces adultes sont d'une grande intensité corporelle et émotive et leurs yeux sont en hypervigilance; ces adultes expriment le besoin d'être rassurés.

Avoir accès à cette hypervigilance dans leurs rapports humains, a donné à ces adultes un accès à la construction de qui ils sont et de tout ce qui était mis en place pour éviter ces relations mais aussi au sens et au pourquoi leurs relations étaient si difficiles. Cette construction en eux-mêmes, les infinis détails sentis et nommés, enrichissent leur compréhension de qui ils sont et les rassurent. La recherche de l'autre devient moins effrénée et l'attention est mise davantage sur eux-mêmes.

La richesse de ces contenus avec d'infinis détails du ressenti de ces adultes se sentant des nourrissons et l'élaboration lente et graduelle du chemin qui a été parcouru et qui permet de retrouver des zones d'eux-mêmes, sont fascinantes et renforcent en moi l'idée que ce « travail au berceau » est utile et précieux. Il mène à une compréhension plus complète de la personne humaine dans le début de la vie.

Bien sûr ma recherche personnelle de ce vécu de nourrisson est constante et précieuse aussi. Qui est-on dans le début de la vie? Quel chemin prend-on et pourquoi? Quel est ce senti lorsque nous sommes nourrisson? Qu'est-ce qui me pousse dans l'exploration toujours plus présente de ce vécu du début « de la » et « de ma » vie?

De quoi est fait ce travail au berceau

Depuis plus de 10 ans maintenant dans le travail individuel ou en groupe, je propose à certains clientes de travailler « au berceau ».

Ce travail corporel proposé n'a rien de systématique. Je le propose à certaines personnes, à certains moments de leur cheminement.

Ce qui est proposé, quand il me semble approprié, c'est-à-dire quand je vois dans le cheminement qu'un travail au matelas pourrait apporter une exploration nouvelle dans les zones où la personne se sent un très jeune enfant ou un jeune bébé, ou dans une recherche d'éléments qui ramène la personne au berceau.

La prudence est grandement de mise pour moi dans ces explorations au berceau, prudence dont je vous parlerai plus tard dans ce texte.

Néanmoins, les acquis faits au cours de ces séances contribuent à une richesse inouïe dans l'élaboration de ce que la personne est profondément et dans la construction de qui elle est depuis le début de sa vie.

L'accès à des zones inexplorées chez la personne, avec des multitudes d'expériences corporelles et émotives sont retrouvées avec d'infinis détails, qui amènent une compréhension de la personne et des êtres humains dans le début de la vie. De nombreux ressentis sont parfois même nommés dans la vie intra-utérine ainsi que des « décisions prises par le fœtus » par rapport à la vie dehors.

Exemple : « décider de prendre soin de maman dehors en mettant sa vie entre parenthèses ».

Exemple : « décider d'être un bébé ou un enfant très sage ou sans besoin pour ne pas ajouter aux malaises de maman ».

Il est impressionnant de voir la richesse de l'expérience des nourrissons à travers ces adultes.

Il est impressionnant de voir les effets de ces découvertes de ressentis ou de sensations du début de la vie par ces personnes.

Chez plusieurs personnes sont nommés et sentis des « morceaux d'eux-mêmes » qui avaient été laissés de côté pour répondre à un besoin ou un autre de l'adulte

qui en prenait soin. Ces morceaux d'eux-mêmes retrouvés, ces personnes voient leur vie changer, voient leur anxiété diminuer, voient des désirs apparaître ou avoir une sécurité intérieure différente... tranquillement au fil des découvertes intérieures, la vie devient plus riche... Ainsi pour moi, « retrouver ma vie », qui avait été mise entre parenthèses, m'a amenée à des changements significatifs, dans ma vie actuelle.

Ce travail est un travail à long terme. Ce travail d'aller retrouver à l'intérieur de soi ces sentis doit être fait avec une immense minutie et comme je le dis parfois: « Nous devons approcher ces zones comme une dentelle dont les mailles peuvent se perdre au moindre faux pas. »

La dentelle: d'infinis petits détails qui amènent ou non à élaborer le ressenti avec les peurs sous-jacentes: peurs que l'autre saccage au moindre mouvement ou mot de trop ce qui s'est élaboré péniblement « partant du rien » sans mot, sans objet et qu'apparaissent quelques semblants d'images ou de sensations un peu plus claires...mais tout en étant très « ténues » pouvant au moindre mot de trop, provoquer la désintégration de ce qui s'est péniblement construit....

Tout un monde pouvant se refermer, refermer tous les accès, ressentant une peur extrême à d'être vu, démasqué, ou critiqué et peut-être aimé....

Retourner en arrière, tout effacer, retourner dans du connu, comme n'ayant « pas de valeur » même l'existence n'en ayant pas....

Que de temps et patience faut-il à l'autre pour faire croire à ce bébé dans l'adulte qu'il a de la valeur ... de l'importance...!

Ainsi des zones de soi ou du bébé émergeant de l'adulte donnent accès à une très grande complexité de la vie des nourrissons: les peurs sont immenses, les douleurs corporelles parfois extrêmes, les peurs sans mot et quelquefois sans objet. Les mots, dans ces lieux, se formulent peu. Le désir de se protéger en se cachant ou en retournant dans l'informe, dans le rien, est très présent et certaines fois très soulageant. Tout est dans une grande ambivalence: vouloir être vu... être entendu et ne pas l'être...

Questions qui me viennent par rapport à ce type d'exploration :

1. Mais de quoi est fait ce « travail au berceau »? Comment me vient l'idée de faire travailler au matelas tel que l'abandon corporel le propose donc avec un toucher présence ou sans ce toucher présence?

Pourquoi avec certaines personnes ces explorations ne me viennent pas? Qu'est-ce qui, à l'intérieur de moi, m'amène à proposer cette façon de travailler?

Comme je vous le disais précédemment dans ce texte, ce n'est pas une exploration systématique, donc pas avec tous les clients et surtout pas avec quelqu'un qui débute un cheminement.

Un ingrédient essentiel est qu'il existe un lien avec moi, un lien solide où la personne peut « s'appuyer », si cette exploration « au berceau » est trop difficile ou amène des ressentis corporels ou émotifs d'une trop grande intensité, intolérable pour elle.

C'est une proposition qui est d'abord explorée verbalement et si elle est acceptée par la personne, est amenée dans l'expérience. Cette sécurité pour le client m'apparaît importante puisque ce vécu de jeune bébé est très souvent de très grande intensité corporelle et émotive.

2. Ce cheminement est un travail à long terme, où la personne cherche profondément qui elle est...Qu'elle a été sa relation primaire, avec sa mère surtout?...Comment s'est structurée sa façon d'être dans la vie? Pourquoi a-t-elle tel un comportement dans telle situation?...De quoi s'agit-il quand cette mère ou ce père se fâche si fortement après son fils de deux ans qui lui désobéit?....

Il est certain que ce type d'exploration donne aux personnes un accès privilégié, en étant accompagnées, à tout un vécu extrêmement touchant de ce qu'elles étaient au début de leur vie.

Par exemple : Un homme qui a accès à sa douleur corporelle de grand prématuré... très doucement au fil des séances, nomme son immense douleur de sa condition de bébé, l'ambivalence du désir d'être en lien... le tout passant par le corps principalement et quelques mots venant à la fin d'une séance. Au fil des rencontres se dessina « le début de sa vie » comme « une dentelle », qui au moindre mot de trop venant de moi, risquait de faire perdre le fil de ce qui était mis en place...en lui et entre nous....

Par exemple : Une femme a accès à la construction de ce qu'elle est, en élaborant avec moi toute une « symphonie » comportant d'infinis détails et perceptions... d'elle, bébé. Ce début de sa vie extra-utérine dans l'isolement, étant placée les trois premiers mois dans une pouponnière pour faciliter ainsi les relevailles de sa

mère, mais apportant à elle, bébé, de très grandes souffrances dûes à l'absence de liens substantiels et significatifs pour elle. Ces espaces à retrouver, à habiter, à comprendre, ont été très souffrants et par ailleurs très satisfaisants en amenant la compréhension de son début de vie et diminuant de beaucoup, par le fait même, l'anxiété qui lui était relié.

Ces lieux du début de la vie sont, selon mon expérience et ma compréhension, des lieux qui demandent une immense minutie, une écoute et une observation très profondes du corps du client, des signes présents en-dedans de moi, et ce bien au-delà des mots...

Je ne peux offrir un travail au berceau si je ne connais pas bien la personne, son histoire, qui elle est, et ce qui se passe au moment même de l'entrevue.

Les sensations que je ressens, durant certaines entrevues, des douleurs sans mots mais importantes parfois, l'agitation du corps de l'autre ou l'agitation dans mon ventre au cours d'une entrevue, les moments où l'autre nomme ou sent des douleurs qui ont une résonance en moi. Nombre d'autres réactions, sont difficilement nommables et précèdent la proposition du travail au berceau. Oui, des perceptions difficilement nommables étant donné les espaces sans mot, sans objet et peu définis... comme chez les bébés.

Parfois des déclencheurs en moi résonnent, sans pouvoir toujours les nommer... et ce n'est qu'après le travail au berceau qu'ils se définissent.

Mais l'intuition, l'observation et mon savoir concernant les nouveaux-nés et leur mère, le savoir que j'ai de moi et des clients, dans ces zones intra et extra-utérines, m'amènent à proposer ce travail.

Les gestes, les yeux, la position du corps, me rappelle celles des nouveau-nés dans des demandes, ou des sentis corporels et émotifs importants. Il y a des moments précis où ce que je vois du client ou ce qui se passe à l'intérieur de moi dans ce rapport, m'amène à proposer ce « travail au berceau ».

Quelquefois, ce « travail au berceau » est demandé par le client : « Il me vient à l'idée de me coucher par terre pas très loin de toi »... Et cette poursuite des séances dans cette position, a amené le client dans des ressentis et des prises de conscience de son vécu de bébé, ce à quoi il n'avait jamais eu accès auparavant. Par exemple, des peurs extrêmement intenses d'être envahi par sa mère, « d'être dévoré » par elle... L'hypervigilance étant constante et très intense.

Des pleurs, des cris et une rage meurtrière à laquelle il ne pouvait avoir accès qu'en groupe; le groupe le sécurisait et lui procurait un cadre sécurisant.

En conclusion

1. L'accouchement de soi, ou de parties de soi, dans la vie adulte, est accompagné de douleurs corporelles intenses et d'ambivalences: envies de rester dedans, envies tout aussi intenses de sortir et d'apparaître.
2. Les adultes me parlent de fermetures émotives dans la phase intra-utérine ou très précocément après l'accouchement pour préserver une partie d'eux. Tous ces accès à eux se font dans des douleurs corporelles et émotives intenses. Les mots ne viennent qu'après et des fois beaucoup plus tard.
3. Bien que présentement je n'aie que des idées éparées autour du thème de la naissance et de la vie intra-utérine, il m'apparaît que:
 - a) la vie intra-utérine est très intense et très riche en sensations, émotions et souffrances émotives et corporelles;
 - b) la recherche de la vérité, qui m'habite ainsi que ces personnes en démarche, autour du début de la vie, s'impose graduellement dans le corps, dans des émotions et des images de plus en plus nettes ainsi que des compréhensions de soi d'une riche complexité.

À nos corps défendants

Jean-Yves Levasseur

Corps de guerre et rage au corps

Anne-Marie Lauterburg

Le corps étranger – le risque du corps

Clémence Dubé

«Se recevoir» : un processus éminemment corporel

Corps de guerre et rage au corps

Jean-Yves Levasseur

Québec, Québec

jv3levasseur@yahoo.ca

Introduction

Depuis un certain temps, je suis touché très différemment par la guerre. Je sais comme vous tous que la guerre existe, mais de ce temps-ci elle existe d'une manière qui m'atteint particulièrement. Dernièrement j'ai traversé un pays où la guerre a eu lieu quelques années auparavant. Les traces en étaient encore omniprésentes. Partout dans les villes et les villages, des trous de balles recouvraient les murs des maisons, des écoles, des places publiques. Rien n'avait été épargné!

De même, mes séjours en Europe m'atteignent aussi différemment. La guerre a laissé des traces un peu partout, même si ça semble moins direct que le pays que je viens de citer. Les tableaux des musées, des châteaux, et même de certaines églises montrent des scènes de guerres des plus sanglantes, des plus délirantes qu'il m'est possible d'imaginer.

Ma vieille grand-mère qui aurait aujourd'hui plus de 125 ans a pleuré quand je lui ai annoncé, avec une grande joie, que je partais pour la première fois en Europe. J'avais vingt ans et je ne comprenais pas. Alors elle m'a dit: « Tu sais, ces vieux pays sont toujours en guerre! », ce qui m'amusa à l'époque. Mais aujourd'hui je comprends. Que de guerres, que de sang, que de morts, que de destructions dépassant largement l'Europe, bien entendu!

Je suis profondément atteint par cette réalité et cette intensité de la guerre et de son incontournable réalité. Mais comment se fait-il que nous humains ayons tant besoin de faire la guerre? Comment se fait-il que nous humains, pouvons autant tuer nos semblables et être tués par nos semblables? Comment pouvons-nous accepter de vivre dans autant d'inégalités, de violences, de dramatiques et terrifiantes histoires humaines?

Bien sûr il y a tant et tant d'écrits sur le sujet. Nous avons des multitudes d'explications tant sociologiques, que religieuses, que territoriales et géographiques, qu'ethniques, que psychologiques, et encore plus. Bien sûr ces réflexions et

études aident à comprendre et à supporter cette encombrante réalité. Mais ce n'est pas à ce niveau que je suis préoccupé de vous faire part de mes réflexions dans le cadre de ce colloque sur : « *Le corps humain : un corps codevenu, un corps de rapport* ».

Je désire plutôt partager mes réactions et mes réflexions à propos de ce corps de guerre et de ce corps de rage qui nous concernent tous.

Corps de guerre

Que de morts nous habitent! Que de morts pour être ce devenu que nous sommes! Provenant de tous ces morts qui nous ont précédés, nous cheminons progressivement vers la nôtre. Ce chemin se fait le plus souvent dans des guerres : guerres territoriales et de subsistances, guerres de religions et de vérités, guerres de pouvoirs et de puissances, guerres pour la liberté, etc. Mais il y a aussi les guerres de tous les jours dans les rapports avec les autres : guerres de couple, guerres fratricides, guerres de rivalité, etc. Il y a aussi les guerres dans le rapport avec soi-même : refus de soi, abus de soi par toutes sortes de moyens : drogue, alcool, nourriture, guerres avec l'ambivalence, guerres avec le vide intérieur, guerres avec le corps, etc.

Toutes ces guerres ont creusé des tombeaux dans ce corps que nous sommes. « Nous venons de la mort » avais-je entendu dire par Aimé Hamann! C'est l'horreur d'être vivant dans un corps habité par nos morts et par des lieux tenus morts en nous, et ce, bien malgré nous! *Nous sommes vivants, mais que faire de la mort qui nous constitue et qui a tant participé à ce corps devenu?* Faisons-nous la guerre pour devenir, pour être ce devenu, avoir une existence ou faisons-nous la guerre pour fuir l'horreur du fond de notre organisation, fuir cet être devenu?

J'ai fait un rêve récemment où j'étais avant tout observateur d'un procès, il me semble pour meurtre. Mais j'étais habité à la fois par les sentiments de l'accusé, des témoins, des parents affligés et peut-être aussi du mort. Devant le juge, je vivais l'horreur de celui qui est accusé et encore aussi celle de tous les protagonistes. Je souffrais autant que l'accusé de la douleur d'être en faute, et de devoir subir un jugement sans connaître vraiment l'objet de son crime.

Au fond de tout humain se cacherait-il un mort et un tueur? Pour être ce devenu que nous sommes, y aurait-il ce mort à rencontrer et cet accusé à être? Un combat perpétuel existerait au fond de chaque être humain. À partir de ces vécus intimes et profonds, une guerre résiderait au fond de nous, sans que nous ayons la possibilité d'y échapper. Ce combat agirait comme une guerre entre

nations, l'une voulant tuer l'autre et vice versa, chaque partie étant vécue comme menaçant l'intégrité de l'autre. L'une et l'autre seraient une menace dans le combat à être ou ne pas être. Peut-être ce qui serait le plus menaçant au fond, pourrait bien être ce que la rencontre éveille d'inconnu en soi. Les vérités auxquelles on tenait tant, seraient déstabilisées voire détruites. Il n'est pas très simple de se reconnaître auteur de sa propre mort et de celles des autres! Mais tous les jours ne tuons-nous pas et ne sommes-nous pas tués? Bien sûr je parle de mort psychique et corporelle au sens de l'abandon corporel. Souvent ne vaudrait-il pas mieux être tué ou tuer afin d'éviter de se reconnaître en tant que meurtrier, accusé ou mort? Cependant tous les jours, ce corps meurt et fait mourir. «Ce serait peut-être là, où la mort et la vie se confondent. Être et faire être n'implique-t-il pas de se reconnaître dans ces profondeurs paradoxales de nous-mêmes?» Mais souvent nous préférons nous garder mort pour éviter d'être et de faire être. Se garder mort serait une mort psychique qui permettrait d'éviter de vivre et aussi de mourir. Vivre serait inévitablement mourir et se garder mort éviterait l'un et l'autre. Ne sommes-nous pas avant tout mortel et n'avons-nous pas besoin de mourir un peu tous les jours, afin que notre réalité, notre être s'accomplissent?

La guerre existerait peut-être à partir de ces profondeurs de l'être humain. Dans un mouvement de combat que l'autre éveille dans le rapport à nous-même et que nous projetons sur l'autre afin de se protéger de soi-même et vice versa. Mais se protéger de quoi au juste? Se protéger, peut-être, de la frayeur de notre extrême vulnérabilité, dont celle de ne pouvoir échapper à la mort? Mais nous y reviendrons plus loin.

Analogie entre le «Moi»¹ et le «Nous» des sociétés primitives

Parlant des profondeurs de l'être humain, Pierre Clastres dans son volume «*Archéologie de la violence*»² nous décrit la guerre comme étant constitutive des sociétés primitives. «*La guerre est une structure de la société primitive...* » : dit-il p.62. «*La guerre ne serait pas une attitude réactive au conflit mais elle existerait au cœur du groupe social. La conscience individuelle de ses membres serait davantage associée à des lois sociales, des principes religieux pas contestables et totalitaires. «Elle (la société primitive) est à la fois totalité et unité»* dit-il encore p.54. Il avance l'idée que chaque groupe humain survit par le « Nous », par l'indivision. Tout action ou tout évènement qui risque de

1. J'utilise le «Moi», pour signifier l'organisation consciente que nous sommes, et ce, à partir du corps devenu. Je le juxtapose alors, au «Nous» signifiant le groupe social.

2. Clastre, Pierre, *L'archéologie de la violence: La guerre dans les sociétés primitives*, Édition de l'Aube, 2010

compromettre le « Nous » met la société primitive sur un pied d'alerte et peut activer le processus de guerre. Finalement, il nous dit que : « *La permanence de la société primitive passe par la permanence de l'état de guerre... (maintenir le "Nous" indivisé et autonome)...* » p. 82.

Bien entendu, nous ne sommes plus dans des sociétés primitives mais nous venons de là, il en reste les traces. Mon intention, en relevant ces propos de Clastres, est de faire ressortir l'analogie entre ce « Nous » des sociétés primitives et le « Moi » d'aujourd'hui dans le rapport à la guerre. Il me semble que lorsque notre organisation individuelle est en danger et menacée, notre être se met en alerte et la guerre devient la réaction première. Ce serait donc une réaction fondamentale de toute vie qui souhaite sa permanence et qui protège son identité. La guerre au fond de nous-même nous constitue, mais dans nos sociétés dites évoluées elle prend des formes beaucoup plus raffinées, subtiles voire sournoises et certainement plus complexes.

La société du « Nous » comme le « Moi » d'aujourd'hui tentent d'éviter l'angoisse de la mort, tant physique que psychique, en se protégeant par la guerre. Mais cette dernière détruit aussi et rejoint donc le phénomène paradoxal exprimé précédemment. Tout doit mourir, le « Nous » tout autant que le « Moi » pour naître ou être et faire être. Ce processus de permanence de la guerre qui fait paradoxalement vivre et mourir, se retrouve là. N'a-t-il pas fallu que ces sociétés primitives tuent pour survivre? Mais elles ont également disparu pour que nous vivions à notre tour, évoluant du « Nous » au « Moi » d'aujourd'hui, qui tue également, et ainsi de suite...

Corps de rage et corps de feu

J'ai passé la plus grande partie de ma vie, comme certainement la plupart d'entre vous, à essayer de chercher à comprendre, le fond de mon être. *Je rencontre aujourd'hui la rage. Au centre de mon existence, il me semble n'être que rage.* Je suis comme un chalumeau, une torche qui brûle. Mes comportements : amour, bonté, générosité, dévouement, prise en soin, séduction, sociabilité et la colère aussi... pourraient-ils servir à contenir cette énergie? Tout cela prendrait-il racine à partir de cette rage de fond qui brûle et qui se consume du mieux que ça peut? Ces comportements pourraient-ils être les contenants qui portent cette rage première qui m'habite, mais aussi, peut-être qui nous habite tous? Ces comportements seraient à mon avis, l'organisation ou l'institution qui s'est formée en nous pour séparer le bien du mal : le bien étant ce qui est conforme à l'institution et le mal ce qui la met en danger. Il me semble que c'est dans le devenir humain que ces comportements se développent. Mais en

définitive, nous ne sommes ni bien, ni mal, ou alors, bien et mal à la fois, un corps de feu!

Naître dans l'espoir et mourir dans le désespoir, la rage d'être au monde et la rage d'en sortir, toutes ces vécus contradictoires se relient dans notre combat pour la survie. Naître de la chair de nos mères et mourir dans notre chair, naître des autres et donner naissance dans une inconscience des plus troublantes, être dans une destinée dont on ne connaît ni l'origine, ni la finitude où il nous reste que le feu de la rage pour vivre ce processus de vie et de mort. La rage, cette énergie qui nous fait si peur, tant en soi et que dans les autres, mais qui nous constitue et dont nous dépendons entièrement pour vivre.

Alors il faut bien qu'elle existe cette rage. Bien qu'elle soit inabordable directement et entièrement, elle est comme un volcan qui brûle au centre de la terre. Au centre de nous il y a cette rage qui brûle. Elle n'est pas causale, elle est! C'est une rage qui nous est donnée de corps en feu.

Corps de rage et corps de guerre

Il m'était difficile de faire le rapprochement entre cette rage et la guerre. La guerre pourrait libérer de la rage mais elle pourrait aussi servir à contenir cette même rage. Elle semble de toute évidence structurée au départ dans la survie, mais survie de quoi au juste? Peut-être de la survie de l'identité, du « Moi », du « Nous », mais peut-être aussi paradoxalement de sa destruction? Elle semble assurer la survivance du « Nous », du « Moi » et dans un effet paradoxal, les détruit pour se reconstruire une identité plus large ou du moins mieux adaptée. Elle est à la fois défensive et offensive. Au fond de toute vie il y aurait un feu, une énergie, une rage qui crie, qui hurle, qui cherche à être, à partir du corps devenu et organisé que nous sommes. Mais ce devenu serait-il une prison? Nécessaire peut-être mais une prison tout de même! La guerre serait-elle un cri du corps, un feu qui aspire au dépassement, qui aspire à sortir de l'enfermement, même si apparemment elle semble vouloir calmer ce mouvement?

Être ce corps de guerre au quotidien

Il me semble que nous construisons notre sécurité sur des institutions à la fois solides et fragiles. Ces dernières contiennent et organisent la réalité de ce feu qui se consume en nous. Chaque vérité ou institution à laquelle nous adhérons, nous permet de supporter l'intolérable de ce feu, et en même temps de notre précarité en sursis devant la mort. De plus la complexité qui nous constitue et qui dépasse largement les institutions qui nous contiennent, risque à tout moment d'être ravivée

par l'autre et de bouleverser notre équilibre, nos institutions, notre identité, le «Moi», le «Nous». Ces autres, différents de nous, bouleversent nos vérités. Ces autres, différents de nous, qui sont également enfermés dans leur institution et leurs vérités, et qui cherchent aussi à être. La nature, elle-même, nous menace quotidiennement, pensons au tsunami du Japon. Les riverains japonais se sont retrouvés violemment à la rue perdant toute sécurité. Ainsi aucune institution, que nous sommes ou que nous avons créée, est à l'abri de tant de mouvements de fond qui bouleversent tout.

Ce corps de guerre existe vraiment, et il me semble nous protège et en même temps oriente notre combat intérieur afin de survivre et de supporter notre vulnérabilité. On se conforme, on se regroupe, on s'aime, on s'entraide, mais aussi on se tue et on tue, mû par ce feu qui vit au fond de nous. On se fait beau, on se débarrasse de la laideur, on éduque nos enfants dans nos systèmes, on les tue pour les rendre conformes, afin qu'ils vivent. La mort et la vie se confondent vraiment. Ne seraient-ils pas une même entité tel le yin et le yang? Mort et vie nous constituent, cela est indéniable. En refusant l'un ou l'autre on se retrouve dans un espace sans forme, dans le vide, comme un cri dans le désert. Mort et vie donnent une structure au «Moi» et au «Nous» mais dans une mouvance qui nous dépasse. Peut-être qu'il y a une fin à cela et peut-être pas mais ça va quelque part.

Nous vivons donc, dans une ambivalence à être ce que nous sommes au monde: cette organisation devenue et révélée par notre subjectivité qui donne d'être et de faire être. Rien n'est inutile à la continuité, tant par la guerre que par la paix, tant par la souffrance que par le plaisir, tant par la vie que par la mort. Mais que de peine à ne pouvoir être. Tout, mais à être cette subjectivité que nous sommes: vie et mort.

Enfin la guerre, je ne la désire pas mais elle est là. Que pouvons-nous faire d'autre que la recevoir et la laisser être en nous, avec tout le désespoir et tout l'espoir qu'elle entraîne? Elle est au centre de tout, vie et mort. Elle est le trait d'union entre vie et mort. Elle existera toujours peu importe la forme qu'elle prendra. Si cette réflexion rejoint la réalité, nous pourrions faire alors une toute autre lecture du sens de la guerre. Elle ne serait plus à considérer uniquement comme une honte mais comme un passage, désespérant peut-être, mais comme un passage obligé du devenir de l'humanité.

Bellet, Maurice, *Je ne suis pas venu apporter la paix...Essai sur la violence absolue*, Albin Michel, 2009.

Rowlands, Mark, *Le philosophe et le loup*, Édition Belford, Esprit d'ouverture, Mai 2010.

Le corps étranger – le risque du corps

Anne-Marie Lauterburg

Montréal, Québec

pellau@sympatico.ca

Nous appréhendons la vie, le rapport à soi et à l'autre à partir d'une organisation corporelle, une organisation d'être.

J'aimerais parler d'une organisation qui pourrait être à la fois universelle et se façonner d'une manière spécifique pour chacun de nous, celle où toute réalité menaçant le corps est vécue comme « corps étranger », donc potentiellement dangereuse et maintenue à l'extérieur de soi. Cette menace n'est pas quelque chose de défini, peut-être que pendant tout un temps ne savons-nous pas qu'il y a menace à notre intégrité. Il y a quelque chose d'arrêté, avant même que la menace puisse être ressentie.

Dans ce corps, cette organisation d'être, la notion du dehors et du dedans est vécue comme essentielle à la survie. C'est une défense corporelle structurée qui est à apprivoiser dans une longue démarche. Ce corps figé, parfois rigide, muni d'une grande vigilance contrôlant les entrées et les sorties, réagit à la moindre menace d'intrusion du dehors et essaie de contrer les ébranlements du dedans. L'expérience du corps étranger est un passage obligé : la perception de danger est automatique, l'évaluation de la menace d'intrusion est instantanée. Le clivage entre le dehors et le dedans est bien installé. Pendant longtemps, l'autre ne peut qu'être tenu à l'extérieur, il est « vu » comme par un spectateur. L'effet qu'il fait en nous et le dérangement intérieur qu'il suscite ne peuvent être ressentis que progressivement. Est-ce étonnant que, dans l'effort de garder séparés le dehors et le dedans, l'autre soit vécu comme étant à l'origine du dérangement?

Le protégé du corps

Qu'est-ce qui fait que l'étanchéité de cet édifice devient plus poreuse? Il y a certes les failles, les échappées, les accidents de la vie qui y contribuent. Et il y a la démarche en abandon corporel qui nous amène inévitablement à ce corps qui est le nôtre : dans le travail corporel, les mêmes mouvements involontaires, la même immobilité tout aussi involontaire s'imposent encore et encore. Dans le travail individuel ou de groupe, les mêmes endroits sont touchés et retouchés en nous, souvent avec réticence et peur (qui veut aller là?), mais

également avec reconnaissance que justement « aller là », même à notre corps défendant, devient un petit peu possible. C'est nécessairement en y retournant qu'à l'intérieur d'une même organisation un espace grandissant s'ouvre et nous fait exister un peu plus.

Pendant tout un temps, notre propre histoire, nos détresses, nos traumatismes, nous restent étrangers à nous-mêmes. Nous les connaissons (du moins en partie), nous les racontons, souvent nous les possédons et nous y tenons, mais nous ne pouvons y être que très, très graduellement.

Le protégé de notre corps nous est révélé progressivement par les autres. En soi, c'est paradoxal, c'est celui qui est vécu comme étant le corps étranger qui nous révèle l'étranger, dans le sens de non habitable, de notre propre corps. Car la protection contre l'étranger se fait dans les deux sens, ce ne sont pas juste les entrées qui sont à protéger, ce sont aussi les sorties : souvent le moins acceptable de nous a d'abord à nous échapper à notre insu ou presque, avant que ça puisse nous appartenir un peu, comme le sadisme, la violence, le mélange. Comment consentir à une telle bascule, puisque dans la survie nous ne savons et nous ne sentons pas la possibilité d'une vie autre que celle mobilisée autour de la survie. Cette survie s'appuie sur du familier, des rituels, de l'appivoisé. La certitude des perceptions, les définitions et le peu d'espace pour l'étranger en nous en font partie. Tenir à cette survie, même involontairement, pourrait être à la fois une défense et une protection.

Rituels et dérangement intérieur

Les rituels personnels jouent un rôle important dans un monde où le clivage entre familier et étranger est si marqué. Ils peuvent paraître sécurisants : ça pourrait être de manger à peu près toujours la même chose, prendre le même chemin, avoir à peu près le même horaire, s'asseoir à la même place dans un groupe, être en contact avec le même monde... bref, essayer d'organiser une vie autour de soi qui ne bouge pas trop, qui ne change pas trop, qui s'appuie sur des points de repère qui paraissent fiables, avec le moins de surprises possibles. Il y a un mot en anglais qui nommerait cette place, la « sameness ». Nous pourrions penser que le rituel enferme et rétrécit la vie. Et si c'était également une économie d'énergie, un rythme régulateur pour affronter la vie. Le rituel en prend minimalement soin, c'est peut-être l'expression même du peu qu'il est possible de prendre de la vie.

Si le rituel a tant d'importance, il doit y avoir une menace considérable de dérangement intérieur.

Le rituel protégerait alors du dérangement potentiel et pourrait être également un apprivoisement graduel de ce qui est de toute façon dérangé et dérangeable en nous. Le rituel nous garde dans un monde familier, protégeant d'une atteinte qui pourrait être insupportable. Dans ce sens, il nous permet de rester ancré dans une réalité. En même temps nous pourrions dire que c'est la nécessité de ce sécurisant qui révèle petit à petit la place intérieure où il y a peu ou pas de sécurité.

Les connivences

Bien sûr, il y a les connivences : là où nous demandons à l'autre de ne pas toucher ou de toucher le moins possible à l'édifice érigé. Les codes sont plus ou moins subtils, mais probablement assez absolus, pouvant aller de « défense d'entrer, sous peine de mort » à « entrez, faites comme chez vous, mais ne sentez pas que je n'y suis pas ». Être là avec l'armure est peut-être un moindre mal que d'avoir à s'absenter complètement.

Les connivences positives seraient de laisser rentrer l'autre à condition qu'il soit pareil à nous, donc ne dérangeant pas l'échafaudage du familier. Dès que le différent de l'autre apparaît, il est éjecté et gardé étranger dans une connivence négative.

Les heurts de rapport

Au fil de notre démarche, nous pouvons de moins en moins faire abstraction de tous les heurts de rapport présents et passés. Cette sensibilité à tout ce qu'on fait et qu'on se fait faire est présente dans des choses de plus en plus petites, quotidiennes. A la limite, chaque interaction serait à relever, à sentir, à faire exister en soi et souvent avec les autres. Pendant tout un temps, l'existence de ces heurts de rapport se traduit par la mise à l'extérieur, nous gardant dans l'accusation et la dénonciation. Accuser donne l'impression d'avoir un corps, des contours définis, d'avoir raison. Défendre nos certitudes semble nous donner des points de repère solides.

Il y a sans doute des corps, des façons d'être qui viennent nous heurter plus radicalement que d'autres, faisant ainsi apparaître notre intolérance. Les différentes formes d'intolérance, comme le dégoût, le mépris, le retrait n'auraient-elles pas toutes cette même fonction de protéger de l'intolérable en nous, révélant par là notre subjectivité?

À partir du moment où nous pouvons consentir peu à peu que notre subjectivité est toujours impliquée, il s'ouvre un espace inattendu, tout en nous confrontant de plus en plus à notre façon de voir, entendre, sentir, d'être le corps que nous sommes.

Le corps de rapport

Dans l'expérience que l'autre est vécu d'abord et pendant longtemps comme un corps étranger pour nous, il est impossible de ne pas se vivre soi-même comme corps étranger dans le rapport à l'autre par ex., là où nous avons l'impression que notre façon souvent retenue de sentir, de dire, de réagir ne « passe pas » facilement ou suscite des réactions, des réserves. Dans ces moments là, l'étranger c'est nous.

À un moment donné, ou peut-être est-ce petit à petit, le corps de l'autre tout autant que le nôtre ne peuvent plus juste rester étrangers.

Là où l'autre était « à-voir » comme corps extérieur, il y aurait place pour prendre corps avec l'autre. Ça ferait un corps beaucoup plus impliqué et impliquant à l'occasion de l'autre. Même si notre organisation d'être ne change pas, il y a paradoxalement un mouvement qui s'amorce.

Serait-ce l'expérience du corps de rapport? Non pas que la compréhension de cette réalité commencerait là, mais de pouvoir en faire l'expérience concrète, corporelle et de réaliser que le sens même de cette phrase est en train de changer.

Sentir que « ce » corps étranger, peu habitable prend corps et qu'il n'y en a pas d'autre; il est façonné par et révélé dans le rapport, dans l'interdépendance.

Les frontières sont moins définies d'emblée. C'est inévitable qu'il en découle un mélange de vécus présents et passés, de douleurs restées protégées, de colères restées enfermées. L'envahisseur et l'envahissant qui ont jusque là fait partie du dehors se mélangent et se confondent avec l'envahi du dedans.

En résumé

À mesure que l'expérience de corps étranger peut exister un peu plus comme seul véhicule possible pour vivre et qu'il peut devenir subjectivité, il y a paradoxalement un mouvement qui s'amorce. L'impact de tout ce qui a été gardé à la porte, la plupart du temps involontairement, comme « corps étranger » est graduellement ressenti un peu moins menaçant. Curieusement, il y aurait

moins d'urgence à retrouver le net, le clair, le connu, les rituels. Il y aurait un petit espace pour attendre, regarder, expérimenter, sentir le petit peu possible de cet état dérangé qui, au fond, est toujours là, même si, pour survivre, tout a été mis en place dès le début pour que le dérangement ne soit pas ressenti ou ressenti le moins possible.

Progressivement, les frontières du dehors et du dedans sont moins nettes. Ravalier et régurgiter ne sont plus deux opposés, mais au service de la même quête de mouvement et de vie; il y a plus d'incertitude, de mélange, de doute et d'atteinte corporelle. Les définitions sont ébranlées, même nos compréhensions changent. Cet ébranlement a comme conséquence des pertes et des gains qui se dévoilent petit à petit et qui font partie du mouvement. Ce mouvement peut éveiller de l'étonnement et de la curiosité face à soi, à l'autre, à la vie. C'est une expérience qui reste fragile et en même temps elle garde moins seul.

Le mouvement serait de prendre le risque du corps, du rapport.

Et pourtant...

«Se recevoir» : un processus éminemment corporel

Clémence Dubé

Québec, Québec

c.dube@qc.aira.com

La position adoptée par le psychothérapeute en abandon corporel ou par le chercheur en recherche ontologique place l'un et l'autre dans une disposition à «se recevoir», c'est-à-dire à recevoir comme étant eux-mêmes ce qui est vécu dans le rapport à l'autre, aux autres et à toute réalité. Se recevoir ainsi donne à l'autre, aux autres et à toute l'humanité d'être.

Cette position ou ce processus ne sont pas qu'un énoncé verbal, une idée, une formulation séduisante; ils sont éminemment corporels, observables, ressentables. Je vais tenter d'en faire état dans ce texte à partir de mon expérience.

Se placer dans cette position implique tout du psychothérapeute ou tout le psychothérapeute.

Être ouvert à tout ce qui peut être éveillé en lui quand il est en rapport avec quelqu'un, place le psychothérapeute dans la condition de s'apprendre et d'être d'une manière incontournable. C'est un corps à corps inévitable qui place le psychothérapeute là où il prend le risque de se ressentir dans la multitude des atteintes qui surviennent à l'occasion de ces contacts; il a à recevoir tout l'inédit et le caché de son vécu mis à jour en lui et qui demandent à être sentis et consentis. Il a à recevoir sa vie de l'autre au sens où l'autre lui donne à sentir ce qui s'éveille en lui à son contact. C'est la plupart du temps de l'inattendu, du surprenant, du non prévu; des noirceurs autant que des clartés, des antipathies comme des sympathies, etc. Se recevoir ainsi, c'est consentir à être un aboutissement d'un long processus humain du devenu-devenant. C'est consentir à une organisation de nous-mêmes unique qui porte toutes les traces de l'humanité. Nous sommes lourds de tout ce qui a fait ce monde: les institutions, les guerres, les sollicitudes, les connivences, les ambivalences, le pire et le meilleur. Consentir à cela en nous comme c'est éveillé c'est laisser la possibilité à l'autre d'être ce qu'il est comme il est.

D'une certaine manière, c'est se reconnaître fils de ce devenu et fils de l'autre qui éveille ce vécu en nous. Ce processus place le psychothérapeute comme un

« recevant d'être » et un « donneur d'être » une expérience souvent concomitante. Être fils implique que tout peut donner d'être, que l'autre donne d'être même s'il ne le sait pas.

Être dans cette position c'est se mettre dans une situation de s'apprendre, de se découvrir au-delà des limites des reconnaissances ordinaires. C'est être touché dans des lieux sauvages, bruts, non apprivoisés. C'est être pétri dans sa chair, en ressentir les effets physiques, corporels. C'est parfois avoir l'impression d'être broyé, moulu et de se retrouver dans des lieux de soi inusités et inconnus. C'est se mettre dans une position d'être atteint dans le corps, la pensée, l'intuition, le geste, la parole, la présence, l'absence. C'est être mis en face de soi-même d'une manière rigoureuse. C'est avoir de moins en moins de protection.

On pourrait dire que dès que quelque chose de soi est refusé, il y a une part de soi comme fils qui ne peut être et qui conséquemment ne donne pas la vie. Cependant, ressentir le refus c'est déjà se recevoir. Il se pourrait que, la plupart du temps, le refus précède le consentement et que ce qui s'éveille en nous commence souvent par être refusé ou perçu comme ne nous appartenant pas. Souvent l'interprétation qui peut venir à prime abord lors d'un vécu complexe pourrait servir à masquer l'insoutenable d'un ressenti à ne pas voir et à ne pas consentir.

On pourrait se demander si tout l'impact dans le corps de cette position en psychothérapie ne serait pas d'abord un lieu pour le thérapeute justifiant ainsi ce qui était dit de l'abandon corporel comme une thérapie centrée sur le thérapeute. Il n'y aurait rien de choquant à dire cela même si certains, déjà, y ont vu une hérésie.

Une position qui prend tout le corps

Lorsque le rapport thérapeutique s'établit avec une personne dont la vie s'est structurée d'une manière très complexe et très lourde, l'exigence de se recevoir prend des dimensions plus grandes et souvent s'inscrit dans le corps d'une façon plus aigüe. L'expérience du corps peut en devenir une de corps contenant, de corps rempart, de corps porteur, de corps limite. Un corps pour quelqu'un qui ne peut qu'expérimenter le sien comme mauvais, à détruire, impossible etc. Un corps butoir qui permet à l'autre de se ressentir. Un corps de solidité permettant un minimum de présence à soi. Être un dehors pour l'autre qui est prisonnier au dedans. Être un corps ignorant et dépassé par ce qui se passe avec et devant lui. Être un corps avec quelqu'un qui a un corps trop étroit pour

toutes les sensations et les ressentis qui s'y logent. Être un lieu de concrétude, un lieu pour demeurer en contact avec la réalité, un lieu pour que l'impossible devienne possible, un lieu visible et touchable, là où le réel devient flou et irréel. Être un corps possible, là où ça ne demande qu'à disparaître parfois.

Cela représente une grande difficulté pour le thérapeute de recevoir tous ces impacts dans son corps et de les porter sans demander, de quelque façon que ce soit, que l'autre les soulage et les élimine tout en demeurant là tout entier sans rien abdiquer de soi.

Une position qui donne un corps

Il faut souligner aussi que cette position, qui à la limite donne au thérapeute toute sa vie, lui donne d'être d'une manière insoupçonnée et infinie. Il n'y a pas que les dimensions difficiles à recevoir, mais aussi tout ce qui de lui-même a de la difficulté à apparaître. Ce peut être, à sa surprise, des dispositions à écouter, recevoir, comprendre, être avec. Ce peut être aussi une aisance à laisser l'autre aller dans sa vie. Ce pourrait être une position qui rend intelligent des diverses manières d'être dans la vie. On pourrait croire que c'est une position souffrante. Elle demande certes de se recevoir habité de réalités difficiles, mais elle habilite aussi à élargir à l'infini la possibilité d'être dans toutes ses dimensions. Une position qui progressivement façonne le psychothérapeute comme un chercheur ontologique, i.e. un chercheur en quête de l'être, son être et celui des autres. Une position qui ouvre à la possibilité de créer une disponibilité à l'interdépendance et à la paradoxalité; et ce n'est pas peu dire. La psychothérapie est le lieu privilégié pour vivre cette position, mais sa possibilité est beaucoup plus large. C'est une recherche qui prend le corps en tout temps et qui peut s'inscrire dans la vie et dans tous les rapports.

Finalement

Cette position demeure pour moi une voie de recherche infinie. Cette exploration du rapport à soi et à l'autre n'a pas de terme et il n'y a pas de limites à devenir le corps que l'on est. Cette psychothérapie devient une démarche et une recherche qui peut durer toute la vie si quelqu'un le désire. Si tant est que « le corps, c'est le rapport ». on pourrait alors dire que, oser ce rapport que la position de psychothérapeute prône, c'est avant tout être et faire être le corps que nous sommes avec les personnes que nous rencontrons.

« Nous sommes tous des corps devenus à travers l'histoire de l'humanité; des corps en voie de devenir et en voie d'advenir. Des corps qui se retrouvent dans

ce qui a été et dans ce qui est et qui se retrouveront dans les autres après nous et après ce monde... Nous sommes déjà! En ce sens, se pourrait-il que la résurrection soit une expérience tout-à-fait humaine, laïque et immédiate? »

Présentation de recherche

Gagnon, Marleine

Étude comparative de l'abandon corporel

Étude comparative de l'abandon corporel

Marleine Gagnon

Grand Cayman, Cayman Island

marleine@turtlenestinn.com

Comme M. Pelletier l'a dit, j'ai écrit le manuscrit dans le cadre du programme de maîtrise en psychologie à l'Université d'Athabasca en Alberta. J'avais le choix de participer à un séminaire d'écriture dans le but de produire un article qui pourrait éventuellement être publié dans une revue révisée par les pairs, au lieu de faire un mémoire ou un projet pratique; et j'ai choisi cette option.

J'avais en tête d'écrire sur l'abandon depuis le début de la maîtrise, mais lorsqu'à la fin de mes études, j'ai soumis le plan du manuscrit, il a été refusé: la raison étant que bien qu'il y ait beaucoup d'écrits sur l'abandon, cette information n'était pas considérée comme valide parce qu'elle ne provenait pas de revues révisées par les pairs.

J'étais plutôt démontée. C'était la déprime, la désillusion, la colère, l'amertume et l'incompréhension. À cette période, j'étais supervisée par Serge Lemaire à Montréal, et Alexandra, aux Cayman, et leur appui et leur soutien m'ont donné l'énergie d'essayer de faire valoir mon point à l'Université. Il a eu des échanges entre le prof et moi, puis entre la direction et le prof, puis encore avec moi. Rien à faire: je devais changer de sujet.

Lorsque je me suis rendue à l'évidence, j'ai eu un dernier échange avec le prof dans lequel je lui disais qu'il était quand-même ironique qu'on ne puisse parler d'un sujet parce qu'il n'était pas connu par les pairs, et que j'aurais pensé qu'une façon de le faire aurait été possible. C'est à ce moment qu'il m'a proposé de faire une étude comparative de l'abandon avec d'autres approches thérapeutiques sur les plan de la question de la nature humaine, de la source des problèmes psychologique, du changement, et du processus thérapeutique. C'était le seul format auquel il consentirait. De plus, je devais trouver un expert sur l'abandon qui accepterait de se porter garant de la validité de ce que j'avançais sur l'abandon. C'est à ce moment que j'ai frappé à la porte de Gilles Deshaies qui a d'abord résisté, mais qui a finalement accepté de bon gré de collaborer.

Bon, maintenant le manuscrit. Dans l'essai, je compare l'abandon corporel à trois autres approches thérapeutiques : le focusing de Eugene Gendlin et les approches qui incorporent le focusing; le mindfulness, ou la pleine conscience du moment présent, de Jon Kabat-Zin, et d'autres approches qui incorporent le mindfulness; et la thérapie collaborative et postmoderne de Harlene Anderson, qui est membre fondatrice du Taos Institute aux États-Unis. Les deux premières ont été choisies à cause de la place qui est faite au corps, et la dernière à cause du cadre philosophique postmoderne qui semblait comporter de nombreuses similitudes avec celui de l'abandon.

Si je commence par le focusing, la conception du corps comme matière en mouvement qui cherche à s'actualiser, et même à se spiritualiser, et qui exerce une force déterminante sur l'expérience de chacun est très semblable à la notion du corps telle que conçue par Eugene Gendlin. Cependant, les thérapies axées sur le focusing sont plus directives. Le focusing devient la technique par excellence à utiliser pour créer le changement, s'améliorer et atteindre un but déterminé. Tout le monde ici présent a probablement renoncé à l'idée de s'améliorer et tente plutôt d'habiter ce qu'il est et d'en devenir responsable.

En examinant de plus près le mindfulness ou la pleine conscience du moment présent, je me suis rendue compte que les gens qui le pratiquaient étaient eux aussi dans une démarche ontologique, dans une démarche d'habiter leur être. Les gens qui le pratiquent s'efforcent d'être conscient de toute expérience qui les habite et de l'accueillir sans la juger. Une différence marquante cependant, c'est qu'ils s'exercent par la suite à se détacher de cette expérience pour s'en libérer. C'est comme s'il y avait un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur. En abandon, nous sommes appelés à s'approprier notre expérience pour qu'elle nous habite. Le mouvement se fait de l'extérieur vers l'intérieur.

Une autre différence se situe au niveau du processus thérapeutique. Dans le mindfulness, la révélation de l'être se produit en isolation et dans la solitude. En abandon, le rapport à l'autre est essentiel pour que notre identité nous soit révélée, c'est dans le rapport à l'autre que nous existons, et l'autre nous permet d'aller dans nos vies. Il y a une dimension relationnelle dans l'abandon qui n'est pas présente dans le mindfulness.

La dernière approche est celle de la thérapie collaborative et postmoderne. Selon mon analyse, l'abandon se situe dans un cadre de philosophie postmoderne de l'accès à la connaissance. Pour ceux qui sont plus ou moins familiers avec le postmodernisme, c'est un cadre qui s'oppose avant tout au cadre positiviste de l'accès à la connaissance dans lequel une réalité objective et à observer existe

indépendamment du sujet. Pour les postmodernes, la réalité n'est pas à observer, mais à découvrir. En psychothérapie, cela implique qu'on ne peut aborder les problèmes avec des théories toute faites; que le thérapeute ne peut savoir d'avance la source d'un problème et qu'il ne peut être au-devant du client lors de la définition du problème. Cela implique aussi qu'on ne peut établir de relation de cause à effet qui nous permette de prédire le comportement humain, et que le processus thérapeutique ne peut que s'axer sur le sens de l'expérience vécue.

La thérapie collaborative incorpore tous ces principes. L'accent est mis sur être dans une position où l'on ne sait pas; ne pas être au-devant du client; apprendre de la personne par la personne; la rencontre entre thérapeute et client; sur la transformation des problèmes et des personnes plutôt que sur le changement; sur donner du sens à l'expérience plutôt que le changement. J'imagine que comme moi, vous voyez des liens avec la position que l'on prend en abandon. Une différence, toutefois, est reliée à l'utilisation que l'on fait du langage. Dans la thérapie collaborative, le langage est l'outil par lequel on construit notre expérience. C'est par le langage dans la conversation que les problèmes se transforment, des portes s'ouvrent, et que l'on trouve les moyens de continuer d'avancer. En abandon, le langage est utilisé pour toucher et être touché. Il est une continuité de notre sens du toucher. Ce qui veut dire qu'il y a en abandon une place faite au corps qu'on ne trouve pas dans la thérapie collaborative. Cette caractéristique met en évidence la démarche ontologique de l'abandon, démarche qui n'est pas présente dans la thérapie collaborative.

En guise de conclusion, je pourrais dire que le format imposé par l'université ne me plaisait pas au départ, mais en bout de ligne, le format m'a permis d'apprendre sur notre approche et de la définir. Cela s'est avéré un exercice intéressant. J'ai pu voir que l'abandon avait des similarités avec d'autres approches, mais qu'elle avait bien ses particularités propres.

Ce travail a soulevé chez moi la question de pourquoi on ne retrouvait pas plus d'articles dans les revues révisées par les pairs, d'autant plus que l'abandon semble répondre à des préoccupations actuelles en psychothérapie. Gergen, par exemple, un spécialiste de la psychologie sociale et du constructionnisme social trouve que les thérapies devraient se préoccuper de transformation sur le plan relationnel. Un autre exemple, Hansen, un humaniste lié à l'Association for humanistic counseling plaide pour que le processus thérapeutique mette l'accent sur l'expérience subjective du client qui tient compte de la complexité et des multiples facettes de l'expérience humaine.

Il me semble que l'abandon a beaucoup à offrir et qu'il a beaucoup à dire. Je pense que les méthodologies qualitative peuvent nous permettre d'écrire sans minimiser ou trahir l'approche. Les écrits pourraient illustrer en autres la complexité humaine, les paradoxes de l'expérience, la souffrance humaine, les processus de transformation relationnelle, l'apport du travail corporel, etc.