

40 ans

de recherche ontologique

7^e COLLOQUE DE RECHERCHE EN ABANDON CORPOREL

Interdépendance et expérience paradoxale

Wendake, Québec
22 au 25 août 2013

Un grand merci à Claire Beauchemin pour sa contribution et
à Nathalie Perreault pour son travail d'infographie.

© Tous droits réservés Colloque de recherche en abandon corporel
Publié et imprimé à Québec
1^{er} trimestre 2014

Éditeur: Colloque de recherche en abandon corporel
ISBN : 978-2-9810391-2-5
Dépôt légal - Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2014
Dépôt légal - Bibliothèque et archives nationales du Canada, 2014

Table des matières

Avant-propos du comité des actes	5
Avant-propos du comité organisateur du colloque	6
Introduction	7
Allocution d'ouverture	8
Clémence Dubé Quarante ans	9
Présentation du texte d'Aimé Hamann	13
Aimé Hamann L'interdépendance comme psychothérapie	15
Table ronde autour d'Aimé Hamann	25
Simone Atlani Réflexion sur le texte d'Aimé	27
Stéphane Cardinal La formation du thérapeute et la compétence développée en abandon corporel	31
Gilles Deshaies Mes réactions et mes questionnements	35
Marleine Gagnon Mes réactions sur le texte d'Aimé	39
Plénière 1 La recherche ontologique et l'interdépendance	45
Gilles Deshaies En quête de repères à propos de la recherche ontologique	47
Jean-Michel Atlani Matière, vie, esprit	53
André Stark L'interdépendance... jusqu'à la cellule?	61
Monique St-Jules Vivre et mourir par l'interdépendance	71
Plénière 2 L'interdépendance comme chemin	77
Pierrette Lachance Se recevoir à l'occasion de l'autre	79
Hélène Plourde De la vie souhaitée à la vie qu'on est Être reçu, un premier pas pour se recevoir	85
Martine Cing-Mars Entre l'exclusion et l'interdépendance : le difficile apprivoisement du différent... ou du semblable	93
Marie Clark Une chambre à soi	107
Plénière 3 Un groupe d'écriture : douze ans d'expérience	117
Anne-Marie Lauterburg L'expérience d'écrire	119
Jacqueline Comeault « Être » dans un groupe d'écriture	123
Renée Dauphinais Fine frontière entre dépendance et interdépendance : un moment de groupe	129

Pierre Poupart	Tiers, attachement et interdépendance	131
Lorraine Lavallée-Desmarais	Lien au thérapeute et groupe d'écriture : un apprivoisement	135
Gilles Desmarais	La menace relationnelle comme lieu de rencontre	139
Roch Pelletier	La menace d'écrire	143
Charlotte Hébert	Groupe de pairs et sentiment de responsabilité	145
Francine Chabot	Les groupes d'écriture, les connivences et la position : une expérience d'ouverture et de décloisonnement	149
Plénière 4	L'expérience paradoxale : fondements et cheminement	155
Simone Atlani	Prendre la mort pour conseillère. Ontagogie IV	157
Jean-Yves Levasseur	La vulnérabilité	167
Céline Lacoste	Rencontre à mains nues	173
Plénière 5	L'incontournable de l'humanité	179
René Pelletier	Drame humain	181
Claire Fréchette	L'accusation : un chemin d'humanité	187
Hubert Massé	De la culpabilité à l'interdépendance : une expérience paradoxale	193
Plénière 6	Un corps à être	201
Jimmy Ratté	La vie enfouie par là où elle arrive	203
Marie-Josée Guimont	Consentir ou La souffrance, un chemin pour s'apprendre	209
Ariane Meyenberg	« Je ne suis qu'un corps », une expérience ontologique	213
Plénière 7	Se recevoir et donner d'être	221
Denis Matthey- Claudet	Écrire au tiers comme on navigue au près, cabotier sur une mer de matière sombre	221
Claude St-Amand	L'abandon corporel comme psychothérapie : du traitement psychologique à la rencontre de soi	223
Marcelle Maugin	Interdépendance et responsabilité	229
Fil rouge		235
Hélène Juairé		237
Marianne Levasseur		239

Avant-propos du comité des actes

Collaborer à la réalisation de la publication des actes a permis à chaque personne du comité de reprendre contact avec les textes très touchants qui nous ont été présentés à l'occasion du colloque 2013.

Plus qu'une relecture, ce fut aussi l'occasion d'une rencontre avec chacun des auteurs et la chance de s'imprégner à nouveau de leurs recherches et de leurs expériences subjectives, partagées si généreusement. C'est un travail exigeant, bien sûr, mais c'est surtout une très belle occasion de se sentir relié avec les auteurs et d'être atteint au cœur de l'expérience humaine sous toutes ses formes, dans ce qui nous ressemble comme dans ce qui nous distingue.

Nous souhaitons à chaque lecteur ou lectrice de ces textes, de pouvoir faire l'expérience d'une rencontre avec soi, avec l'autre, avec les autres, avec l'humanité.

Bonne lecture.

Le comité des actes

Kassandra Desbiens
Danielle Huot
Gilbert Moisan
Hélène Plourde

Avant-propos du comité organisateur du colloque

Lors du dernier colloque de recherche en abandon corporel, portant sur l'interdépendance et l'expérience paradoxale, nous avons pu participer à des moments touchants et émouvants, parfois même percutants voire ébranlants. La conférence d'ouverture, la table ronde autour d'Aimé Hamann, les plénières dans lesquelles eurent lieu les présentations de textes et les discussions avec les participants, les ateliers de fin de journée, furent tous des éléments qui ont constitué un colloque à la fois dense et très donnant. De même toutes les rencontres informelles, que ce soit à l'occasion des pauses ainsi que des goûters et des repas, durant l'activité expression libre ainsi que pendant le moment avec des auteurs et artistes s'inspirant de la position, furent d'autres éléments de la mosaïque qui ont fait de ce colloque un évènement mémorable.

Par ailleurs, il vous a sans doute été impossible de saisir toute l'étendue des diverses présentations et d'accueillir pleinement toute la richesse des expériences qui ont été partagées. Ainsi, nous poursuivons ici la tradition de colliger les différents textes de présentation afin de vous les présenter sous la forme d'actes pour lecture, relecture et approfondissement.

Nous profitons de l'occasion pour remercier une dernière fois tous ceux et celles qui ont contribué à la réalisation du Colloque 2013 en donnant leur soutien aussi bien de façon officielle, soit en occupant un rôle dans le colloque, que de manière plus informelle. En particulier, nous voulons dire ici un grand merci à Hélène Plourde, Cassandra Desbiens, Danielle Huot et Gilbert Moisan qui ont constitué le comité éditorial des actes. Un grand merci également aux auteurs qui nous ont généreusement envoyé leur manuscrit. Notez que ces textes se retrouveront également sur le site internet de l'abandon corporel. Enfin, merci aux participants qui ont fait un succès de l'évènement.

Le comité organisateur du Colloque 2013

Claire Fréchette
Hélène Juairé
Gisèle Moisan
René Pelletier
Jimmy Ratté

Introduction

Interdépendance et expérience paradoxale

La position de faire place à tout de soi-même interpelle chacun à se découvrir comme subjectivité constitutive, ontologique. Habiter tout comme consentir à cette subjectivité ouvrent une nouvelle dimension dans les rapports entre humains, tout particulièrement en psychothérapie. Cette position radicale prise à l'occasion de l'autre amène à constater que se recevoir fait être et donne d'être: c'est l'interdépendance. Ce processus, impliquant de devenir sujet de soi-même, révèle d'autant plus notre état de co-devenu et de co-devenance. Ici, tout échappe aux lois de la causalité et à toute forme d'institution pour s'ouvrir à la paradoxalité. Et si cela débouchait sur un espace inusité pour l'humanité? Il semble urgent et nécessaire d'éclairer et de décrire avec rigueur ces expériences qui se présentent comme étant des fondements de notre recherche et de notre démarche, voire peut-être même comme étant des assises de la pratique de la psychothérapie telles que comprises en abandon corporel. Ces expériences, l'interdépendance et la paradoxalité, sont complexes. Elles se situent dans un paradigme qui est loin d'être familier et elles exigent une exploration et un approfondissement à travers toutes les modalités, aussi bien expérientielles, intuitives, pratiques que théoriques.

Allocution d'ouverture

Alors que les préparatifs du colloque de recherche en abandon corporel avançaient et que les orientations prenaient forme peu à peu, au cours d'un généreux échange avec le comité organisateur, Aimé Hamann a mentionné que cette recherche sur le corps qu'est devenu l'abandon corporel se poursuivait depuis plus de quarante ans maintenant. Il n'en fallait pas davantage pour éveiller l'idée de souligner ce parcours.

Dès lors, comme événement d'ouverture du colloque, il semblait approprié d'inviter l'une de ses pionnières pour nous parler de sa démarche de recherche. Madame Clémence Dubé qui s'est particulièrement démarquée par son engagement et son rayonnement, autant au Québec qu'en Europe, a accepté cette invitation avec enthousiasme. Impliquée depuis l'origine de la recherche en abandon corporel avec Aimé Hamann, Madame Dubé est appréciée de ses collègues pour la rigueur de sa démarche, pour la constance de son questionnement et pour son engagement dans le développement de cette recherche. D'ailleurs, les textes qu'elle nous a inmanquablement proposés d'un colloque à l'autre témoignent de la qualité et de la pertinence de ses intuitions. Retraitée d'une carrière de professeur à l'Université Laval depuis quelques années, notre conférencière travaille sans relâche depuis 1969 comme psychothérapeute et offre toujours de la supervision et de la formation à la psychothérapie au Centre de psychologie appliquée de Québec.

Lors de son allocution, Madame Dubé a présenté un court mais consistant rappel historique des intuitions et des questions qui ont été à l'origine de cette recherche. Elle a mis en relief l'importance de l'involontaire comme mouvement corporel, la vision du corps comme étant constitué des rapports avec les autres et avec l'univers, la subjectivité constitutive et ses conséquences en psychothérapie, ainsi que la position qu'adopte le chercheur ontologique et psychothérapeute. Vous retrouverez l'intégral de son propos dans les pages suivantes.

Quarante ans

Clémence Dubé

Centre de psychologie appliquée de Québec

c.dube@qc.aira.com

J'ai le plaisir et l'honneur de lancer les travaux de ce septième colloque de recherche en abandon corporel. Un colloque qui veut marquer le quarantième anniversaire de ce mouvement de psychothérapie et de recherche qui s'est appelé l'abandon corporel.

À quarante ans, on est encore jeune, mais on a une certaine expérience pour ne pas dire une expérience certaine. La psychothérapie et la recherche en abandon corporel ont cet âge et elles le portent bien.

Sans répéter ce qui a été dit de multiples fois, il m'a semblé opportun et naturel de parler de ce qui a été à la source de l'abandon corporel comme d'un mouvement de désir et de recherche.

Ce mouvement et ce désir qui ont fondé « l'intuition » que portait Aimé Hamann. Au temps où les thérapies corporelles se faisaient une place au soleil en empruntant les mots de la psychanalyse et d'autres approches, les approches corporelles devenant à la mode et s'attirant de nombreux adeptes, Aimé s'est demandé, de façon très intuitive, ce qui aurait lieu si l'on approchait le corps sans rien induire, en ne faisant rien pour qu'il se passe quelque chose. Rien, c'est-à-dire se placer dans une position pour laisser « être ce qui est ». Pour ce faire, il a dû tenir à son intuition, contre vents et marées. Il a dû faire le deuil de plusieurs personnes et des institutions qui le reconnaîtraient et qui l'appuieraient. Il faut de l'audace et du courage pour faire cavalier seul et continuer sans relâche ce mouvement contre les embûches et les oppositions.

Il arriva, ce que nous nommons maintenant l'involontaire : de l'immobilité, du mouvement involontaire, des émotions diverses, des pensées, des rêves, du rien, du silence, etc.

Tout cela étant, fit naître la conviction que tout cela de nous était nous et nous avait fait à travers nos racines, nos appartenances et nos lignées d'appartenance. Nous sommes de la matière qui a dû progressivement devenir ce que nous sommes à travers les multiples adaptations qui ont fait l'humain. Nous étions

faits de tout cela, de tous ces rapports, nous étions rapports. Nos corps sont nos rapports, le rapport. Nous n'avons pas le choix d'être, qui nous sommes, nous sommes déterminés. Cela n'a pas été facile à admettre tant le besoin d'avoir le pouvoir sur nos vies est ancré en nous. Nous venons d'une matière qui a évolué et s'est transformée et qui est devenue humaine. Nous portons donc tous en nous les marques et les traces de cette évolution et de ces transformations.

Comprendre que tout est rapport, que nous « sommes faits de rapports » a orienté la recherche.

Il me semble que le travail de groupe qui a fait partie et fait toujours partie de ce genre de travail a eu une influence majeure. Le rapport à l'autre en direct, en face à face, la mise en lumière des subjectivités, les perceptions différentes et parfois tout à fait opposées ont nourri la recherche et la réflexion tout au long de ces années. L'accès aux différences et aux ressemblances, aux connivences incontournables.

Puis, il y eut la découverte que dans ce genre de recherche, il y a plus qu'une approche, il y a une position. Une position qui toute subjective, tente de recevoir dans le thérapeute tout ce qui est éveillé comme étant lui-même. Une position qui accueille l'autre sans préconçu, sans interprétation, sans sens donné d'avance, une position de dépouillement qui veut se mettre en toute subjectivité dans le rapport, dans l'éveillé en soi comme étant soi. Une position qui s'est dite « au-delà des psychothérapies », au-delà des visées de soin, de guérison, de changement. Ce qui ne veut aucunement dire que cette position ne génère pas de changement et qu'elle n'est pas de la psychothérapie.

Prendre cette position de recherche ontologique a amené chacun de nous dans des changements que nous pouvons reconnaître même si ce n'est pas comme cela que nous avons imaginé que le changement se ferait sentir.

Une position qui prend toute la personne du psychothérapeute, qui lui rappelle à chaque moment qu'il est là pour favoriser que l'autre ait une voie pour s'accueillir lui-même, même s'il ne le sait pas et même s'il ne peut pas toujours prendre cette voie.

Une position pour être et pour faire être. Et pour faire l'expérience que l'un ne va pas sans l'autre.

Cette recherche, née et continuée dans et par la psychothérapie, s'est progressivement continuée dans la pratique de plusieurs psychothérapeutes et chercheurs.

Au Canada, le Québec, l'Ontario et même la Colombie-Britannique ont leurs représentants porteurs d'une réflexion en abandon corporel.

Une édition française du volume intitulé : *L'abandon corporel : au risque d'être soi*, a permis que ce souffle soit senti en Europe et que maintenant, français, suisses, belges, italiens, et peut-être davantage s'intéressent à ce mouvement et à cette pensée. Nous nous réjouissons que ces ponts se soient formés.

Continuant sa recherche, Aimé nous a incités à la réflexion en publiant un volume intitulé : *Au-delà des psychothérapies : L'abandon corporel*. Il termine sur ce paragraphe qui donne la mesure de cette entreprise de devenir humain.

« Chacun apparaît comme étant un projet d'humanité qu'il ne peut conduire à terme que dans le risque de se recevoir globalement et dans un processus jamais terminé. L'humanité est en manque de ne pouvoir porter, de ne pouvoir recevoir en chacun la peine, la colère et la souffrance à travers lesquelles elle est devenue. Chacun des humains, sous sa forme particulière, est cette peine, cette colère et cette souffrance. Quelle tâche pour chacun de ne pouvoir vraiment être, à moins d'assumer toute cette humanité comme lui-même! Mais c'est là aussi toute sa grandeur et le lieu de tout le sens. » Hamann, A. 1996, Stanké, Montréal, p. 196.

Rappelons qu'une rencontre en octobre 1993 à l'Université de Montréal, se proposait de faire une analyse critique du volume : *L'abandon corporel : au risque d'être soi*. Ce fut un rendez-vous pris pour un colloque assez rapproché et dont un des objectifs serait de partager nos réflexions avec des collègues en sciences humaines et en psychothérapie.

2001 a actualisé ce désir dans un colloque international à St-Marc sur le Richelieu dont le thème se disait comme suit : Être psychothérapeute en abandon corporel. C'était bien lancé. Depuis les colloques se sont poursuivis tous les deux ans soit :

- Nantes 2003 sur le thème : De la relation psychothérapeutique à l'expérience ontologique.
- Québec 2005 : sur le thème : Subjectivité et rencontre.
- Ste-Marguerite de l'Estérel 2007 : sur le thème : Les spiritualités et le spirituel, les recherches de sens et le sens que l'on est.

- Château-d'Oex Suisse 2009 : sur le thème : L'abandon corporel, une démarche, une position pour recevoir d'être et donner d'être.
- Val-David Québec 2011: Le corps humain : un corps co-devenu, un corps de rapport.

Et nous voici pour un 7^e colloque à Wendake, Québec : Interdépendance et paradoxalité.

Le sens de tout ce travail se trouve confirmé par la fidélité et la persistance à la réflexion qui se retrouvent dans l'engagement sérieux qui se poursuit ici et ailleurs, par votre participation à ces rencontres soutenues et par toute la réflexion qui se retrouve colligée dans les Actes de ces divers colloques.

Rappelons que toutes ces activités se poursuivent dans les milieux où se pratique l'abandon corporel :

- Groupes à Montréal, dans les Laurentides, à Sherbrooke, à Ottawa, à Paris, à Genève, à Nantes, à Rennes, à Yverdon, à Lille, à Québec, à Sept-Îles, à Saguenay et peut-être ailleurs.
- Groupes de psychothérapies, de réflexion, de recherche, d'intersupervision, d'écriture.

Il y a aussi la présence de l'abandon corporel dans la formation des psychothérapeutes, dans plusieurs universités.

Même si tout ce mouvement de recherche n'occupe pas une place immense dans les publications dites scientifiques, il existe réellement et il passe par une pensée de mieux en mieux formulée qui émerge en plusieurs lieux et qui se fait un chemin de moult manières.

Vos présences ici, à ce 7^e colloque, marquent sérieusement l'intérêt que vous portez à cette démarche et l'engagement qui vous habite.

Le meilleur souhait que nous pourrions nous faire, en ces quelques jours, serait que chacun puisse recevoir l'élan de poursuivre sa recherche. Que chacun y puise les éléments pour soutenir son questionnement de même que l'élan de continuer sa quête.

Je souhaite à chacun de nous des heures précieuses riches en réflexion, en rencontres, et en désir de plus en plus plein de se recevoir. Bonne suite et bon colloque!

Présentation du texte d’Aimé Hamann

En ouverture des colloques de recherche en abandon corporel, il est de tradition d’accueillir Aimé Hamann et, tous ensemble, de faire place au texte qu’il nous a préparé pour l’occasion. Cette année ne faisait pas exception puisqu’en vue du colloque 2013, nous avons tous de nouveau reçu son texte portant sur les thèmes de l’interdépendance et de l’expérience paradoxale. Il faut reconnaître à sa lecture qu’Aimé demeure un « jeune » chercheur toujours aussi engagé pour nourrir la pensée en abandon corporel.

Par ailleurs, la formule de présentation du texte d’Aimé s’est trouvée quelque peu modifiée cette année et a pris la forme suivante : offrir un débat et un échange en table ronde, d’une part avec des panélistes et d’autre part les participants au colloque. Avec la concours d’un animateur désigné, la table ronde avait pour visée de susciter une réflexion et un approfondissement du thème du colloque à partir de l’éclairage proposé par Aimé.

Dans les pages qui suivent se retrouvent le texte écrit par Aimé Hamann dans son intégralité, de même que les interventions des panélistes invités à la table ronde. Ces derniers ont accepté de nous redonner, dans leur essence, leurs réactions et leurs intuitions sous la forme d’un écrit et nous les en remercions grandement. Bien sûr, cela ne saurait rendre compte de toute l’énergie présente lors de l’événement ni de la richesse des échanges et des rencontres qui ont eu lieu. Il n’en demeure pas moins que ces textes donnent à entrer dans le vif du sujet, tout autant qu’ils peuvent susciter la réflexion et l’approfondissement.

L'interdépendance comme psychothérapie

Aimé Hamann

Montréal, Québec

Introduction

Ce que nous avons convenu de nommer l'abandon corporel a été à l'origine une expérience de mouvements involontaires, survenus dans le cadre d'une recherche sur le toucher. Nous explorions ce qui pouvait advenir si on restait simplement en présence, sans rien faire, sans rien décider à l'avance. Ces mouvements non sollicités des corps des chercheurs nous ont pris par surprise. Nous n'en connaissions au départ ni le sens ni l'importance. Ont suivi quarante années d'engagement intense dans l'exploration de ce phénomène. Si l'abandon corporel est devenu un lieu de recherche ontologique, une démarche et un espace psychothérapeutique, il reste avant tout une expérience qui nous sollicite globalement et qui ouvre l'interaction humaine à ce que nous avons appelé l'« interdépendance ». Chacun, comme il est, en tout ce qu'il est, s'y découvre engagé dans un même processus, au-delà de toute dichotomie, de toute limite. Dans ce passage à être comme chacun est s'effectue un passage à l'être dans l'interdépendance, impliquant à la fois chacun dans sa spécificité et l'humanité tout entière. Une telle position intérieure de faire toute la place à soi et de recevoir comme soi tout ce que l'on est et expérimente, assurée à chaque instant par le psychothérapeute chercheur ontologique, ouvre le même espace à ses clients. L'interdépendance se déploie dans la paradoxalité, qui consiste à recevoir tout ce que l'on est et expérimente comme étant soi, bien et mal, bonté et méchanceté. La paradoxalité prend toute son ampleur dans l'interdépendance. Reçu, tout de soi donne et reçoit d'être.

C'est sur cette interaction d'interdépendance comme espace thérapeutique que je voudrais me pencher ici. Pour ce faire, je parlerai dans un premier temps des conditions d'émergence de l'interdépendance, de ce que cette dernière laisse entrevoir du processus qu'est l'aventure humaine et de ce vers quoi ce processus semble tendre.

J'essaierai dans un second temps de mieux définir les dimensions psychothérapeutiques de l'interdépendance, car la position que prend le psychothérapeute chercheur ontologique est aussi le lieu spécifique de la compétence de ce dernier dans son interaction avec ses clients.

I. TOUT CE QUE L'ON EST ET EXPÉRIMENTE, À ÊTRE ET RECEVOIR

1. De l'expérience à la démarche

À partir de cette expérience initiale du mouvement involontaire, l'abandon corporel est peu à peu devenu une recherche ontologique, c'est-à-dire une recherche de l'humain sur l'humanité. Il est en même temps une démarche individuelle impliquant tout de soi et une approche ontologique de la psychothérapie. Cette expérience engage tout soi-même à être comme c'est organisé en soi et à recevoir tout ce que l'on expérimente comme portant la marque de sa subjectivité.

2. Une subjectivité constitutive

L'expérience de l'involontaire nous a amenés sur une voie nouvelle, inattendue : nous découvrir mouvement, processus, une organisation de tout soi-même, déterminée d'une façon unique. Nous en sommes ainsi venus à poser les fondements de la subjectivité constitutive de chacun des humains.

Nous ne naissons pas *tabula rasa*, c'est-à-dire comme des êtres vierges. Chacun à sa manière est la marque de l'aventure humaine, l'humanité tout entière depuis son commencement et jusqu'à son terme, sous la forme particulière de lui-même. Chacun est donc une institution émergeant de la « codevenance » institutionnelle qu'est l'humanité.

3. Un devenir passant par l'institution

Cette codevenance institutionnelle des humains a été et est encore la seule voie possible. Notre devenir s'est articulé autour des dichotomies que sont la vérité et l'erreur, le bien et le mal, la bonté et la méchanceté. Il ne pouvait en être autrement. Sans ces dichotomies, sans les vérités, sans l'institution donc, le long et lent processus de se recevoir et de s'habiter ne se serait jamais amorcé. L'institution a conduit l'humanité et chacun des humains à ce qu'ils sont aujourd'hui. Mais cette institution ne peut que toucher à ses limites. Elle nous mène à un cul-de-sac, car elle laisse constamment dans l'ombre une partie de la réalité humaine. Chacun de nous est également une institution, c'est-à-dire une subjectivité qui se pose en vérité, protégeant ainsi une part de son être impossible à aborder. L'institution, collective comme individuelle, est soi à recevoir sans réserve si l'on veut découvrir, ne serait-ce qu'un instant, l'interdépendance vers laquelle cette institution tend sans toutefois pouvoir y

parvenir. Sans l'implication globale de l'individu recevant tout ce qu'il est et expérimente comme lui-même, l'interdépendance ne peut se manifester.

4. La position

Nous avons graduellement pris conscience qu'une position intérieure de faire toute la place à soi, de tout recevoir de soi et d'assumer tout ce qui se produit en présence de l'autre comme soi, comme ontologiquement marqué par soi, lieu unique d'interprétation de la réalité, est la condition essentielle de l'interdépendance.

Cette position, « la position » comme nous disons entre nous, n'exclut rien, ne définit rien, ne protège rien de soi; elle est mouvement. Ici, aucun recours à une prédéfinition de soi d'ordre philosophique, religieuse, scientifique ou psychologique, car toute institution est constituée de ce qui est accessible de soi et protège ce qui n'est pas encore apprivoisé, ce qui est non-reçu ou non-recevable.

Cette position implique non seulement tout soi-même mais tout notre devenu institutionnel commun, tel qu'il s'exprime à travers chaque organisation unique et déterminée du fait humain, chaque lieu particulier d'expérience et d'interprétation de soi, des autres et de toute réalité qu'est chacun. Cette subjectivité nous incluant tous est à habiter, à recevoir. Dans cette position, l'humain se découvre codevenu institutionnellement et donc, subjectivité constitutive et non vérité. Cette ouverture à tout soi-même introduit l'autre et l'humanité tout entière dans la paradoxalité, tout de soi recevant et donnant d'être et tout de l'humanité et de chacun donnant et recevant d'être. C'est cette rencontre dans la paradoxalité que nous nommons « interdépendance ».

La position de tout recevoir de soi intègre et assume comme soi les deux pôles des dichotomies nous constituant. La subjectivité constitutive de chacun s'impose alors. Assumer cette position montre les limites essentielles de soi, mais en même temps, qui l'on est vraiment. Ce passage à être, à l'être, dévoile la paradoxalité de l'être dans l'interdépendance.

Cette expérience qu'est l'interdépendance décloisonne. Elle est tout à la fois recherche ontologique, démarche et psychothérapie impliquant tout de soi, le non-reçu, le non assumé et même le non-recevable. Elle découvre l'être humain comme un processus de la matière, qui, de la vie instinctive, a accédé à la vie institutionnelle, engagé dans une recherche de l'interdépendance. La multiplicité des formes et des croyances dans l'espace et le temps de la codevenance

institutionnelle qui a permis l'humanité se trouve alors unifiée. En recevant et donnant d'être, chacun des humains et l'humanité entière dans son incroyable diversité font l'expérience de la fraternité.

5. Une rigueur essentielle

Je dis souvent que c'est ce qui est qui a à être. Toute la rigueur de la recherche ontologique se trouve dans cette phrase, qui résume la position de tout recevoir de soi et de se découvrir ainsi comme une organisation unique et déterminée, une subjectivité constitutive. La position implique que comme c'est organisé en soi, comme c'est devenu en soi, puisse être. Faire toute la place à soi, se découvrir subjectivité ontologique, recevoir tout ce que l'on expérimente de soi, des autres et de toute réalité comme son expérience et non comme la vérité n'est jamais acquis. Cette position intérieure est à renouveler à chaque instant. La psychothérapie est le lieu idéal pour assurer cette position. Cette ouverture à tout lui-même du psychothérapeute chercheur ontologique amène son ou ses clients dans la même implication de recevoir et donner d'être comme c'est organisé en eux, ouvrant la porte à l'interdépendance.

La subjectivité ne peut se révéler que dans la stricte rigueur de la position de tout recevoir de soi. Soi s'expérimente alors comme une organisation unique et déterminée, un lieu spécifique d'expérience et d'interprétation de soi, des autres et de toute réalité. La vérité, les vérités, ne peuvent plus cacher leur origine institutionnelle ni les dichotomies qui leur ont donné existence.

6. L'interdépendance

La codevenance humaine apparaît comme un long processus de se recevoir, de s'habiter pour arriver à la possibilité de faire toute la place à soi comme c'est devenu et organisé de façon unique et déterminée. S'ouvre alors l'interdépendance, ce passage à l'être recevant et donnant d'être.

La mort, si elle est incontournable, n'apparaît plus comme étant la fin, pas plus que la naissance n'est un commencement. La mort est une transmission, un passage à la génération suivante. Elle est l'espérance que ceux qui nous suivent parviendront à tout porter, tout recevoir d'eux-mêmes, et qu'en cela, l'humanité entière se trouvera accomplie. Nous sommes tous des porteurs anonymes du même manque de soi et de la même recherche d'accomplissement. Depuis toujours, sans que nous le sachions, c'est à cet accomplissement qu'est l'interdépendance que l'humanité tend. Chacun des humains de tous les espaces et de tous les temps en est la possibilité et l'espérance. L'humanité entière

cherche le chemin pour y parvenir comme c'est possible, malgré son lourd bagage de codevenance institutionnel. Et c'est tout ce bagage qui a à être.

Ce passage à être tout ce que l'on est comme c'est, renouvelé à chaque instant par le psychothérapeute, ouvre le même espace à son client et, à travers lui, à l'humanité tout entière. Cette « assumption » de tout soi-même constitue un au-delà de toute institution, de toute vérité. Ce passage à être tout ce que l'on est découvre soi et chacun comme subjectivité constitutive. Dans la mesure où quelqu'un, habitant tout de soi, ne se présente plus comme vérité mais comme subjectivité ontologique, tout donne et reçoit alors d'être. C'est ce que nous nommons l'interdépendance dans la paradoxicité.

L'interdépendance assume tous les espaces et tous les temps de soi, de l'humanité, de la vie, jusqu'à la matière originelle. Elle intègre tout autant ce vers quoi la matière pourrait tendre, ce mode d'interaction recevant et donnant d'être, ouvrant à chacun et à toute réalité de donner et recevoir d'être.

À travers l'humanité, la matière semble porteuse de cette capacité d'accéder à ce mode d'interaction qu'est l'interdépendance. La position de faire toute la place à soi, de recevoir tout ce que l'on est et expérimente comme soi, laisse apparaître la paradoxicité de l'être, l'au-delà de toute finitude.

II. L'INTERDÉPENDANCE COMME PSYCHOTHÉRAPIE

J'ai tenté, dans la première partie, de mieux définir l'expérience qu'est l'abandon corporel, qui consiste à mettre en place les conditions intérieures pour que chacun puisse être comme il est organisé, de façon unique et déterminée. Dans cette position, la subjectivité constitutive de chacun apparaît, qui mène à l'interdépendance dans la paradoxicité.

Je veux parler, dans cette seconde partie, de l'interaction d'interdépendance comme lieu psychothérapeutique, car la particularité de l'abandon corporel est que le psychothérapeute trouve sa compétence dans le fait d'assurer à chaque instant ce niveau d'interaction qu'est l'interdépendance dans son lien à son client et dans son ouverture à « apprendre son client ». Il est alors apte à offrir à celui-ci les conditions les plus favorables pour répondre à ses attentes, ses besoins et ses possibilités. Le client, de son côté, y trouve toutes les conditions pour être comme c'est organisé en lui, hors de toute prédéfinition, de toute causalité et, par conséquent, hors de l'accusation et de la culpabilité.

1. Un même espace pour les clients

Si le psychothérapeute se présente à son client avec sa propre démarche jamais terminée, chaque client rencontré dans l'interdépendance l'engage dans son propre devenir. C'est dans la mesure où il adopte « la position » que la situation psychothérapeutique s'ouvre à l'interdépendance. Cette position lui fait découvrir les impasses intérieures qui lui sont propres, débusquer les pièges de sa propre subjectivité. L'interdépendance est une recherche ontologique et une démarche impliquant particulièrement l'inaccompli de soi.

L'interaction d'interdépendance qu'est la position assurée à chaque instant par le psychothérapeute chercheur ontologique ouvre au client un espace faisant place à tout lui-même comme c'est organisé en lui. Prendre une telle position implique de mettre de côté toute prédéfinition, tout modèle, toute technique; elle se situe au-delà de tout projet institutionnel et donc, au-delà de la causalité, de la culpabilité et de l'accusation. Ce niveau d'interaction peut se concrétiser verbalement ou non verbalement, en individuel ou en groupe. L'interdépendance est un lieu de décroisement. L'implication de tout lui-même du psychothérapeute ouvre au client le même espace intérieur, donnant et recevant d'être comme il est dans ce qu'il est et expérimente. Qu'il le sache ou non n'y change rien, qu'il soit en psychothérapie pour peu de temps ou à long terme non plus. L'interaction d'interdépendance place le client dans un processus de recherche et de démarche ontologique l'impliquant dans tout ce qu'il est comme c'est organisé en lui. Tout lui-même est à découvrir et à être, même le non-reçu, même le non-recevable.

2. Le lieu de compétence du psychothérapeute

Le lien psychothérapeutique

L'interaction d'interdépendance « ontologise » tout ce qui est éveillé dans les partenaires de l'expérience thérapeutique. Si tout ce que vit le psychothérapeute est à recevoir comme lui-même, ce que vivent les clients leur est redonné comme eux-mêmes. Aucune compréhension à laquelle adhèreraient le psychothérapeute et ses clients, aucune interprétation, aucune explication avancée par une quelconque théorie de la souffrance, ne peut se justifier ici. Le rapport avec les parents, la société, l'hérédité, etc. existe, bien sûr, mais la souffrance humaine n'est pas à guérir, ne se guérit pas, elle est à être, sous la forme unique et déterminée de chacun. La souffrance des humains plonge ses racines dans la matière, la vie, l'incontournable devenir institutionnel de l'humanité et de chacun comme humanité. Une telle position sort de la causalité, de l'accusation et de la

culpabilité. Chacun a à recevoir, à être son humanité. Il a à en devenir responsable, comme c'est possible pour lui. C'est la forme que prend ici le changement.

Écouter, entendre, apprendre et comprendre les clients

Prendre en compte ce qui se produit réellement en soi dans la situation psychothérapeutique ouvre au client l'espace pour tout lui-même et prédispose le psychothérapeute à l'ouverture à ce dernier. Recevoir comme lui-même tout ce qu'éveille en lui son client met en effet en place les conditions les plus favorables pour écouter et entendre, apprendre et comprendre ce dernier. C'est une position se déployant dans la paradoxalité.

Les psychothérapies sont des institutions. Elles présupposent donc un savoir et une adhésion à une compréhension prédéfinie de l'humain et à des techniques porteuses de ce savoir et de cette compréhension. Ce sont les bases de compétence de tous les psychothérapeutes et ces bases ne sont pas à rejeter. Cependant, dans la situation concrète de l'interaction d'interdépendance, la compétence du psychothérapeute chercheur ontologique ne peut plus uniquement être un savoir sur l'autre et donc, de ce qui favorisera le devenir de cet autre. Elle se situe plutôt dans la rigueur à reprendre à chaque instant la position de recevoir comme lui-même tout ce qu'il expérimente dans son interaction avec son client. Les conditions sont alors réunies pour qu'il puisse écouter et entendre, apprendre et comprendre, lui-même, l'autre et l'humanité. Psychothérapeute et clients sont impliqués dans une même démarche de « codevenance », une même recherche de l'humain sur l'humanité. La compétence institutionnelle donne au psychothérapeute des connaissances et une expertise pouvant définir et orienter son intervention auprès de ses clients, mais la subjectivité constitutive de chacun demeure. En tenir compte dans toute la rigueur qu'implique la position qu'est l'abandon corporel ouvre une nouvelle voie, un autre mode d'interaction : l'interdépendance. La subjectivité du psychothérapeute y trouve toute sa place et celle de son client peut également se déployer sans réserve. Le psychothérapeute se trouve à la fois impliqué lui-même et dans une pleine ouverture à écouter et entendre, apprendre et comprendre lui-même, ses clients et l'humanité. Dans l'interdépendance et la paradoxalité, il ne peut plus prétendre à un savoir, à une compétence et à la vérité. Le psychothérapeute chercheur ontologique découvre qui est son client, ses demandes et ses besoins. Il est en mesure de mieux répondre à sa quête de lui-même, soit en le rencontrant lui-même, soit en le référant à un autre psychothérapeute.

C'est dans l'interaction d'interdépendance que le psychothérapeute découvre ce qui permet le mieux au client d'être qui il est, quand cela est possible et que

c'est là la quête du client. L'abandon corporel n'est rien d'autre et n'offre rien d'autre que ce qui est, que ce qu'est soi, l'autre, l'humanité. Tout alors donne et reçoit d'être.

Prendre la parole

Le psychothérapeute chercheur ontologique qui prend cette position n'est plus dans le devenir institutionnel, qui suppose une vision prédéfinie de la réalité humaine, une compétence acquise, la vérité, la causalité et la culpabilité. Savoir, interpréter, définir, fait place à écouter et apprendre. Entendre et comprendre émergent d'une démarche de « codevenance » entre psychothérapeute et client pouvant se déployer à l'infini. La parole du psychothérapeute ne peut alors naître que de l'interaction d'interdépendance; elle cherche à en prendre les dimensions, mais elle en a aussi toute la fragilité. Elle surgit comme la reconnaissance de ce que deviennent et expérimentent le ou les clients. C'est une parole que l'on pourrait qualifier d'ontologique. « C'est ainsi que tu vis cette situation », « Tu aimerais mieux mourir que de faire face à cette situation », « Toi, tu vis ça autrement », etc. en sont des exemples. En rencontre individuelle, c'est plus facile de trouver les mots reconnaissant le vécu du client émergeant de sa subjectivité. En groupe, il faut trouver les mots qui reconnaissent à chacun l'unicité de son vécu, hors de la causalité, de l'accusation et du jugement. Le psychothérapeute doit sans cesse être en recherche et en codevenance ontologique s'il veut offrir à ses clients les conditions favorisant l'ouverture à eux-mêmes. La parole ontologique qui naît en lui est reconnaissance de ce qui arrive, de ce qui est, au-delà de toute causalité. Elle contribue à donner et recevoir d'être, pousser plus avant le processus de se recevoir et de s'habiter.

Conclusion

L'individu qui prend la position qu'est l'abandon corporel de faire toute la place à soi-même, de recevoir tout ce qu'il est et expérimente, inscrit toute l'humanité dans l'interdépendance. S'accueillir comme subjectivité instaure l'autre, les autres et l'humanité tout entière dans ce même accès à la globalité d'eux-mêmes. Ce qui est, comme c'est, peut être momentanément. Cette position ne s'enseigne pas, ne s'impose pas. Elle est à découvrir et à assumer par chacun. En psychothérapie, le psychothérapeute s'assumant comme subjectivité dans tout ce qu'éveillent en lui son ou ses clients peut ouvrir le chemin. Avec toute sa compétence et son expérience acquises institutionnellement, ce dernier n'est pas moins subjectivité, une subjectivité qu'il n'a jamais fini de découvrir. Il ne sait donc pas davantage l'autre à l'avance. Il se place dans la position de s'apprendre lui-même et d'apprendre l'autre dans une démarche commune de codevenance.

Cette position est à renouveler sans cesse. Nous sommes fils et filles d'institution, institutions nous-mêmes, subjectivité. Tout ce que nous sommes et expérimentons en porte les traces et est à recevoir comme notre subjectivité propre. La place faite à sa subjectivité constitutive ajoute à la compétence institutionnelle et à l'expertise du psychothérapeute chercheur ontologique; cela constitue la condition essentielle pour apprendre et comprendre l'autre.

Une telle position recevant et donnant d'être à tout de soi, de l'autre et de l'humanité de tous les espaces et tous les temps tient de la paradoxalité. Ce passage à l'être qu'est l'interdépendance est une rencontre, à la fois recherche, démarche et psychothérapie. L'individu engage tout lui-même dans cette expérience à réinvestir sans cesse. Le psychothérapeute y trouve sa compétence de chercheur ontologique, qui est d'écouter, d'entendre, d'apprendre et de comprendre qui sont ses clients, quelles sont leurs demandes, leurs besoins et leurs possibilités. Il trouve avec eux et non avant eux ce qui leur convient le mieux, assume le mode d'interaction qui s'établit entre ses clients et laisse surgir de cette position le langage ontologique qui fait toute la place au vécu des clients, hors de toute causalité, de toute interprétation et de toute prédéfinition de la réalité humaine et de leur réalité. Cette forme de présence thérapeutique est constamment en devenir, dans le processus sans fin de s'ouvrir à soi.

La position de recevoir tout ce que l'on est et expérimente n'est accessible qu'à l'individu et par lui, à l'autre, aux autres, à l'humanité. « L'assumption » de soi comme c'est organisé fait la même ouverture au reste de l'humanité. Il n'est pas envisageable que l'ensemble des humains accède à cette position. Ce niveau d'implication ontologique n'est pas possible dans la vie ordinaire, là où la souffrance peut se protéger, se trouver des sens qui rassurent. La majorité des gens poursuivront donc leur chemin sous le signe de l'institution et des dichotomies qui protègent les aspects trop douloureux à recevoir de soi.

L'abandon corporel a été à l'origine une expérience vécue à l'intérieur d'une recherche sur le toucher psychothérapeutique. Ce n'est pas pour rien que la psychothérapie est son lieu privilégié : on vient en psychothérapie avec et pour sa souffrance. Le psychothérapeute chercheur ontologique qui prend la position de tout recevoir de lui-même ouvre le même espace à ses clients. Ce lieu de devenir impliquant tout de soi, à la fois psychothérapie, recherche et démarche ontologique, dans toute la rigueur que demande l'ouverture à sa subjectivité constitutive, ouvre les rapports institutionnels à l'interaction d'interdépendance dans la paradoxalité. C'est là une ouverture sans limite à être qui l'on est et à apprendre et comprendre l'humain.

Table ronde autour d'Aimé Hamann

Simone Atlani	Réflexion sur le texte d'Aimé
Stéphane Cardinal	La formation du thérapeute et la compétence développée en abandon corporel
Gilles Deshaies	Mes réactions et mes questionnements suite à la lecture du texte présenté par Aimé Hamann
Marleine Gagnon	Mes réactions sur le texte d'Aimé

Réflexion sur le texte d'Aimé

Simone Atlani

Paris, France

Comment résumer ici la réflexion et les questions que suscite, en moi, le texte d'Aimé. Je me suis remise à la tâche hier seulement en effaçant tout ce que j'avais pu écrire auparavant. Ce texte vient me rencontrer aujourd'hui autrement qu'il ne l'a fait à plusieurs reprises au cours de ces derniers mois.

Aimé retrace en quelques pages un itinéraire de quarante ans qui a été jalonné par ses mots, ses mots chargés, habités par lui d'une façon particulière. Ils nous ont permis de nous appuyer sur eux et de poursuivre notre chemin intérieur, dans toute la singularité de notre subjectivité :

« L'involontaire... Qu'est-ce que c'est ça?... D'où ça vient?... Où ça va?... Se recevoir »... et bien d'autres.

Certains de ces mots se présentaient presque comme des Koan, mots puissants qui fondent notre démarche:

« C'est ce qui est qui est à être... »

« Être, c'est faire être »...

« Le particulier, c'est l'universel »...

Tous ces mots, nous les avons faits nôtres, chacun à notre façon; nous nous y sommes sentis « chez nous », chacun à notre façon.

« Le langage est la maison de l'être, disait Heidegger. La capacité de langage étant spécifiquement humaine, nous pourrions avoir l'audace de paraphraser Heidegger en disant que « l'humanité est la maison de l'être », **toute** l'humanité.

Toute l'humanité dont chacun des hommes présents, passés et à venir est l'espérance d'incarner un lieu d'être, donnant lieu d'être : un lieu de sens et de complétude.

Comme si la matière, devenue vie, avait cherché lieu d'être pour ce qui lui est constitutif depuis le départ et que, par l'homme, dans l'homme, elle avait produit et trouvé un lieu d'actualisation de l'esprit qui l'anime depuis toujours; esprit qui était là, recherché, mais toujours virtuel, toujours en devenir. Comme si, à travers l'humanité, la matière avait ainsi fait émerger, dans l'espace et dans le temps,

une « maison » pour l'esprit qui bouillait depuis longtemps dans un creuset si incandescent qu'il en était devenu vapeur intense autant que subtile, susceptible de s'infiltrer dans toutes les ouvertures et toutes les failles. Plus irrésistible que l'eau, plus irrésistible que l'air, il habite l'humanité qui en est dépositaire. (Il me vient tout à coup que les alchimistes de tous bords appelaient ce processus physique: la « sublimation »!)

Mais l'exigence posée sur cette maison est radicale: elle doit préserver la dynamique de son mouvement « d'être et de faire être », mouvement qui implique la multiplication et la diversification de tout ce qui est. Chaque nouvelle vie temporelle, la vôtre, la mienne, celle de tout ce qui est, devraient pouvoir y trouver lieu d'être, dans sa spécificité, dans son unicité, et participer ainsi au devenir infini de ce qui « est et fait être ».

Le texte d'Aimé, me semble-t-il, nous chuchote que la rigueur de la position doit aller jusque-là.

Il nous dit aussi que la psychothérapie est, je le cite, « le lieu idéal pour assurer cette position », pour permettre à la maison virtuelle qu'est l'homme de tout recevoir des possibilités de la matière; pour qu'elle puisse contenir et actualiser tout ce qui est, y compris tout le déterminé, toutes les limites de l'organisation que nous sommes. Il importe que rien ne manque, que tout soit pris en compte, dans l'**un** de **quelqu'un**. Et ce quelqu'un est, virtuellement, chaque homme. Et ce quelqu'un pourrait être virtuellement chacun d'entre nous qui nous proposons de nous mettre à disposition de la « position » d'impliquer tout soi-même « comme c'est », spécifiquement en soi, en permettant de ce fait à chacun d'être comme il est, comme c'est.

La dernière phrase du texte d'Aimé nous le dit explicitement. Il s'agit alors, pour le « thérapeute » en Abandon Corporel d'ouvrir « les rapports institutionnels à l'interaction d'interdépendance dans la paradoxalité. » J'ajouterais, d'ouvrir à la rencontre et au désir. Ce n'est pas rien! Non, ce n'est pas rien.

Cela revient à dire que l'espace thérapeutique pourrait virtuellement devenir celui de l'actualisation du spirituel inhérent à la matière, virtuel en elle comme en chacun d'entre nous.

Il me viendrait de dire que l'abandon corporel n'est pas issu de la psychothérapie, il est issu de l'esprit en quête d'un lieu d'être, il est issu d'une recherche spirituelle qui est là depuis le début des temps. Et l'abandon corporel aurait trouvé dans la psychothérapie une maison possible, mais toujours virtuelle, toujours à devenir.

Et c'est là que se révèle toute la dimension thérapeutique de l'abandon corporel, dimension qui n'est plus à démontrer. Les personnes qui viennent déposer leur douleur chez le thérapeute en lui demandant de les aider à s'en débarrasser, peuvent découvrir alors qu'il n'y avait rien à guérir, que ce n'est même pas ce qu'ils désiraient vraiment. Le processus de devenir soi en compagnie de leur thérapeute lui-même devenant soi leur permet d'être remis en désir d'être. Ils ne sont pas guéris de leurs douleurs d'être, ils y trouvent leur maison, leur foyer toujours vivant.

Mais la position exigée par la démarche est sans merci. Si on lui enlève quoique ce soit de l'esprit qui l'anime, si on tente d'esquisser une théorie, de définir, de savoir, de vouloir quelque chose concernant le client ou nous-mêmes, ce n'est plus la position. Ce qui veut dire que si l'on cherche à répondre à la demande première de notre client, si l'on cherche à le guérir de sa souffrance, à le guérir de lui-même, on perd tout, même la thérapie!

Quelles questions s'ouvrent alors à nous?

La psychothérapie est une institution qui prend pour modèle une autre institution, la médecine. Ce qui est compréhensible puisque, très tôt dans son histoire, elle s'est attachée à soigner les âmes. Elle a ainsi beaucoup apporté, beaucoup donné, apaisé bien des douleurs humaines. Il y a tout lieu d'en reconnaître l'importance. Mais cette institution, calquée sur la médecine, a aujourd'hui des exigences qui lui paraissent légitimes.

Or l'abandon corporel implique la dimension thérapeutique, mais il ne saurait être réduit à cette seule dimension, il englobe bien plus que cela. En l'absence, peut-être transitoire, d'un meilleur mot pour le dire, ce « plus » serait la dimension spirituelle. En ce sens, notre démarche pose clairement que le thérapeute en abandon corporel ne cherche pas à guérir son « patient », ou plutôt son « impatient », de lui-même.

Ce qui pose tout de même un petit problème...

Pour l'institution, le problème d'admettre une affaire pareille! Et pour le praticien en Abandon Corporel, celui d'admettre de participer à l'institution qui, certes, cherche toujours le bien et permet largement à l'humanité de créer les conditions pour parvenir à ses propres fins, mais ne peut le faire qu'en laissant des choses de côté, qu'en protégeant l'institution qu'elle est. Or, le but de l'institution thérapeutique est de « soigner ».

Mais l'abandon corporel pose le non-savoir et le non-projet thérapeutique comme essentiel pour que tout puisse être. Il se doit donc d'exclure tout diagnostic, tout projet thérapeutique incluant un nombre de séances ou de blocs de séances, ou posant un temps déterminé à la thérapie et l'éventualité d'une « étude de cas » exemplaire.

N'y a-t-il pas là une contradiction de taille?

Autre problème: si, nous appuyant sur la dimension thérapeutique de la démarche, dimension thérapeutique bien réelle et puissante, nous essayons de la faire « coller » à l'institution et cherchons à la faire admettre par elle, ne risquons-nous pas alors d'en perdre l'essentiel, l'inhérent, le constitutif? Ne risquons-nous pas de perdre l'esprit de l'abandon corporel, ce qui lui enlèverait du même coup toute sa capacité thérapeutique?

Nous serions alors obligés de protéger l'institution qui nous abrite et y perdrons notre implication globale dans tout ce qui est: l'engagement total à permettre que soit respecté le fondement même de notre démarche posant que « c'est ce qui est qui a à être ». Position qui exige de ne rien protéger de nous-mêmes, même pas le « thérapeute » que nous proposons au monde en nous y impliquant ainsi. Ne risquerions-nous pas alors de perdre la dimension thérapeutique de notre démarche, qui est englobée dans toute chose passant à l'être, passant au niveau de l'interaction d'interdépendance? Nous perdrons tout: notre démarche particulière, comme notre compétence thérapeutique particulière.

N'y a-t-il pas, là encore, une contradiction difficile à négocier?

Ces questions ne reflètent que ma subjectivité et les craintes qui l'habitent.

Il me semble que maintenant même, ici même, si nous consentons à nous attarder un instant au vécu que nous donnent ces contradictions apparentes, nous pourrions peut-être, qui sait, poser les jalons qui permettront de passer un jour à un autre niveau de compréhension. Nous pourrions accéder alors à un espace élargi, pourquoi pas un instant sans limites: l'expérience paradoxale, l'interdépendance, le désir, la rencontre.

La formation du thérapeute et la compétence développée en abandon corporel

Stéphane Cardinal

Montréal, Québec

stephanecardinal@gmail.com

La lecture du texte d'Aimé m'a interpellé à plusieurs niveaux : autant dans le fond que dans la forme.

Tout d'abord, au niveau du contenu, j'ai été remué par la notion de compétence développée par le thérapeute (et aussi, fort probablement la compétence développée par le client), mais aussi l'exigence d'être en démarche en abandon corporel. Bien entendu, ces sujets ne m'ont pas touché par hasard... ce sont des sujets qui viennent me rejoindre dans mes enjeux de sentiment de compétence.

À un autre niveau, l'exercice d'avoir à préparer ce commentaire m'a amené à conscientiser mon processus et à mettre des mots sur l'expérience singulière que j'ai lorsque je fais la lecture du texte d'Aimé et des textes en abandon corporel en général.

D'abord sur la compétence

En lisant le texte, je m'aperçois que la compétence du thérapeute en abandon corporel réside essentiellement dans le savoir-être et non pas le savoir-faire. Cela semble évident. Mais ce qui est une nouvelle compréhension pour moi, c'est que l'approche vise ultimement le Savoir. En prenant la «position» de recevoir tout de soi à l'occasion de l'autre, on arrive à en savoir plus sur nous, sur le client et sur l'humain. C'est une position qui est inusitée et qui est unique à l'abandon corporel. On est très loin des techniques à apprendre et à parfaire pour mieux servir le client. Cela rend l'abandon corporel en marge des psychothérapies courantes. En même temps, le texte me laisse croire que l'orientation de l'abandon corporel pourrait contribuer en quelque chose face à l'efficacité thérapeutique. Que le fait d'être un chercheur ontologique dans l'espace psychothérapeutique développe une façon de faire qui est efficiente, mais sans que cela soit le but qui est visé comme tel.

Je pense qu'on devient chercheur ontologique dans le contexte de notre démarche. Le texte semble souder et éclaircir l'idée d'être thérapeute-client et chercheur ontologique en même temps. Nous sommes chercheurs dans l'entreprise de reprendre, sans fin, la position. Je trouve que c'est une idée extrêmement complexe à intégrer.

Avec la complexité d'être chercheur ontologique, il y a aussi l'exigence et l'engagement d'être thérapeute ou client en abandon corporel.

C'est déjà difficile en thérapie, comme client et comme thérapeute, de se laisser toucher et de reconnaître quelque chose de nous-mêmes dans l'espace thérapeutique. Comment est-ce que je peux, étant souvent dans une position où je me défends des autres pour me préserver, en apprendre plus sur moi, sur le client et sur l'humain? C'est probablement lors de très brefs moments que nous pouvons être à la fois touchés et renseignés sur l'humain. Comme aux instants où nous faisons une rencontre en démarche. Cela est momentanément ... cette expérience d'être avec soi tout en n'éliminant pas l'autre.

Il me semble que l'idée d'être chercheur en abandon corporel, l'idée de s'exercer à prendre et à reprendre la position et l'idée que cette recherche se fait dans le terrain de jeu de notre subjectivité, tout cela nous donne à apprécier la complexité, l'exigence et l'engagement que demande l'approche. Vraiment, le travail en abandon corporel implique tout de nous-mêmes en tout moment plutôt que de travailler à devenir le thérapeute expert qui maîtrise sa technique. J'ai à me donner que ma compétence de chercheur ontologique est tout aussi valable qu'un autre et ça, c'est difficile pour moi à assumer face à mes pairs.

Aimé fait la différence entre la formation institutionnelle du thérapeute et l'exercice « d'écouter et entendre, apprendre et comprendre » le client. J'ai trouvé cela important et édifiant qu'Aimé spécifie clairement que nous avons à considérer notre subjectivité comme seul lieu où le client peut être reçu et où le client va finalement être plus informé de lui-même au-delà de l'institution.

Aimé explique que l'abandon corporel est une approche qui va au-delà des psychothérapies. En même temps, il me semble que son texte avance les éléments clés qui permettent une expérience psychothérapeutique pleine, structurante pour le client et le thérapeute et même pédagogique. Il me semble le texte confirme que la démarche en abandon corporel peut rendre possible des repères qui perdurent dans les temps chez les personnes impliquées indépendamment de la durée de la démarche comme le texte d'Aimé précise.

Je trouve que le texte d'Aimé nous redonne avec clarté et fermeté les bases de l'abandon corporel. Ce texte m'a beaucoup apporté, non seulement en m'aidant à éclaircir ce que je fais en démarche, mais aussi en m'amenant à réfléchir sur mon identité en tant que psychothérapeute/chercheur formé en abandon corporel.

Je réalise, après 8 ans de démarche maintenant, que c'est d'abord et avant tout ma démarche personnelle qui m'a formé comme thérapeute et je ne pourrais plus jamais faire abstraction de cette façon d'être même si je poursuivais dans une approche différente.

Sur l'expérience de lecture du texte

À la lecture du texte, je me suis aperçu que j'avais à négocier, d'une certaine façon, l'accès à soi. Une lecture expéditive du texte dans le but de comprendre le contenu pour y trouver l'idée principale rendait le texte difficile à saisir. Une lecture où je me laissais rejoindre par le texte, permettait non seulement une compréhension étonnante du contenu, mais me redonnait, d'une certaine façon ma démarche.

Je m'aperçois, comme pour les autres textes en abandon corporel que j'ai lus, que le sens des termes clés comme : l'interdépendance, la subjectivité, la paradoxalité, etc. peuvent devenir fuyants et même sans intérêt quand la lecture se fait dans un but d'acquérir une connaissance ou de cerner définitivement ces termes.

C'est comme si le texte commande le regard sur notre propre subjectivité afin de saisir le propos du texte et vice versa. Le texte devient finalement une occasion pour se recevoir. Se recevoir nous prédispose à faire sens et faire une place au propos du texte d'Aimé.

Je pense qu'il y a une expérience du même type lorsque j'écoute les textes des participants au colloque. Les mots des autres me portent à sentir les moments où je suis non-disponible à moi et les moments où je me risque à me saucer dans ma subjectivité. C'est probablement pour cela que le texte d'Aimé est si riche et m'amène à des relectures. Chaque lecture du texte me donne, avec ma capacité de me recevoir, un bout de moi.

Je pense que le texte d'Aimé nous donne les vecteurs importants de l'abandon corporel autant au niveau théorique que pratique. Il me semble que le texte dit

au lecteur de façon assez affirmée : voici ce qu'on fait en psychothérapie et voici le regard ou la position que nous prenons dans notre recherche ontologique. Ce texte arrive à arrimer ce que je tente de faire dans mon travail au quotidien et ce sur quoi ma recherche tend. Pour moi, cela donne un souffle à ma démarche et me questionne sur les façons que je pourrais la porter davantage face à mes pairs et la communiquer.

***Mes réactions et mes questionnements
à la suite de la lecture du texte présenté par Aimé Hamann***

Gilles Deshaies

Centre de psychologie appliquée de Québec

Au cours des derniers mois, j'ai lu ce texte à plusieurs reprises et chaque fois j'ai eu le sentiment d'y comprendre quelque chose de nouveau ou d'entrevoir des compréhensions premières sous un angle différent. Comme si ce texte était habité par un mouvement qui ne s'arrête pas ; un texte dont la lecture me met en mouvement, en accès à des lieux de moi-même, en travail sur mon rapport à moi-même et aux autres, en réflexion sur la psychothérapie et sur la vie humaine. Dans sa facture aussi bien que dans son contenu, ce texte ouvre sur le rapport, les rapports. Peut-être qu'il résulte d'une écriture ontologique qui induit une lecture ontologique.

À chacune de mes lectures, j'ai été atteint d'une façon particulière par plusieurs éléments de son contenu. J'avais simultanément la sensation de vivre un ancrage dans une compréhension et d'être emporté dans un vertige.

Parmi ces éléments, le premier est présent dans le titre : l'interdépendance comme psychothérapie. À mon avis, il s'agit d'une découverte fondamentale et d'une importance capitale pour la psychothérapie. Au cours des cinquante dernières années, j'ai eu l'occasion en tant qu'étudiant et professeur, à travers ma formation à la psychothérapie et ma pratique de la psychothérapie, de lire l'ensemble des recherches dites scientifiques sur la psychothérapie et jamais je n'ai lu quelque chose d'aussi éclairant sur la nature de l'événement psychothérapeutique. Certains champs de ces recherches tournaient autour de ce noyau en situant l'essentiel de la psychothérapie dans le rapport entre le psychothérapeute et ses clients ou dans le développement d'une alliance psychothérapeutique, mais aucune ne s'est rendue jusqu'à la nature profonde de la psychothérapie. Il me semble que c'est la découverte du positionnement de recherche ontologique, c'est-à-dire l'adoption délibérée par le psychothérapeute d'une ouverture à recevoir comme étant de lui tout ce qui est éveillé en lui à l'occasion de son rapport à son client, qui nous a permis d'arriver à cette compréhension. La recherche ontologique est nécessaire pour arriver à cette compréhension : « Reçu, tout de soi donne et reçoit d'être ».

Un deuxième élément qui m'emporte dans la sensation d'ancrage et de vertige, c'est la compréhension que les institutions ont été et sont toujours nécessaires dans le cheminement de l'humanité, que chacun de nous est une institution, que l'institution tend vers l'interdépendance sans pouvoir y parvenir. Elle fait partie de la route vers l'interdépendance, mais pour y parvenir il est nécessaire qu'un individu se reçoive, prenne le risque tout ce qu'il est au-delà et en deçà de l'institution, reçoive l'institution qu'il est comme étant de lui. « C'est tout ce qui est qui a à être ». Il me semble qu'il s'agit d'une compréhension majeure et profonde de l'expérience d'humanité. C'est dans des individus que l'humanité s'accomplit. Le passage à l'être a lieu dans une personne, mais concerne tous les humains de tous les temps. Encore ici, c'est le positionnement de recherche ontologique qui permet d'arriver à cette compréhension. L'humanité ne peut s'accomplir que dans des individus. Paradoxal, n'est-ce pas?

Bien sûr, un troisième élément qui m'emporte dans une sensation d'ancrage et de vertige, c'est simultanément la fragilité et la puissance du positionnement de recherche ontologique. L'adoption répétée et rigoureuse de cette disponibilité à se recevoir constitue la pierre angulaire de la compétence du psychothérapeute qui se mue ainsi en chercheur ontologique. C'est ce positionnement qui ouvre sur l'expérience d'interdépendance et l'expérience paradoxale. Ce faisant, le psychothérapeute et ses clients deviennent engagés dans une expérience décloisonnée à travers laquelle ils sont en psychothérapie, en démarche et en recherche. Sans les exclure, la compétence du psychothérapeute ne repose plus sur ses connaissances ou sur ses méthodes, mais sur sa capacité à apprendre son client et lui-même dans la singularité et l'unicité de chacun, ce qui conduit à une parole ontologique, c'est-à-dire qui ne fait que nommer ce qui est en voie d'être vécu comme c'est vécu, sans aucune interprétation à partir de savoirs préalables. Un tel positionnement place le psychothérapeute en formation continue à l'infini. Il est en recherche ontologique.

Au-delà de ces réactions globales, j'ai aussi été éveillé dans différents questionnements :

1. En adoptant le positionnement de recherche ontologique, nous ne faisons pas de la recherche, mais nous sommes en recherche. Serions-nous suffisamment au clair avec notre façon d'être en recherche pour nous intéresser à élucider différents enjeux de l'expérience humaine comme la violence, l'amour, la pauvreté, le mal, la criminalité, etc.
2. En corollaire, la compréhension de notre façon d'être en recherche implique-t-elle une responsabilité, c'est-à-dire celle de contribuer aux efforts des sciences humaines et sociales à une meilleure compréhension des humains et de l'expérience humaine?

3. Toujours en corollaire, notre recherche nous conduit à une compréhension inédite de la personne humaine et de l'humanité. L'être humain apparaît comme une structure individuelle de rapports en voie d'avoir lieu et qui implique toute l'humanité dans une expérience d'interdépendance ouverte à l'expérience paradoxale. Comment pourrions-nous témoigner d'une telle compréhension face aux sciences humaines et sociales?
4. À propos de l'expérience de se recevoir, est-ce possible pour chaque individu de recevoir comme étant de lui tout ce qu'il porte? Est-ce à dire que chacun de nous serait porteur de quelque chose d'irrecevable?
5. Être en travail sur soi ou être en psychothérapie constitue-t-il un élément essentiel de la recherche ontologique?
6. L'expérience de l'interdépendance ouverte sur l'expérience paradoxale serait-elle ce que nous tentons de nommer lorsque nous parlons de la rencontre?
7. Serions-nous des êtres infinis, pouvant se recevoir à l'infini dans le rapport à un nombre infini d'autres?
8. L'expérience de se recevoir constitue-t-elle une différence radicale d'avec les autres psychothérapies? Comment la nommer, la situer?
9. Le positionnement de recherche ontologique peut-il s'enseigner et s'apprendre?
10. Aller en psychothérapie, serait-ce un premier pas vers la recherche ontologique?

Mes réactions sur le texte d'Aimé

Marleine Gagnon

Grand Cayman, Cayman Island

Le texte d'Aimé représente pour moi une synthèse en 15 pages de 40 ans de pratique dans le cadre de l'abandon corporel.

Je trouve le texte aride et difficile à comprendre. Il me semble qu'il contient beaucoup d'idées importantes qui auraient besoin d'être développées et décortiquées davantage pour les rendre plus digestibles.

Ceci dit, j'aimerais quand même parler de l'effet que le texte a eu sur moi en vous racontant une petite anecdote :

J'ai lu le texte plusieurs fois lors de moments d'insomnie. Une de ces nuits, était après un conflit assez intense entre mon mari et moi, assez intense pour que je décide de faire chambre à part et de coucher dans la chambre à côté. Rendue à la p. 6 du texte, je relis (encore une fois) que chacun a une organisation unique et déterminée; que la réalité que l'on expérimente ne constitue que notre expérience et non la réalité; ceci juste après avoir lu auparavant que les humains pouvaient faire l'expérience de la fraternité...

À ce moment, je pense que d'avoir senti ma propre subjectivité, j'ai pu faire de la place à celle de mon mari, qui tout comme moi, a une organisation déterminée, et me suis sentie rejointe par loin. Je me suis levée, ai éteint la lumière, et suis retournée retrouver mon mari dans notre lit.

Est-ce un reflet de l'interdépendance?

Les idées que je retiens concernant l'interdépendance

1. Aimé met l'emphase sur l'abandon corporel comme étant une expérience qui ouvre au sentiment d'interdépendance.
 - Je trouve que cette notion d'interdépendance est encore floue.
 - Ce que j'intègre pour l'instant et ce qui a du sens pour moi, c'est que lorsque l'on s'approprie son être, nous permettons aux autres d'être. En d'autres mots, nous faisons de la place à l'être de l'autre.
 - Ceci est un phénomène qui semble être le reflet de l'interdépendance humaine (ou de l'interdépendance de tous les êtres vivants?) puisqu'en se

donnant notre être, nous permettons aux autres d'être, ce qui nous permet encore en retour d'être. Dans les mots d'Aimé : « Reçu, tout de soi donne et reçoit d'être ».

- Aimé écrit que l'interdépendance est la rencontre dans la paradoxalité et que la paradoxalité prend toute son ampleur dans l'interdépendance. C'est un énoncé qui n'est pas clair pour moi. Je comprends la notion de rencontre : lorsque l'on fait place à notre être, et que l'on crée un espace pour l'être de l'autre, et lorsque l'autre fait aussi place à son être, il y a possibilité de rencontre. Ces moments magiques, presque sacrés, où l'on se sent rejoint par l'autre et uni dans notre humanité. Ces moments où l'on cesse d'être indépendants et où l'on devient interdépendants.
- Mais je ne comprends pas la partie de l'énoncé qui parle de la paradoxalité : la rencontre dans la paradoxalité, et la paradoxalité qui prend son ampleur dans l'interdépendance. Ce sera une de mes questions.

2. L'institution

Aimé pousse plus loin la réflexion de l'interdépendance entre les êtres en l'étendant à l'humanité.

- Je trouve la notion d'institution un peu floue.
- Aimé l'utilise pour parler des vérités, ces notions de bien et de mal définies par les humains de tous les espaces et de tous les temps.
- Aimé souligne que nous aussi, en tant qu'individus, sommes une institution, c'est-à-dire que nous posons en vérité notre expérience qui n'est que subjective.
- Aimé conçoit l'institution collective (les notions de bien et de mal définies par les humains en un certain espace et un certain temps), et l'institution individuelle (notre propre expérience élevée en vérité), et que toutes les deux sont à recevoir.
- Aimé exprime que lorsque ces deux institutions sont reçues dans notre être, nous pouvons sentir et vivre l'interdépendance humaine.
- Je comprends du texte d'Aimé que pour vivre, les humains de tous les espaces et de tous les temps ont eu besoin de définir des notions de bien et de mal.
- En intégrant ces notions de bien et de mal dans notre être, nous pouvons nous sentir unis aux autres tant sur le plan individuel qu'humanitaire. En effet, car les diverses formes qu'ont prises les institutions de tous les espaces et de tous les temps, une fois appropriées comme subjectivité, se trouvent unifiées.
- C'est alors que les humains, d'institutions diverses, peuvent vivre la fraternité.

3. Une vision spirituelle de l'humanité

Je trouve que le texte d'Aimé nous présente une vision spirituelle de l'humanité : l'humanité en mouvement cherche à être et à donner d'être, donc à se joindre et à s'unir, et à vivre l'interdépendance.

Pour moi, cette vision de l'humanité est une belle métaphore qu'on ne peut élever en vérité, mais qui a le mérite d'unir les gens entre eux, et de ne laisser aucun pour-compte : elle fait la place à tous les êtres et à toutes les voix.

4. La responsabilité du thérapeute

Aimé termine son texte en examinant le rôle de l'interdépendance en psychothérapie.

L'idée la plus importante que je retiens de cette section c'est que c'est à nous qu'incombe la responsabilité d'ouvrir le chemin qui mène à l'interdépendance en faisant la place à tout son être et à celle de la cliente ou du client.

Mes questions

L'institution

Ne sommes-nous pas en train de parler de culture au sens large, ce qui englobe notre race, notre nationalité, notre religion, nos croyances spirituelles, notre vision du monde, notre genre, notre orientation sexuelle, notre langue, si l'on est en situation de handicap ou non, etc. (Arthur et Collins, 2005.) Quand Aimé dit qu'on hérite des institutions avant nous, on parle peut-être aussi de la culture qui est passée de génération en génération.

Il me semble qu'on parle de l'institution comme quelque chose de statique et d'extérieur à nous. Cependant, on interagit avec l'institution, nous la définissons même. Nous sommes en relation avec l'institution. Et il est rare que les institutions ne représentent pas les valeurs et intérêts d'un groupe particulier.

Ma question : peut-on faire le lien entre culture et institution?

Les paradoxes

Quels sont les paradoxes?

1. Expérimenter tout ce que l'on ressent et expérimente comme étant soi, bien et mal, bonté et méchanceté. Où est le paradoxe?
2. Lorsqu'on accueille ce que l'on est, on crée un espace qui permet aussi à l'autre de s'accueillir, ce qui par ricochet nous permet aussi d'être. On pourrait s'attendre à ce que, en se centrant sur nous-mêmes, il n'y ait pas de place pour l'autre. Est-ce là le paradoxe? On se permet d'être, et on permet à l'autre d'être? Ou, est-ce qu'en faisant la place à être, on crée la possibilité de la rencontre?
3. Ce que l'on expérimente est subjectif, mais notre expérience représente néanmoins notre réalité, la réalité à partir de laquelle nous entrons en relation. Est-ce que cela constitue un paradoxe?

La paradoxalité

Je ne comprends pas la partie de l'énoncé qui parle de la paradoxalité : la rencontre dans la paradoxalité, et la paradoxalité qui prend son ampleur dans l'interdépendance.

L'être relationnel

Je sais que l'Abandon propose un mode de rapport qui nous unit à l'autre et qui soutient les relations. Ce que je vais dire n'est pas un reproche, mais plutôt le désir que des mots s'ajoutent à notre discours pour que ce que l'on conçoit de notre approche soit exprimé plus clairement. C'est le fait d'avoir lu *L'être relationnel* de Kenneth Gergen qui m'amène à faire cette réflexion.

Je trouve qu'en parlant de l'être comme on en parle, on ne tient pas assez compte de l'histoire relationnelle de chacun. Dans le texte d'Aimé, il est écrit que nous sommes une entité organisée et que l'on doit s'approprier son être. Il me semble que cela nous donne la vision d'un être isolé. Je sais que l'on conçoit tous l'être comme un être relationnel, mais ce n'est pas nécessairement dit. Peut-être que nous pourrions utiliser le terme d'entité relationnelle organisée. Dans la même ligne de pensée, on mentionne qu'on hérite les institutions des générations précédentes, mais on oublie de mentionner qu'on hérite aussi les modes de rapport que nous avons tenu avec les institutions, la culture et les individus. Habiter son être, c'est habiter ce que nous sommes, c'est habiter les institutions que nous sommes, mais c'est aussi et peut-être surtout habiter les modes de rapport que nous sommes. Un dernier exemple, nous savons tous

que le changement ne se situe pas sur le plan de guérir les maux des clients. Aimé mentionne dans son texte que le changement s'effectue sur le plan de l'appropriation de son être et d'en devenir responsable. Il me semble que cela ne reflète pas la vision que le changement s'effectue aussi sur le plan de la relation qu'on entretient avec nous-mêmes, les autres, notre environnement et notre vie. Ce ne mentionne pas que le changement se situe aussi sur le plan de devenir responsable de nos relations.

Nous sommes réunis ici sous le thème de l'interdépendance. En travaillant sur le plan de l'être, nous contribuons à ce que nous et les clients participions dans des relations et maintenions des relations. Il me semble que c'est ça aussi l'interdépendance dont on parle : le désir et la capacité d'entrer en relation et de maintenir des relations.

Plénière 1

La recherche ontologique et l'interdépendance

Approfondir les fondements de ce que peut représenter et impliquer la recherche ontologique pour les chercheurs et leurs partenaires relationnels semble incontournable. C'est d'abord à travers une exploration du toucher et une expérience des mouvements du corps que s'est amorcée cette recherche. C'est ensuite à travers la pratique de la psychothérapie que s'est affinée notre compréhension de l'ontologie et que se sont développés une ouverture et un apprivoisement à une expérience éminemment humaine, une présence active à soi-même, qui donne d'être et qui ouvre à l'être. En faisant place à la subjectivité constitutive de chacun, à la recherche ontologique, la rencontre des divers intervenants de cette plénière permettra de poursuivre ce qui est appréhendé comme s'inscrivant dans l'interdépendance et la paradoxalité.

Gilles Deshaies	En quête de repères à propos de la recherche ontologique
Jean-Michel Atlani	Matière, vie, esprit
André Stark	L'interdépendance... jusqu'à la cellule?
Monique St-Jules	Vivre et mourir par l'interdépendance

En quête de repères à propos de la recherche ontologique

Gilles Deshaies

Centre de psychologie appliquée de Québec

gil.deshaies@qc.aira.com

L'exercice prolongé de la psychothérapie individuelle et de groupe, à la lumière de l'abandon corporel, nous a permis de découvrir une forme de recherche que nous avons qualifiée d'ontologique et dont nous sommes en voie de poursuivre l'appropriation et la compréhension. Comment décrire cette forme de recherche dont nous faisons l'expérience en abandon corporel? Comment identifier ses principaux repères et ses critères de rigueur? Comment se situe-t-elle et se lie-t-elle aux autres formes de recherche en sciences humaines? Comment contribue-t-elle à une compréhension de l'humanité, de la personne humaine, des phénomènes de société, de la psychothérapie, de la recherche? Toutes ces questions sont à l'origine du présent texte.

La découverte de la recherche ontologique

C'est en exerçant la psychothérapie dans une tentative de rester ouvert à tout, à quoi que ce soit qui se présentait comme expérience humaine dans le rapport des psychothérapeutes à leurs clients, et dans un effort délibéré de ne rien définir à l'avance, de ne pas enfermer l'expérience vécue dans aucun « a priori » théorique ou culturel que nous avons découvert progressivement la recherche ontologique. Mais de quoi parlons-nous au juste?

Dans un premier temps, disons que nous parlons du processus relationnel qui peut se mettre en marche, mais pas nécessairement, lorsque quelqu'un se place délibérément dans une disponibilité, une ouverture à recevoir tout ce qui s'éveille en lui à l'occasion d'un autre, des autres et de toute chose comme étant de lui, comme étant son être. En se plaçant dans une ouverture au consentement à prendre le risque de tout lui-même, le psychothérapeute se mue en chercheur ontologique. En recevant d'être celui qu'il est, tel qu'éveillé en lui-même à l'occasion du rapport à l'autre, le psychothérapeute entre en démarche, se sentant habité par un passage à l'être, ce qui ouvre à l'autre, aux autres la possibilité d'être ce qu'ils sont, devenant eux aussi impliqués dans un passage à l'être. C'est en recevant d'être qui il est de l'autre, des autres, que le psychothérapeute fait être l'autre, les autres et qu'il devient chercheur ontologique. C'est tout ce mouvement qui devient une recherche ontologique à

travers laquelle l'un, l'autre et les autres font l'expérience de l'interdépendance ouverte à l'expérience paradoxale. C'est en prenant le risque de toute sa subjectivité que le psychothérapeute devient un chercheur ontologique. Conséquemment, la recherche ontologique n'existe pas en tant qu'institution ; elle n'est accessible que chez chacun des humains en voie d'en faire l'expérience.

Un tel processus, même s'il ne peut s'accomplir que dans un individu, concerne le groupe, la collectivité et toute l'humanité, et ce depuis la nuit des temps et pour l'infini de l'avenir. Il s'agit d'une expérience infiniment subjective à l'occasion de laquelle le chercheur ontologique donne à l'autre d'être tout ce qu'il est en recevant de lui d'être lui-même tout ce qu'il est. Il s'agit essentiellement d'une expérience d'interdépendance qui s'accomplit dans une rencontre.

Ce moment de rencontre, constitué d'une expérience d'interdépendance, apparaît comme étant le nœud central, l'essence du moment psychothérapeutique. C'est l'interdépendance en tant que psychothérapie ou la psychothérapie en tant qu'une expérience de l'interdépendance.

Être en recherche ontologique, c'est être en travail psychothérapeutique, c'est consentir à recevoir tout son être de l'autre, c'est être, en quelque sorte, en psychothérapie avec l'autre, les autres ; être en psychothérapie signifiant un consentement à recevoir de l'autre, des autres, tout ce que je suis.

Une telle expérience se situe en dehors de la vérité objective et prend le risque de toutes les subjectivités. À ce moment de rencontre, tout n'est que subjectivité. Malgré le caractère singulier et éminemment subjectif de la recherche ontologique, celle-ci s'enclenche et s'accomplit à partir d'un positionnement du chercheur dont les principaux éléments peuvent être identifiés. Et tout psychothérapeute peut adopter délibérément ce positionnement et se muer ainsi en chercheur ontologique.

Un accès relativement simple

Le premier élément de ce positionnement ontologique du psychothérapeute réfère à l'adoption délibérée par ce dernier d'une disponibilité à se recevoir dans son rapport à l'autre, aux autres et à tout élément de l'univers. Dans un premier temps, le chercheur ontologique pourrait s'attendre à de forts ressentis, à être emporté dans des mouvements puissants et des illuminations éclairantes. Pourtant, l'expérience de se recevoir prend le plus souvent la forme de petits événements intérieurs et ordinaires dont la plupart pourraient facilement passer

inaperçus. L'essence du processus de se recevoir ne repose pas sur l'importance des contenus qu'il y a à recevoir, mais sur l'expérience même de se recevoir.

Et cette expérience émerge du corps et prend ses assises au niveau corporel. L'adoption répétée du positionnement de recherche ontologique ne cesse de nous apprendre que la vie intérieure s'amorce toujours dans le corps, dans l'expérience que quelqu'un fait de son corps. Être présent à soi ou se recevoir, c'est être présent à l'expérience que je fais du corps que je suis ou à l'expérience corporelle à travers laquelle je suis en rapport avec ce que je suis. Cette particularité de la vie intérieure met en évidence l'utilité, et possiblement la nécessité du travail corporel dans la recherche ontologique. Le travail corporel serait à la recherche ontologique ce que le laboratoire est à la recherche expérimentale. L'expérience du risque de soi y est apprivoisée dans le dépouillement le plus complet possible de toute définition préalable de ce que je suis. À ce niveau de l'expérience, aucun modèle théorique ou clinique ne tient la route. Chacun a à s'apprendre pour la première fois et ce processus reste ouvert à l'infini.

Et une telle expérience se manifeste toujours d'une façon involontaire aussi bien qu'inattendue. Ces lieux de nous-mêmes qui sont éveillés dans le rapport à l'autre et aux autres sont souvent imprévisibles et peuvent même nous apparaître comme étrangers à nous-mêmes. Nous n'avons vraiment aucun pouvoir sur ce qui est éveillé en nous par les autres et, la plupart du temps, il n'est pas facile d'y consentir. C'est ainsi que l'expérience de se recevoir est souvent vécue comme une bascule, un revirement qui laisse pantoise la personne impliquée. C'est à travers une telle expérience que nous sommes en recherche ontologique.

Le deuxième élément du positionnement de recherche ontologique consiste à mettre entre parenthèses, d'une façon délibérée, toute prédéfinition et préconception de quelque ordre que ce soit (psychologique, philosophique, scientifique, religieux, culturel, etc.) de l'expérience en cours. Cet élément s'apparente à une réduction ontologique, à une ouverture à ressentir l'expérience en voie d'avoir lieu en deçà des symboles habituels utilisés par le chercheur. Ce dernier tente de prendre le risque de son expérience corporelle telle qu'elle se manifeste concrètement, se situant ainsi en dehors de toute vérité préétablie dans une attitude d'ouverture à s'apprendre et à tout apprendre comme si c'était la première fois.

Ceci ne signifie pas que le chercheur ontologique devient ignorant ou ignare. Il s'engage à surseoir à toute compréhension qui émergerait de connaissances préalables. Ceci ne signifie pas non plus que ces connaissances ne se

manifestent pas. Il s'agit plutôt d'un engagement rigoureux de la part du chercheur à les recevoir comme étant une expression de ce qu'il est, de sa subjectivité et non comme des vérités objectives. Être en recherche ontologique, c'est prendre le risque radical de toute sa subjectivité.

Le troisième élément du positionnement de recherche ontologique exige de prendre le temps de se recevoir, tout le temps nécessaire pour que l'expérience corporelle laisse émerger les mots, les symboles qui font être ce qui est en train d'être vécu tel que c'est vécu par le chercheur et ceux et celles qui l'entourent. Il faut attendre la parole ontologique, celle qui fait être ce qui est en train d'être vécu plutôt que celle qui interprète à partir de notions préétablies. Il faut souvent adopter le positionnement de recherche ontologique à plusieurs reprises, parfois plusieurs années pour que ce qui est puisse être reçu et compris. Le but de la recherche ontologique n'est pas d'arriver à une vérité ou à la vérité. Mais de prendre le risque complet de la subjectivité de chacun. C'est en prenant le risque le plus complet possible de sa subjectivité que le chercheur devient un chercheur ontologique. Un tel positionnement de recherche, même s'il ouvre sur l'expérience de l'interdépendance et l'expérience paradoxale, peut être vécu par un individu que comme une épreuve dont le poids ne peut être passé sous silence. Cette charge est insupportable dans la solitude et nécessite des lieux de collaboration et de rencontre entre plusieurs chercheurs ontologiques.

D'où la nécessité d'un dernier élément dans le positionnement de recherche ontologique, à savoir la nécessité pour le chercheur d'être en rapport avec d'autres chercheurs ontologiques. C'est ainsi que dans le réseau de l'abandon corporel, la recherche ontologique a été découverte dans le contexte de la psychothérapie individuelle et de groupe. Elle a nécessité aussi la mise en place de groupes de supervision et de formation continue de différents ordres. Il demeure possible que la recherche ontologique puisse s'accomplir dans d'autres contextes, mais jusqu'à ce jour, elle a émergé de l'exercice de la psychothérapie à la lumière de l'abandon corporel. Être en recherche ontologique, c'est ainsi être en rapport avec d'autres chercheurs ontologiques et c'est être en mutation dans le rapport à soi-même et aux autres.

En quête d'un nouveau paradigme

Au cours des dernières années, nous avons progressivement compris que la recherche ontologique est d'un ordre qui la différencie des autres formes de recherche en sciences humaines. L'expérience de se recevoir ne conduit pas la recherche ontologique à rivaliser avec les autres recherches, ni à les remplacer.

Elle ouvre plutôt la possibilité que les positions de recherche des autres chercheurs aussi bien que les savoirs qu'elles génèrent soient ontologisés.

Ces autres approches à la recherche en sciences humaines s'appuient toutes sur le même paradigme, et ce, même si certaines d'entre elles ont pris davantage le risque de la subjectivité au cours des dernières années. Le paradigme est le même que celui des sciences naturelles qui postule que la réalité existe bel et bien là, à l'extérieur du chercheur, et qu'elle est accessible à ce dernier par des méthodes et des techniques d'observation et de mesure ; ces méthodes et ces techniques visent à mettre rigoureusement sous contrôle la subjectivité du chercheur pour assurer son objectivité ; conséquemment, la connaissance de la réalité qui en résulte est objective et généralisable ; elle conduit à un cumul de savoirs permettant la formulation de théories et de lois générales qui ouvrent à la poursuite de la recherche. L'œuvre est scientifique et fondée épistémologiquement.

La recherche ontologique ne peut s'arrimer à un tel paradigme qui l'amputerait de sa nature essentielle axée sur la prise du risque de la subjectivité du chercheur. Elle postule aussi que la réalité existe bel et bien, mais pas à l'extérieur du chercheur, ce dernier faisant partie de ce dont il fait l'étude pour la connaître ; la réalité n'est accessible au chercheur qu'à travers son accès à lui-même dans son rapport aux autres et à toute chose ; c'est même en prenant le risque d'être tout ce qu'il est dans son rapport à toute réalité qu'il ouvre la possibilité à tout ce qui est d'être ; la connaissance atteinte ne résulte ni d'une observation, ni d'une mesure de la réalité, mais du rapport du chercheur à toute chose ; la recherche ontologique ne conduit pas ainsi à un cumul de savoirs généralisables, mais à une expérience de co-naissance, une entrée dans l'être pour le chercheur et pour les réalités humaines ou physiques qu'il rencontre. L'œuvre implique une mutation dans le rapport à lui-même pour le chercheur et s'en trouve située à un niveau spirituel et fondée ontologiquement. Il s'agit d'une spiritualité laïque.

Il est clair que la recherche ontologique s'appuie sur un paradigme différent de celui des autres approches à la recherche en sciences humaines et sociales. Conséquemment, elle n'est ni une rivale ni un adversaire de ces autres formes de recherche. Elle est d'un autre ordre, d'une nature différente et ne constitue en rien une objection à la poursuite des efforts de recherche de ces autres approches.

Une approche inusitée à la recherche

Différemment des chercheurs scientifiques qui travaillent à développer des vérités objectives, le chercheur ontologique est en quête de sa vérité subjective. Cette dernière se présente sous la forme d'un processus et d'un cheminement sans fin et non sous celle d'un état conquis et d'une destination atteinte. Conséquemment, la recherche ontologique se situe en marge des courants principaux de la recherche scientifique. Elle conduit ainsi à d'autres formes d'écriture que celles qui sont valorisées par les revues dites scientifiques. Elle exige des formes d'écriture qui impliquent des rencontres entre ceux qui écrivent et ceux qui lisent, des formes d'écriture ouvertes à l'expérience de l'interdépendance et à l'expérience paradoxale.

Cette marginalité de la recherche peut apparaître, dans un premier temps, comme un handicap. Elle est aussi un atout en ce sens qu'elle permet de chercher autrement et elle ouvre la possibilité de tout comprendre autrement. Et il semble qu'il soit absolument nécessaire de chercher autrement pour arriver à comprendre profondément les humains et l'ensemble des phénomènes humains.

Paradoxalement, il est primordial et extrêmement utile de pouvoir se situer en marge en sciences humaines.

Matière, vie, esprit

Jean-Michel Atlani

Paris, France

jmatlani@orange.fr

« La meilleure façon d’agir, c’est d’être »

Lao Tseu

Ce texte essaie de témoigner du parcours incroyable de la matière et de la vie depuis leurs formes premières, bactériennes, puis végétales, animales et humaines.

L’humanité est à la fois une continuité et une rupture dans ce parcours. Continuité, en ce qu’elle participe de cette vie devenue et en devenir. Rupture, en ce qu’elle a, en elle-même, la possibilité de porter tout le poids, la grandeur et le parcours ambivalent de cette vie qu’elle est, dont elle est l’avatar le plus singulier, voire le plus invraisemblable.

Cette possibilité, nous la nommons « interdépendance, paradoxalité, rencontre », quand elle s’actualise momentanément en quelqu’un. Ce niveau d’expérience désigne une capacité, un potentiel de la matière devenue que nous sommes, une qualité d’expérience qui est la vie même, en deçà, dans et au-delà de ses finitudes. Expérience d’ouverture à soi, au soi, vécue au présent de la présence, traversée accomplie de nos dualités constitutives, de nos dichotomies, de nos ambivalences, donnant accès, momentanément, à tout l’être que nous sommes.

Dans le contexte de cette planète qu’est la Terre, comment avoir une vision, un entendement global de ce qui relie toute la vie? Vie engendrée depuis la matière initiale et un contexte rendant possible son apparition. Au long de milliards d’années, elle s’est diversifiée, dans une complexité croissante et coordonnée entre les différents règnes.

Comment envisager que la vie, telle que nous la connaissons et la comprenons aujourd’hui, ait pu se construire d’elle-même?

Comment ont pu apparaître les quatre grands règnes: minéral, végétal, animal et humain, dans leurs spécificités, leurs complémentarités, en eux-mêmes et les uns par rapport aux autres?

D'emblée, devant cette incroyable aventure, on peut se poser question sur la façon dont cette matière primordiale a pu d'elle-même, en elle-même, se différencier en association d'atomes, de molécules puis en cellules, et en matière vivante, en organismes pouvant se reproduire, jusqu'à l'apparition de l'humanité?

La matière en elle-même est-elle esprit, tend-elle vers l'esprit, est-elle portée par l'esprit? Se pourrait-il que l'esprit ait pu permettre à la matière de s'organiser? De quoi parle-t-on quand on parle d'esprit ou de spirituel?

Y a-t-il déjà dans la matière primordiale et organique la présence d'autres dimensions qui feraient apparaître que matière et esprit ont partie liée? Se pourrait-il que l'esprit informe la matière dès l'origine, que la matière abrite l'esprit, voire qu'esprit et matière soient deux ordres de représentations non comparables dont l'humanité porte en elle la possibilité d'accomplissement, ce qu'en abandon corporel nous nommons passage à l'être?

À ce niveau, toutes ces questions sont sans réponse et il faudrait d'emblée ne pas faire entrer matière et esprit dans une dualité qui les ferait apparaître, dans une approche extérieure, comme coexistants, intriqués, voire complémentaires et opposés.

Les termes « esprit » et « spirituel » sont en eux-mêmes problématiques, n'étant pas des concepts, ni des objets, mais une qualité indéfinissable d'expérience s'actualisant momentanément en quelqu'un, ne participant ni de l'espace, ni du temps, ni de la causalité, étant présence au présent, silencieuse, impalpable, invisible, d'un autre ordre, en deçà, dans et au-delà de tout ce qui existe.

La matière humaine que nous sommes devenus a, pour repères principaux de fonctionnement et de compréhension, le temps, l'espace et la causalité. Dans son organisation propre, chaque humain est une institution singulière, à être autant que possible. Les humains, pour vivre ensemble, ont conçu, à leur image, des institutions, c'est-à-dire des structures extérieures coordonnées, qui permettent le vivre ensemble, au prix d'une relative indifférenciation, dépossession voire amputation de chacun dans son être.

Cette représentation seulement temporelle, spatiale et causale du devenir est totalement insuffisante pour parler du mouvement de relation qui anime tout ce qui existe, qui donne âme à l'infini du présent, qui situe le devenir comme à être. La singularité de l'institution personnelle que nous sommes chacun est, en elle-même, invitation à être.

Comment porter ce questionnement à partir de ce que nous avons appelé passage à l'être, à l'ontologique ou encore, expérience paradoxale, interdépendance, rencontre?

Interdépendance, expérience paradoxale, rencontre :

- trois termes pour parler d'une expérience, d'un vécu, d'une capacité humaine qui ne peut en rien se réduire à des mots.
- trois termes, qui ne sont pas des concepts, mais des vécus, pour désigner, rendre compte, évoquer l'indicible d'une expérience qui est présence émergente au-delà de nos compréhensions habituelles, de nos comportements, sans pour autant les contredire ou les disqualifier, mais leur donnant sens comme témoins de notre singularité qui, s'ouvrant, fait place à tous les autres.
- une possibilité, en chaque humain, recevant sa vie propre dans toute sa spécificité intrinsèque, d'assumer en lui tout le parcours de la matière à l'esprit.

Notre vie humaine prend forme en chacun de nous par son incarnation. Sa condition d'existence est son appartenance à l'espace, au temps et à la causalité, ayant comme implication toutes nos finitudes, dont la mort. Cette appartenance s'impose à chacun de nous quant à la fonctionnalité, elle est contraignante en ce que, pour l'espace, on ne peut être simultanément en deux endroits. Pour le temps, celui-ci n'est pas réversible et pour la causalité, elle domine, par sa logique, la compréhension que nous avons du monde et elle organise celui-ci en institutions. La concrétude objectivante de ces trois conditions pose la subjectivité, la singularité de chacun comme secondaire, « anecdotique », nourrissant fiction, rêve et imaginaire plutôt que comme lieu d'expérience et de sens.

Le vécu que l'on désigne comme Interdépendance, Paradoxalité, Rencontre émerge de la dualité, des dichotomies, de l'ambivalence quand elles peuvent être vécues et habitées dans et au-delà des contraires, des oppositions, des contradictions, de leurs exclusions réciproques. L'expérience vécue, émergente de manière totalement involontaire, se révèle alors, paradoxale, au sens où, dans l'expérience vécue, la dualité, les contraires ne s'opposent plus, ils sont une seule et même expérience, ils sont rencontre de soi s'habitant totalement. Place est faite à soi-même et à chacun. Le particulier rejoint l'universel. L'universel est le particulier habité. Cette expérience, dans ce qu'elle a d'incluante et d'ouvrante, contient et dépasse, par là même, toute causalité, toute localisation spatiale ou temporelle, elle ouvre à l'infinitude.

Cet accomplissement momentané, cette qualité d'expérience, on ne les possède pas. Ils rassemblent en eux-mêmes tous les temps et tous les espaces, tout au-delà, toute finitude.

Le thème du colloque: « Interdépendance et paradoxalité, quarante ans de recherche ontologique » est, pour ma part, une invitation à en synthétiser le parcours, mais aussi à souligner comment cette recherche a croisé et croise certains aspects des grandes traditions humaines, religieuses, mystiques et spirituelles, ainsi que le questionnement sur la vie, la mort et l'au-delà.

Dans la pratique, l'abandon corporel c'est « s'abandonner » à être là, s'abandonner à suspendre tout faire, toute action, toute compréhension a priori et laisser être toute expérience éveillée et vécue au présent de la présence. Cela peut paraître simple, dit ainsi. C'est d'une exigence redoutable, habitués que nous sommes à une compréhension causale, logique, souvent coupée partiellement, voire totalement de l'expérience vécue. C'est d'une exigence redoutable, habitués que nous sommes à notre a priori culturel, social, religieux ou mystique, à notre interprétation du monde tel que nous l'avons appris. Cela met en question tout ce que nous avons pu considérer comme vérités. Cet « abandon » tenu sans relâche qu'est la position d'ouverture à tout soi-même reconduite par le thérapeute ne cesse de nous faire apparaître en tant qu'organisation singulière, dans le vécu, le regard et la compréhension que nous portons sur le monde, nous-mêmes et les autres.

Qu'est-elle, cette position? En quoi, dans son dépouillement, son absence d'a priori et de références extérieures, son non-savoir de l'autre et de soi-même, est-elle ouverture à être, à l'être de l'autre et de soi-même? En quoi cette position met-elle le thérapeute, la matière humaine qu'il est sous sa forme spécifique, dans un vide, un entre-deux? Ce n'est pas la compréhension de ce qu'exprime l'autre, verbalement et/ou corporellement qui importe d'abord, ni quelque compétence technique, mais ce qui est éveillé en soi, écoutant, à l'occasion de cet (ces) autre(s). Écoute non causale, non factuelle, non focalisée: écoute où, ce qui est déterminant, est la présence consciente et inconsciente de soi, éveillée à l'occasion de la présence de l'autre, des autres. Cela implique le thérapeute dans son entier, en tant que lui-même, par le fait que toutes les réactions éveillées en lui à l'occasion de l'autre, il a à les porter comme les siennes. Les portant, il n'est pas en demande ou en attente que l'autre change. Cela ouvre la possibilité que l'autre puisse être comme il est, sans qu'il lui soit demandé de changer ou d'être autrement qu'il est. C'est ce mode de rapport dont témoigne ce que nous nommons interaction d'interdépendance, où être donne et reçoit d'être. Les termes interdépendance et rencontre pour nommer cette qualité d'expérience

sont trompeuses du fait qu'ils appartiennent au langage courant et qu'ils réfèrent en cela à des concepts et des notions définis. Quand nous les utilisons en abandon corporel, ils réfèrent à une qualité particulière de vécu éveillé en soi à l'occasion d'un autre, donnant accès à l'organisation spécifique qui nous constitue. Cette organisation que nous sommes, nous ne l'avons pas choisie et nous n'avons jamais fini de l'apprendre, dans et par le consentement à être en permanence dans cette position d'apprenti. L'interaction d'interdépendance s'actualisant en quelqu'un donne et reçoit d'être et fait place à être-étant chacun soi, vécu dans l'expérience et non dans la causalité.

C'est la spécificité, la singularité de chacun qui est mise en jeu dans et par l'expérience vécue avec le moins d'a priori possible, au-delà et en deçà de toute compréhension causale. Apprentissage de ce qui est à partir du vécu en soi, formel et informel, connu et inconnu.

Il revient au thérapeute de s'arrimer à son inconnaissance de lui et de l'autre pour apprendre et co-naître de ce qui est.

Dans cette deuxième partie du texte, je voudrais approcher et explorer ce niveau d'expérience vécue en abandon corporel au-delà de la pratique liée à la seule psychothérapie, et faire une incursion du côté des sagesse produites ou révélées par des humains ayant accédé à un niveau d'expérience qui transcende et dépasse nos compréhensions habituelles, causales et logiques.

Nous ne pouvons faire l'impasse sur le fait que de grands êtres comme Jésus, Bouddha, Lao Tseu, et bien d'autres, à partir de leur vécu singulier, sont encore là pour nous, humains comme chacun de nous. Pourrions-nous essayer de ne pas les confondre avec les institutions auxquelles ils ont, probablement malgré eux, donné naissance et considérer que leur expérience d'eux-mêmes est aussi potentiellement la nôtre?

Le spirituel est bien plus large que ces seuls grands noms. Pour autant, n'est-ce pas du vécu singulier de quelqu'un ou de quelques-uns que sont nées les grandes traditions humaines, les religions, les mystiques, la dimension spirituelle dans toute sa diversité humaine, culturelle et dans toutes les contrées de la planète Terre?

N'y a-t-il pas eu de tout temps des humains, seuls ou en petits groupes, qui ont cherché un certain accomplissement dans et par l'expérience?

Comment faire la liaison entre cette pratique dépouillée qu'est l'abandon corporel, qui amène à ces niveaux d'expérience, que l'on désigne comme interdépendance,

paradoxalement, rencontre, et celles que l'on peut nommer spirituelles, voire mystiques, vécues par des individus isolés ou en petits groupes, dans une grande diversité de cultures et dont le témoignage est parvenu jusqu'à nous. Thérèse d'Avila et Jean de la Croix en sont des exemples.

Il est frappant de voir que ce sont des humains comme les autres qui ont vécu une expérience exceptionnelle, et ont ouvert des voies, des pratiques qu'on peut dire spirituelles, portant à l'endroit des humains, une invitation à être. Pour certains, leur expérience a été reprise dans des institutions, des religions, christianisme et bouddhisme entre autres, ils sont ainsi devenus des modèles invitant à les suivre. Cette institutionnalisation pourrait être un obstacle à ce que chacun puisse accéder aujourd'hui à l'expérience de sa singularité, à habiter son être spécifique.

Comment se fait-il que, dans l'expérience religieuse, spirituelle il y ait eu souvent un versant exotérique et un versant ésotérique, ce dernier, souvent, ouvrant sur une recherche, une initiation singulière devant rester secrète?

Est-ce que le rattachement privilégié de l'abandon corporel à la psychothérapie qui lui a donné naissance n'est pas dans ce même rapport eso/exo qui pourrait garder l'expérience éveillée en chacun dans une réduction de son amplitude et un rétrécissement important de ces niveaux d'expériences que l'on pourrait appeler spirituelles? Expériences qui souvent, échappent à toute nomination courante, qui donnent accès à des vécus corporels en « creux », intemporels et souvent sans limites. L'expérience dite spirituelle a-t-elle des contours identifiables? Est-ce que la nommer n'est pas la réduire ou la distordre dans ce qu'elle est réellement?

Il n'est pas simple de parler d'expérience spirituelle en dehors de la vivre, car elle échappera toujours à toute formalisation. Je suis moi-même en difficulté pour ne rien en faire de ces expériences hors de l'ordinaire, qui m'ont ouvert au spirituel. Pourtant c'est bien à partir d'elles que la rencontre avec l'abandon corporel a non seulement eu lieu, mais m'a permis de les approfondir, de les élargir et de reconnaître que le spirituel est avant tout, expérience singulière qui, habitée, est ouverture à chacun et à toute chose. Aujourd'hui, je dirais que l'esprit est toute expérience d'habiter toutes les dualités, les dichotomies nous constituant, dont nous sommes faits, et que nous avons sans cesse à apprendre, car le spirituel, on ne peut que le vivre et l'être.

Percée de l'espace qui, momentanément révèle que tous les espaces sont en nous, sont nous, à travers toute l'humanité dont chacun de nous est le dépositaire.

Percée du temps, l'humanité est une et chacun de nous est toute l'humanité, toute humanité sous sa forme singulière.

Percée au-delà de toute causalité qui, organisante d'une grande partie de nos vies, nous laisse enfermés dans le temps, dans son déroulement linéaire irréversible, et dans l'espace, ce qui nous laisse dépendants du lieu où se trouve notre consistance physique.

Le spirituel ne peut être un savoir-faire. Il surgit au creux du non-savoir, nul ne peut le posséder.

Aujourd'hui, je dirais que l'abandon corporel est une pratique vivante, informelle, se réduisant à la seule position prise et tenue par quelqu'un, amené à lui-même, en lui-même à l'occasion d'un autre, des autres, voire de toute situation particulière. Être dans cette disposition laisse émerger de l'expérience corporelle habitée, une compréhension non causale, non rationnelle de ce qu'est chacun dans sa singularité, apte à rejoindre chaque autre dans ce qu'il a de plus singulier et de plus universel dans sa singularité même.

Être en abandon corporel ne saurait se limiter à une pratique ritualisée selon un mode de parole et de silence accompagnant l'expérience que c'est d'être là. Le surgissement de l'expérience « d'être étant, donnant d'être » dépasse toute pratique, toute méthode. Seule, la présence à la présence d'au moins une personne, habitant en elle-même ce qu'elle est, favorise ce surgissement.

Mais, peut-être, est-ce à chacun de trouver son propre positionnement et qu'il y ait autant de modalités à l'abandon corporel qu'il y a de personnes le vivant en toute singularité? L'abandon corporel est, selon moi, un germe qui peut s'épanouir, chacun se l'appropriant comme façonnage et pratique de sa singularité, s'ouvrant à lui-même et aux autres en lui-même.

L'abandon corporel nous donne accès aux façons multiples dont les humains ont pu investir leur présence au monde, habiter leurs finitudes et, pour certains, découvrir et rejoindre un au-delà du Monde tel qu'il se propose à nous et qui serait accomplissement de la vie habitant tout le parcours de la matière et se révélant de tout temps mû par l'esprit. Matière, dans ses formes multiples innombrables, devenue de, dans et par l'esprit.

Pour conclure, ce que je nomme « esprit » ou « spirituel » pourrait être le singulier de chacun qui, pouvant s'habiter, se reconnaîtrait en chacun, du premier au dernier des hommes.

L'interdépendance... jusqu'à la cellule?

André Stark

Genève, Suisse

astark@worldcom.ch

« Il n'y a que le corps. Mais le corps humain, c'est un drôle de corps. C'est la mémoire du devenir humain. »
Aimé Hamann¹

Un matin de février, sur une terre recouverte de neige. Mon corps humain explore... dehors... dedans... Puis en mai. Puis en juillet. Jamais rien n'est pareil, ni dehors ni dedans...

Encore une fois, je me présente à l'écriture, désireux de recueillir une expérience qui me touche dans l'inédite profondeur de ma matière. Ma façon bien subjective d'en parler tente de dire l'expérience d'un goût, d'une saveur. Mais est-ce possible? Dire l'expérience de la truffe au chocolat! Ou serait-ce plutôt l'éclatement d'un grain de raisin bien mûr dans la bouche?

« Ce matin-là, je suis entré dans le silence de mon corps, une pierre dans la main. Et tout s'est posé en moi et je suis entré comme dans une coque de corps, une vaste coquille intérieure qui m'enveloppait et m'accueillait. D'abord, je (enfin « ça », la matière qui devait être moi!) n'occupais qu'un côté de ma coque, puis j'ai été conduit à visiter ailleurs, pour finalement habiter la matière de ma tête, une densité particulière qui se révélait vivante.

Ce n'était pas une image – la représentation d'un tissu nerveux fait de neurones –, ni une impression, pas même une sensation. Non, ça ne venait pas de dehors, « je » étais « ça » dedans. Lorsqu'on est dans l'eau, on a la sensation de l'eau autour de soi. Et bien là... j'étais cette eau. Il n'y avait plus de dedans/dehors. Il n'y avait pas quelqu'un qui regardait quelque chose. C'était la chose!

À un moment dans la profondeur de cette « matrice », il y a eu un grondement, un rugissement, une déferlante de lave ou de feu vivant qui se ruait sur moi de plein fouet. Et là, j'ai été terrifié et j'ai dû reculer et c'est devenu une représentation,

1. Hamann A. (Juin 2009) : enregistrement (conversation en petit groupe).

ma peur faisait tout disparaître. J'étais à nouveau séparé. J'étais dehors, j'étais deux. Ce n'est pas revenu.

Plus tard, une plume voletait au milieu de moi, mais étrangement, j'étais cette plume aussi, j'étais moi et j'étais cette plume en même temps. Plus tard encore, j'ai été pris et envahi durablement par une sensation de pierre, comme si j'étais fait de la matière intérieure de la pierre, dense et granuleuse, mais vivante et très subtilement mouvante. J'étais constitué de la substance propre de la pierre et de son mouvement et c'était moi en même temps.

Et puis un long silence... envahi par une gratitude émue d'être ainsi rencontrée dans ma propre consistance d'une façon si impensable. »

Étais-je en train de retrouver d'anciennes mémoires en mon corps, celles du feu et du sang, de l'air et de la pierre? Étais-je dans une expérience instantanée où du vivant venait éveiller ma propre substance, la mettre en résonance avec tant de diversité et ainsi l'ouvrir à du plus vaste que mon moi habituel? « Quelque chose et quelqu'un » pouvaient ne plus être séparés?

Cette expérience me convie à une nouvelle forme de « rencontre » dans le sentir qui semble à disposition en nous, dans les formes subjectives propres à chacun.

J'ai revisité, ensuite, les expériences de rencontre vécues dans nos groupes : là c'est quelqu'un qui, de par sa seule présence, vient me toucher et me donner accès à des lieux inconnus ou occultés de moi. Je reçois ma vie dans ces moments non seulement psychiquement et émotionnellement, mais aussi corporellement. En consentant à ce particulier que je vis et qui est moi comme je suis, je me sens parfois amené à du plus vaste de moi, à un corps qu'on a dit « devenu », fait des « autres » en moi, à de l'être, constitué jusqu'en ma matière par l'histoire et les histoires de tous les humains ayant foulé cette terre, en toutes les espaces et tous les temps. C'est à ces rencontres-là que je me relie lorsqu'on parle d'émergence ou de manifestation d'interdépendance.

J'ose alors une question. Cette expérience relatée plus haut, cette rencontre sans quelqu'un d'autre en face, me permet-elle aussi d'habiter, différemment, ma matière devenue? S'agit-il de vague souvenance, de mémoires en passe de « devenir » en moi? S'agit-il aussi d'« un autre », mais « autrement »?

Soudain, je me rends compte que j'ai toujours vécu et compris l'interdépendance comme se situant sur le plan de la rencontre psychoémotionnelle. C'était dans la relation à d'autres humains, par le rapport me donnant accès à ma vie, que j'y

étais amené. Mais là, le « rapport » s'établissait dans une dimension plus inconnue : des parts subtiles de la matière du monde venaient me toucher, se laissaient éprouver et m'invitaient à les recevoir et à les reconnaître en ma propre chair, sans séparation, comme étant moi. S'agissait-il aussi d'interdépendance?

Il me faut préciser. D'ordinaire, ma rencontre avec les autres me donne à vivre des pensées, des émotions et des sensations qui me semblent ne pas m'appartenir vraiment. Je les vis d'abord comme « provoquées » en moi par l'autre, séparées de moi : l'autre me « fait » vivre ça. Je réagis à ce que je reçois en me gardant à distance de moi-même et j'appelle ça, la relation ². Je découvre que dans cette position je suis de fait et à mon insu, très mélangé à l'autre, sans reconnaissance propre de mon être. Le long cheminement en abandon m'a d'abord conduit à reconnaître que c'était ça que je vivais.

Il m'a invité ensuite à me recevoir, à me sentir touché, voire envahi par l'expérience à laquelle la présence de l'autre me conviait en moi, jusqu'à ce que, peu à peu, dans ce rapport, je découvre que cette expérience que je faisais, c'était moi. J'étais en fait invité à habiter cette organisation d'être que je suis dans toute ma subjectivité.

Je découvrais alors qu'habiter mon propre mode de rapport m'emportait dans un monde paradoxalement moins séparé, où ma rencontre se faisait autant avec ces autres en moi qu'avec ces autres en face de moi. Peu à peu, j'étais même convié à faire l'expérience dans ma chair, en ma propre matière reçue comme étant moi, que toute séparation s'estompait, que le temps et l'espace disparaissaient et que l'on pouvait être conduit à participer à un seul corps, un seul tissu d'être où tous y étaient. Et voilà qu'en dernier ressort, j'étais amené à découvrir qu'il était même possible de vivre cette position non seulement à l'occasion de chaque être, mais aussi de « toute chose » qui venait à ma rencontre.

Il est assez clair, comme en témoigne l'expérience décrite précédemment, que l'on ne se trouve plus dans le monde du ressenti coutumier – bien qu'il ne soit en rien aboli –, mais que l'on touche à une autre sorte d'expérience. Celle-ci n'est constituée ni de sensations, ni d'émotions, ni de pensées que l'on peut distinguer séparément – comme on le fait en notre corps « habituel » –, mais d'une autre forme d'expérience plus globale, dont l'interdépendance pourrait bien être la trame sous-jacente. Ou le tissu ou la substance?

2. Stark, André (2011). *Un seul corps...?, Le corps humain : un corps devenu, un corps de rapport*, Actes du 6^e colloque de recherche en abandon corporel, p. 57-69.

Mais comment parler de trame alors que l'interdépendance ne peut être contenue dans une expérience spécifique, une définition mesurable? Elle échappe à toute objectivation et néanmoins, elle peut être éprouvée, repérée, mais jamais saisie ou reproduite à l'envi. Elle n'a pas d'existence hors de l'humain qui se reçoit dans toute l'intimité d'un rapport. Et pourtant, elle semble comme en latence, en « attente » qu'un être risque la position de tout laisser être en soi comme c'est. Alors il se peut qu'elle se donne ou m'attrape, qu'elle puisse émerger dans mon existence et ma chair. Mais c'est chaque fois à l'occasion d'un autre ou d'un autrement, quel qu'il soit – humain, animal, végétal, pierre, plume, air, espace, silence, temps, objet, mouvement dehors ou vécu des profondeurs. Elle vient me toucher par cet autre/autrement reçu comme une forme du vivant qui me révèle à moi-même. Une expérience imprévisible où le rapport exige de moi une mise à disposition sans condition, une position de présence risquée face à de l'inconnu. Là, je vis le pire et le meilleur qui se côtoient comme une effraction souvent violente en un corps, le mien, en ma chair, saisie.

« Dans le demi-sommeil de l'aube, j'ai été pris par un ressenti profondément enfoui dans mes fibres musculaires, mes tendons et mes fascias. C'était matériel, comme si les cellules de ces tissus laissaient se manifester un vivant qui m'appartenait et qui pourtant me semblait totalement étranger. Elles m'ont donné à vivre une force, une puissance de contrainte implacable sur du plus faible, directe, presque organiquement disponible et enveloppée d'une certaine jouissance de ce pouvoir. Une force précise, particulière, propre à chacune de ces cellules-là. Une force teintée d'une violence sadique et d'une perversité dont je me découvrais porteur en mon corps ne s'en défendant pas. C'était au-delà d'affects que je peux reconnaître parfois. C'était comme si dans la nature et l'organisation de ces fibres et de ces cellules qui sont miennes, existaient cette vibration, ce mouvement, ce « désir ». Il avait à faire avec l'anéantissement et l'écrasement de la vie, avec l'humiliation, l'abaissement et l'étouffement dans la douleur, du vivant le plus faible. Et c'était là tapi, à disposition, en ma chair. »

Comment supporter un tel éprouvé? Pourtant, il s'est révélé en moi, ce matin-là. J'en porte encore le sentir. Je l'apprivoise et il demeure insupportable, mais je l'ai reconnu et ce n'est pas négociable. Il fait désormais partie de moi. Manifeste-t-il un point, un mouvement de cette trame d'interdépendance qui, en moi, reçu comme c'est, me relie à toute humanité?

Sur cette trame en résonance avec tout ce qui la touche, s'efface parfois jusqu'à la possibilité de différencier un dedans et un dehors, un moi et un pas moi. L'autre, vous, moi ou l'autrement se présente avec toute la densité de son

« histoire » de matière comme pour éveiller en mon corps des traces et des mémoires « devenues » qui demandent à me rencontrer afin que je me rencontre et qu'elles puissent « devenir ». Mais aussi que « je » disparaisse ou, ce qui revient au même, que la réalité de mon état de séparation s'estompe dans l'expérience même de me recevoir dans le particulier que je suis. Un seul corps.

Suis-je donc fait de cette matière-mémoire là, de cette substance? N'aurais-je donc vraiment rien à chercher à l'extérieur de cette chair-là? N'aurais-je qu'à me permettre d'être rencontré par tout rapport, hors de toute volonté et de toute attente? Ce rapport aussi multiple et particulier qu'il soit s'offrirait à me rencontrer en mon propre corps déjà porteur de tout cet « autre ». Un corps humain, sujet humain constitué de cette trame d'interdépendance jusqu'au plus profond de chacune de ses cellules?

Était-ce ça l'intuition qui me poussait à chercher depuis longtemps « au profond du corps »?

Depuis le dernier colloque, qui nous a conduits à cette recherche autour de l'interdépendance, je ne sens plus d'élan à « chercher à sentir profondément ». Mais plutôt à me laisser « emmener par du rapport » dans un ailleurs et un autrement de ma matière que je ne peux ni prévoir, ni diriger et encore moins provoquer. Je suis convié à une rencontre avec moi hors du champ de mon ressentir habituel, là où « de la » matière vivante vient me toucher et me donner à me recevoir dans une consistance inconnue dont je semble pourtant fait et qui me relie à ce qui existe avant moi. Un seul corps, constitué de tous les espaces et de tous les temps et de toutes les formes, en train de devenir ce que je suis déjà?

Dans cette expérience, mes repères habituels s'effondrent ou plus exactement font tellement obstacle qu'ils disparaissent d'eux-mêmes : le monde des sensations, des ressentis, des émotions, des compréhensions et des interprétations ne trouve plus son chemin. Il est invité à céder la place à... autre chose. Une rencontre avec moi, de la surface jusqu'à la profondeur de la matière qui me constitue. Un mode de rapport organisé comme je suis jusque dans mes cellules, reçu par qui je suis, dans toutes les limites de ma subjectivité et de mon ambivalence.

De là, émerge parfois de façon tout à fait éphémère, volatile et imprévisible, la manifestation de ce que l'on pourrait peut-être reconnaître comme chair d'interdépendance en nos corps.

L'expérience qui suit, vécue en groupe, illustre peut-être ce point :

« Je travaille corporellement avec une cliente habituée à exprimer beaucoup d'émotions dans des agissements spectaculaires parfois à la limite de l'autoagression. Je finis par me trouver dos à dos avec elle qui continue à développer des mouvements démonstratifs, proches de l'éructation, du vomissement et de la décharge. Je demeure, dans mon propre corps en accueil de cette expression et de ce qu'elle me donne à vivre sans tenter d'y réagir, de la faire cesser ou de la « dévier ».

Mais, à ma grande surprise, je suis « aspiré » ailleurs! Je sens qu'émerge en moi un lien perceptif avec une qualité qui semble émaner de ma patiente : une densité, ombragée, très intérieure, intense, mais posée et vibrante très paisiblement. Et je perçois que se développe un écho intérieur à cette qualité, en mon propre corps.

Je me rends compte que ma description induit une temporalité, presque un déroulement causal, alors que dans la réalité, ça se fait sans distinction d'origine. Ça s'installe entre nous. Point. Je rejoins en moi un lieu que nous partageons, un lieu qui n'est ni séparé ni mélangé.

« Au dehors » ses autres mouvements se poursuivent, mais lointains, comme sans densité. Ils traduisent pourtant une forme bien réelle pour elle.

« Au-dedans », entre nous, cette « autre chose » semble peu à peu prendre plus de place alors que le reste se dissipe. Son corps vient se poser avec douceur contre le mur, demeurant toujours en contact avec le mien. Je reçois sa main sur la mienne dans un contact abandonné, son pouce effleurant doucement ma main dans un de ces gestes automatiques, mais chargés que seuls ont les tout petits, les vieux ou les amoureux.

Pendant quelques instants, il me semble que nous partageons quelque chose de notre matière sensible, une qualité qui nous est inconnue à tous les deux, comme la cohabitation de deux trames corporelles : l'habituelle et une autre plus subtile, qui n'efface rien de la première, mais qui la fait passer à l'arrière-plan. Je dirais que l'une est presque comme une habitude organisée en représentation et que l'autre est ce qui est là presque intemporellement et hors de toute prédéfinition. Je me reçois là comme je peux! »

Cette expérience me remet en lien avec une parole d'Aimé après le dernier colloque qui disait quelque chose comme : « tout ce qui de soi, de nous, n'est

pas reconnu, reçu comme c'est, fait obstacle à ce que la matière se manifeste dans sa totalité ».

Quel lien y a-t-il entre une place pour les « agissements spectaculaires » de cette patiente et cette « autre réalité » qui se manifeste lentement? Quel accès la position du rapport permet-elle ou met-elle en mouvement? Il y a eu, certes, un engagement inhabituel entre nous que j'appellerais « amoureux » en écho à ce que nomme délicieusement Luis Ansa³ – ce qui n'a pas à voir avec une affectivité amoureuse, mais avec une corporalité engagée comme au-delà du sensoriel habituel. Un corporel que je dirais « chair d'interdépendance » où quelqu'un au moins, tente de se recevoir dans ce qui est éprouvé, et ça dans un rapport. C'est un monde non ordinaire, pourtant si ordinaire, le monde d'une expérience immédiate, sans coupure mentale, sans interprétation, sans recul. Peut-être une « perception » directe du corps, ce que l'on pourrait appeler une « conscience » de la matière, même cellulaire, une conscience différente de la conscience mentale. Mère parle dans son Agenda de « vision tactile » : « (...) ce n'est pas ce que l'on serait tenté de penser : une intériorisation ou une extériorisation (...) Il ne s'est rien produit excepté (...) un changement de position dans la conscience (...) un angle de perception qui change (...) on ne peut même pas parler de milieu ou de plan différent. C'est un seul milieu. »⁴

Comme un pas en soi et tout d'un coup on voit et on sent tout à la fois, « on est ça qui est » et c'est reconnu comme soi.

Voilà des mots bien compliqués pour exprimer ou chercher à nommer une expérience qui n'a pas besoin de mots pour se donner à vivre. Au contraire elle peut justement être empêchée par ces mots mêmes qui cherchent à la contenir, à la définir ou à la saisir par anticipation.

L'interdépendance n'est pas un fait à observer ni une expérience à faire! On pourrait dire que c'est une expérience déjà faite, qui a déjà chair en nous qu'on le veuille ou non, qu'on en ait conscience ou non. Mais c'est une chair en latence, qui a besoin que quelqu'un prenne le risque de recevoir ce qu'il vit à l'occasion d'un autre comme étant lui, pour que « ça » se manifeste... éventuellement ou pas. C'est déjà fait puisque nous sommes porteurs de ces « autres en soi », mais ce n'est jamais fait et toujours à faire puisque c'est une rencontre sans cesse à consentir dans la subjectivité que l'on est à cet instant.

3. Ansa L. & Gougau H. (2008). *Le Secret de l'Aigle*, Paris : Ed. Albin Michel.

4. Satprem (1976). *Mère*, Vol. 2 L'Espèce Nouvelle, p. 497-505-521, Paris: Ed. R. Laffont.

Et cette subjectivité même reconnue, portée, habitée, ne pourra être déclarée réalité durable puisqu'elle sera sans cesse remise en mouvement. Rien ne sera gagné. Le risque de se recevoir n'implique-t-il pas, encore et encore, celui de se perdre? Alors, on pourrait seulement dire que l'interdépendance est à l'œuvre.

Notre chair d'interdépendance serait alors une chair insaisissable, jamais stabilisée, jamais corporalisée véritablement. Notre corps physique serait seulement le support, la terre où s'inscrirait le mouvement du rapport, ce passage de la charrue de l'atteinte qui laisse trace, mais qui est immédiatement retournée par le prochain sillon de la rencontre, l'instant d'après. Une matière, une chair jamais arrêtée, constamment découverte, vulnérable et perdue à nouveau, « tant qu'il y a quelque chose à perdre... » dit Aimé. Et ce n'est pas du rien! C'est juste qu'on ne peut jamais prétendre l'avoir ou y être puisque c'est une terre toujours « En vie »...

Le miracle du non séparé, du rejoint, du un seul corps, peut avoir chair dans notre corps humain, cet habitat pourtant si formaté de nos apparentes consistances... à condition que « quelqu'un » y soit, dans toute sa subjectivité, sans jamais pouvoir y demeurer.

Nos identités constituées ne sont peut-être qu'une étape sur nos chemins de vie : garder une forme, morceler la vie pour être assuré de ne pas perdre contenance. Nous garder séparés... les uns des autres, mais aussi des autres et des autrement en nous-mêmes. Garantir l'ambivalence et calmer la terreur de notre chair prise en otage entre ses élans et ses réticences à laisser être ce qui est.

Et si le risque de l'interdépendance n'était que la première étape d'un bouleversement plus osé? « Et si cela débouchait sur un espace inusité pour l'humanité? » – question des organisateurs dans le texte de présentation de ce colloque. ⁵

Ce questionnement ravive les différences et les complémentarités des diverses compréhensions autour de l'interdépendance. Aimé, nous a ouvert une porte, essentielle, révolutionnaire, en nous disant à peu près : « l'interdépendance, c'est les autres en soi, c'est les autres de toutes les espaces et de tous les

5. Je croise ces derniers temps, par exemple, quelques recherches scientifiques créatives qui essaient de rendre compte d'une nouvelle « position » de la recherche face à l'humain. Ça parle d'« anthropocène », d'une façon inédite de considérer l'humain dans le tissu subtil d'interaction qui le lie à la terre et à tous ses habitants. Voir les travaux de : Paul Cruzen (Prix Nobel de chimie néerlandais) James Lovelock, Lynn Margulis, Bruno Latour, (Gifford Lectures 2013) Patrick Degeorges, Emilie Hache.

temps qui ont laissé traces et mémoires dans l'organisation même de notre subjectivité, celle qui s'exprime dans l'ici et maintenant du rapport. »⁶

Et pour que ces traces se manifestent, encore une fois, il faut quelqu'un qui se reconnaisse en elles et qui puisse dire : ça, c'est moi!

Cette chair subtile d'interdépendance, nous en sommes faits : ce n'est pas un « phénomène » extérieur à nous, une loi sociologique qui parle seulement des relations entre humains et que nous sommes libres de considérer ou pas. Elle nous constitue, nous donnant un accès à tout parce qu'on est tout et qu'il n'y a qu'un seul corps. Explorer l'interdépendance, c'est être amené à se recevoir en toute mort et en toute vie, de tous les espaces et de tous les temps. Et ceci ne nous amène pas à plus de consistances de soi. Ce n'est pas forcément du plus sensible, du plus émotionnel ou du plus conscient... Peut-être que ça tente seulement de m'inviter à toutes les intensités, toutes les densités et toutes les mouvances...

Par le rapport et le consentement à soi dans l'interdépendance, on touche sans cesse à de l'atteinte, à du douloureux, mais aussi à de la joie et de la gratitude. On touche surtout à une autre façon de les « voir ». C'est là, peut-être, qu'est réensemencée la forme figée de nos histoires et de nos identités bien défendues. Alors même que l'on tente d'habiter un petit point de cette subjectivité incontournable que l'on est, elle nous ouvre au tout et à tous... Alors apparaissent peut-être d'autres mondes... qui y sont déjà. C'est vertigineux, non?

Mon corps, comme un autre à moi-même qui m'invite au vivant de ma chair... Et ainsi de tous les autres corps, humains, animaux, végétaux, minéraux... et de tous les autrement... sans jamais y être.

6. Citation libre.

Vivre et mourir par l'interdépendance

Monique St-Jules

Shefford, Québec

Interdépendance et paradoxalité : il est exigeant d'écrire sur ce sujet. Comment en comprendre le sens réel, comment donner du corps à ces deux notions et en faire émerger une signification éclairée : c'est tout un défi. Je me sens donc un peu téméraire de vous communiquer mes réflexions. Comment démêler convictions, expériences, théorie, espérance et réalité. Ce texte en est ma compréhension, ma seule vérité subjective et je ne sais si elle saisit bien le sens profond et réel de ce qu'est l'interdépendance et la paradoxalité.

Bien que ce sujet soit difficile à cerner, il est primordial d'en parler car l'interdépendance me semble être au cœur de nos vies, au cœur de notre position de recherche, au cœur du désir d'être en chacun, en attente d'accomplissement. J'aborde ce thème comme cliente d'abord, comme psychothérapeute ensuite et comme être humain appartenant à ce corps-humanité qui nous inclut tous.

L'interdépendance dans ma vie personnelle

Il y a plus de quarante ans, je n'avais aucune notion de ce que pouvaient être l'interdépendance et le chemin vers l'accomplissement. Je viens d'un lieu primaire de l'humanité. Et pourtant, sans le savoir, intuitivement, je cherchais quelqu'un. C'est par l'interdépendance portée par quelqu'un d'autre que ma vie a pris tout son sens. J'ai été reçue par quelqu'un et mes états d'être sont devenus lieux de rencontre. Maintenant, mes limites, les souffrances de mes origines et l'aridité de mon chemin ne m'apparaissent plus dramatiques. Elles font partie de mon parcours d'humanité. Le lien s'est rétabli avec mon histoire, ma lignée et ma réalité humaine. L'expression de se recevoir a pris une plus grande place dans ma vie.

Appuyée sur cette interdépendance où quelqu'un m'a reçue, je peux à mon tour accueillir l'autre et chercher avec lui à accroître l'espace d'existence autant chez lui que chez moi. Comme thérapeute, à mon tour de favoriser un accueil de ce qui est. L'interdépendance m'apparaît comme la rencontre de deux êtres, chacun étant comme il est. Bien sûr, comme thérapeute, la responsabilité de s'accueillir est plus grande. Si le thérapeute assume sa vie dans ce que son

client lui fait vivre, s'il se laisse être, cela ouvre un espace aussi pour son client tel qu'il est et cela l'introduit dans l'interdépendance.

Être psychothérapeute dans l'interdépendance

En tant que psychothérapeute, chaque client est une exploration nouvelle, une rencontre unique, un lien dans un lieu spécifique de moi-même éveillé par cet autre. La présence à ma vie là où il me rejoint me fait vivre. Ce client me fait être et m'amène dans des états de mon humanité connus ou à explorer. Les recevant de moi, ces états humains, cela permet à mon client d'être là où il est. Il existe différencié et j'existe dans ce qu'il éveille en moi. Il y a rencontre.

Bien sûr, nous n'avons pas le contrôle de ce qui surgit en nous par la parole de l'autre. Les clients qui portent de graves blessures nous atteignent parfois là où on se défend, où on a trop peur ou trop mal. Cette impuissance est aussi à recevoir. Ce respect de ma limite peut conduire au respect de mon client dans son rythme à lui. Je peux continuer à chercher, à comprendre, à connaître plus profondément. La parole des autres est une puissance de contact et recevoir son impact en soi mobilise les forces du changement autant en soi que chez l'autre.

Ces forces de changement m'apparaissent être les forces même du désir d'être. J'ai eu l'expérience que ce désir agit toujours même quand on ne le perçoit pas. Il travaille en silence au fond des profondeurs de chacun. Le changement provient du fait de poser dans l'existence ce qui est. Il émane de la reconnaissance de ce qui est comme étant de l'être. Ce faisant, tout peut sortir de l'interdit, du clandestin ou de l'agir, impulsif ou prémédité. Tout peut donner la vie et avoir sa valeur d'humanité, même les états extrêmes de mal, de douleur, de violence. Tous ces états, ressentis et non agis peuvent devenir des rencontres d'humanité.

Cependant, c'est un chemin exigeant. Exigeant certes mais précieux. Cet accueil de moi dans ce que mon client me fait vivre lui fait toute sa place. Cet accueil de lui dans sa parole fait être. Cela me donne mon corps et lui permet d'être le corps qu'il est, corps-de rapport. Ce processus engendre toujours plus de présence. La thérapie que nous faisons est un lieu d'intimité réelle, un lieu de recherche ontologique, un lieu de démarche rigoureuse mais privilégiée. Ce lieu nous fait cheminer et active un processus vers l'accomplissement de soi et des autres.

L'interdépendance pour tous

Bien que la psychothérapie demeure un lieu privilégié pour faire jaillir l'interdépendance par l'accueil que l'on fait de soi-même et de son client, ce n'est pas un lieu unique. Nous appartenons tous à l'interdépendance même si elle n'est pas révélée ni accomplie. Sa puissance est le désir et il est au cœur de tous les humains. Ce désir n'abandonne jamais sa recherche du chemin de passage et chacun fait le chemin qui lui est possible. Peu importe que nous soyons limités, les autres sont là. On ne peut s'accomplir seul. Il y a toujours quelqu'un capable de se recevoir davantage, et qui ce faisant, porte les autres en lui et ainsi les relie au seul grand corps-humanité.

L'humanité est une, différenciée en chaque subjectivité personnelle mais une. Pour tous ceux dont le désir est bloqué gravement dans des impossibilités d'accomplissement, l'espoir existe mais il est porté par celui qui peut se recevoir. L'essentiel demeure d'être en route à la seule mesure de son possible en se souvenant qu'il suffit d'un seul pour que le chemin de rencontre s'ouvre à tous. C'est ça, l'interdépendance. D'où l'importance fondamentale de notre recherche. On ne peut cheminer sans être et faire être autour de soi, dans n'importe quelle situation humaine. La jonction entre son mouvement personnel si petit soit-il et le grand tout du corps-humanité est indéfectible, indissociable. Quelle que soit l'aridité du terrain, être en route et endosser sa vie jusqu'au dernier souffle irradie la présence.

L'interdépendance et la mort

Au bout de notre chemin, il y a la mort. Elle est incontournable et nous ne savons pas comment nous allons la vivre. Toutefois, il y a une certitude. Nous allons tous mourir inachevés, plus ou moins capables d'assumer toutes les profondeurs de notre histoire. Cet inachèvement sera à recevoir dans la forme où il se fera ressentir. En serons-nous capables? Peut-être pas car mourir est difficile, paniquant, mais cela demeure une direction à prendre si c'est possible.

Être emporté dans l'inconnu radical qu'est la mort sans avoir pu se réaliser peut être terrifiant et percutant. C'est, peut-être, entre autres, cette dimension d'incapacité à s'accomplir qui rend la mort si angoissante. Elle devient alors une chute libre dans des lieux inexplorés de soi et dans des abîmes d'existence jusque-là délaissés. Par sa nature, la mort entraîne vers une plongée dans l'involontaire.

La présence du lien

Dans la vie quand je n'ai pas pu, quelqu'un a pu accueillir pour moi et redonner valeur à mon existence. Pourquoi est-ce que cela ne serait pas réel aussi dans la mort? Pourquoi les forces agissantes de l'interdépendance ne seraient-elles pas fortement actives aussi à ce moment-là pour accomplir – par soi-même ou par quelqu'un d'autre – l'existence qui se termine et la réinsérer dans le tout? Dans la perspective de l'interdépendance, mourir sans s'être réalisé pourrait ne pas être désespérant. Quand on ne peut plus, l'espoir et l'accueil sont portés par les autres. Là aussi, dans la fin de vie et la mort, si on ne peut se recevoir, l'autre peut devenir point d'appui et de rencontre, point d'espérance en restant avec nous là où nous sommes.

De plus, les liens que nous avons et qui nous ont faits vivre ont toute leur présence en nous. Rien ne peut en altérer l'existence car ils sont constitutifs de notre être. Ils sont enracinés dans les plus grandes profondeurs de notre terreau historique. Ils ont une puissance d'impact au-dedans de nous. Cette présence ne disparaîtra pas quand nous serons proche du dernier virage. Ils seront tous là avec nous, en nous. Nous aideront-ils à mourir? Pourquoi pas?

L'apprivoisement de la mort

D'ici à la mort, il est possible de préparer ce consentement à cette extrême finitude de son histoire. L'essentiel n'est pas s'il y a un au-delà de la mort mais bien d'être en chemin jusqu'à la fin de son parcours pour être et faire être. La vie entière est parsemée de limites, de deuils, de finitudes de toutes sortes. Les accueillir en cours de vie crée un espace ouvert à l'accueil de soi dans son inachèvement. Ce chemin vers l'accueil sans cesse cherché et renouvelé en cours de vie nous permettra peut-être de nous abandonner à notre dernière finitude. Toutes nos émotions et nos réactions ont leur droit d'être, leur sens et leur valeur d'existence. Toutes seront à accueillir à la seule mesure du possible, à soulager bien sûr mais à recevoir. En serons-nous capables? Pourquoi ne pas l'espérer?

Cette longue habitude de se remettre constamment dans un axe d'accueil pourra devenir une base d'ouverture lors du dernier passage pour recevoir la mort que nous aurons. Appuyés sur cette recherche vers l'interdépendance qui nous aura fait vivre et rencontrer, nous pourrions ainsi poursuivre notre quête jusqu'au dernier soupir.

L'interdépendance à son apogée

L'interdépendance est indissociable de l'accomplissement de l'être et le désir de s'accomplir est présent en chacun. Il est actif en cours de vie et prend les chemins possibles. Ce désir est-il aussi actif au moment de la mort? La mort est-elle un lieu du déploiement du sens? Est-elle un élan radical et propulseur vers l'accomplissement ultime utilisant soi ou l'autre pour tout accueillir et se rendre à l'Être son apogée : nul ne le sait mais encore là, pourquoi ne pas l'espérer?

Certains pensent qu'à la mort, la vague ne fait que retourner à l'océan et s'y dissoudre. Cela n'a pas de sens pour moi. Je pense plutôt que la vague devient l'océan et qu'elle contient toutes les vagues. La conscience s'élargit et embrasse l'univers. L'accomplissement de l'être conduit à cette fraternité totale. L'être humain n'y perd pas sa subjectivité personnelle, celle-ci s'accomplit. Reconnaisant en lui-même sa filiation et sa fraternité à tout ce qui est, sa conscience individuelle prend de l'ampleur. Son expansion relie tout dans une grande présence. La subjectivité se déploie, englobant tous les états d'existence, différenciés mais reliés. C'est l'interdépendance à son apogée. Et pour chacun de nous, c'est un chemin à explorer jusqu'à la fin. Peut-être suis-je idéaliste de penser ainsi, mais c'est une perspective qui fait sens pour moi et qui demeure une direction à prendre.

Le sens de la paradoxalité

Habiter son être dans tous ses états y compris les plus démunis conduit paradoxalement à une plus grande plénitude d'existence et de liens à soi-même et aux autres. On ne peut rejoindre l'interdépendance sans en reconnaître sa dimension paradoxale, sans en faire l'expérience. Le sens de la paradoxalité se révèle dans le fait que tout état d'être – même celui des plus grandes finitudes – reçu, devient un lieu de rencontre, un espace ouvert à la connaissance. Reçus, tous les états terribles de l'humanité traversent la désespérance et deviennent jaillissement d'existence.

Alors que l'ambivalence demeure dans l'institution et est excluante, la paradoxalité est inclusive. Dans l'ambivalence, qui est un état humain aussi à recevoir, c'est la division et la dissociation d'une dimension de la réalité en opposition à l'autre. L'ambivalence oscille ainsi. Dans la paradoxalité, c'est la transcendance d'un état qui demeure le même mais reçu et non agi, il passe de l'institution où il réside à l'interdépendance, c'est-à-dire à l'être et à la rencontre. C'est rendre tout ce qui est vivant, existant, donnant le lien et la vie.

Que la haine, nommée au lieu d'être agie, puisse ne plus détruire et devenir un état de rapprochement avec l'humanité, c'est paradoxal. Que la douleur reçue fasse émerger le courant du désir d'être et donne par le manque assumé une plénitude d'existence, c'est renversant, inattendu et aussi paradoxal. Bien sûr, pour certains, le chemin est plus douloureux et plus long que pour d'autres, parfois même impossible. La terre est plus dure à travailler pour la rendre fertile. Cependant, habiter toute cette souffrance peut conduire aussi à la rencontre et à la compassion. Que la désolation mortelle devienne une terre irriguée par des larmes permettant l'éclosion de la vie, voilà qui est stupéfiant.

Que le singulier donne l'universel de l'humanité, que l'impasse devienne un passage ouvert à l'existence, que le mal reçu révèle de nouveaux horizons, c'est véritablement de l'ordre de cette paradoxalité indissociable de l'interdépendance.

Conclusion

L'interdépendance étant au cœur de notre position de recherche, être psychothérapeute nous fait cheminer dans sa direction. Être psychothérapeute demeure le lieu privilégié de la responsabilité à faire ce chemin pour soi et ce faisant à l'ouvrir pour son client. Deux subjectivités sont ainsi en démarche d'accomplissement.

On ne peut cheminer seul. S'accueillir, c'est accueillir l'humanité entière. C'est une recherche constante, jamais acquise, toujours à ré-enligner sur une plus grande présence. Le chemin est infini. Cette exploration creuse sans cesse dans nos profondeurs d'humanité. C'est une route à suivre, une co-naissance à découvrir et cela inclut tous nos états intérieurs, toutes nos finitudes, tout ce corps que nous sommes. Recevoir ce corps-rapport tel qu'il est, transfigure ses impasses et lui donne un espace de plénitude vers l'accomplissement de soi qui fait être tous les humains.

Plénière 2

L'interdépendance comme chemin

L'interdépendance donne accès à des dimensions inédites et souvent insoupçonnées de soi-même, à des expériences paradoxales. Le mouvement de l'interdépendance est au coeur du rapport à soi et à l'autre. La disponibilité à recevoir tout de soi comme étant soi-même, à l'occasion de l'autre, ouvre un chemin vers l'être, de même qu'elle permet à l'autre d'être tout de lui-même. Ainsi liés l'un à l'autre, sans pour autant perdre leur spécificité et leur unicité, les partenaires relationnels se retrouvent sur un chemin qui leur est tout à fait singulier. Les intervenants de cette plénière partageront, chacun à leur façon, des expériences personnelles et professionnelles d'ouverture, émergeant tant de la position prise en abandon corporel de se recevoir que de l'interdépendance, initiant ainsi un mouvement empreint d'humanité.

Pierrette Lachance	Se recevoir à l'occasion de l'autre
Hélène Plourde	De la vie souhaitée à la vie qu'on est Être reçu, un premier pas pour se recevoir
Martine Cinq-Mars	Entre l'exclusion et l'interdépendance : le difficile apprivoisement du différent... ou du semblable
Marie Clark	Une chambre à soi

Se recevoir à l'occasion de l'autre

Pierrette Lachance

Sherbrooke, Québec

Le 3 janvier 2013, je suis à écrire et à organiser les idées notées depuis le dernier colloque. Se peut-il que je porte le désir d'écrire à la suite de ma première participation à un colloque en Abandon corporel? L'intensité et l'expérience ressenties au colloque m'ont beaucoup touchée. J'y ai senti une place, ma place comme fille en abandon corporel, et je vous en remercie. C'est à partir de ce lieu, de cette expérience, que le désir d'écrire s'est inscrit, dans le désir d'être, d'être fille.

Au fil de mes réflexions, j'ai choisi d'écrire à partir de mon expérience en thérapie. Cette idée me semble un peu surréaliste. Je vis cette décision d'écrire à partir de ma démarche comme une expérience choisie et précieuse. Toutefois, en cours de rédaction, j'ai vécu une panoplie d'émotions : j'ai été intimidée à l'idée de dévoiler mes vulnérabilités, je me suis heurtée à certains non-sens encore présents dans ma conception de moi-même et de mon expérience. J'ai aussi été nourrie: en effet, faire et refaire des lectures, me rappeler certains moments en démarche, y réfléchir, les écrire, souhaiter les nommer, les partager, tous ces mouvements me donnent un lieu pour exister et me recevoir. Alors j'ai écrit en suivant mon désir, au-delà de la peur qui m'habite, la peur de ne pas être à la hauteur.

Se recevoir à l'occasion de l'autre et le manque de frontières

La frontière, cette limite fragile entre moi et les autres, est un thème qui a pris une place centrale dans ma démarche en thérapie. Paradoxalement, ce sont mes expériences de manque de frontières qui me permettent de m'approprier et de sentir, par moments, cet espace en moi qui me permet d'être et aussi de recevoir ce qui est différent, ce qui est l'autre.

Ma décision d'aller en thérapie a été, je dirais, classique : une souffrance importante et le besoin d'en être soulagée; « on vient en psychothérapie avec et pour sa souffrance »¹. Je nommais mon mal comme étant de l'intérieur, quelque chose de moi que je ne comprenais pas et qui devait cesser; je portais le désir de changer. J'ignorais, alors, l'ampleur du travail et l'exploration à venir. Selon mon évaluation initiale, je m'imaginai qu'il était possible de me soulager de ce

1. Hamann, Aimé (2013). L'interdépendance comme psychothérapie, *Interdépendance et expérience paradoxale*, 7^e colloque de recherche en abandon corporel, p. 15-24.

« mal d'être », en six mois... Alors chaque tranche de six mois éveillait une grande anxiété que je vivais comme une crise.

Aujourd'hui, je pense que c'était l'angoisse d'être là, en présence de l'autre, qui m'était insupportable, l'autre représentant une menace. Je pourrais aussi nommer ces moments de tension comme une résistance. La résistance qui exprimait, sûrement la difficulté, et parfois même l'impossibilité de me recevoir, d'aller à ma rencontre. Ces émotions, ces réactions faisaient partie de mon expérience et dévoilaient déjà, à mon insu, mon mode de rapport et ma difficulté à être dans le rapport à l'autre. Je n'avais pas de mots pour décrire ce que je ressentais, je criais l'urgence et la nécessité de partir, tout en restant. Intuitivement, je sentais un élan, une quête qui m'entraînait et me nourrissait. Je ne pressentais rien du lieu où cela me mènerait, simplement sentir et tolérer l'inconnu était déjà quelque chose.

Au fil des années en démarche, mes expériences de vie et ma façon d'être en relation avec les autres ont été maintes fois reçues et revisitées, senties et juxtaposées. Je sens qu'il m'est possible d'être plus présente dans le rapport à moi-même et dans le rapport aux autres.

Les sessions de groupe ont été un lieu privilégié de cheminement. Le contact aux autres me permettait de sentir des espaces inconnus de mon expérience auxquels j'avais accès uniquement à l'occasion des autres, ce qui représente pour moi un aspect de l'interdépendance. Avant l'expérience des groupes, je me percevais, à un premier niveau, comme facile d'accès et authentique. J'ai pourtant senti en moi la fermeture, la rigidité et la peur d'être touchée, d'être dévoilée. Comme s'il existait tout un pan de mon expérience qui m'était jusqu'alors inconnue, une partie de mon expérience humaine à recevoir. Ce qui m'ébranlait, entre autres dans les sessions de groupe, c'était de sentir que les autres avaient plus accès à moi que moi-même. J'étais déstabilisée, je vivais ces moments comme une attaque, une intrusion. Cette expérience d'apparaître au contact des autres, au-delà même de ma conception de moi, représentait des moments de risque qui soulevaient en moi une peur et une colère intolérables. La fermeture, le mouvement de quitter s'imposait de façon incontrôlable, involontaire. Vouloir disparaître. Je pense que ce retrait me protégeait d'une partie de mon expérience qui était non assumée, non recevable.

Ces mouvements de fermeture qui ont ponctué ma démarche en thérapie, soit individuelle ou de groupe, dévoilent et constituent une partie déterminante de mon mode de rapport. Ce retrait, ce mouvement de quitter, a sans doute été omniprésent à mon insu, longtemps. Je pense que cela représentait, et

représente encore parfois, la seule façon possible de mettre une limite entre moi et les autres, la seule façon possible de ne pas me sentir envahie.

Maintenant, mon vécu dans le groupe est différent. Le groupe est un lieu où la présence et le contact avec les autres deviennent nourrissants, j'ai moins peur. Il existe en moi un espace pour recevoir mon expérience : je peux exister à l'occasion des autres. J'ose me vivre et me nommer dans ma subjectivité. Je pense que momentanément, il m'est possible d'être dans un rapport d'interdépendance. J'aimerais utiliser les mots d'Aimé Hamann pour préciser ce qu'il nomme « l'interdépendance dans la paradoxalité ». « Ce passage à être tout ce que l'on est découvre soi et chacun comme subjectivité constitutive. Dans la mesure où quelqu'un, habitant tout de soi, ne se présente plus comme vérité, mais comme subjectivité ontologique, tout donne et reçoit alors d'être ».²

Me recevoir dans le rapport à ma mère, un lieu de confusion, présent dans le rapport à moi-même et le rapport à mes filles

Le rapport à ma mère est complexe. En fait, tous les rapports mère-fille ne sont-ils pas complexes en soi? Tant dans mon rôle de fille que dans mon rôle de mère, la culpabilité ou l'accusation a longtemps été le premier et le seul chemin possible vers moi et vers elles.

Inévitablement, c'est dans le mélange à ma mère que je suis arrivée à la vie et je réalise qu'il m'a été longtemps impossible d'en sortir. J'ai vécu ma mère comme contrôlante, menaçante; j'ai nettement eu peur d'elle. Le chemin que j'ai pris a été celui de l'obéissance, celui de l'existence dans le regard, les attentes et les désirs de ma mère puis des autres. L'obéissance laisse peu de place pour exister. Concernant la relation à ma mère, j'ajouterais qu'elle est à un certain niveau, tout à fait correcte. Je dirais que j'ai de bons moments mère-fille avec elle. Toutefois, l'essentiel de notre rapport est dans le mélange ou dans la non-existence. Je réalise que ce mode de rapport a été déterminant, je dirais même, constituant pour moi. Être dans le mélange, c'est un mode de rapport aux autres, c'est le mien. Il m'arrive de revisiter cet espace de souffrance, dans le rapport à ma mère, et de sentir le vide et le manque; la quête aussi et le désir d'exister près d'elle et en dehors d'elle.

Ma mère a un rapport que je qualifierais de tordu avec le corps. Les privations, les chirurgies esthétiques ont pavé son chemin. Cet aspect du vécu de ma mère m'a inévitablement imprégnée et je dirais que mon expérience d'être dans un

2. Hamann, Aimé (2013). L'interdépendance comme psychothérapie, *Interdépendance et expérience paradoxale*, 7^e colloque de recherche en abandon corporel, p. 15-24.

corps de femme a été un lieu de souffrances et d'insatisfactions. J'étais prise dans un corps évalué comme inadéquat, « du mauvais format ». Ces fantômes sont encore présents dans ma vie, être dans ma féminité et me l'approprier n'est pas simple. À ces fantômes, s'ajoutent la ménopause, le vieillissement et les limitations inévitables. Je suis donc à explorer d'autres insatisfactions et d'autres lieux de disqualifications. Somme toute, ce qui est en lien avec le corps et l'image corporelle demeure difficile à vivre et à recevoir encore aujourd'hui. Cette expérience douloureuse, associée au corps, détermine inévitablement le rapport à soi. Le rapport à moi-même est un lieu où je ressens, souvent, de l'intérieur, la dévaluation, la condamnation et le manque de valeur.

Dévoiler ces expériences, c'est aussi vous dire combien à ce moment-ci il m'est encore difficile d'être. Il m'arrive d'avoir honte, honte de ne pas être comme je le souhaiterais, comme je le devrais si j'avais pris un autre chemin. Dans le texte d'Aimé Hamann, je comprends que cette expérience que j'associe à ma non-existence, est en fait, une expérience humaine; je le cite :

« Nous sommes tous des porteurs anonymes du même manque de soi et de la même recherche d'accomplissement. Depuis toujours, sans que nous le sachions, c'est à cet accomplissement qu'est l'interdépendance que l'humanité tend. Chacun des humains de tous les espaces et de tous les temps en est la possibilité et l'espérance. »³

J'aime que cette citation se termine sur le mot « espérance! »

Pour moi, l'abandon corporel est la seule posture qui laisse une place pour plusieurs expériences. Une place pour mon vide, mon manque de frontière et mes expériences de condamnation. Je pense que « la position » en abandon corporel me permet d'exister telle que je suis. Selon Aimé Hamann,

« La position implique, que comme c'est organisé en soi, comme c'est devenu en soi, puisse être. Faire toute la place à soi, se découvrir subjectivité ontologique, recevoir tout ce que l'on expérimente de soi, des autres et de toute réalité comme son expérience et non comme la vérité, n'est jamais acquis. »⁴

Je suis dans cette démarche, en abandon corporel, à découvrir la position et à tenter de la « renouveler sans cesse. »⁵ Cela inclut, inévitablement, que je puisse aussi être dans le refus ou l'impossibilité de me recevoir.

3, 4, 5. Hamann, Aimé (2013). L'interdépendance comme psychothérapie, *Interdépendance et expérience paradoxale*, 7^e colloque de recherche en abandon corporel, p. 15-24.

Mon mode de rapport, souvent dans le mélange, est aussi présent dans le lien à mes filles. Avec elles, il m'arrive de ne pas être au clair. Je pourrais confondre ce qui est de moi avec ce qui est d'elles. Mes filles vous parleraient peut-être d'une mère contrôlante, alors que j'essaie d'être une mère bienveillante et pleine de sollicitude pour elles. Je me sens près d'elles et je souhaite leur apporter des solutions. Mes filles diraient peut-être des solutions envahissantes, une mère envahissante? Paradoxalement, avec mes filles, je me retrouverais dans un rôle qui ressemble à celui de ma propre mère. Elles sont maintenant à l'âge adulte et nous avons nommé, entre nous, le rôle de la « Mère toute puissante »; cette mère du nourrisson qui lui apporte tout et qui décide de tout pour son bien-être et sa sécurité. Cette métaphore dédramatise et elle donne une place pour reconnaître le manque de frontière, le recevoir sans l'annuler. Elle donne aussi une place pour nous réapproprier, autant que faire se peut, chacune notre espace. Je pense que ces instants avec mes filles nous donnent d'être.

Se recevoir à l'occasion du couple

La vie de couple et la vie de famille ont été un refuge, j'existais dans le désir et les attentes de l'autre, dans l'ombre de mon partenaire et au service de mes enfants. En fait, je suivais la route indiquée par ma mère, le couple et la famille étaient devenus mes lieux de mélange. Ce passage était nécessaire pour contenir ma non-définition, ma non-existence. Le couple et la famille, de cette manière, ont été rassurants et satisfaisants de nombreuses années.

Toutefois, sans en connaître l'origine, je ressentais par moments le désir de les quitter. Aujourd'hui, je dirais que ces pulsions involontaires étaient l'expression d'un manque, mon manque d'existence qui n'avait d'autre chemin. En fait, la dépression a été le chemin pendant un bon moment.

En contrepartie, lorsque la différenciation est possible, il m'est souvent intolérable de sentir la différence, sentir mes demandes, mes désirs aussi. Parfois, je suis mal interprétée et je me sens agressée par l'autre. Comment composer avec les limites de la communication et des explications? Comment établir la relation en dehors de la culpabilité et de l'accusation, sortir des dichotomies « que sont la vérité et l'erreur, le bien et le mal? »⁶ Souvent, j'ai l'impression de ne plus savoir et cela éveille le désir de ne plus sentir, le sentiment d'être seule. Il y a, encore aujourd'hui, des débats interminables dans ma tête. Comment accueillir, laisser être et être moi?

6. Hamann, Aimé (2013). L'interdépendance comme psychothérapie, *Interdépendance et expérience paradoxale*, 7^e colloque de recherche en abandon corporel, p. 15-24.

Je sens que dans mon couple, je suis amenée à mes difficultés d'être et à ma propre quête de sens. Je comprends que le couple est pour moi un lieu intense et parfois confrontant. Dans le premier livre d'Aimé Hamann, Roch Pelletier parle du couple, en ces termes :

« Les conjoints se trouvent dans cette situation privilégiée, mais combien exigeante, qui leur permet de poursuivre avec la même personne, sur une base continue et exclusive, dans la quotidienneté de leurs échanges intimes, l'exploration de leur mode de rapport à chacun. Se donner de telles conditions constitue une chance unique, le fondement même du couple, mais aussi un défi de taille. Car c'est tous les jours qu'il faut retrouver le lieu de ses blessures les plus profondes, apprivoiser ses vulnérabilités, faire face à soi-même. »⁷

J'en suis là, dans mon couple, à réfléchir encore, à recevoir, et à trouver cela exigeant.

L'abandon corporel, tant dans ma psychothérapie individuelle que dans les sessions de groupe, m'a permis d'apprendre à me recevoir à l'occasion de l'autre; c'est un processus, une démarche continue. J'ai donc l'impression que ma quête d'existence sera sans fin... et souvent souffrante. Je pense aussi que je vivrai des moments où j'aurai une place pour exister. Ces moments avec l'autre, avec les autres, pourraient être nommés : « moments d'interdépendance », « moments qui donnent Vie ». Un peu comme ici, maintenant.

7. Hamann, A., Deshaies, G., Dubé, C., Pelletier, R., Richard, F. & Rioux, G. (1993). *L'Abandon corporel : au risque d'être soi*, Montréal : Éditions Stanké, p.167.

***De la vie souhaitée à la vie qu'on est
Être reçu, un premier pas pour se recevoir***

Hélène Plourde

Québec, Québec

h.plourde@videotron.ca

Je blâme également,
et ceux qui prennent parti de louer l'homme,
et ceux qui prennent de le blâmer,
et ceux qui prennent de se divertir;
et je ne puis approuver que ceux qui cherchent en gémissant.
Blaise Pascal

Ma réflexion sur l'interdépendance et la paradoxalement se fera à travers l'expérience de ma démarche en psychothérapie, de ma recherche en abandon corporel, et de tout ce qu'elle implique d'envie et d'hésitation, de difficulté à s'approcher de soi et à se laisser approcher, de désir d'exister et de la difficulté d'être, des ressentis divers enfouis dans les profondeurs du corps et aussi, de tout ce qu'on ne peut soupçonner de soi.

Le saut de l'ange

Entreprendre une démarche en psychothérapie, ça se fait souvent lorsqu'on n'a pas trouvé d'autres moyens de sortir d'une impasse, d'un mal être qui nous bouleverse au point où on ne peut plus refouler tout ce qui est éveillé de soi, en soi, tout ce qui cherche à être, qui ne peut plus se contenir et qui ne peut pas se recevoir seul. Il me vient que j'ai entrepris ma démarche en thérapie comme on se jette en bas d'un pont, incapable de supporter davantage tous les tourments qui m'habitaient. J'y suis arrivée en disant, d'entrée de jeu, que je ne venais pas pour changer, car ça faisait 30 ans que j'essayais de le faire sans succès.

Aujourd'hui, vingt ans plus tard, j'arrive à ressentir un peu de tendresse pour moi, aux prises à ce moment de ma vie avec cette détresse abyssale dont je ne connaissais alors que le prélude. Si longtemps, je n'ai ressenti que du mépris à mon égard de ne pas avoir réussi à m'en sortir toute seule. Et il me semble entendre dans ces mots « je ne viens pas ici pour changer », tous les efforts que j'avais faits pour me conformer et tout le découragement de ne pas avoir réussi. En même temps, je constate également que cela était l'expression d'une intuition

m'indiquant que le chemin à prendre était tout autre. Je le nommais alors comprendre, me comprendre. C'était un premier pas vers celui de me recevoir.

Se recevoir c'est prendre le risque de soi, le risque de sa souffrance avec tout ce qu'elle comporte d'indésirable, d'insoutenable et d'impénétrable. C'est toucher inévitablement au sens de son existence, de sa vie, de la vie. Il me semble avoir toujours porté en moi ces questions sur le sens de la souffrance et de l'existence; elles m'habitent depuis si longtemps. Je me rappelle la découverte d'un recueil de poésie d'Émile Nelligan alors que j'avais 12 ans. J'ai lu, presque compulsivement le poème de Nelligan La passante, jour après jour, profondément atteinte par ces vers qui semblaient dépeindre une souffrance qui était mienne et dont je n'avais qu'un puissant, mais vague pressentiment.

La passante

Émile Nelligan

Hier, j'ai vu passer, comme une ombre qu'on plaint,
En un grand parc obscur, une femme voilée:
Funèbre et singulière, elle s'en est allée,
Recélant sa fierté sous son masque opalin.

Et rien que d'un regard, par ce soir cristallin,
J'eus deviné bientôt sa douleur refoulée;
Puis elle disparut en quelque noire allée
Propice au deuil profond dont son cœur était plein.

Ma jeunesse est pareille à la pauvre passante:
Beaucoup la croiseront ici-bas dans la sente
Où la vie à la tombe âprement nous conduit;

Tous la verront passer, feuille sèche à la brise
Qui tourbillonne, tombe et se fane en la nuit;
Mais nul ne l'aimera, nul ne l'aura comprise.

De la recherche de sens

Il me semble que tout mon parcours s'est tissé autour de ces questions fondamentales du droit à l'existence et du sens de l'existence, questions auxquelles j'ai cherché des réponses de toutes sortes de manières, plus particulièrement dans la foi. Plus que des réponses j'ai d'abord trouvé, dans les groupes de prières et de réflexion auxquels j'appartenais, un lieu de repos, un espace pour les tour-

ments et la souffrance qui m’habitaient, un lieu pour ne plus être seule, un espace pour faire l’expérience de l’ouverture à soi, à l’autre, pour faire l’expérience de pouvoir apparaître et être vue un peu dans ma subjectivité et pour faire l’expérience de l’interdépendance, fussent-elles embryonnaires.

Le besoin d’être rassurée m’a fait adhérer aux vérités transmises par la religion. M’appuyer sur des règles qui encadraient ma vie, des vérités qui reposaient mon esprit des tourments, me permettait de vivre et me donnait de l’espoir. J’étais si souvent à la dérive des pensées qui me submergeaient et j’avais peur d’être engloutie dans la folie.

La dérive de mes pensées s’est toutefois poursuivie, même si bien endiguée par les règles de vie que j’avais volontairement adoptées. Peu à peu, ces règles qui m’ont permis de survivre, loin de déraciner mes pensées, ont fini par en nourrir la prolifération. Le barrage des préceptes qui s’est formé en moi au fur et à mesure de mon engagement dans la vie religieuse ne laissait pas beaucoup de place à une vie autrement. Toutefois, le torrent des questionnements a été si fort et puissant qu’il s’est fait un chemin dans les profondeurs de mon être, profondeurs que mes jugements et mes efforts pour me conformer ne pouvaient atteindre.

J’ai cru mourir quand les remous m’ont expulsée de la digue. Mais j’ai survécu. J’ai en effet quitté un lieu de vie que j’avais investi avec toute la force de mes convictions et de mes aspirations. Je l’ai quitté en me jetant dans le vide, déchirée entre les valeurs qui étaient encore les miennes et auxquelles j’aspirais toujours, et l’évidence que je ne pouvais arriver à m’y conformer, que je n’avais pas cette trempe, que je ne réussissais pas.

J’ai connu un apaisement après mon départ, grâce à la disparition des regards communautaires accusateurs. En septembre 2004, à l’occasion d’un atelier d’écriture, j’écrivais ceci en parlant de l’expérience de quitter la communauté à laquelle j’appartenais.

J’ai quitté un pays qui n’était pas le mien
Une terre desséchée qui ne m’abreuvait plus.
Assoiffée, mais sans puits, sans eau,
Sinon celle de mes pleurs, jamais taris;

Depuis tant d’années, j’y étais cachée
Un endroit tout étroit pour ne plus exister;
Sans horizon, sans lumière,
Sinon celle des regards incriminants.

Mais l'apaisement s'est rapidement étiolé pour faire place au retour de mes questionnements et de mes tourments. Les accusations et les jugements n'étaient pas seulement ceux de mon entourage. Non, ces regards accusateurs étaient aussi en moi, étaient aussi les miens. Ils ne sont pas disparus, comme je l'aurais souhaité, parce que j'avais quitté l'environnement culpabilisant dans lequel je vivrais.

Le malaise, les tourments, les jugements, les questionnements sont en moi. Ils me suivent partout où je suis. Ils font partie de moi, de qui je suis. Heureusement, il y a aussi toutes les expériences de douceur, de paix, de sérénité, de plaisir qui ont modelé qui je suis. Tout cela me suit dans ma vie personnelle, professionnelle, dans ma démarche en abandon corporel et plus globalement dans toute ma vie. Ça fait partie de mon être, de mon existence. C'est ma subjectivité ; une subjectivité toujours à apprivoiser, toujours à recevoir, toujours à découvrir et qui s'inscrit dans cette quête de sens, laquelle a des racines bien plus profondes que je peux le soupçonner.

De la dérive des pensées et de l'être jusqu'à la rive de la subjectivité et de l'interdépendance

Je dirais que retrouver un espace où pouvoir exister est déjà le début de quelque chose. Dans ce chemin de vie qu'est mon existence, expérimenter ma vie, comme elle est, avec d'autres personnes qui, comme moi, tentent de se réapproprier leur vie, leurs expériences, c'est sortir de l'enfermement. Si c'est un lieu d'existence, un lieu de vie possible, c'est également un espace d'apprivoisement nécessaire qui n'apporte pas toujours cette paix intérieure que je souhaiterais ressentir. L'autre se révèle et se révélant, me révèle à moi-même dans tout ce qui me constitue : ce qui goûte bon comme ce qui goûte mauvais, le tolérable et l'intolérable, l'apaisant et le troublant. C'est tout le choc de la rencontre avec soi, de la rencontre avec l'autre, dans ce qui se ressemble, dans ce qui est différent aussi.

Souvent, j'apparais dans des lieux de moi que je ne connais pas, une partie de mon « dos » que je ne peux et parfois que je ne veux pas voir. Ce dos je ne peux pas le voir toute seule. Christian Bobin écrit dans son livre *Isabelle Bruges* : « Les dos sont les vrais visages des gens, ce sont les visages qu'ils ne pensent pas à cacher, ce sont leur visage quand ils nous quittent, quand ils s'éloignent de nous. »

Avoir besoin de l'autre, c'est faire une place pour l'expérience de l'interdépendance : l'autre me révèle à moi-même, et moi le révélant à lui-même. Tout

cela se fait de manière plus ou moins consciente. Et il arrive parfois que, faisant l'expérience d'entendre l'autre prendre le risque d'apparaître dans ses tourments, faisant l'expérience de l'accueillir comme il est – comme souvent on ne sait pas le faire pour soi-même – oui, il arrive que cela permette cet accueil de soi-même à l'occasion de l'autre. Accueil qui, sans l'autre, n'aurait pas pu être. Alors, un pas est fait dans la connaissance (co-naissance) de soi, de l'autre ; un pas dans sa subjectivité, dans celle de chacun et dans l'interdépendance qui, consenties même juste un peu, offrent à la vie l'espace nécessaire pour se déployer.

Il faut beaucoup tenir à soi pour rester là, dans ces lieux insupportables, malgré le silence que la vie impose à chacun et le silence que chacun impose à sa vie. Il faut qu'une part de soi, bien plus accueillante que sa conscience, soit fidèle à « tout » soi pour continuer d'être là. Il me semble aussi que la présence d'un autre soit nécessaire pour offrir un espace à des expériences multiples et simultanées et ainsi sortir de l'enfermement des jugements et de la culpabilité. C'est un espace tout petit – un interstice non colmaté parce qu'il échappe à ma propre vue – et qui suffit pour permettre à la vie d'exister.

Il arrive aussi, malgré tous les efforts faits pour tenir à soi, à l'autre et aux autres, que la rencontre se fasse attendre longtemps, très longtemps, et parfois ne puisse jamais avoir lieu. Il arrive qu'il soit impossible d'être entendu par l'autre dans ces lieux de nous qui ont tant besoin de l'être, ou inversement, que nous ne puissions pas entendre l'autre un peu comme si nous parlions des langues étrangères. S'agit-il alors de lieux en soi si vulnérables qu'ils soulèvent toutes les défenses et ferment toutes les portes? C'est possible. Accueillir cela, cette impossible ouverture à soi et à l'autre, permet à tout le moins de sentir le désir du lien.

De l'expérience des contraires

Dans la plus profonde obscurité
m'a bousculé la plus grande clarté.
Edward Stachura

Il est des lieux en soi où l'on ne peut aller seul; l'autre ou les autres nous y amènent malgré nous. Il est des lieux en soi où l'on ne peut aller tout seul, en solitaire; l'autre, les autres nous accompagnent. Savoir que la présence de l'autre est essentielle pour avoir accès à soi, dans ce qui ne peut qu'échapper à soi-même est une chose importante. Toutefois, dans mon expérience, cela n'est possible qu'en sentant l'envie d'être là et l'envie de fuir; le désir et la peur d'être là; l'apaisement de la présence et la douleur de la présence, et cela tout à la

fois. Consentir au fait d'avoir besoin de la présence de l'autre, des autres, oser apparaître, oser la relation est tout un risque. Il me semble que cela n'aurait pas pu oser avant que l'enfermement et la distance, jusque-là espaces de survie, soient devenus des lieux de suffocation et d'oppression.

Rien n'est jamais acquis définitivement; les résistances sont toujours là. Mais accepter cette expérience permet chaque fois de sortir d'un enfermement. Expérimenter d'être accueillie, dans ces parties de moi si contradictoires et souffrantes, cela avant même que je puisse me recevoir moi-même, est comme recevoir un souffle de vie qui me sort du jugement et de la culpabilité. C'est quelque chose qui est constamment à refaire. Un espace se fait, petit à petit. Et je déteste ça. Si seulement ça pouvait être fait une fois pour toutes!

Le mur des certitudes, des croyances rassurantes et de la perfection, déjà ébranlé par les expériences de vie, ne peut se colmater. Au contraire, il continue de se lézarder; il ouvre sur de nouveaux paysages; une lumière nouvelle s'infiltré. « Forget your perfect offering. There is a crack in everything, that's how the light gets in » chante Léonard Cohen dans sa chanson *Anthem*.

La vie qu'on est

Faire l'expérience de cette interdépendance qui permet de donner et de recevoir la vie comme elle est, du moins d'y tendre, est quelque chose de précieux dans ma vie. Il faut que le désir de m'accueillir soit puissant pour donner l'énergie essentielle pour poursuivre ce chemin. En cela, je fais l'expérience d'une force qui est tout autre que la force de la volonté. Un mouvement qui prendrait racine dans l'être plutôt que dans le faire, dans le droit d'être qui est inhérent à la vie qu'on a, à la vie qu'on est. Dans son poème *Introit*, Edward Stachura écrit: « Il y a la place pour tout le monde sous le grand toit du ciel. Installez-vous sur les routes, sur les prés, sur les étendues, sur les champs, sur les gagnages, dans les pâturages, dans la lumière du soleil, dans l'ombre des nuages. »

Il faut bien que la vie soit puissante pour me donner toute la force nécessaire pour simplement persévérer, pour continuer malgré tout ce qui souffre et qui voudrait en finir. Il faut que la Vie soit résistante pour survivre à la nécessité – tantôt accablante, tantôt apaisante – d'accueillir sa vie comme elle est.

Bibliographie

Pascal, Blaise, (1670) *Pensées*, éd. Flammarion, coll. Garnier Flammarion, sur le site http://fr.wikisource.org/wiki/Pensées/Édition_de_Port-Royal, consulté le 30 septembre 2013.

Émile Nelligan et son oeuvre, Éditions Édouard Garant, 1925.

Cohen, Leonard (1992). *Anthem*, Album CD The future / Ten new songs, Sony/ATV Music Publishing Canada Company.

Stachura Edward. *Introit* (Traduction par Mary Telus), sur le site Web <http://lafreniere.over-blog.net/article-11175189.html>, consulté le 30 septembre 2013.

***Entre l'exclusion et l'interdépendance:
le difficile apprivoisement du différent... ou du semblable***

Martine Cinq-Mars

Montréal, Québec

La recherche ontologique qu'est la psychothérapie en abandon corporel propose une manière spécifique de tenter de faire une place à l'irrecevable, souvent apparenté au mal. La position de l'abandon corporel, qui consiste à recevoir toutes ses réactions comment étant révélatrices de soi, nous enseigne que tout donne d'être, incluant les pires horreurs. Cette position permet de sortir des dichotomies du bien et du mal pour recevoir sa propre subjectivité. L'horreur soulevée devient ainsi sa propre expérience subjective, éveillée dans une souffrance à recevoir un peu plus et qui offre ainsi à l'autre un lieu pour être. Recevoir ce qui est éveillé en soi comme émanant de soi offre à l'autre un lieu d'authentification de sa propre humanité, alors que ce qui est reçu de soi à l'occasion de l'autre devient source de vie. C'est ce que nous appelons l'interdépendance.

L'ampleur de la violence humaine, tout comme l'exigence de s'appropriier son expérience subjective quand celle-ci est éveillée dans des sentiments irrecevables, nous rappellent toutefois que beaucoup du refusé humain reste encore à apprivoiser en chacun de nous. J'abordais cette question dans mon texte du Colloque 2011, en lien avec l'histoire du cardiologue québécois ayant assassiné ses deux enfants. J'y disais notamment que l'adaptation apparente de chacun, parce qu'elle nie les parties les plus inabordables de soi, contient un risque de rupture pouvant aboutir à un geste irrecevable et que le mouvement collectif naturel est de faire du responsable l'unique coupable. J'essayais de montrer qu'un geste aussi radical ne se pose pas isolément, mais dans une escalade de violence entre individus, faite du refus de chacun de sa souffrance et de sa violence, auquel le jugement collectif participe par ses définitions absolues du bien et du mal.

Il me semble opportun de continuer à explorer cette question à partir de notre recherche et particulièrement, à travers l'expérience vécue dans nos groupes de psychothérapie. Cette expérience peut éclairer cette propension à s'exclure des pans les moins enviables de notre humanité et la manière dont cette exclusion de soi participe à abandonner à certains le poids de leur propre souffrance irrecevable.

J'ai assisté, au fil des années, de près ou de loin, au départ souvent intempestif de certains participants à leur groupe de recherche ontologique. L'expérience de ces personnes m'atteint et me questionne sur ce qui est impliqué de l'irrecevable de chacun dans ces départs, même si je suis bien consciente que le refus tout comme le risque d'être peuvent amener quelqu'un à partir. Nos groupes nous révèlent l'étroitesse du chemin qui nous permet « d'ontologiser » nos refus et l'exigence pour que le passage à l'acte qui nous protège de l'irrecevable devienne, pour soi comme pour l'autre, un passage à l'être.

Aussi, c'est à partir de ce laboratoire humain que constituent nos groupes que je souhaite explorer plus avant comment se vit le refus de l'irrecevable et comment ce processus en vient ou non à donner la vie. Si recevoir son expérience dans l'interdépendance offre une avenue pour réhabiliter ce qui nous paraît d'abord irrecevable et pour permettre un ancrage à soi-même, la persévérance doit souvent être au rendez-vous pour que la vie refusée aboutisse au passage à l'être. Pour paraphraser quelqu'un de mon groupe, « la face cachée du donnant d'être n'est pas toujours facile à trouver ». C'est donc un arrêt sur image de notre ambivalence telle qu'elle apparaît dans nos groupes de travail que ce texte tente de faire. Mieux saisir comment l'exigence de rejoindre l'irrecevable en soi, nous ramène régulièrement dans une expérience dichotomique, peut nous aider à comprendre plus largement que chacun est impliqué dans les passages à l'acte de certains de nos semblables. L'exploration de notre ambivalence à recevoir notre souffrance irrecevable telle que vécue dans nos groupes donne matière à comprendre comment l'accomplissement tout comme l'inaccomplissement de notre humanité représentent une œuvre collective, même si chacun a une responsabilité individuelle.¹

Se découvrir institution

Les premiers chercheurs en abandon corporel – je parle bien sûr d' Aimé Hamann, mais aussi des pionniers dans cette recherche – nous ont aidés à mieux comprendre notre humanité. La recherche que nous poursuivons avec eux aujourd'hui nous a amenés à mieux saisir comment les institutions sociales ont été et sont encore utiles pour réguler et protéger les conduites humaines et permettre une inclusion croissante de la différence, tout en participant à l'exclusion pernicieuse de ce qui s'écarte trop de la norme. Nous avons mieux

1. Je tiens à souligner que cette réflexion a été alimentée également par la lecture des textes d'autres auteurs, notamment celui de Jacqueline Comeault, qui traitait notamment, au Colloque 2009, de l'importance du tiers porteur dans les groupes, un tiers porteur pouvant être le psychothérapeute, mais aussi, par moment, un bouc émissaire sur qui est déposé le refusé des autres membres du groupe. J'ai aussi relu le texte d'Hélène Marchand, qui, au Colloque 2011, nous a éclairés quant à l'utilisation réciproque faite à la fois par les bourreaux et les victimes dans les groupes.

saisi que chaque nouvel être humain est aussi institution et qu'il porte en lui l'humanité entière aboutie jusqu'à lui : il arrive ainsi déterminé par une organisation de désir qui tend vers l'accomplissement. Cette institution personnelle nous fait expérimenter la vie depuis une subjectivité qui inclut une partie de l'expérience humaine et en laisse inévitablement une autre inhabitée.

Les groupes de recherche ontologique constituent un laboratoire précieux pour apprivoiser la manière dont l'organisation de chacun s'exprime depuis son expérience subjective, à la fois pour tenter de rejoindre, mais aussi refuser l'inaccompli de soi. Si la présence du psychothérapeute reste indispensable pour recevoir la vie de chacun telle qu'elle est et ouvrir à l'interaction d'interdépendance, le processus pour y parvenir, par la présence de plusieurs subjectivités à la recherche d'elles-mêmes, met aussi au grand jour nos dichotomies intérieures.

Alors que chacun vient dans les groupes pour rencontrer davantage de lui-même, l'ambivalence est aussi fortement au rendez-vous. Les aspects que nous considérons comme les plus rejetables de nous-mêmes restent d'abord fortement exclus. Nous apparaissions progressivement avec notre organisation de désir, qui révèle notre manière propre de donner accès à l'autre à travers ce que nous parvenons à rejoindre de nous-mêmes, mais également ce que nous refusons de notre expérience. Nous convions ainsi l'autre dans sa propre expérience de ce qu'il rejoint et de ce à quoi il a moins accès de lui-même. Dans un tel contexte où désir de se rejoindre et refus de soi-même sont étroitement imbriqués, il est presque impossible, au moins dans un premier temps, de ne pas s'utiliser les uns et les autres pour apprivoiser l'irrecevable.

Entendre l'expérience que fait l'autre de soi, depuis sa propre subjectivité qui tend aussi à s'accomplir à travers les méandres des accès et des refus de sa propre vie, fait souvent sentir fortement la menace d'approcher davantage sa vie souterraine. Aussi pouvons-nous longuement réitérer notre expérience depuis une subjectivité qui élimine tout un pan de ce qui émane de soi; de son côté, l'autre ressent subjectivement cette même expérience et peut aussi longuement utiliser ce qui est là pour s'éviter lui-même.

C'est donc à tâtons, à partir de ces rapports d'utilisation, de connivence et de dépossession que nous pouvons progressivement nous approprier un peu plus de nous-mêmes et nous découvrir chacun institution, c'est-à-dire subjectivité constitutive. La possibilité de rapatrier nos réactions permet que soit apprivoisée et progressivement habitée notre manière spécifique de tenter de contrôler le rapport avec les autres pour garder notre expérience à l'intérieur des repères qui

nous confortent, et nous protéger ainsi de la souffrance. Nous réalisons de plus en plus que là où nous souhaitons être entendus et reçus inconditionnellement, notre ambivalence à nous rejoindre émet AUSSI autre chose que ce que nous éprouvons, et que c'est à travers la subjectivité des autres que nous pouvons nous approprier davantage de nous-mêmes. Progressivement, le contrôle se relâche, il devient plus facile pour chacun d'habiter sa subjectivité et de profiter de la présence de l'autre-qui-se-dit pour rejoindre sa propre expérience.

Le processus d'exclusion tel que révélé dans les groupes

Si la rencontre dans l'interdépendance permet à chacun d'approcher sa vie telle qu'elle est et de se laisser rejoindre par celle des autres, tous ceux qui ont participé à des groupes de longue durée ont connu des situations où le tâtonnement fait longuement sentir l'impossibilité de la rencontre. Il arrive en effet que la menace d'approcher ce qui cherche à être rejoint soit telle qu'elle amène quelques membres ou tous les membres du groupe dans une connivence pour s'éviter : le refus en chacun s'exprime alors depuis une subjectivité qui cherche de plus en plus subtilement à s'incarner en vérité. Dans une telle urgence collective à éviter de se ressentir, la tension et la charge sont exacerbées. Le risque est alors très présent que l'un des membres du groupe soit ciblé et accusé par les autres et que ce dernier en vienne à récupérer le pan négatif de ce qui lui est communiqué à l'intérieur de la prison de ses absolus : cela le confirme dans l'enfermement de l'image négative qu'il a de lui-même, ou alors l'entraîne dans une rupture brutale d'une image totalement positive de lui-même. Cette expérience où l'exclu de chacun devient le fait d'un seul participant qui se l'approprie pour être temporairement l'utile dépositaire de tout le groupe peut être profondément déshumanisante pour la personne ainsi utilisée. Elle peut se sentir accusée d'être qui elle est. Par ailleurs, bien que les autres membres du groupe n'en soient pas conscients, une telle exclusion les prive également d'une part de leur humanité dont ils se protègent parce que celle-ci leur paraît trop irrecevable. Leur seul recours est alors d'en faire essentiellement l'affaire de l'autre.

Comment s'approprier ce qui nous appartient quand le lieu d'apprivoisement et d'espoir d'une plus grande inclusion fait sentir soudainement un irrecevable passible de rupture avec soi-même et d'exclusion du clan? Un tel impact sur l'image de soi peut créer un déséquilibre presque mortel pour la personne qui sert de bouc émissaire. Celle-ci peut se trouver plongée dans un profond isolement, avoir l'impression de se désintégrer, d'être défectueuse, irrécupérable, non humaine, handicapée, de mériter l'exclusion des autres et même de la communauté humaine. Cela ne peut qu'éveiller une grande charge en elle, dont

l'intensité fait sentir une menace de rompre l'équilibre et peut l'approcher d'un dangereux passage à l'acte, du moins en pensée.

Pour retrouver un certain équilibre, un certain ancrage, certains ont recours à d'autres institutions leur apparaissant plus inclusives et accueillantes, ou moins percutantes; leur départ du groupe de recherche fait exister la charge de leur refus, là où il leur semble peu possible que les autres membres s'approprient la charge de leur propre vie refusée. Ces réactions semblent parfois les seules convenables pour refaire l'expérience d'appartenir à une autre communauté et retrouver un certain équilibre.

De telles expériences d'exclusion de soi et des autres peuvent ainsi enfermer davantage une personne au lieu de l'intégrer dans l'expérience humaine. L'irrecevable continue d'être efficacement intouché, à la fois par un tiers porteur davantage emprisonné et par un groupe pouvant lui demander de porter encore plus. Cela permet d'apprivoiser de très loin un pan de notre humanité irrecevable, tout en laissant une personne fortement isolée.

Ces expériences d'exclusion montrent l'exigence d'apprivoiser les pans les plus négatifs de notre humanité. Comme pour les institutions sociales, on pourrait dire ici que nos institutions personnelles veulent bien inclure toute personne, à la condition que celle-ci se conforme à une norme qui fait l'affaire d'une majorité et qu'elle ne nous éloigne pas trop du connu. Que faire avec les portions de soi qui sont hors repères? Ni la personne aux prises avec sa souffrance ni celles qui l'entourent ne peuvent parfois recevoir en elles cette vie reléguée au rang de l'irrecevable, voire de l'inhumain, à travers le contrôle dont chacun fait preuve pour la réprimer et la garder enfermée. Mais tant qu'elle reste abandonnée, isolée, exclue du recevable, cette souffrance inavouable, voire inaccessible présente le risque de s'infiltrer au-delà de l'enveloppe, de l'organisation de chacun et de s'échapper, notamment dans l'agir.

Quand l'autre ou les autres deviennent l'occasion d'être amenés vers cette souffrance irrecevable et que cette expérience reste enfermée, le contrôle augmente, bien souvent, de part et d'autre; ce contrôle peut contraindre au silence et à l'évitement dans une connivence collective; il peut aussi apparaître dans une escalade d'accusation et de refus. La vérité absolue sert de refuge pour enterrer l'irrecevable au risque que celui-ci échappe, par exemple dans un passage à l'acte radical. Les porteurs de ces gestes deviennent ainsi le faisceau de la souffrance refusée par tous, qui trouve son exutoire dans la violence. Il s'agit d'un cri de désespoir qui exige qu'on s'y arrête, même si l'horreur nous inciterait plutôt à nous en éloigner. On peut y entendre l'ultime appel pour

réclamer une authentification de son humanité contre une négligence ou un contrôle individuel et collectif qui nie l'expérience profonde.

Première étape d'apprivoisement du refusé de soi

Le sentiment d'être défectueux, non valable, handicapé, imposteur constitue une expérience humaine fréquente, comme nous pouvons le constater dans nos groupes et dans le secret de nos bureaux. Cela peut prendre tout un temps pour qu'une personne fasse sienne de manière plus relative, une expérience négative de soi enfermée dans une perception absolue. Qui plus est, je le vois souvent chez mes clients, une organisation ainsi emmurée peut se réfugier longuement dans ses repères négatifs pour éviter le contact avec soi. Le début d'une appropriation de soi peut même ajouter une perception encore plus absolue et non portable à une organisation déjà fortement enfermée, une haine de soi à une organisation déjà haineuse. Il faut un important apprivoisement pour que la personne en vienne à constater que cette expérience d'être peu valable, constitue également une manière de garder fermée la porte qui protège de l'irrecevable souffrance à rejoindre en soi, et ce malgré les effets nuisibles de ses repères absolus sur sa possibilité de vivre.

Dans de telles circonstances, la nécessité que le psychothérapeute porte le client devient incontournable. Cependant, en groupe particulièrement, il arrive que l'impact de la rencontre avec soi ébranle momentanément la sécurité du lien thérapeutique et que cela laisse une personne abandonnée à ses lieux d'horreur sans que cette dernière puisse les porter, surtout si elle devient l'utile dépositaire des autres. Une telle situation présente un danger important et implique chacun d'une manière ou d'une autre. Dans un groupe, chaque participant tente en effet d'apprivoiser progressivement sa propre expérience de lui-même depuis des lieux dont il est profondément dépossédé. Il n'a pas, comme le thérapeute, la responsabilité de recevoir tout de lui comme étant lui ou à tout le moins, s'il consent à cette position, il n'a pas toujours la possibilité de s'approprier ses réactions à l'occasion de ce que vient éveiller en lui la vie de l'autre. Les réactions négatives qui émergent alors en lui et qu'il adresse à l'autre font partie de l'apprivoisement.

Nous pouvons à juste titre être tentés de proscrire ces réactions négatives pour éviter de nous faire du mal mutuellement, mais une telle connivence angélique prive chacun d'approcher sa vie. Oser réagir ouvertement à l'autre, même en l'accusant, fait apparaître non seulement la dépossession de l'autre, mais une partie de la sienne souvent jusqu'ici tuée et enfermée. Apprendre que non seulement les sentiments et jugements négatifs que l'on porte sur soi et sur les

autres ne sont pas à proscrire, mais qu'ils représentent le chemin vers l'appropriation de sa propre subjectivité emprisonnée peut créer un ébranlement important. L'accusation de l'autre, tout comme l'acharnement enfermant et chargé contre elle-même de la personne visée par cette accusation contiennent une violence dont l'apprivoisement comporte un risque réel de rupture avec soi-même et avec les autres, du fait qu'ils révèlent les aspects de soi les plus haineux et les plus rejetables. Y rester permet progressivement de les relativiser et par conséquent, d'en atténuer la dangerosité. Ils deviennent partie constituante de soi à recevoir, tel que c'est organisé.

Parvenir à tenir bon dans une expérience où l'horrible de soi est éveillé et consentir à faire le chemin pour se relier aux autres, fait vivre une exceptionnelle expérience d'inclusion quand advient ce consentement à être. Malgré la charge du manque et du refusé, on se découvre valable, peu importe son organisation, les écueils et la souffrance à rencontrer en soi. Cette possibilité d'habiter qui l'on est, depuis les racines de son être, dans des lieux d'abord considérés comme irrecevables, donne un puissant ancrage à soi-même.

Les subtilités de l'exclusion

Plus nous plongeons dans nos racines pour nous approprier notre être, plus les parois de notre subjectivité semblent se distendre pour nous permettre de vivre davantage. L'enfermement dans notre vérité absolue cède lentement le pas à la richesse de la présence à soi et aux autres, et nous ressentons de l'intérieur la chance que nous avons de travailler en groupe. Néanmoins, malgré cet apprivoisement, dans la durée des groupes, nous découvrons que des parts encore intouchées du différent, de l'inaccessible, de l'irrecevable continuent à notre insu d'éveiller notre refus. Ainsi, notre contrôle individuel et celui qui nous maintient dans la connivence en groupe continuent inévitablement d'être actifs, souvent de manière beaucoup plus subtile, pour éviter de nous faire avancer vers l'insupportable de nous-mêmes. Malgré ce qui est apprivoisé, malgré notre ouverture plus grande et notre sincère désir d'inclure davantage l'expérience de l'autre et de nous-mêmes, la menace de nous approcher de ce que nous excluons peut nous amener à espérer que le refusé reste l'affaire de l'autre. Notre ouverture même peut contribuer à masquer que nous espérons toujours pouvoir échapper à notre ambivalence.

Parce que nous savons mieux que nos réactions impliquent notre propre subjectivité, nous allons moins directement dans l'accusation quand nous nous sentons menacés. Notre inconfort trouve néanmoins des moyens plus subtils pour s'exprimer: une légère impatience, une distraction, un détournement

d'attention, une élimination quasi instantanée de ce qui cherche à apparaître, une place qui se prend quasi automatiquement par quelqu'un et qui lui est abandonnée par les autres, une manière de se dire pour ne pas être entendu, une parole prise à la fin d'une séance de groupe sans qu'on y revienne ensuite ou simplement le refus de se risquer davantage... Nos subjectivités s'expriment et la charge du refusé continue de s'infiltrer dans nos rapports sans que nous en soyons tout à fait conscients. Nous pouvons même devenir victimes de notre bienveillance en cherchant, par exemple, à approcher la vulnérabilité d'une manière qui exclut la violence de la protection qui l'entoure. Des paroles telles que « C'est ta subjectivité », « Tu vis les choses de manière absolue », « Ça reste très seul », etc., si elles cherchent à rejoindre l'inaccompli de l'autre, peuvent en même temps masquer la charge de son propre refus et constituer une manière de ne pas ressentir son propre enfermement. On continue ainsi de déposer sur l'autre ce qui est exclu de soi en établissant une distinction entre le bien et le moins bien, l'acceptable et le moins enviable, sans ressentir sa propre charge clairement présente. De part et d'autre, les subjectivités continuent d'être interpellées depuis leur organisation propre et de s'empêtrer dans une injonction de ne pas se dire, de ne pas aller là.

Cela est d'autant plus vrai qu'au fil de nos rapports avec les membres du groupe, de nouvelles blessures peuvent s'être ajoutées, qui viennent nous emprisonner davantage dans nos subjectivités respectives. Aussi, au fur et à mesure que nous approfondissons notre recherche, l'exclu peut devenir moins tangible, ce qui ne veut pas dire qu'il est moins marqué. Plus nous approfondissons notre expérience de nous-mêmes, plus ce qui reste exclu est difficile à rejoindre parce que la souffrance qui s'y trouve est plus enfermée, voire plus puissante, plus chargée, donc peu recevable. Les heurts ressentis, quand ils rejoignent une telle souffrance, semblent faire plonger chacun plus profondément dans ses racines, là où la vie à débusquer semble plus dense et plus indéfinie et encore à apprivoiser. Ces lieux menaçants peuvent ainsi longuement nous sortir à notre insu de la position de nous recevoir. Nous préférons garder nos rapports et notre expérience de nous-mêmes sous des auspices plus recevables et éviter le risque de nouveaux heurts, d'un ébranlement fragilisant ou de rupture.

« Ontologiser » l'irrecevable

Si la menace et notre ambivalence constitutive peuvent nous faire abandonner longuement d'explorer plus avant ou plus directement nos lieux sans présence, cela ne veut pas dire qu'il ne se passe rien. Dans la démarche de groupe, chacun s'approche comme il peut, à son rythme, de la menace souterraine. Rester longuement à ressentir les bienfaits du groupe, mais aussi, peu à peu, l'inconfort

et la privation de soi, permet d'apprivoiser à nouveau l'enfermement et la charge qu'il contient. Des risques peuvent par moment être pris par un ou quelques membres du groupe pour tenter d'approcher davantage cette vie souterraine menacée par les rapports en présence.

Rapatrier ses réactions, recevoir que l'insupportable éveillé parle de soi, ne peut se faire que très progressivement et à un rythme très différent pour chacun : le mouvement du désir n'indique pas pour chacun les mêmes urgences ni les mêmes possibilités. Aussi, ces tentatives pour approcher davantage l'enfermement éveillé dans les rapports peuvent-elles être substituées à des connivences encore plus fortes et plus subtiles. C'est à travers ce difficile apprivoisement que continuent de se révéler la vie subjective et l'organisation de chacun.

Dans mon groupe, par exemple, la persistance de notre travail a révélé peu à peu que l'organisation de certaines personnes conduisait plus facilement le groupe vers la charge du refusé en chacun. Ces personnes sont plus souvent à risque d'être accusées ou confrontées à leur contrôle ou à leur dépossession, non pas parce qu'elles refusent plus que les autres, mais parce que leur organisation de désir apparaît davantage et qu'elle suppose une rencontre qui sollicite chacun dans un apprivoisement exigeant de lui-même. La puissance de cette exigence, qu'elle soit habitée ou dépossédée, fait plonger tout le groupe dans l'inconfort de recevoir ces lieux, sans que le chemin pour y parvenir ne soit encore tracé en chacun. Aussi le mouvement reste-t-il de déposer sur ceux-là qui sont plus visibles, notre refus collectif chargé dont nous pouvons rester longuement dépossédés. Mais même ceux qui sont moins visibles sont susceptibles d'éveiller l'irrecevable chez les autres et d'essayer des réactions de refus plus ou moins masquées : l'exigence d'aller à la rencontre de soi à l'occasion de l'autre peut être éveillée par chacun de nous. Aussi, par moments, nous n'avons pas le choix de continuer de nous utiliser les uns les autres pour poursuivre l'apprivoisement de l'irrecevable. C'est ce type de situation qui plonge chacun dans l'impasse et dans l'espoir que l'autre (la personne ciblée ou l'accusateur) parvienne à s'approprier davantage son expérience. Pourtant, l'interdépendance nous montre que c'est en restant d'abord avec ce qui est éveillé en soi que l'autre devient donneur de vie et vice-versa.

Aussi, l'expérience d'accuser ou d'être accusé plus ou moins subtilement de son contrôle, de sa dépossession et même de son accusation, continue d'être le chemin pour révéler progressivement la subjectivité de chacun et la manière dont celle-ci organise le mouvement pour exclure ce qui reste terré dans nos rapports. Quand nous pouvons persévérer, nous découvrons que c'est souvent

à partir de la personne qui se sent accusée, qui qu'elle soit, qu'apparaît enfin la possibilité d'un mouvement, d'une ouverture, là où tout le groupe est enfermé. Avoir l'impression d'entendre le reproche continu et plus ou moins subtil de son organisation plonge à répétition la personne ciblée dans les aspects négatifs d'elle-même, ces mêmes aspects qui sont en quête d'authentification et d'habitation par son dépositaire comme par les autres, même si ces derniers voudraient bien lui en laisser l'exclusivité. Recevoir d'être constamment replongé dans l'impasse donne un accès de plus en plus à la charge souterraine contenue dans les rapports. La possibilité d'apprivoiser cette charge est essentielle. Elle permet de révéler comment chaque membre du groupe vit, à divers degrés et de manière plus ou moins masquée, en marge de lui-même; elle permet aussi, de révéler et de s'approprier peu à peu la manière dont chacun s'y prend pour apprivoiser et refuser d'être ramené à cette marge et aux aspects les plus négatifs de lui-même. Pour la personne ciblée, la charge s'accompagne bientôt de l'horreur et de la rage d'être utilisée par les autres comme un paratonnerre de leur propre vie refusée. Néanmoins, la possibilité de rester là, longuement, à recevoir ces aspects négatifs de soi dans le désir de s'approprier sa vie, mais aussi de la distinguer de celle de ceux qui l'utilisent pour se dédouaner de la leur, mène progressivement à mieux ressentir, puis à habiter les charges qui s'expriment à notre insu. Cet apprivoisement progressif permet de commencer à ébranler un peu, par une parole d'abord incertaine qui se risque à nouveau à dénoncer, le contrôle collectif destiné à garder la vie emprisonnée.

La possibilité de garder ouverte cette fragile fissure dans l'enfermement collectif pour continuer d'approcher et de recevoir cette expérience repose en grande partie sur la capacité du psychothérapeute à reconnaître que quelque chose échappe, à rester avec l'inaccompli de lui-même et relié aux clients dans leur recherche depuis leur subjectivité respective et leur enfermement. Recevoir ce qui échappe, ce qui cherche à se dire et dont on peut soi-même être exclu exige d'accueillir ses propres réactions négatives sans les poser en vérité, de les faire exister tout en consentant au fait que l'inconfort éveillé en soi à partir de l'autre indique une vie à débusquer, une direction dans laquelle continuer de chercher, quelque chose à recevoir. Même si l'impasse, le refus et les connivences perdurent, cette possibilité de rester à ressentir son propre enfermement et sa propre incomplétude peut relier la vie souterraine là où elle est isolée, exclue, chargée et refusée. Cela met en place les conditions pour qu'émerge une reconnaissance de ce qui est là, pour faire exister progressivement l'inaccessible en chacun.

Le refusé dénoncé d'abord par quelques balbutiements devient progressivement plus consistant. Lentement, cette parole plus consistante rend à son tour

possible que les charges masquées contenues dans les propos des autres puissent être nommées au grand jour. De ce côté-là aussi, un apprivoisement se fait pour rester davantage avec ce qui est éveillé en soi et découvrir peu à peu la charge de l'irrecevable de soi contenue dans l'accusation, jusqu'ici bien camouflée, adressée aux autres. Tour à tour, et tout à la fois bourreaux et victimes, chacun a la possibilité de s'approprier sa vie de manière un peu plus relative; cela permet momentanément de nous sortir de nos dichotomies pour retrouver en chacun la bienfaisante expérience d'être relié à l'humanité, peu importe la spécificité de sa subjectivité.

Même si nous en ressentons la menace, tenter de faire exister cette charge éveillée de part et d'autre continue d'être un chemin précieux pour nous permettre d'avancer vers nous-mêmes. Dans mon groupe, il arrive que nous parvenions à une expression très directe de celle-ci et que chacun se sente ainsi tout à coup soulagé et relié dans son propre refus, dans sa rage envers sa propre vie enfermée. Même si c'est parfois moins direct, il est clair que chaque parcelle de violence que l'un de nous parvient à s'approprier soulage les autres de ce qui était délesté sur eux, fait une place à chacun et permet de mieux rester avec lui-même. Nous pouvons alors approcher davantage la vie souterraine tapie derrière nos tentatives de nous éviter.

Conclusion

C'est une expérience privilégiée de pouvoir prendre le temps, comme nous le faisons dans nos groupes de recherche ontologique, de nous pencher sur l'humanité de nos rapports. La persévérance que nous avons à tenter d'apprivoiser l'exclu de nos expériences, nous donne accès à la manière dont notre ambivalence s'exprime, pris que nous sommes entre notre désir d'accomplissement d'une part et d'autre part, la charge du refus de la vie là où elle nous apparaît d'abord irrecevable.

Lorsque la vie refusée peut être reçue dans l'interdépendance, il devient possible de ressentir momentanément que tout de soi est valable et que l'irrecevable même conduit l'autre vers sa propre vie; cela produit un extraordinaire sentiment d'inclusion. Cette expérience bienfaisante, qui substitue au refus de soi un ancrage intérieur et un droit d'exister dans sa spécificité permet ensuite d'expérimenter la vie de manière plus relative et d'en apprécier la richesse, même dans ses aspects qui sont plus lourds à porter.

Cette rencontre dans l'interdépendance constitue un apport incontestable de notre recherche. Celle-ci est précieuse, voire indispensable pour faire une place

à la marginalité et réussir à inclure le différent, l'exclu. La possibilité d'apprivoiser, par exemple, la manière dont nous occupons plus spontanément la position de bourreau ou de victime, et de saisir que nous assumons également l'autre rôle quand nous croyons n'en occuper qu'un, est essentielle pour inclure progressivement chacun et nous relier à l'universalité de notre humanité. Nous pouvons rapatrier ainsi en nous les pans les moins enviables et les plus refusés de celle-ci.

Le long chemin de notre recherche nous révèle néanmoins l'exigence que cela représente pour chacun de débusquer la vie souterraine. Malgré l'habitation progressive de notre subjectivité, l'ambivalence à rejoindre notre souffrance profonde reste là et nous oblige à renouveler constamment la position de nous recevoir. Il y a des moments où le rapport à l'autre nous amène dans un sentiment d'impasse. Nous pouvons faire l'expérience que l'autre refuse sa vie, et cela peut être vrai. La position de nous recevoir dans l'interdépendance nous invite néanmoins à rester avec ce qui est éveillé en soi à l'occasion de l'autre, même si cela nous semble au départ insupportable.

Il peut parfois se passer des années avant qu'un décroissement ne s'opère pour libérer l'expérience de l'enfermement. Néanmoins, tout ce qui y est éveillé pendant ce temps est à recevoir. Cela nous permet de continuer d'apprivoiser les refus, tels qu'ils sont organisés en nous; progressivement, nous pouvons habiter davantage la manière dont notre organisation atteint à la vie, à la nôtre et à celle des autres, pour tenter de nous protéger de notre souffrance et rester dans les repères les plus acceptables ou connus de nous-mêmes. Rester longuement et profondément avec ce qui est éveillé en soi dans ces situations d'impasse permet de mieux saisir l'impossible tâche que cela peut être parfois de se recevoir et comment nous participons tous à nous délester de l'irrecevable. Les charges liées à nos manques ne seront jamais faciles à porter; la vulnérabilité refusée pouvant mener aux pires violences, non plus. Nous ne pouvons qu'essayer de nous extirper des aspects les plus rebutants de nous-mêmes et continuer de les exclure de nos rapports, souvent avec la connivence des autres. Mais l'exigence d'approcher ce qui est exclu de soi et ce que les autres excluent d'eux-mêmes permet de découvrir que tant nos refus que ceux des autres atteignent à la vie d'une manière parfois insoutenable. Cela permet de mieux comprendre, sans l'excuser, que certains soient conduits à l'éclatement de leur contrôle dans des passages à l'acte virulents. Se réapproprier peu à peu nos propres refus permet de nous rendre plus responsables de la manière dont notre organisation nous prend en charge et atteint parfois involontairement à la vie. Nous devenons plus responsables de notre condition humaine.

Dans ma propre démarche dans divers groupes de recherche ontologique, mais particulièrement dans le groupe de semaine auquel je participe depuis plusieurs années avec Hélène Marchand, j'ai été souvent confrontée au refus, celui des autres et le mien. Habiter la manière dont mon organisation est construite pour aller rencontrer l'irrecevable et même, pour conduire involontairement les autres vers le leur, me permet d'accueillir beaucoup mieux la nature des rapports que je partage avec les autres, dans le meilleur comme dans le plus exigeant. Je comprends et reçois mieux la richesse de ma vie, notamment celle qui m'amène souvent à participer activement à défricher un chemin; mais j'accueille aussi la charge qui m'habite en lien avec l'exigence que cela me pose constamment. Cela me rend sensible et attentive aux refus des autres, tant au niveau de la violence du refusé qu'à la vie souterraine et à la souffrance qu'elle camoufle. Quelques-uns de mes clients m'interpellent d'ailleurs particulièrement par la manière dont il faut passer par la virulence du refus pour approcher davantage d'eux-mêmes et relier progressivement, du moins en moi, une organisation emmurée à sa souffrance souterraine là où elle apparaît irrecevable. Je suis souvent touchée par le chemin à faire pour être en mesure de se rejoindre et de vivre davantage; je ressens la richesse de participer à la recherche pour humaniser la souffrance. Pour paraphraser une cliente fière d'elle-même à l'occasion d'une audace et d'un succès inhabituels : « Il est heureux de disposer d'un lieu pour venir déposer sa haine de soi. »

Parvenir au moins momentanément à recevoir sa vie dans ses aspects les plus atteints ouvre un chemin, en soi, pour conduire chacun dans les marges de lui-même et faire en sorte que le manque d'être puisse être davantage reçu. Rester avec cette expérience permet progressivement de recevoir la charge du refusé et la souffrance souterraine exclue et faire en sorte qu'à travers nous, un tout petit peu plus de l'humanité puisse exister.

***Une chambre à soi*¹**

Marie Clark
Sutton, Québec

Pour arriver à dresser sa carte intérieure, faire un minimal état des lieux, il faut traverser tellement d'épreuves, se heurter à tant de murs, tourner si longtemps en rond dans toutes sortes de culs-de-sac, asséner et subir tant de coups, répéter si souvent les mêmes actes, avec la même violence. Tant de choses doivent d'abord nous échapper, tant de gestes se poser en dehors de nous, presque sans nous, avant qu'une quelconque responsabilité puisse germer. Tout cela, dans l'espoir jamais conquis de crever son armure et de vivre au grand jour.

On peut rêver

Tracer le long chemin de soi ne peut être linéaire. Inutile donc, de chercher à commencer par le début. Permettons-nous pour une fois, si vous le voulez, de commencer par la fin, là où nous rêvons tous secrètement de parvenir : au bout de notre éblouissante fiction personnelle, dépouillée du secours des falbalas de la fabulation, dans la véritable terrible expérience de ce corps-histoire qui est le nôtre, tout nu dans le réel, sans artifices. Les feux de la rampe éteints, un à un. En pleine noirceur. Car seule la lente habitude du noir nié de soi peut initier le corps d'interdépendance, ce corps multiple qui se met paradoxalement à irradier dès que l'un de nous endosse ses propres vêtements de ténèbres. Dans ce désir d'unité là, au moins, nous sommes unis.

« *Je m'incline, dit la poète Louise Warren, devant les êtres qui durant toute leur vie ont serré le silence sur eux-mêmes comme un livre lourd et important.* »² Ainsi, dans ma fin à moi, je me tais avec vous. Longtemps. Pour que nous entrions chacun dans nos lieux de silence. Que nous devenions lentement présents à l'absence. Nous prenons le risque de laisser le tapage, l'agitation, les paroles en surface et de descendre dans le vide et la mutité des profondeurs. J'avance dans mon silence et vous, dans le vôtre. Nous faisons l'expérience d'être pleins de nos déserts respectifs. Le vide est toujours plein de quelque chose. Aucun silence n'est innocent. Nous nous dépouillons de nos convictions,

1. Titre emprunté à Virginia Wolf (1992). *Une chambre à soi*, Paris : Bibliothèque 10/18, Denoël, 171 p.

2. Warren, Louise (2006). *Bleu de delft. Archives de solitude*, Montréal : Éditions Typo, p. 32.

de nos croyances, de notre savoir, pour apprendre de quoi est réellement fait le silence de chacun. Ce n'est pas insupportable. Nous n'avons pas besoin de relancer notre désolation à la face des autres. Nous n'utilisons personne. Ne consommons rien. La guerre est derrière nous. Nous pouvons enfin nous reposer de tant de vains efforts pour ne pas être celui, celle que nous sommes.

Nous nous permettons de ne pas être pressés. De laisser le silence prendre son temps. Tous ces silences qui nous sont imposés de l'extérieur peuvent ainsi rejoindre notre silence intérieur, celui que nous nous imposons nous-mêmes. Nous constatons qu'il y a beaucoup de silences, de toutes sortes, en nous comme autour de nous. Des silences de vie et des silences de mort. Des silences de soumission et d'autres de compassion, des silences de domination et d'autres de respect, des silences d'aliénation et d'autres de réhabilitation, des silences de viol et d'autres de recueillement, des silences qui tuent et d'autres qui chantent. Tous ces silences s'unifient. Nous trouvons une joie, profonde, qui ne nie en rien la profonde déperdition de notre terreau originel, en partie ou en tout impossible à recouvrer.

Avoir un lieu pour se taire ensemble, c'est précieux. Notre silence devient intime. Sacré. Nous pouvons nous tutoyer. En nous nommant les uns les autres, nous nous découvrons frères et sœurs, engagés chacun à notre manière dans une même humanité. Moi. Vous. Nous tous : ceux d'avant, de maintenant, d'après. Personne n'est plus seul dans sa solitude. Nous sommes peuplés. De toutes nos paroles, mais surtout, de tous nos silences. Nous ressentons que beaucoup plus de silences que de paroles sont accumulés en nous depuis le début de notre aventure individuelle et collective. Ces trous dans nos mots, ces espaces vides entre nos mots, commencent à se remplir. Nos langues cessent d'être étrangères. Nous inventons « *un langage doublé d'un fond de silence* »³, un langage de pure violence, mais qui ne tue étrangement personne.

J'apprends que le silence – tout comme la parole – est une arme et que je sais user des deux. Je me découvre armée. Qui dit arme dit pouvoir, contrôle. Je suis devant vous, armée de mon silence comme d'autres de leur parole. Je comprends que chaque lieu démuné de soi est tout à la fois muni de munitions. Seule l'expérience de l'interdépendance nous permet de nous trouver ensemble chacun muni de son propre pouvoir, de ses propres moyens de contrôle, sans nous détruire. Pénétrer un espace clos de soi ouvre cet espace à tous.

3. Warren Louise (2008). *La forme et le deuil*. Archives du lac, Montréal : l'Hexagone, p. 124.

En entrant dans ce mystère du mouvement involontaire, nous faisons entrer en nous au moins quelques parcelles du réel qui y manque. Cet arrimage au présent de tous les temps de soi suspend notre douloureux exil dans le passé ou l'à venir. La paix s'installe en nous, entre nous, pour un moment. Un moment d'éternité, qu'il faut sans cesse recréer, mais dont notre soif est inextinguible.

Dans ce corps d'interdépendance, je peux vous raconter ma propre histoire de silence et vous pouvez l'entendre. Vous dressez votre inventaire sur le mien. Chacun a sa place. Je vous emmène dans un lieu originel, « le lieu précis de ma colère », le titre de mon quatrième roman à paraître. Un entrepôt. Chargé à bloc. Une formidable concentration d'énergie. Danger! Fission d'atomes en vue. La fracture d'un univers mythique est prévue. Une mort certaine est annoncée. On n'avance pas vers soi sans violence. Et pourtant nous marchons. Vous m'accompagnez. La violence est inclusive. Elle nous tient la porte.

Les morsures du morcèlement

*Garderez-vous, parmi vos souvenirs,
ce rendez-vous où je n'ai pu venir?*

Il faut rêver. C'est un devoir humain. Le désir fait vivre. Aucun aboutissement n'est possible sans lui. Car, en vrai, on arrive décousu, en morceaux. Ça commence inéluctablement, comme dans la chanson, par un rendez-vous où l'on ne peut venir. C'est ainsi que ça dure. Longtemps, il est impossible de se rencontrer, soi, et donc, de rencontrer l'autre. Longtemps, le rendez-vous doit être différé. Chacun protège en lui sa part d'être cassé, humilié, battu, violé, torturé, enchaîné, avili, négligé, bafoué, abandonné, nié. Un état d'être qui remonte à bien plus loin que sa seule histoire. Une part d'un soi-humanité demeurée intouchée parce qu'intouchable, dont la douleur s'accumule depuis la nuit des temps, qui nous est transmise, à laquelle on ne fait qu'ajouter du sien, sa portion d'expérience. Quand on est ainsi écorché vif, le moindre contact avec l'autre, le moindre frôlement brule. Irradie. La douleur hurle. On ne peut que mordre, repousser, griffer. Vouloir tuer. Nous sommes tous des guerriers, des guerrières, puissamment armés par notre souffrance.

Tenter d'approcher cette part ravagée de soi-même, rendue presque sauvage de maltraitance, prend du temps, une infinie patience. De la persévérance. De l'entêtement, même. Un soupçon de masochisme, peut-être. Une foi immense, en tout cas, et une tendresse inébranlable envers l'implacable dureté de l'expérience humaine. L'appivoisement ne peut être que long. Toute réhabilitation, extrêmement lente. Et irrémédiablement partielle. Une tendresse et une foi minimale doivent se trouver au départ en l'un de nous, peut-être un peu moins

atteint que soi, ou qui du moins nous précède dans l'apprivoisement. Celui-là doit porter, souvent longtemps, et souvent à jamais, l'espoir au nom de tous.

On comprend que la guerre soit nécessaire. Qu'il faille la faire, longuement, âprement. Vaillamment. L'accusation doit rebondir interminablement contre les boucliers levés. Il n'y a pas d'autre moyen d'épuiser les défenses. D'émousser les armes. D'user les armures. C'est un chemin de grande solitude et d'infinie tristesse. Chaque pas dans la reconnaissance de notre territoire intime est marqué du sceau d'une intense et cruelle bataille. Une victoire à arracher de haute lutte. Il y a des querelles, des connivences, des trahisons, des meurtres. Des massacres. Des hécatombes. Des holocaustes. La violence absolue s'exprime absolument. C'est à même cette horreur, sur cette accumulation de coups donnés et de blessures reçues que doit se produire le miracle d'une infime appropriation de son être. Il n'existe pas d'autre chemin pour arriver à soi. Nous en faisons amplement l'expérience dans nos groupes de thérapie. Mais si nous tenons bon dans cette pénible confrontation de notre fable à celles des autres, il arrive qu'au beau milieu d'une rude répétition d'empoignade, il soit tout à coup possible de faire infinitésimalement autrement. Que notre axe fictionnel se décentre d'un iota, que notre armure se fêle. Que nos oreilles se mettent à entendre siffler le chant de l'être entre les couteaux des paroles. Que les écailles de nos yeux se fendillent, que les murs de la caverne s'écartent, et que nous puissions constater ce que nous avons été contraints d'inventer. On ressent alors un début de compassion, d'indulgence, de pardon, de merci, une prière se forme sur nos lèvres pour ce qui peine à naître, qui ne peut encore se produire et qui, peut-être, ne le pourra jamais.

Vous vous doutez que je connais intimement cet opiniâtre sentier de guerre, que j'en ai une longue habitude. Je fais la guerre parce que ma vérité douloureusement érigée ne peut souffrir d'être ébranlée. Tout vaut mieux que d'affronter ce silence planté comme un pieu en moi, dès l'enfance. Mais je suis fatiguée. De devoir me défendre, me battre. J'ai envie d'autre chose, d'une paix. Même si elle doit être douloureuse. Couteuse. De toute manière, tout est déjà trop cher payé. Si ce silence réussit à être un tant soit peu habité, visité du moins, peut-être la prochaine guerre sera-t-elle moins dévastatrice. Car il y en aura d'autres, c'est sur. Nous ne cessons jamais de remettre à l'autre la part qui nous revient et que nous ne pouvons prendre. L'autre est nécessaire pour pouvoir continuer de nier ce qui crie en nous, car nier est un début de reconnaissance de la douleur enfouie. L'autre est aussi nécessaire pour se rencontrer soi. L'autre à violenter pour tenter à la fois de taire et de dire. « Le passage est étroit », nous dit souvent Hélène. Encore faut-il qu'il y en ait un. Une sente minime doit d'abord se dessiner

en nous. Et nous devons y passer minimalement à deux. Aucun humain ne peut exister seul.

Plus c'est atteint, plus ça frappe. Nous ne fabulons pas par choix. Nous ne luttons pas par choix pour maintenir nos fabulations. C'est un moyen de survie. Uniquement. Le plus efficace qu'on ait trouvé. Nous sommes tous des survivants. Si s'inventer autre n'était pas une nécessité, pourquoi le ferais-je, le feriez-vous, le ferions-nous tous? Mais notre château de cartes abrite, malgré les apparences, une intense quête de réalité. L'interaction d'interdépendance permet de pénétrer lentement mais sûrement dans la fable de chacun, de mettre à jour sa subjectivité, de la faire exister enfin. Rencontrer soi. Une pure folie. Que notre recherche nous invite à tenter. Qui nous tente aussi.

Une fille indigne

Ainsi, la poursuite de mon exploration individuelle et en groupe m'a amenée à découvrir que mon silence n'est pas, comme je le croyais, une vaste maison inhabitable et, pour cette raison, restée inexplorée. C'est une chambre. Et je ne suis pas enfermée dehors, mais dedans. Elle est plutôt jolie, gaie, pleine de soleil, c'est ma chambre d'enfant, et c'est une chambre de détention. Il y a un crochet sur la porte et je suis derrière. Séance de dressage : je dois apprendre qu'une fille ne peut pas être fâchée. Exit la colère, une fille est gentille, calme, discrète et douce. Pas impétueuse ni passionnée. Pas entière ni altière. Pas pleine d'égratignures, ébouriffée et sale. Surtout pas révoltée ni indignée. Ma mère a beaucoup de bonne volonté. Elle veut faire de sa fille une vraie fille. Plane. Lisse. Propre. Invisible.

Toute résistance est un outrage, ma colère vibrante, intolérable. Ma mère m'enferme donc dans ma chambre. Civiliser au plus vite, la sauvage que je suis. « À défaut d'être jolie, sois polie », me dit-elle. La rage de ne pas être entendue s'ajoute à ma colère. Une rage si pure, si totale, qu'elle risque de m'engloutir. Je ne sais pas où la mettre. Quoi en faire. Je n'ai pas ce qu'il faut pour m'en défendre. Je suis une enfant. Au début, je donne des coups de pieds dans la porte. Au secours! Je suis en danger. Entre des murs de répression. De perte. Je reçois la pire punition qui soit à mon appel, c'est-à-dire aucune réponse. J'apprends à être seule. À étouffer ma colère, à m'étouffer avec. De l'autre côté de la porte, dans le bourdonnement de la vie ordinaire, on appelle ma réclusion de l'éducation. Ma mère est une bonne éducatrice. Elle veut bien faire. Extraire le mal de sa fille. Dieu lui dicte sa conduite. Elle a la foi, elle me tue de bonne foi. Pour que j'apprenne à vivre.

Mes pieds deviennent de plomb. De béton. Ils ne peuvent plus frapper. Ma colère vivante se change en colère morte. Si bien que ma mère m'oublie, parfois longuement, dans ma chambre. Une éternité dans les limbes. C'est mon enfer. Je veux que ça finisse, je ferais tout pour que ça finisse, mais je suis orgueilleuse, fière. Je ne donne pas à ma mère le plaisir de mon humiliation, de ma soumission. Si mes pieds ne répondent plus, je tiens tête. Je ne frappe pas gentiment à la porte, ne demande pas à sortir. Je ravale, réfrène, disperse, distille, évapore. Je tais. Et j'attends.

Le mot « héros » est masculin. Les héroïnes de l'époque n'arrivent pas à la cheville des Zorro, Tarzan, Robin des bois, Geronimo ou Radisson. Dans mes livres d'enfant, Martine est une petite fille ordinaire à qui il n'arrive que des choses insignifiantes; Sylvie est une jeune fille sage et ennuyeuse qui deviendra une infirmière dévouée et ennuyeuse. Elles ne sont d'aucun secours. Je ne connais pas le mot, mais je m'invente amazone et je galope en secret loin de ma misérable vie, de l'école, de ma paroisse, de ma famille, de ma mère, sur un majestueux, fougueux et indomptable cheval blanc. Je fais mon entrée dans la fiction. Mais s'enfuir si loin de chez soi quand on est une enfant, et qui plus est, une fille, affronter tant d'inconnu, sans recours, sans aide, devient vite trop difficile. Une mission impossible. Dans les films, n'importe quel héros a au moins un allié et un endroit sur terre où se réfugier. Je suis désespérément seule. Et aucun lieu n'est sûr. Je me dégonfle. Rentre à la maison. Dans ma chambre mortuaire.

Je sors ma poupée Barbie de la garde-robe. Ses seins haut perchés et fermes, sans mamelons compromettants; son maquillage éternellement impeccable; sa queue de cheval soyeuse, indécoiffable, son regard absent. Elle est parfaite. Tout le contraire de moi. Je lui mets une belle robe, des boucles d'oreilles, des talons hauts. J'apprends à être une femme. Ken, le mari de Barbie, rentre du travail. Il est fatigué, il veut se reposer sur une femme bien mise, jolie à regarder, amante soumise, épouse exemplaire, infirmière attentionnée, mère dévouée, éducatrice convaincue. Une femme autocloîtrée, comme ma mère, qu'il n'a pas à surveiller, qui ne risque pas de lui faire faux bond pendant qu'il baise sa maîtresse. Quand la porte de ma chambre s'ouvre enfin, je range mes poupées en silence. Je sors en silence. Je passe devant mes frères en silence. J'enfourche ma bicyclette en silence. Je pédale en silence. Je hais en silence. « C'est ça, être une femme », dit ma mère.

Une éducation réussie

Il faut quelques années. À dix ans, je suis matée. « Elle est donc bien rendue tranquille, Marie », s'exclame ma marraine en visite. Ma mère est fière de son éducation, de sa fille. Une chambre de colère, compacte, muette, déserte. Nulle part où être. J'ai appris, compris, et je tombe malade. Je passe tout le mois d'aout, un mois d'été, de liberté, recluse dans ma chambre, à me battre contre les démons de mes délires fiévreux. Ma mère me veille. Sa douleur et son désarroi, pendant qu'elle se tient tout près de moi, le regard perdu dans le noir de la fenêtre. Elle admire peut-être le spectacle de sa nuit, qu'elle a fait nôtre. Sa grande œuvre sur moi lui donne peut-être le vertige. Je sens sa peur. Il ne faut pas que je meure. Ça la tuerait. Tout ce travail, cet acharnement, cette violence. Pour rien? Impossible de me laisser aller, de l'abandonner. Je veux lui donner raison. Je m'accroche, fais tout ce que je peux. Je n'ai pas d'autre mère. La fièvre finit par tomber. Je suis loyale. Je souffle définitivement sur les tisons. Disperse les cendres. Je guéris. Grandis. Un feu éteint, debout sur ses deux jambes.

Une mère usée

Ma mère en a vite assez de ne pas vivre. Elle meurt à 58 ans. Mourir est le plus grand élan de vie que je lui aie connu. Elle part seule, comme elle l'a été, comme elle m'a appris à l'être. Je rends visite à ma mère à demi paralysée, à l'hôpital. Les infirmières lui ont enlevé sa sonnette. Ont entravé le poignet de sa seule main valide. Elle appelle sans arrêt. Pour rien. Ça les dérange. Les exaspère. Depuis son embolie cérébrale, ma mère n'a plus toute sa tête. Panique entre synapses et neurones. Le caillot a bousillé le poste de contrôle, fait éclater les tabous. Au diable le conditionnement, la foi, les valeurs, l'éducation! Ma mère ne peut plus se taire. C'est sa dernière chance. Avec une seule main valide, entravée au poignet, elle brasse les barreaux de sa cage. Comme une enfant de 58 ans, elle réclame sa mère en pleurant. Je suis aussi dépourvue que le personnel médical devant cette femme-enfant. Un tel débordement me fait peur. À 22 ans, je n'ai nulle part en moi où déposer ce cri, qui semble surgir en amont, de bien plus loin que ma mère, du fin fond de la nuit humaine. Je dénoue ses doigts amaigris, agrippés aux barreaux du lit, je prends sa main froide, la serre très fort. Moi, sa fille qu'elle ne reconnaît pas, je lui dis doucement que sa mère ne viendra pas. Parce qu'elle est morte. Depuis longtemps. Je n'ajoute pas que, même si elle était vivante, elle ne lui porterait pas secours. Je n'explique pas qu'aucun réconfort, aucun refuge, aucune protection, n'est possible. Que c'est la loi implacable qu'elle m'a elle-même transmise. Le regard de la malade voyage à l'intérieur. Revisite son histoire. Se frappe à l'interdit. Elle se rappelle soudain

qu'elle est seule. Depuis toujours et pour toujours. Abandonnée des dieux dans un monde hostile. Comme moi. Sa main devient inerte dans la mienne.

Quand je la quitte, ma mère est pâle, calme. Elle dort. Un répit avant que l'angoisse l'assaille à nouveau, qu'elle s'acharne contre les barreaux de son lit jusqu'à l'épuisement, jusqu'à la certitude qu'elle se débat en vain. Alors, elle accueille la dose qui tue définitivement ce qui crie à la dernière minute. Trop tard. Que personne ne veut ne peut entendre. Je vois comme si j'y étais la main blanche qui se résigne, renonce, lâche prise. Ma mère consent, de guerre lasse, à se laisser glisser, son cri ravalé dans sa gorge.

Plus tard, beaucoup plus tard, je rêve que je dénoue ses entraves, que je la tire de son lit d'hôpital, que je prends dans mes bras ma toute petite mère qui n'a que la peau et les os et que je berce l'inconsolable. Pour nous deux. Pour nous toutes. Il y a de cela, 35 ans. Si j'ai oublié le son de sa voix, j'entends encore souvent le bruit de ses barreaux.

Une chambre d'interdépendance

Ma mère peut dormir tranquille sur son lit de poussière. L'enfermement est intégré. Je m'envoie régulièrement dans ma chambre pourtant abhorrée. Je m'y tais. Je m'y tue. Je fais silence, à moi et aux autres. Je m'errance. J'inexiste. Je nous désexiste. Quand il n'y a pas de soi, il n'y a pas d'autre. Le silence est un lieu de violence absolue.

Ce corps d'exil, privé de langue, de parole, d'être, a pourtant un sens. Un sens silencieux que je m'exerce à traquer, dans un mouvement incessant d'avance et de recul. Mon ambivalence est notoire, sincère, intrinsèque. Raisonnable. La colère qui m'a envoyée mourir dans ma chambre y est encore, nécessairement. Enflée de déni, comprimée de solitude. Elle craque de toute une vie passée sous silence. Des voix réunies de ma colère, de celle de ma mère, de celle de sa mère avant elle, de celle de toutes les mères. La commande vient de loin, elle est ancestrale, originale, première. La nécessité de tuer la vie, en soi, en l'autre, est une longue tradition humaine que ni mon arrière-grand-mère, ni ma grand-mère, ni ma mère, ni moi, n'avons eu le choix de perpétuer. Il me reste quelques années, peut-être, pour tenter de désamorcer la bombe de silence entreposée dans ma chambre. La charge est explosive, très dangereuse à approcher. Je ne sais pas combien de poudre j'arriverai à recycler. Moi qui ai appris par les soins de ma mère à être une femme déserte, hantée par une chambre de compression, je connais désormais la teneur de l'errance à laquelle je suis réduite et ce qui fait que j'ai planté une chambre au cœur de mes propres filles. « On ne donne pas

ce qu'on n'a pas », m'a un jour dit ma belle-sœur, bien démunie elle aussi, devant la tâche d'élever ses enfants. On donne malheureusement ce qu'on a reçu, même si on faisait tout pour l'éviter. Parce que c'est tout ce qu'on a, mais aussi parce qu'on a l'espoir souterrain qu'au moins l'un de nos suivants arrive à dénouer nos nœuds accumulés. La transmission du manque est donc une œuvre de désir.

Si je m'emploie, en littérature comme en psychothérapie, à faire parler le silence que je contiens et qui me contient, ce n'est pas seulement pour moi, c'est aussi pour mes suivantes, pas pour leur épargner leur chambre d'isolement, il est déjà trop tard pour ça, mais pour qu'elles n'y soient pas aussi confinées que je l'ai été et que l'ont été avant moi les femmes de ma lignée comme celles de toute la lignée humaine. Pour que quelqu'un puisse tirer les rideaux, entrouvrir la fenêtre, faire entrer un peu d'air dans cette chambre, il faut qu'au moins l'une de nous y mette les pieds, tente de l'habiter. L'écrivaine Virginia Woolf n'a-t-elle pas dit aux femmes qu'il leur fallait « une chambre à soi »? C'est ce que je voudrais pour les descendants de chacun de nous ici présent : que nous puissions transmettre à nos suivants une chambre un tant soit peu habitée, du moins visitée, que traverse un souffle de vie conquis sur la mort et qu'ils pourront continuer à leur tour de s'approprier. Nous leur lèguerons ainsi, sans avoir besoin de l'expliquer ni même de la nommer, l'expérience concrète de l'interdépendance à laquelle tendent tous les humains et qui nous réunit aujourd'hui en ce lieu. Car réussir à entrer dans sa chambre, apprendre un tant soit peu à côtoyer le soi-humanité qui y est enfermée, est le seul moyen d'accéder à ce peu de joie qui est beaucoup, dont parlait Hélène Marchand dans son texte du colloque 2011. Je sais que l'immensité existe au cœur même de l'exiguïté. Je n'ai pas fini de la trouver entre les quatre murs de ma chambre.

Plénière 3

Un groupe d'écriture : douze ans d'expérience

Dès ses débuts, le travail en groupe s'est imposé comme lieu privilégié de la psychothérapie en abandon corporel, de la démarche et de la recherche ontologique. Parallèlement à ces expériences de groupes portées par un psychothérapeute, l'initiative d'un groupe sans thérapeute ou animateur désigné a pris place ces dernières années. Initialement créées comme support pour le travail d'écriture, ces rencontres en groupe se sont graduellement avérées être des lieux d'expérience, de connaissance et de développement tant au plan personnel que professionnel. Elles sont devenues des lieux de recherche ontologique. Dans leur présentation, les intervenants de cette plénière exposeront divers constats soulevés par une expérience parfois exigeante mais toujours riche et complexe.

Anne-Marie Lauterburg	L'expérience d'écrire
Jacqueline Comeault	« Être » dans un groupe d'écriture
Renée Dauphinais	Fine frontière entre dépendance et interdépendance : un moment de groupe
Pierre Poupart	Tiers, attachement et interdépendance
Lorraine Lavallée-Desmarais	Lien au thérapeute et groupe d'écriture: un apprivoisement
Gilles Desmarais	La menace relationnelle comme lieu de rencontre
Roch Pelletier	La menace d'écrire
Charlotte Hébert	Groupe de pairs et sentiment de responsabilité
Francine Chabot	Les groupes d'écriture, les connivences et la position : une expérience d'ouverture et de décloisonnement

L'expérience d'écrire

Anne-Marie Lauterburg

Montréal, Québec

Introduction

Lors de l'un des derniers groupes, nous nous sommes questionnés sur la pertinence de continuer de parler de notre groupe comme « groupe d'écriture ». Quelqu'un disait que l'écriture avait peut-être été le prétexte du départ pour une aventure qui dure depuis plus de 10 ans et qui dépasse largement l'écriture. Je me suis trouvée, bien malgré moi, à insister sur l'importance de la dimension écriture de notre groupe. Ça m'a amenée à réfléchir sur ce que l'écriture, la mienne et celle des autres, m'a apporté et fait comprendre au sein de notre groupe.

Écrire

Avec du recul, je constate qu'écrire au sein du groupe d'écriture a eu un impact à plusieurs niveaux pour moi : écrire versus parler est graduellement devenu écrire c'est parler et se faire parler; ça peut être l'occasion de rencontres.

Écrire c'est aussi vécu, dans un premier temps, comme protégeant ma façon de m'amener et de me faire une place au sein du groupe. Toutes les nuances, j'ai eu et j'ai encore à les apprendre avec les autres : ma façon d'écrire me protège et me fait apparaître, c'est une façon d'éviter le rapport en direct tout en m'y invitant.

Écrire n'a pas pu se faire sans effort. En même temps, j'ai l'impression qu'écrire part d'une nécessité intérieure, peut-être en partie parce que j'ai de la difficulté à prendre la parole et surtout à m'exprimer à un niveau théorique. Écrire m'a également aidée à me définir, avant de commencer à toucher à l'indéfini de moi-même.

L'écriture qui définit et dévoile l'indéfini

La définition que nous avons de nous-mêmes de notre rapport aux autres est en partie biaisée. Ça prend les autres pour questionner, nuancer, apporter de nouveaux éclairages. C'est menaçant d'aller là, car ces nouveaux éclairages sont souvent vécus comme absolus et non relatifs. Quelque chose de nous

qu'on ne savait pas est vu et senti. On a alors l'impression de ne plus avoir de prise sur rien, d'ébranler notre définition de nous-mêmes; il ne resterait que quelque chose d'effrité, souvent irrecevable.

Cette expérience n'est pourtant pas spécifique à un groupe d'écriture; elle fait partie de notre démarche en abandon corporel, du long chemin de *se recevoir*. Toutefois, le langage parlé permet des nuances, des modulations, alors que l'écriture a une portée plus fixe, plus définie. Elle fait exister d'une façon incontournable comment je pense, comment je comprends, comment je me sens. Parfois, l'écriture me donne l'impression d'avoir pu mettre en mots une compréhension une expérience que je découvre par la suite, dans le travail de groupe, comme étant une porte d'entrée à quelque chose de beaucoup plus indéfini de moi-même. L'écriture est un révélateur fiable, presque toujours inattendu, en même temps qu'un lieu privilégié pour laisser apparaître et pour porter un peu plus notre subjectivité.

Apprivoiser nos subjectivités

Nous avons eu le privilège de commencer nos groupes d'écriture alors qu'Aimé travaillait encore d'une façon régulière avec nos groupes d'appartenance respectifs. Pour moi, c'était sans doute une sécurité. Aimé parle de « recevoir tout ce qu'on expérimente comme portant la marque de nos subjectivités ». L'apprivoisement de nos subjectivités, c'est une longue histoire ensemble, c'est aussi du temps, beaucoup de temps ensemble. Notre groupe d'écriture s'est bâti sur des liens de complicité, avec peu de boucs émissaires désignés. Ça nous a permis un chemin qui est peut-être resté protégé, mais qui a rendu possible aujourd'hui d'approcher les enjeux autour de la place, les échappées, l'irrationnel de chacun. C'est un lien de confiance bâti au fil du temps, jamais acquis, donnant une place pour la méfiance, une place pour les vécus de sadisme, une place pour le risque de fracasser les liens de connivence, tout autant qu'une place pour l'expérience d'une tendresse croissante pour qui l'on est. Pour moi, les risques pris par chacun autour de l'écriture ont contribué à ce cheminement.

L'écriture et l'involontaire

Lors d'un groupe, quelqu'un avait fait un lien entre l'écriture et l'involontaire. Cette réflexion m'a amenée à relire mes textes depuis 2001. J'avais vaguement l'impression qu'écrire m'avait donné une continuité dont j'avais besoin. Je ne pensais jamais écrire. D'ailleurs, le premier texte que j'ai écrit à la suite du colloque 2001 s'intitule « L'impliquant de ne pas écrire ». Paradoxalement, c'est « ne pas écrire » qui m'a amenée à écrire. Je me suis rendu compte à l'époque

que lire les textes des autres, être présente à leur écriture et avoir une disponibilité pour dire mes réactions, tout cela était très impliquant.

Je constate que mes textes subséquents sont liés par une même trame de fond. Dans l'écriture, cette trame me paraît tout aussi involontaire que dans le travail corporel. *Ça va là*, souvent d'une façon inattendue et, en même temps, c'est lié à toutes les expériences antérieures. En essayant de suivre et d'approfondir une place à l'intérieur de moi, je suis souvent amenée vers des pôles opposés (par exemple : « l'enfermement comme ouverture », « l'impossible possible »). Faire exister comme soi les deux pôles peut amener du mouvement et de l'ouverture. Quelque chose émerge, l'obscur devient éclairé, l'arrêt devient mouvement. Aimé dit : « c'est cette rencontre dans la paradoxalité que nous nommons interdépendance ».

L'interdépendance

Pourtant, la compréhension de l'interdépendance, je l'ai et je la perds. C'est un mouvement que j'ai à suivre. Lorsque je peux me dire que j'ai deux compréhensions, l'une étant à un niveau plus interactionnel, interrelationnel (celle utilisée plus couramment dans le langage quotidien), et l'autre étant à un niveau ontologique, ça m'aide à ne pas forcer de la tête. Lors de la lecture de ce texte dans mon groupe d'écriture, l'une de nous a dit ceci à propos de l'interdépendance: « À l'occasion de l'autre, il y a quelque chose qui est rejoint en moi; quelque chose de moi se met en mouvement et je ne savais même pas que c'était arrêté, pourtant ça a probablement toujours existé en moi. Ça fait une expérience d'être à une place de moi-même pour la première fois, car je n'y étais pas non plus ». Cette réflexion contribue à ouvrir un espace et à créer un ancrage pour intégrer à la fois le mouvement, la subjectivité et la paradoxalité. Momentanément, j'ai l'impression d'être au niveau ontologique, c'est-à-dire que l'interdépendance est d'abord en soi, mais inclut tous les autres. C'est un chemin qui reste à faire et à refaire. L'aventure de l'écriture en abandon corporel ne suivrait-elle pas ce même parcours de la rencontre dans la paradoxalité?

L'écriture-rapport

Un texte qui a pris une existence dans le groupe grâce à la présence et l'implication de chacun, ce n'est plus le même texte, même si on ne modifiait pas même une seule virgule du texte d'origine. Cette expérience je l'ai faite et refaite, tant du côté de ceux qui écrivent que du côté de ceux qui s'impliquent dans les textes des autres puisque les risques du rapport sont pris de part et d'autre.

Je dirais que les textes que j'ai écrits ne sont plus seulement mes textes, non pas dans le sens d'une dépossession, ni d'une *fusion groupale*, mais dans le sens d'une présence de nous tous qui pétrissons chacun des textes par nos rapports. Ce sont des textes habités par l'expérience d'interdépendance.

Nous avons fait plusieurs expériences de groupe autour d'un texte qui restent marquantes pour moi. C'est le cas notamment d'un texte qui avait été distribué à tous les participants de groupe et avait éveillé des réactions souvent très diverses chez chacun. Quand l'auteur du texte lisait à haute voix devant le groupe, les réactions premières se nuançaient, les accents mis sur tel et tel mot ou passage se modifiaient, des choses à peine effleurées dans le texte apparaissaient en plein jour. On pouvait souvent s'arrêter à un passage, y rester pendant toute la session de travail et, curieusement, c'est tout le texte qui se trouvait transformé, même si les quatre autres pages n'avaient pas été touchées en groupe.

Au colloque, on ne travaille plus les textes, on les *donne* et on les *reçoit*. J'ai l'impression que lire notre texte devant tout le monde, nous le faisons avec l'empreinte de tous les rapports impliqués dans cette écriture : les marques de notre histoire, celles de nos rapports de groupe d'écriture et de nos groupes d'appartenance passés, et l'impact actuel du petit groupe qui nous accompagne autour de la même table et qui nous aide à porter notre texte jusqu'à sa présentation, et enfin, l'impact de ceux qui nous écoutent. J'ai souvent fait l'expérience d'une très grande densité, d'un corps de groupe, lorsque donner et recevoir un texte ne font momentanément qu'un. Se pourrait-il que ces moments privilégiés aient peu à voir avec le contenu d'un texte, mais que nos textes soient des véhicules indispensables pour permettre l'expérience de ce corps qui a une consistance et une densité bâties par les textes présentés et à venir, mais surtout tissés de notre histoire et de nos rapports?

Conclusion

Écrire a soutenu une continuité pour moi. Je n'aurais pas pu écrire seule. Est-ce que j'aurais pu appartenir au groupe sans écrire? Quoi qu'il en soit, j'ai une profonde reconnaissance pour le chemin parcouru à travers l'écriture. Je crois qu'à l'origine de nos groupes d'écriture, nos textes étaient une pierre angulaire importante. J'ai l'impression qu'ils ont contribué à une continuité de groupe, ouvert sur nos rapports, et qu'ils ont permis, autant par ceux qui écrivent que ceux qui n'écrivent pas, de prendre des risques. Malgré toutes nos ambivalences et malgré l'exigence d'écrire, les colloques en abandon corporel nous motivent à le faire. L'écriture est une expérience vécue dans la paradoxalité et l'interdépendance.

« Être » dans un groupe d'écriture

Jacqueline Comeault

St-Jérôme, Québec

jacqueline.comeault@videotron.ca

Comme chacun des membres de ce groupe, je viens vous faire part de ma réflexion sur un aspect de mon expérience dans les groupes d'écriture, plus spécifiquement celui de l'ambivalence d'être. Une prise de conscience de la forme particulière que ce fond d'ambivalence humaine a pris en moi, la rencontre de mon « moi-institution » dans le contexte du groupe d'écriture.

Groupe d'écriture : mise en situation

Il était probablement inévitable que les groupes d'écriture qui, au début, se voulaient centrés surtout sur l'écriture, nous amènent assez rapidement dans les sentiers si souvent parcourus dans notre longue démarche avec thérapeute : les rapports, l'expérience de la subjectivité, « être » avec tous les pôles de nos dichotomies. Mais il fallait aussi s'attendre à ce que la démarche se poursuive et s'approfondisse, nous conduisant à des niveaux de plus en plus profonds de nos organisations. Dans ce parcours maintes fois répété vers nos propres subjectivités, nous avons graduellement revisité nos lieux d'ébranlement, d'ouverture et de fermeture particuliers à chacun, mais aussi revisité ce qui nous unit dans notre humanité.

Tout nous conduisait vers un lieu important que Francine et moi avons abordé dans notre texte du colloque de Québec en 2005, ce lieu auquel on référerait souvent en abandon corporel comme le « lieu psychotique ». Un lieu d'absence de soi, fondateur du rapport humain, qui mène autant vers des guerres fratricides que vers les grandes institutions; des lieux aussi bien de défense de territoire et de meurtre que d'attachement et de compréhension profonde. Un lieu de grande vulnérabilité, de fragilité et souvent de vécus insupportables. Un lieu qu'il serait plus tentant de fuir, souhaitant parfois même mourir plutôt que d'y consentir d'y plonger. Ce fond d'humanité où l'on retrouve toute l'ambivalence d'être. Un endroit où la viabilité d'un groupe sans thérapeute est mise à l'épreuve; là où dans le passé on a vu des groupes se dissoudre et qui nous faisait craindre pour nos groupes d'écriture. Dans un groupe avec thérapeute, c'est ce dernier qui principalement porte la survie du groupe, même s'il peut être fortement appuyé par les participants d'un groupe de longue durée. Dernièrement, dans nos groupes d'écriture, nous avons

été confrontés au fait que la survie du groupe était entre les mains du groupe et que nous avions à la fois la responsabilité d'être attentifs à notre être et à l'être de chacun des participants, mais aussi à celle du groupe.

Fondements : groupes avec thérapeute

Les groupes avec un thérapeute en abandon corporel nous avaient permis d'appivoiser lentement ce que pouvait être la subjectivité et son importance dans la perception de tout ce qui nous arrive, et ce, grâce au contexte particulier de la présence d'un « tiers thérapeute » qui porte la responsabilité de cette position spécifique de recevoir sa propre subjectivité et de nous convier à prendre cette position. Cet espace distinctif qu'ouvre le thérapeute en abandon corporel en recevant sa propre vie, sa propre institution, fait une place à tout le co-devenu institutionnel par le biais de chacun. Prendre conscience de sa propre institution et l'habiter permet de constater ses connivences avec celle des institutions extérieures et de prendre une distance par rapport à un espoir de vérité qui permettrait d'échapper à l'ambivalence. De là la différence entre un « tiers institution » et un « tiers s'habitant subjectif ».

Nous ne pouvons qu'être reconnaissants pour la « révolution innovatrice », la rigueur et la durée de cette démarche en groupe avec thérapeute qui nous a permis d'appivoiser ces lieux si vulnérables et si irrecevables de soi et des humains, et qui nous a permis de prendre le risque des groupes d'écriture.

Le fait que la position en abandon corporel consistant à tout recevoir de soi ne peut être circonscrite dans le temps soulève souvent des questions. Notre expérience de cet appivoisement de soi, sans cesse renouvelable, nous est apparue essentielle dans la compréhension et l'enracinement de la position, ouvrant la voie à la possibilité d'intégrer graduellement le tiers en soi. Il est important d'insister sur ce fait, car sans cette rigueur à prendre et à reprendre constamment cette position, il n'aurait peut-être pas été possible de rendre les groupes d'écriture là où ils sont et d'espérer qu'ils puissent se poursuivre.

Groupe sans thérapeute

Dans nos groupes d'écriture, ce lieu de grande menace que nous avons longtemps nommé le « lieu psychotique », lieu de l'ambivalence, nous a conduits à nos humanités, à des vécus de bouc émissaire, à des guerres de clan, et aussi à des expériences d'ouverture et de paradoxalité. Pour ma part, dans ces moments de vulnérabilité, là où il m'était difficile de nuancer mes perceptions, je pouvais sentir tout le groupe soit chaleureux, soit injuste, subjectif dans son entité de

groupe, mais qui m'a amené à moi comme il le pouvait. Fait à remarquer, je vivais chacun des groupes comme ayant sa propre personnalité, et l'institution de ce groupe venait éveiller des zones différentes en moi. Je pouvais me vivre de façon différente selon le groupe et, de même, mon rapport à une même personne variait selon que j'interagissais avec elle dans un groupe ou dans l'autre.

Lors d'un moment ébranlant et engageant les deux groupes d'écriture, j'ai personnellement été confrontée à ce lieu de grande vulnérabilité mentionné plus haut. C'était un endroit familier pour l'avoir touché et apprivoisé lors de notre démarche avec thérapeute. Je l'avais dès lors ressenti comme un moment de fragilité, une atteinte qui arrivait à se protéger par un sentiment d'être attaquée me « protégeant ainsi de cette atteinte », et par un raidissement pour me protéger d'une impression d'ébranlement désorganisant. Avec le recul, j'ai le pressentiment que même la désorganisation m'aurait protégé de l'atteinte. À cette époque, ça m'avait semblé être quelque chose de fondamental, mais de momentané qui ne concernait pas nécessairement le groupe en entier.

Dernièrement dans les groupes d'écriture, autour de ce même lieu, il m'a été donné de ressentir l'importance de la longue démarche avec thérapeute, mais aussi l'importance de toucher à ce lieu de grande vulnérabilité et de menace dans un groupe sans thérapeute. C'est une expérience qui m'a fait ressentir mon ambivalence à vivre; toute la gamme d'émotions entre vivre ou mourir dans le quotidien. Le blocage d'écriture à la suite des échanges difficiles dans les rapports, m'a permis de sentir le laissez tomber dans la poursuite du dialogue, de sentir le retrait, de sentir un « renoncement » que je connais bien, mais qui m'est apparu dans toutes ses ramifications et surtout dans sa gravité. Je n'ai jamais pu le ressentir de cette façon dans les groupes avec thérapeute, car je me sentais portée par le thérapeute. Dans ce contexte, si je me laissais tomber, le thérapeute, lui, ne me laisserait pas tomber. Le regroupement autour d'un thérapeute n'est pas le même qu'avec un groupe sans thérapeute et nous n'avons pas terminé d'explorer cette réalité dans nos groupes d'écriture. La recherche ontologique qui assujettit la connaissance à l'être est très riche, mais elle touche à des niveaux de plus en plus exigeants en soi et entre nous, au fur et à mesure de notre démarche. Elle fait sentir l'ambivalence qui nous constitue.

Sentir l'ambivalence de vivre dans un groupe d'écriture fut et reste pour moi une expérience fondamentale. Elle apporte un éclairage intégrateur sur mon histoire passée et éveille un sentiment de responsabilité par rapport à mon avenir. Je ressens maintenant que la responsabilité d'explorer mon rapport à moi-même et à l'autre m'incombe à moi seulement, même si dans certaines situations je ressens le besoin du groupe comme tiers tandis que dans d'autres situations je peux être

dans un face à face sans tiers. La prise de conscience de cette responsabilité a entraîné une autre façon de tenir à mes perceptions. Graduellement, j'ai senti une transition. Parfois, le fait de tenir à ma perception, laquelle pouvait impliquer l'élimination de moi et de l'autre, soit un monde de vérités et de dichotomies, une terreur d'être conduite en moi. D'autre temps, le fait de tenir à ma perception relevait plutôt de l'élan de vivre, une mobilisation à ne pas renoncer à mes ressentis, à ne pas faire d'accommodement, à persister dans le dialogue, jusqu'à ce qu'un chemin s'ouvre et me conduise à la rencontre de nuances inconnues de ma subjectivité et de la subjectivité de l'autre. Une co-recherche. Toute la différence entre tenir à sa perception dans le refus de la subjectivité et tenir à sa perception dans un chemin vers la subjectivité.

Ambivalence, institution, position

C'est par l'accès à ma propre ambivalence d'être que j'ai pu appréhender un peu plus ce qui est constitutif de l'ambivalence humaine. Cette expérience bien personnelle a enrichi ma compréhension de ce dont Aimé nous a souvent parlé : cette fragilité initiale du rapport humain, la nécessité et conséquemment la mise en place des tiers, les institutions qui protègent de l'ambivalence d'être et de la subjectivité. On a accès à plein de courants prônant l'in-dépendance, et le rejet des institutions comme moyen d'y accéder. Et pourtant, c'est par la prise de conscience et l'habitation de sa propre subjectivité que l'on peut prendre conscience de la subjectivité des institutions et que l'on peut moins s'assujettir à la connivence avec ces institutions-vérité.

Les groupes d'écriture sont des aventures ouvertes dont la seule garantie de durée est dans la foulée de ce que nous avons longuement apprivoisé dans nos groupes d'abandon corporel, c'est-à-dire l'expérience de la reconnaissance de sa propre subjectivité et du fait que toute vie, aussi brutale et inconsciente soit-elle, peut donner d'être. Nous avons vécu des moments qui ne pouvaient que surgir d'un instant d'expérience paradoxale. Je pense à la remarque d'une participante qui, à la suite d'un long travail sur ce qui nous avait divisés et sur ce qui avait mis le groupe en péril, est arrivée à sentir et à dire « je réalise que si vous aviez « pris soin de moi » vous enleviez ma vie et la vôtre ». Un équilibre précaire entre la responsabilité par rapport à la survie du groupe et le risque pris de la sortie des connivences qui peut conduire à l'être de chacun.

Conclusion

Nous nous rendons compte que les humains sont des institutions, des lieux de vérités et que, par conséquent, ils ont produit des « institutions-vérité », des « tiers-vérité » protégeant de l'ambivalence de la vie. C'est un long parcours jalonné d'étapes angoissantes que celui de s'aventurer en dehors de ces chemins de vérité, d'entreprendre une démarche révolutionnaire avec un tiers qui ne se pose pas en expert, mais qui fait une place à sa vie, à toute vie, pour graduellement arriver comme groupe à faire l'expérience de cet espace ébranlant et riche de l'interdépendance sans tiers extérieur et à sentir ce tiers en soi. Là est notre espoir de continuité et, peut-être, notre contribution à la longue marche de l'humanité.

Fine frontière entre dépendance et interdépendance : un moment de groupe

Renée Dauphinais

Outremont, Québec

rdauphinais@sympatico.ca

En tentant de concrétiser l'expérience d'interdépendance dans un groupe d'écriture, il y a un moment de groupe qui s'est imposé à moi et que j'aimerais décrire et réfléchir avec vous. Je ne suis pas sûre que j'en parle autrement que la compréhension commune du dictionnaire, à savoir une dépendance mutuelle.

Dans la vie de tous les jours, dans les familles, dans les couples, entre amis, au travail ou en société, ou encore l'humain versus l'environnement..., il est toujours question d'interdépendance, qu'on le conscientise ou non, qu'on le nomme ou non.

En abandon corporel, la notion d'interdépendance implique nécessairement une expérience de paradoxalité. Autrement serions-nous uniquement dans la dépendance? C'est possible que pour moi la dépendance et l'interdépendance restent des notions qui se mélangent.

Le moment de groupe dont j'aimerais vous parler remonte à un peu plus d'une année et je m'y réfère parce qu'il fut très intense pour moi. Au cours de la session du matin, trois personnes ont été amenées à ouvrir des vécus très risqués dans le lien qu'elles avaient entre elles. Je relie ce qui s'est passé pour moi ensuite à ces vécus où pourtant je n'étais pas personnellement impliquée. Durant la soirée, à partir d'un échange apparemment banal, je me suis retrouvée dans un état de « paranoïa » et de « grande détresse », état que je ne connaissais à peu près pas de moi et qui m'a littéralement prise par surprise.

J'ai failli quitter le groupe. Ça aurait pu être un moment de rupture, mais la présence du groupe et surtout la présence d'une personne qui a pris le rôle de « thérapeute » auprès de moi, m'a aidée d'abord à tolérer des émotions presque insoutenables, et ensuite j'ai pu lentement approprier ces états comme étant miens et donnant du sens à beaucoup d'événements de ma vie.

Une personne a relié cette expérience à des moments-clefs du début de ma démarche, mais qui n'étaient pas nommés comme tels alors et qui étaient bel et

bien enfouis. Pour moi ce moment de groupe représente ma compréhension de l'interdépendance et de la paradoxalité, mais sur le moment je le vis comme une dépendance absolue à l'autre pour me rejoindre.

Reprenons l'expérience : quelqu'un est touché, prend le risque d'ouvrir pour lui-même ou dans le lien à une ou plusieurs personnes, et le vécu habité *là*, vient rejoindre le vécu embusqué *ici*. À ce moment, me rejoindre impliquait nécessairement qu'une ou plusieurs personnes aient pris le risque de leur propre vie (on ne parle pas d'intention ni de volontaire ici), et paradoxalement les vécus rejoints en moi qui auraient pu être mortels m'ont donné la vie. Et en retour, le fait que moi-même aie été si rejointe, même à mon corps défendant, a contribué à ce que d'autres soient rejoints. Peut-être aussi cela a-t-il permis que le lendemain, j'ose à mon tour occuper le rôle du « thérapeute » pour que la personne qui l'avait fait pour moi puisse aller plus loin pour elle-même.

Comme groupe, surtout comme groupe sans thérapeute, on s'amène chacun à des lieux risqués, quels que soient les événements qui nous y amènent. Tout un chacun dépend des autres pour se rejoindre et rejoindre les autres. Ma vie dépend que l'autre prenne le risque de sa propre vie, et réciproquement la vie de l'autre dépend que je prenne le risque de la mienne, y compris paradoxalement le risque aussi de ma fermeture. Je reviens à la notion de dépendance. Interdépendance? Dépendance mutuelle? Dépendance?

Dans ma compréhension, cette interdépendance, on peut peut-être encore dire cette dépendance mutuelle, se vit pareillement dans les groupes avec thérapeutes, mais dans les groupes sans thérapeute, ça implique que les vécus rejoints qui sont risqués puissent être minimalement portés par la personne, et aussi par le groupe qui peut se fier alors qu'une ou plusieurs personnes prendront momentanément la position du « thérapeute ».

Tiers, attachement et interdépendance

Pierre Poupart

Boucherville, Québec

poupartpierre@yahoo.ca

En 2004 j'écrivais:

« J'ai une longue histoire de participation à des groupes de thérapie (hebdomadaires, les 12 ou 10 jours annuels...) avec un thérapeute désigné. Une longue histoire de paternité, de filiation, de fraternité, de collision, de collusion, de trahison, de compétition, d'affection... À travers ces expériences, on se fiait toujours (ou presque), on risquait beaucoup, sachant qu'on pouvait compter sur la présence du thérapeute qui nous accompagnait dans nos démarches personnelles. »

À la relecture, première impression... déjà plus de dix ans maintenant avec un groupe sans thérapeute désigné... groupe d'écriture, groupe de rencontre, groupe d'appartenance....

Je reste peu surpris des lignes que je lis et je ressens le chemin parcouru depuis; il y a des lieux qui se ressemblent aujourd'hui. Il était beaucoup question du « tiers » dans ces lignes, celles de 2004 et celles que je livre aujourd'hui. Le tiers est un lieu controversé à l'intérieur de moi: quelques fois, c'est le « tiers-position » dont je parle; d'autres fois, c'est le « tiers-protection », le troisième pôle qui protège d'être à deux.

Au début des travaux de notre groupe d'écriture, nous étions encore en démarche avec un tiers, le thérapeute qui nous a accompagnés les trente dernières années. Ce n'est plus le cas pour ce qui est des démarches de groupe avec Aimé; certains le voient encore individuellement... mais, en tant que groupe, nous sommes maintenant « autoportants »!!!... Nous sommes « dépendants » (ou interdépendants!!!) de nos frères et sœurs n'ayant plus ces rencontres avec le père.

Nous sommes interdépendants dans cette démarche que nous continuons à faire par et à travers ce « groupe d'écriture » que nous nous sommes donné. Qu'en est-il aujourd'hui du tiers, du rôle du groupe comme tiers, des rôles individuels dans le groupe, de ce qu'on a à porter sans thérapeute et de ce qui

peut être porté par le groupe ou par des individus agissant temporairement comme tiers?

Après plus de dix ans d'expérimentation de cette façon de faire, pourrions-nous dire qu'il y a maintenant une plus grande capacité à assumer... à s'assumer? Y a-t-il une plus grande sécurité dans ce groupe, une sécurité par ce groupe? La présence du tiers, du thérapeute est-elle encore nécessaire sachant et sentant pourtant que l'autre (individu, groupe) demeure essentiel, obligatoire...

C'est sûrement un biais important, mais ma façon d'envisager la question aujourd'hui reste centrée sur l'évolution et l'impact de la présence du tiers et sur la fonction que je lui ai donnée au cours des ans.

Par exemple, pourquoi toute ma démarche s'est-elle faite en groupe? Jamais à deux, donc toujours à trois: le thérapeute, le groupe et moi. Comment comprendre que j'ai choisi de ne pas rester seul avec le thérapeute et que je l'ai toujours « fréquenté » en famille, avec mes frères et sœurs?

Bien sûr, au début, la décision d'aller en groupe se prend plus d'instinct que rationnellement. J'ai rencontré Aimé individuellement pendant un an et j'ai vite consenti à me joindre à un groupe. Cela m'attirait. J'ai choisi une relation thérapeutique en groupe, en famille... Peut-être suis-je allé dans ce lien qui me convenait le mieux, que je connaissais le mieux!

En effet, à 5 ans, je faisais déjà « du groupe ». Pensionnaire dès la première année d'école, je me retrouve avec une vingtaine d'enfants sous la protection (!!!) d'une religieuse qui voyait à notre bien-être matériel et spirituel. Le bien-être affectif étant sans doute laissé à nos parents qu'on voyait deux heures/semaine au parloir.

Je répète une histoire connue. Pourquoi avoir quitté la maison si tôt? Pourquoi avoir accepté de quitter la maison si tôt? Ma sœur aînée a rapidement dit non à cette décision des parents. Je n'ai jamais rien dit...pourquoi? Sans doute parce que, pour moi, les parents savaient...je n'avais qu'à obéir. Mon thérapeute savait lui aussi? Mais au juste, il savait quoi, il a fait quoi; pourquoi ai-je pensé que c'était sa façon de me garder et ma façon de rester avec lui, de créer la famille?

Alors je me retrouve en groupe, attiré par lui, mais aussi protégé de mon désir de lui par mes frères et sœurs; je m'en vais aux différentes rencontres (hebdomadaires et annuelles) pour le rencontrer lui avec des frères et sœurs qui font compétition et qu'il me faut tasser pour l'avoir lui.

Mes frères et sœurs me protègent et me privent de lui et ils me permettent d'être avec lui. Les deux sont essentiels. Quel paradoxe...ou quelle contradiction. Comme si pour moi, c'est en créant le tiers que la rencontre à deux devient possible.

Les années passent et peu à peu les frères et sœurs deviennent importants, significatifs. Au point où je me retrouve avec eux et elles, sans lui... Pourquoi dans nos rencontres « conventum » comme je les appelle (le groupe du vendredi deux fois par année chez Aimé), je suis content de me retrouver avec mes frères et sœurs et dans un deuxième temps avec lui? Ceci me questionne encore sur la fragilité de mes attachements. Comme si je ne pouvais pas être attaché aux deux en même temps. Je pourrais sentir que j'ai besoin du tiers pour être à deux...ou peut-être même que l'accession à la dyade m'est impossible. Ceci me ramène de plein fouet toute la question de mon attachement à mon groupe d'écriture...groupe sans tiers, groupe sans sécurité. J'en sens par moment toute l'importance et je pourrais presque le renier en d'autres temps. Ce groupe est composé des personnes que je sens les plus près de moi et je ne suis jamais sûr de me fier de façon permanente à eux. Au contraire, plus ils se rapprochent, plus je m'en méfie.

Je me vois actuellement confronté à ce groupe sans tiers...presque dans une relation à deux sans la protection du tiers. Dans ce groupe, je me vis des fois au-dessous, des fois au-dessus, d'autres fois carrément à côté, mais rarement dedans, faisant partie. Puis, les quelques moments où j'y suis, c'est presque intenable. Juste y être, en faire partie, être un parmi, avoir une place, sa place, rien de plus, mais rien de moins...

Sentir le paradoxe du bien-être de ce lieu et l'incapacité d'y rester; ça s'enfuit presque tout le temps; intérieurement en leur présence ou dans l'oubli en leur absence. Ce qui s'y vit s'efface très vite à l'intérieur de moi. J'enregistre et j'efface l'enregistrement à une vitesse incroyable. On me rappelle alors un fait, une parole, une situation, quelques fois de façon chaleureuse, d'autres fois agacé par mes oublis. C'est de plus en plus cette place que j'ai, que je prends. C'est l'effort quotidien pour sentir l'existence de l'autre, sa présence, sa continuité, pour y faire une place en moi, en garder le souvenir, la mémoire.

Mais c'est une place qui ne dure pas, qui est toujours à refaire. Chaque expérience nouvelle recrée la même incertitude, la même angoisse; je ne serai jamais vraiment sûr de l'autre, de sa place en moi, de son ancrage en moi. Je ne serai jamais sûr de la solidité du lien, jamais sûr que la confiance existe

vraiment. Dans le fond, même avec une ancre fiable, je ne suis jamais sûr que le bateau est vraiment ancré, que je peux m'y fier.

Peut-être qu'aujourd'hui j'ai un début de réponse à cette question que je me formulais il y a dix ans, qui m'a trotté dans la tête bien longtemps sur l'absolue nécessité du tiers pour maintenir mes liens d'attachement. Pour moi, le tiers permet et empêche. Il permet, car il me sécurise. Il empêche, car il est la porte de sortie permanente du lieu à deux. Il nourrit le besoin de dépendance non ressentie en créant l'illusion de l'indépendance.

Pour moi, un groupe sans thérapeute est un groupe sans tiers même si à l'occasion une partie du groupe ou un individu dans le groupe peut prendre la position du tiers. Il n'en reste pas moins que fondamentalement c'est un groupe sans tiers désigné.

Or pour moi, il s'agit là d'un enjeu majeur et, pris sous cet angle, je ne saurais pas dire si je pourrai réellement m'en accommoder, en faire partie, y consentir.

C'est l'enjeu du rapport direct, sans filet de sécurité. C'est sentir la fragilité de l'ancrage des autres en moi et mon ancrage chez l'autre. À bien y penser, cela révèle un besoin de l'autre terrifiant et quasiment insupportable. Comme un impossible besoin. Y répondre, c'est sentir le risque de mourir. Sentir ce besoin vraiment, c'est le risque, non, la certitude d'un lieu mortel où il ne faut pas aller à tout prix. Mais qui appelle tout le temps à y aller... Il y a une telle habitude du sans-parent, une telle expérience de l'autoportant, refusant la dépendance, affirmant l'indépendance: pour moi, c'est ça l'interdépendance.

Pour moi, l'interdépendance c'est presque accepter que je ne puisse pas être capitaine de navire sans consentir à ce qu'il y ait un équipage. C'est aussi reconnaître la fragilité de mes liens d'attachement à l'autre, la reconnaissance de cette fragilité étant ce qu'il y a de plus solide. Nous sommes alors dans la paradoxalité de l'interdépendance.

L'interdépendance, c'est faire de la place à ma dépendance à l'autre dans le lien à cet autre. Même dans mes absences, je vis des fois que l'autre reste présent. Aujourd'hui, je peux risquer de dire que ce lieu que j'appelle l'interdépendance est un peu plus possible quoique toujours très menaçant.

Lien au thérapeute et groupe d'écriture : un apprivoisement

Lorraine Lavallée-Desmarais

Ottawa, Ontario

desmaraislavallee@rogers.com

Réfléchir à propos de mon expérience subjective dans un groupe sans thérapeute désigné m'a amenée à l'expérience subjective de ma relation avec mon thérapeute.

En rencontrant Aimé, je ressentais qu'il pouvait prendre les aspects de moi qui me faisaient peur. Toute ma vie, j'étais aux prises avec un lieu intérieur chaotique et fragile, un lieu de peine et de violence, d'élan et d'arrêt, un arrêt qui pouvait s'installer assez vite et assez violemment. Au début des groupes de thérapie, et pour assez longtemps par la suite, je ne pouvais faire confiance qu'à Aimé. Ça prenait la force de sa présence pour que je puisse rejoindre ce lieu intérieur en moi et y rester un peu. Il était le centre de mon attention, avec les membres du groupe en périphérie.

À travers les années, mon expérience des autres dans les groupes est devenue plus complexe, moins enfermée dans les connivences qui séparaient les « bons » des « méchants ». Je commençais à voir les autres comme des personnes ayant leur propre vie et leurs propres expériences de moi. La compréhension de la subjectivité fondamentale de notre expérience a beaucoup contribué à cet apprivoisement pour moi. Aimé restait mon point de repère vital, mais les autres n'étaient plus seulement en périphérie. Notre groupe d'écriture s'est formé à ce moment de ma démarche. Le fait que les membres de ce groupe étaient parmi mes connivences positives, que nous étions dans les groupes de thérapie ensemble depuis très longtemps, et que nous étions tous des thérapeutes, tous ces facteurs étaient rassurants pour moi. Nous savions aussi, dans les débuts, que nous pourrions amener nos difficultés dans nos groupes d'appartenance avec Aimé. Ces groupes se rencontraient moins souvent, mais ils étaient toujours là.

Au début, à ma surprise, être sans thérapeute désigné était libérant pour moi. La thérapie n'étant pas le but principal, j'étais donc moins directement amenée dans ces lieux si fragiles et honteux de moi. Le fait que je n'écrivais pas faisait en sorte que j'étais moins directement interpellée par les autres. La responsabilité que nous partageons pour garder la rigueur de « la position » me donnait une

expérience de moi plus digne à mes yeux, plus proche de mon expérience comme thérapeute. Je me sentais plus ancrée, plus « assise en moi », plus « une grande » et moins « la petite » qui a besoin de s'accrocher à Aimé pour survivre. Aimé n'était plus le centre de mon attention. Je me sentais plus comme étant une parmi les autres.

Sans m'en rendre compte, j'étais en train d'appivoiser ce lieu intérieur épouvanté par « la porte d'à côté ». En groupe de thérapie, quand on m'approchait par « la porte d'en avant », je risquais plutôt de devenir figée. Le « feedback » que je donnais à ceux qui écrivaient dans mon groupe d'écriture m'impliquait beaucoup, mais à mon rythme et dans un mouvement de m'approcher qui pouvait demeurer plus un chemin ouvert.

Une des membres de ce groupe se demandait pourquoi elle ne pouvait pas simplement me laisser faire par rapport au fait que je n'écrivais pas. Cette conversation m'a permis de réaliser que j'espère qu'on ne me lâche pas, que j'espère être touchée dans ce lieu fragile et épouvanté, et que j'espère que ça va trouver un chemin pour s'exprimer qui puisse rester ouvert. Je délégais beaucoup cette responsabilité à Aimé, sans trop m'en rendre compte.

Il y a vingt ans, j'ai écrit un texte portant sur le chapitre rédigé par Aimé dans le premier livre « L'abandon corporel : au risque d'être soi ».¹ Sans la présence assidue d'Aimé, je n'aurais pas pu l'écrire. L'enjeu de mouvement et d'arrêt était en pleine force. J'ai écrit un témoignage personnel sur mon expérience de « l'irrecevable » plutôt qu'un commentaire sur le chapitre comme j'avais prévu. Aimé m'a beaucoup supportée dans cette façon d'écrire qui s'imposait à moi.

Cette fois-ci, j'ai pu écrire sans que ça soit autant épouvanté. Le chemin demeure fragile, mais il est ouvert. Et je me rends compte que c'est toujours sur le thème de l'irrecevable que j'écris. Recevoir l'ambivalence fondamentale que l'on est, les forces intérieures que ça met en branle, et la façon dont ça se manifeste dans ma vie et dans la démarche qui est l'abandon corporel, m'interpelle toujours. Je le comprends un peu plus. Je peux aussi plus comprendre, de même que prendre, le rôle essentiel que l'autre joue pour rendre possible cette rencontre avec moi-même et pour y trouver son sens.

Le groupe d'écriture me permet de continuer l'appivoisement des aspects de moi qui me font peur, juste un peu différemment que dans les groupes avec

1. Hamann, A., Richard, F., Rioux, G., Deshaies, G., Pelletier, R., & Dubé, C. (1993). *L'abandon corporel : au risque d'être soi*. Montréal : Les éditions internationales Alain Stanké.

thérapeute désigné. Je suis maintenant plus consciente de ma fragilité et de celle des autres. Je peux un peu plus porter l'impact des autres en direct, quand ça se passe. Aimé a moins besoin d'être mon pilier et il peut plus exister pour moi, lui aussi, comme il est. Il sera toujours un point de repère vital pour ma vie, mais les autres prennent plus de place et d'importance dans ma démarche.

Je ressens plus le besoin de l'autre en moi et la nécessité de l'expérience qu'on fait de moi pour me donner accès à ce qui est arrêté en moi, à ce qui ne vit pas de moi. Cette rencontre dans l'interdépendance, faisant être de part et d'autre, devient plus palpable pour moi et moins juste une compréhension abstraite. En même temps, je me suis rendu compte à travers les années, que la présence de mon groupe fait un corps autour de moi qui m'aide à porter l'ébranlement de la rencontre, dans les moments où je doute avoir ce qu'il me faut pour l'absorber.

Dans la vibration qui émane de ce moment de rencontre, je ressens sa nature paradoxale : c'est comme si la rigidité de mes définitions, de mes arrêts, de mes dichotomies, de ma distance avec moi et avec les autres n'est, momentanément, plus là. C'est comme si on est en vibration ensemble. Par la suite, parfois beaucoup plus tard, je peux voir comment ce moment de vibration a subtilement transformé quelque chose en moi et voir comment mon expérience de moi, des autres et de la vie n'est plus vraiment pareille. Comme une pierre lancée dans l'eau, le moment de rencontre fait une ondulation qui me traverse.

Ça fait quelque chose de plus « solide » qui est, à la fois plus vulnérable et moins rigide, qui est aussi mouvement. En même temps, ce mouvement met plus en évidence ce qui est arrêté, menacé et précaire de moi. Chaque moment de me recevoir semble mettre en place ce qu'il me faut pour une prochaine possibilité de rencontre qui, sûrement, me prendrait autant au dépourvu.

Cette expérience de rencontre qui me transforme et qui me rend plus qui je suis, m'amène à me demander si ce n'est pas de cette façon que l'évolution de l'humanité se produit.

La menace relationnelle comme lieu de rencontre

Gilles Desmarais

Ottawa, Ontario

desmaraislavallee@rogers.com

Bien que l'expérience du groupe d'écriture ait touché à de multiples aspects importants chez chacun de ses membres à travers ces douze dernières années, je voudrais souligner un aspect spécifique qui m'a été particulièrement significatif. Ma participation dans ce groupe me ramène constamment au cœur d'un contact à moi-même, c'est-à-dire un contact avec ce que je nomme « la menace ».

Le lancement initial de ce groupe m'a beaucoup interpellé. J'avais le goût et l'envie de rencontres avec des collègues autour de la réflexion théorique et de la préparation de textes écrits. Et ceci dans un assez petit groupe pour avoir l'occasion d'une participation poussée et engagée. Étant un mordu de la réflexion théorique, j'envisageais une expérience continue un peu moins prise en charge par le travail personnel et l'atteinte dans les liens. Engagé dans un groupe avec cette direction, je m'imaginai aussi que peut-être il me serait possible d'être moins étouffé par la menace. À vrai dire, le focus sur la tâche d'écriture et l'horaire structuré qu'on se donnait au début de nos rencontres ont, pour un court temps, un peu allégé la force de la menace.

Rentrer dans des textes est vite devenu un lieu d'atteinte pour tous. La structure de la personne « écrivant » et les structures des personnes « écoutant » manifestaient régulièrement des lieux vulnérables. Me voilà de nouveau dans cette zone de menace. Assez tôt, on s'est mis à réaliser que le vrai travail ne se passait pas dans les mots ou les formulations d'un texte, mais dans le contact avec le corps de l'auteur, avec sa structure d'être. Et, j'ajouterais, avec les corps écoutants aussi. Évidemment, par moment, les atteintes dans nos subjectivités pouvaient être vécues à la limite de ce que je sentais tolérable sans la présence d'un thérapeute désigné, sans la présence de mon thérapeute désigné. Et, néanmoins, dans nos rapports évoluant, je sentais un filon de sécurité se maintenir, même si précairement. Ce qui m'était clair c'est que j'avais l'espérance qu'à force de pouvoir porter la menace, elle irait en s'amointrissant, peut-être même en disparaissant éventuellement. Ce n'est pas le cas. Je dirais que parfois la menace est ressentie plus vivement que jamais.

Je me demandais si, dans le groupe d'écriture, l'absence du thérapeute désigné (Aimé) n'était pas le facteur qui rendait la menace si vive, si aiguë. L'évolution de notre groupe m'amenait à sentir la présence de « porteurs de la position » d'une façon évolutive... chez l'un, chez l'autre, chez plusieurs en même temps. Jamais cette présence désignée n'a été répartie formellement. Qu'on soit tous thérapeutes, qu'on ait tous une longue expérience de démarche en abandon corporel, qu'on ait tous une conscience incarnée de la position sont sûrement des facteurs de soutien et de réassurance. Et, néanmoins, je ne suis pas délivré de la menace que j'ai même pu identifier et nommer au groupe comme étant une expérience omniprésente dans mes rapports.

Quoi penser? Quoi comprendre? La réflexion qui me vient n'est pas liée uniquement à l'expérience du groupe d'écriture, elle me parle de notre démarche. Reste que l'expérience soutenue des contacts dans mon groupe d'écriture m'y amène.

Dans le groupe d'écriture, mon thérapeute désigné (Aimé) n'est pas physiquement là comme « porteur de la position » ni comme le soutien désigné. Mais, comme je viens de dire, c'est rare que je sentais que la position n'était pas portée et, parfois, portée par le corps même du groupe. Comme si, aussi, le soutien et le danger devenaient multidirectionnels et pas harnachés ou canalisés juste à partir d'une personne. Le support, la protection et l'enfermement possibles des rapports de connivences pouvaient aussi être plus fluides. Je dirais que le mouvement même des connivences faisait partie de cette ambivalence que je nomme soutien/danger. Les deux, finalement, sources possibles de menace.

Menace, pour moi, indique un état physique et affectif de vigilance intérieure. Une hyperconscience tentant d'identifier une source de danger à mon intégrité. Dans l'évolution du groupe d'écriture, ce danger, prenant souvent la forme d'une réaction à mon égard, pouvait venir de chacun des participants. Dans leurs réactions subjectives à moi, chaque autre a la possibilité de me pousser plus près de moi... de réduire l'ampleur de ma zone de protection... d'illuminer mes zones sombres... d'éclaircir mon flou... etc. Alors, disant menace je dis la possibilité de ne pas arriver à maintenir le recul essentiel dicté par ma coupure d'origine. Un territoire moins bien protégé s'élargit, échappant à mes protocoles de vigilance. C'est sûr que des apprivoisements se sont vécus, mais l'expérience de ma démarche en abandon corporel, et dernièrement, spécifiquement ma démarche vécue en groupe d'écriture, me poussent vers ces lieux jadis plus protégés par les reculs essentiels de ma structure d'origine.

À ma surprise, la menace, dans cette optique, devient plus qu'un obstacle, plus qu'un arrêt. Paradoxalement, elle devient une brèche, une ouverture possible, une entrée, une entrée la plupart du temps non autorisée. Comme dans un système de sécurité, la menace peut servir d'indicateur, de lumière clignotante sur un panneau de contrôle indiquant « une intrusion possible » dans le secteur surveillé. Ou comme certains systèmes électroniques dans des véhicules qui « ressentent » la proximité d'un objet, d'une présence autre que soi.

Dans le groupe d'écriture, l'apprivoisement de mon expérience de menace se manifeste dans le sens que la sensation devient un signal qu'il se passe quelque chose. Des fois, un signal qu'on s'approche de moi où je ne me savais pas être. Et, en premier, c'est l'autre qui me voit là à travers sa subjectivité. Je suis amené dans ces zones moins habitées, pas juste quand on me parle, pas juste quand on s'approche de moi, mais aussi quand je parle à l'autre, quand je m'approche de l'autre. Ces volets de ma structure, de mon être me deviennent accessibles à partir et à travers les autres. Dans ces moments d'un plus grand contact à moi, un plus de ma vie me vient d'eux dans l'interdépendance essentielle. Il m'est clair que je réfère à des vécus façonnés tranquillement depuis trente-sept ans de démarche. Présentement, ma démarche se poursuit et trouve son ancrage dans ma participation au groupe d'écriture avec toutes ses caractéristiques spécifiques. Ceci avec la réalité des connivences fluides, avec la découverte concrète que « la position » est souvent portée bien au-delà d'un acte conscient.

Mon expérience du groupe d'écriture fait partie intégrante de ma démarche plus large et continue en abandon corporel. C'est une expérience exigeante et riche. Mes co-chercheurs me sont significatifs de maintes façons. J'ai des liens particuliers et non identiques avec chacun et chacune d'eux. Comme on a dit, ils sont tous des thérapeutes en abandon corporel, en démarche depuis longtemps. Ils me menacent tous dans ma subjectivité à partir de leurs subjectivités. Par moment, le groupe d'écriture devient, pour moi, un lieu d'accueil pour cette menace; un lieu de reconnaissance de ses fondements et de sa dynamique; un lieu de consentement ponctuel à la menace comme chemin, comme rencontre : une rencontre avec moi, une rencontre avec eux, une rencontre avec l'humanité, une rencontre avec la vie.

La menace d'écrire

Roch Pelletier

Montréal, Québec

pellau@sympatico.ca

Écrire en abandon corporel n'est pas une expérience facile. C'est un exercice exigeant, menaçant, plus que tout autre type d'écriture, car c'est une écriture plus impliquée, plus impliquante, qui exprime davantage notre subjectivité que nos connaissances théoriques ou notre imaginaire créatif. C'est une écriture ontologique qui traduit notre manière d'être, de percevoir, d'être en rapport avec soi-même et les autres.

Écrire ainsi nous révèle donc intégralement, autant dans ce que nous formulons consciemment que dans ce qui nous échappe involontairement. Derrière chaque texte présenté, il y a son auteur qui dit des choses comme il les sent, comme il les vit, mais qui en laisse transparaître tout autant, souvent à son insu. Ce n'est pas une écriture protégée, mais une expérience livrée, à ressentir, à consentir. D'autant plus que ceux qui la reçoivent l'écoutent d'une manière également ontologique, avec tout leur être subjectif et leurs réactions propres.

Au moment d'écrire, je ressens souvent la présence des autres comme menaçante. Tout ce qui se présente en moi est examiné, critiqué, disqualifié ou écarté. J'essaie d'écrire en me protégeant à l'avance de la possibilité d'être ébranlé, déstabilisé. J'essaie d'écrire en anticipant les commentaires des autres, parfois vécus comme des critiques : « on ne t'a pas, c'est trop théorique ou trop absolu, ou hermétique ».

Et de fait, ces commentaires seront parfaitement justifiés : écrire ainsi ne peut que provoquer ce que j'essaie d'éviter à tout prix. Je me sens menacé et je me protège : ça ne peut que donner un texte contrôlé, cadenassé.

Ce n'est pas une expérience nouvelle et elle n'est pas réservée aux groupes d'écriture : je l'avais tout autant dans les groupes avec Aimé. Je connais tellement cet état où tout devient blanc, ma tête se vide sous la menace, mes tripes se nouent et je n'ai qu'une envie, c'est de m'enfuir, de disparaître.

Au début des groupes d'écriture, cependant, j'avais cru que ce serait moins difficile, que les liens de confiance et d'amitié avec mes collègues me mettraient

à l'abri de cette menace. Force m'est de constater qu'elle est tout aussi présente, ainsi que la censure qui l'accompagne.

Chaque présentation que j'ai faite a amené des réactions, des commentaires qui, sur le coup, m'ont ébranlé, parfois découragé ou mis en colère. Pourtant, à chaque occasion, pour moi, cette expérience s'est transformée, quelque chose en moi a pu commencer à s'appivoiser, et les commentaires des autres m'ont appris que c'est aussi un chemin pour se rejoindre. J'ai réussi à retrouver l'énergie de risquer à nouveau et de me remettre à écrire.

Je me retrouve souvent dans un mouvement ambivalent à l'intérieur de moi, l'envie d'apparaître étant tout aussi forte que la peur de le faire. J'ai toujours senti en moi, malgré la menace, cet élan de créer, de chanter, d'écrire et d'être lu, d'être touché et touchant. Mais on ne contrôle pas la façon dont on touche et que l'on est touché. Et les réactions que l'on éveille ne sont pas toujours celles que l'on souhaiterait.

En abandon corporel, on n'écrit pas seulement pour se dire, on écrit aussi pour se faire parler, pour s'apprendre, même à son corps défendant. Réagir à l'auteur, à ce qui passe de lui, au rapport qu'il établit, importe autant que le texte lui-même. D'où la menace si les commentaires viennent toucher à des aspects de soi peu connus, ou plus vulnérables. C'est une occasion, certes, de découverte, de rencontre de soi et de l'autre, mais cette rencontre peut s'avérer périlleuse.

Je repense à la présentation que j'avais faite au colloque de Nantes, en 2003, sur le narcissisme et la subjectivité. J'y décrivais la fragilité et la vulnérabilité de cette position :

« Pour moi le narcissisme, c'est cet effort pour être, étant dans l'impossibilité d'habiter ma subjectivité, ou du moins des aspects importants de moi-même, ressentis comme irrecevables ou trop menaçants. Il en résulte un évitement de tout ce qui pourrait me faire sentir ce que je suis, ou certains aspects, comme une émotion trop forte, une détresse trop grande, des désirs inavouables ou un traumatisme important dont je me serais coupé. »

Aussi longtemps qu'on n'a pas réussi à apprivoiser minimalement comment c'est réellement en soi, tout contact avec soi-même et avec l'autre risque de provoquer cette menace. L'expérience des groupes d'écriture a vraiment représenté et représente encore pour moi ce long chemin d'appivoisement et l'apprentissage de la difficile interdépendance pour être.

Groupe de pairs et sentiment de responsabilité

Charlotte Hébert

Gatineau, Québec
charhebert@videotron.ca

Au fil de cette longue expérience avec mon groupe d'écriture, j'ai beaucoup réfléchi au sentiment de responsabilité, c'est-à-dire à ma responsabilité par rapport à ce que je porte en moi et à ce que j'exprime. Toute la question de la prise de parole et de la manière dont nous allions déterminer cela dans un groupe sans thérapeute m'a beaucoup intriguée.

Dans un premier temps, je me demandais : sans thérapeute, comment allions-nous faire pour nous parler... et qui allait nous dicter ça? Nous n'avions pas de réponse, si ce n'est que de se fier à nos trente années de démarche et de supervision. Et, dans un premier temps, notre point de départ était nos projets d'écriture.

Sans thérapeute désigné pour moi veut dire que personne ne va venir me chercher pour prendre la parole. Il n'y a pas, comme tel, d'invitation à parler. Ça peut arriver, mais ce n'est pas inscrit. Lors des groupes de supervision ou d'été, je me retrouvais souvent à attendre qu'Aimé vienne me « chercher »; cela m'indiquait que ce devait être le « bon » moment de parler. Je m'en remettais souvent à lui pour juger du moment opportun pour que je prenne la parole. Et à ce moment-là, c'était comme si j'avais une place sans borne, une place pour tout dire ce qui me venait; c'était ça qu'on faisait ensemble.

Dans le groupe « sans thérapeute », nous n'avons pas Aimé. Ce qui a fait que je me suis demandé comment nous allions faire pour savoir quand prendre la parole. C'est dans ça, ce questionnement par rapport à la prise de parole, que j'ai davantage senti la responsabilité de porter mon expérience.

J'ai eu à me questionner au sujet de ma prise de parole, à tenter de faire ma propre place quand personne ne venait me chercher; et j'ai l'impression que ça m'a emmenée à « porter » davantage ma place comme personne, unique, différenciée des autres.

D'avoir à porter ça davantage, je dirais que je me sens plus « adulte », plus mature et des fois aussi, beaucoup plus vulnérable.

Je crois que, dans mon cas, la présence du thérapeute me donnait la permission de nommer toutes mes pensées, tous mes sentiments, sans égard pour l'existence des autres, sans ressentir l'impact possible, ni sur eux ni sur moi-même. On aurait dit que j'avais une autorisation qui venait du thérapeute, et que quelqu'un allait graduellement m'aider à décoder qui j'étais... et que le chemin qu'on faisait ensemble me donnait cette permission sans borne.

Dans mon groupe de pairs, j'ai davantage conscience d'avoir à porter l'impact de mes paroles. Je prends le temps de ressentir avant de parler, j'arrive à me contenir davantage, à attendre que quelque chose émerge de l'intérieur de moi avant de prendre la parole. Et on dirait que j'arrive à porter davantage l'angoisse de n'avoir rien à dire, l'angoisse du malaise de moi. C'est ce qui pour moi constitue une responsabilité plus ressentie. Il me semble qu'il m'est plus clair que je porte ma vie, ma subjectivité, et je ressens davantage que ce risque est partagé.

Parmi les conditions qui ont rendu cela graduellement possible, il y a entre autres le long apprivoisement de ma subjectivité propre dans une expérience d'interdépendance. Je veux dire qu'il m'a fallu des années à me vivre « réagissant » ou « mobilisée » par ce qui se passait à l'extérieur de moi. Pendant des années, je ne comprenais pas le sens du mot « atteinte ». Mes réactions venaient de l'intérieur de moi, certes, mais elles étaient éveillées par quelque chose de l'extérieur. Dès lors je disais au fur et à mesure mes vécus, ayant l'impression que j'étais « justifiée » de les dire, puisque je ressentais quelque chose en moi. J'ai eu besoin que les autres me parlent de l'impact de ma parole, de ma personne.

Et par ce chemin tracé par les autres (à mon corps défendant parfois), par leur parole ou leurs réactions à mon occasion, j'ai graduellement senti mon impact de moi face à moi (la honte par exemple, après avoir parlé). Ceci m'a emmenée à accéder tranquillement à un mouvement qui émergeait de moi.

Mes paroles soi-disant « sans balise et sans frontière » m'ont éveillée dans une expérience de moi vécue de l'intérieur. L'impact que j'ai reçu des autres et, tranquillement, l'impact de moi-même en moi m'ont amenée à mon corps à moi, à ma vie à moi, là où peut émerger un mouvement intérieur plus fiable. Je crois que ma parole est devenue moins « réagissante », plus « habitée »... ceci en apprivoisant l'expérience qu'ont les autres de moi, et en me donnant pendant de longues années les conditions pour que cette expérience me pénètre.

Je n'ai pas volontairement « permis » que ça se passe, mais je me suis quand même « volontairement » donné les conditions qui ont fait en sorte que quelque chose s'est mis à se passer à l'occasion de la présence des autres à ma parole ou à ma présence. C'est ce qui pour moi constitue l'interdépendance.

Je ne crois pas que le mouvement d'interdépendance fut choisi dans mon cas, mais je le vis de plus en plus comme quelque chose d'essentiel à ma vie. Je dis ou je fais quelque chose, l'autre me parle dans sa propre subjectivité, et quelque chose se passe. Dans un premier temps, je ne veux rien savoir, je me défends, comme si ma survie était de tenir à une seule façon de voir la vie, ou de voir ma vie. Graduellement, à mon insu, je remarque qu'il y a une place qui se fait en moi, une brèche, quelque chose est différent à partir de la parole ou des vécus de l'autre face à moi. Et avec le temps, tranquillement ce quelque chose fait que je ressens les mots autrement. Le mot « atteinte » par exemple a un sens aujourd'hui. Atteinte vient davantage d'un mouvement qui se passe à l'intérieur de moi et qui n'aurait pas été possible sans la présence de l'autre à moi.

De ce long apprivoisement, je suis maintenant en mesure de m'en remettre à mes pairs pour m'aider à me nommer et à « m'apprendre » lorsque je ne peux plus y arriver seule.

Ceci n'est pas une place acquise pour toujours. Il reste qu'il y a des assises de plus en plus fiables en moi qui font que j'ai de moins en moins honte de ma parole ou de la vie que je porte.

Les groupes d'écriture, les connivences et la position: une expérience d'ouverture et de décroisement

Francine Chabot

Montréal, Québec

frachabot@videotron.ca

Comme vous l'avez vu dans les présentations précédentes, les groupes d'écriture sont issus d'un besoin de partager nos projets d'écriture à la suite du premier colloque, et aussi d'un désir de continuité après qu'Aimé ait mis fin aux sessions intensives d'été qui nous réunissaient depuis plusieurs années.

Le premier groupe a été formé sur invitation de personnes choisies essentiellement sur la base de liens d'amitiés et d'affinités. Un deuxième groupe est né peu après, également à partir d'affinités, mais plus diversifié, avec des sous-groupes et comportant plus de sources de conflits. Dans les deux groupes, les participants sont des personnes engagées dans la démarche, ayant une longue expérience de la position ensemble autour d'un thérapeute, et tous étant eux-mêmes thérapeutes en abandon corporel. J'ai eu la chance de participer aux deux groupes. Dans les deux groupes, on se retrouvait ensemble, des collègues, sans une personne extérieure désignée pour assurer la position de permettre que chacun puisse être reçu quoi qu'il vive ou fasse.

Ce n'est pas sans appréhension que nous avons commencé l'expérience. Pour bien fonctionner, nous avons établi au départ des balises, des exigences, des façons de faire: d'abord un horaire, une organisation concrète autour de l'écriture, partage de discussions autour d'un texte, du temps libre réservé à l'écriture et du temps pour le travail corporel. Au début, nous avons peur d'un certain chaos et nous voulions aussi tout mettre en oeuvre pour faire de la place à tous à chacun.

Comment prendre la parole si personne n'est désigné pour assurer un filet et veiller à ce que chacun ait sa place? Nous avons donc créé ce cadre rigoureux à la mesure de nos craintes devant la nouveauté de l'expérience. Une structure solide autour de l'écriture, espérant nous préserver de la subjectivité.

Dès la première discussion autour d'un texte, nous avons été confrontés à la subjectivité. En commentant le texte d'une personne, nous nous retrouvions d'emblée dans le rapport. Nous ne pouvions échapper à la subjectivité. Nous n'étions pas dans un groupe de tâche, nous plongeons dans les rapports. Nous

nous sommes retrouvés dans un espace familial: comme dans nos groupes avec thérapeute, nous n'échappions pas au rapport. Ce qui nous a fait progressivement mesurer les implications et le danger de cette situation de même que l'impact de nos interventions et la responsabilité que cela implique.

L'absence du thérapeute était fortement ressentie et on essayait de pallier le manque de toutes sortes de façons. Nous pensions implicitement au départ que le rôle de porteur de la responsabilité de la position pourrait être assumé par l'un ou l'autre d'entre nous selon les enjeux et les personnes impliquées à différents moments. Au début, nous le vivions comme cela, cherchant en quelque sorte qui portait ou porterait la position. La situation nouvelle que nous vivions nous rendait, du moins selon ma perception, plus vigilants, conscients de la responsabilité qui nous incombait pour pouvoir affronter et traverser des situations plus difficiles tout en permettant que tout ce qui était puisse être. Nous nous protégeons de l'absence d'une personne désignée espérant que la structure du groupe assurerait une place pour tous. Le cadre le plus égalitaire possible nous permettrait de nous préserver, l'institution était là, calmant nos appréhensions.

Petit à petit, le groupe dans son ensemble, à travers les expériences, a été suffisamment capable d'assurer la position pour qu'on en vienne à un relâchement du contrôle. Et cela, j'ai pu le constater dans les deux groupes, chacun à sa manière, selon sa spécificité. Graduellement, les groupes et les individus ont pu davantage assumer la position et un processus de différenciation s'est fait à notre insu, apportant un changement dans nos interactions. De telle sorte que des personnes de qui on se sentait moins proche au départ, sont devenues des personnes en qui on avait confiance.

Les affinités du départ se sont élargies, la perception de l'autre s'est agrandie. Au fur et à mesure, les groupes sont devenus de plus en plus capables d'être pour le groupe et pour chacun un lieu de devenir et de différenciation. Après tant d'années d'expériences de différenciation, il apparaît que le monde des affinités est un monde de connivences insoupçonnées et peut, sans qu'on le sache, rendre plus difficile l'accès à ce qu'elles recouvrent.

Même si les connivences d'affinités sont importantes et nous permettent de vivre, elles ne cachent pas moins des lieux de souffrance, de compétition et de dépossession. Les connivences d'affinités positives se révèlent dans mon expérience de groupes plus souvent difficiles à sentir, à débusquer.

On a plus à protéger dans les connivences positives. Elles nous confortent dans ce que l'on est, dans une impression de vérité, et elles impliquent souvent une grande part d'affectivité.

On vit dans un monde de connivences; il a bien fallu vivre avec nos manques et c'est amputé d'une part de nous-mêmes que chacun de nous est parvenu à vivre et c'est coupé d'une part de nous-mêmes que nous vivons ensemble. C'est dans les connivences qu'on se réunit autour de projets, qu'on se marie, qu'on crée des amitiés et aussi qu'on fait la guerre. Elles sont inévitables et en même temps, elles mettent de côté une partie de la réalité et perpétuent la dichotomie.

Les connivences sont une forme d'organisation des rapports à soi, à l'autre et à la vie qui nous permettent de vivre avec soi et les autres. En cela, elles se révèlent être un chemin, un berceau pour que la vie puisse être. L'institution que nous sommes, l'organisation des rapports et du rapport que chacun est font voir les connivences comme radicalement humaines. Ainsi est l'humanité.

Il est intéressant de constater que les deux groupes, l'un constitué à partir essentiellement de liens d'amitié et l'autre plus diversifié comportant des liens conflictuels plus apparents parviennent, dans la position, à être pour chacun un lieu de différenciation et de devenir. Les connivences, les lieux de dépossession, d'accusation, de violence ont eu et auront à être rencontrés dans les deux groupes à travers différentes expériences souvent difficiles et atteignantes, parfois périlleuses.

Au fil de nos rencontres, et cela dans les deux groupes, nous avons pu expérimenter ce que j'appellerais un décroissement. La structure s'est assouplie, le cadre est devenu moins rigide. L'écriture, même si elle demeure importante, est devenue de moins en moins centrale sauf à l'approche des colloques. La lecture de textes a été même parfois complètement absente de certaines rencontres. Une chose est demeurée constante, c'est le travail corporel. Le travail corporel, dans nos groupes d'écriture, a certainement contribué à maintenir une grande rigueur en nous ramenant constamment à la position.

Au fil des années et à travers toutes sortes de passages parfois très étroits, tentant de ne rien éviter, nous avons de plus en plus confiance dans notre capacité de poursuivre. Pour ma part, et je ne crois pas être la seule, même si la menace demeure, je ressens à mesure qu'on se rencontre, s'établir un climat d'ouverture, de confiance et d'intimité à l'intérieur de chacun des groupes en même temps qu'une audace et une liberté plus grandes dans la prise de parole. Chaque personne existe davantage, elle est plus différenciée et apparaît dans plus de consistances dans sa singularité.

Nous faisons l'expérience que la position et le processus nous ont permis de rejoindre des aspects qu'on n'assumait pas de soi et ont aussi permis que le groupe et les individus deviennent des lieux de différenciation. Il apparaît que, si on se met dans des conditions de la position, chacun peut devenir, et cela sans une personne désignée pour assurer la position. Le groupe et les individus se recevant comme étant subjectivités ont permis parfois, et de plus en plus, de faire de la place à chacun, à ses réactions, à sa singularité et ainsi permettre que quoi que ce soit puisse être faisant ainsi une place à chacun et à toute la réalité. Mais rien n'est jamais acquis.

Même si la menace de la rencontre demeure, les groupes sont plus ouverts, les connivences s'éclairent et chacun intègre l'expérience de pouvoir être reçu. Différents au départ, dans des affinités différentes, les deux groupes sont devenus pour chacun un lieu de démarche, de recherche, de différenciation et un lieu thérapeutique.

Conclusion

Cette expérience des groupes d'écriture nous apprend que le thérapeute c'est la position apprivoisée durant de nombreuses années de démarche. Car la position n'est pas une technique, mais un long processus de différenciation, d'assumption de plus en plus consciente de la subjectivité. Une subjectivité capable d'habiter la position pour faire en sorte de recevoir l'autre dans sa propre subjectivité. C'est le passage à l'être.

Une longue pratique de la position nous a permis progressivement de rester là davantage, de reconnaître petit à petit sa subjectivité et de débusquer lentement des lieux obscurs en soi et dans son rapport à l'autre et, non sans passages dangereux, d'éclairer peu à peu les multiples connivences. La capacité de prendre la position en faisant de la place à tout soi comme soi fait de la place à tout autre et à toute la réalité, nous sort de la dichotomie du bon et du méchant, du bien et du mal, permet de quitter la guerre et ouvre à l'interdépendance et à la paradoxalité. Dans ces moments, il y a place pour chacun et pour toute la réalité.

Un aspect important de ce cheminement réside dans le fait que les groupes d'écriture sont aussi devenus des lieux de thérapie et cela sans rapport d'autorité, sans qu'une personne désignée porte la responsabilité de la position et, bien sûr, sans expert. C'est dans la capacité partagée de prendre la position que le processus de différenciation s'effectue et permet le passage de la vérité à la subjectivité, du savoir au co-devenir dans l'interdépendance. L'absence d'une

personne désignée dans cette expérience nous a permis de le sentir avec plus d'acuité.

Cette expérience du passage des connivences, de l'institution, à de plus en plus de différenciation, le passage de la dépossession à l'être en plus d'exprimer la richesse de la démarche pourrait par analogie évoquer le cheminement de l'humanité pour arriver à pouvoir de plus en plus se porter.

Plénière 4

L'expérience paradoxale : fondements et cheminement

La position de l'abandon corporel sort des sentiers battus de nombreux repères et constituants qui ont fait l'humanité : la causalité, les dichotomies, les connivences, la culpabilité et l'accusation. En plein coeur d'une subjectivité constitutive, prendre le « risque de soi » à l'occasion de l'autre plonge le psychothérapeute et ses partenaires relationnels dans des expériences intimes, souvent insoupçonnées et inusitées, parfois difficiles et rebutantes. Les intervenants de cette plénière rendront compte de ces expériences de paradoxalité qui, en prenant le temps de la rencontre et de la recherche d'être, peuvent devenir des lieux d'unification et d'intégration.

Simone Atlani	Prendre la mort comme conseillère. Ontagogie IV
Jean-Yves Levasseur	La vulnérabilité
Céline Lacoste	Rencontre à mains nues

Prendre la mort pour conseillère. Ontagogie IV

Simone Atlani

Paris, France

simatlani@orange.fr

À un jeune petit cheval d'à peu près 30 000 ans qui m'a accompagnée pendant toute cette écriture. À l'homme qui l'a sculpté et qui est venu me rencontrer à travers lui.

À Lyuba, demoiselle Mammouth laineuse de l'Arctique âgée d'un mois à peine, morte il y a 41 000 ans et qui va bientôt revivre et gambader dans une steppe de la terre.

Le troupeau de dinosaures – ou était-ce déjà des mammouths? – est en marche. Soudain, l'un d'entre eux ralentit, vacille et s'écroule, écrasant sous son poids le petit qui marchait à ses côtés. Sans un seul regard, le reste de la horde s'écarte à peine de l'énorme masse agitée de derniers soubresauts et poursuit sa lourde progression à travers la steppe, vers le point d'eau qu'elle hume à chaque pas. Il ne s'est rien passé.

Combien de temps? Combien de temps a-t-il fallu pour qu'éclate dans la nuit le premier hurlement à la mort?

Des milliards et des milliards d'années disent les hommes.
Les hommes qui savent.

Mais que savent-ils, alors que le temps n'existait pas encore, sans personne pour le vivre, sans fils de, fils de, fils de... pour compter les générations, les nouvelles lunes, les printemps, les hivers?

Cette si longue absence de la mort et du temps vient nous parler de l'opiniâtreté de la matière et de la vie.

Quel mystérieux passage que celui du gazeux et du minéral au végétal et à l'animal!

Le gigantesque souffle premier s'est fait matière et a profité de toutes les opportunités pour se porter toujours plus loin, toujours plus multiple.

On ne peut que s'émerveiller du remarquable opportunisme de ce souffle, on pourrait dire de ce principe de vie, qui se saisit de la moindre occasion pour multiplier sans relâche les formes du vivant et leurs possibilités d'interactions créatrices.

À partir de ce qui lui est intrinsèque, ce souffle s'imprime autant qu'il le peut dans chacun de ses avatars.

La matière, devenue espèces végétales et animales, prend en charge de façon grandissante les capacités inhérentes à la nature de ce qui l'a « originé ». De mutations en adaptations, de complexifications en différenciations, toutes les manifestations de la vie sont ainsi porteuses du même principe et en intègre à chaque étape quelque chose de plus.

Je prends conscience en écrivant que je suis en train de parler « d'immanence » : de quelque chose qui a son principe en lui-même et qui n'est pas séparable de ce à quoi il donne lieu.

À travers l'apparition du végétal et de l'animal, la matière a trouvé le moyen de faire prendre en charge la perpétuation du mouvement qui l'anime, par la complexification des besoins vitaux des formes auxquelles elle a donné lieu. Le monde animal dont les hommes procèdent s'ancre dans l'altérité et l'interaction pour assurer sa subsistance et sa reproduction.

C'est à travers le besoin, la faim, la soif et le rut, que le manque s'inscrit comme moteur et comme garantie de la poursuite du mouvement initial.

L'humanité émerge alors. En continuité avec l'évolution dont elle est issue, instituée en une forme déterminée, avec des instincts déterminés, elle partage avec ses prédécesseurs et certains de ses contemporains un bagage presque similaire. Mais ce qu'elle porte de différence, ce qui ne coïncide pas exactement, constitue une totale rupture par rapport à eux : rupture irrémédiable, essentielle, déterminante.

Le mouvement initial, celui de la matière et de la vie qui l'anime, s'est engouffré dans une brèche opportune du corps animal et a y trouvé lieu d'être pour sa consubstantialité fondamentale : la capacité, l'élan, on pourrait dire le désir d'organiser la vie pour y devenir tous ses possibles, pour s'y contenir tout entier.

L'émergence de l'humanité est l'actualisation de la possibilité originelle de devenir soi, d'habiter ce soi-là et d'être un contenant susceptible de rassembler tous

ses possibles passés présents et à venir. Le mot « actualisation » est ici utilisé dans son sens philosophique, soit: « faire passer de la puissance à l'acte ou faire passer de la virtualité à la réalité ».

L'homme, matière issue de l'énergie devenue matière, en incorpore quelque chose qui n'avait pas trouvé lieu d'être jusqu'alors. L'expression « lieu d'être » recouvre ici ce qui pourrait sembler deux niveaux différents de réalité: lieu d'espace d'habitation possible et lieu de « sens ». Notre subjectivité humaine dichotomique, munie de tous ses savoirs, rend bien difficile d'associer ce « quelque chose » à ce que nous désignons comme « matière ».

Car, pour s'assurer une prise sur son environnement, l'homme l'a observé « objectivement »; il l'a « objectivé » pour en analyser les « ingrédients ».

Il n'en reste pas moins que cette matière-homme est devenue capable de s'organiser et d'organiser le monde à ses propres fins. Cette incorporation lui permet de prendre en charge le mouvement originel qui lui a donné lieu d'être et de faire être, ce qui lui confère la possibilité de participer à son devenir.

Et ce devenir, il le porte bien au-delà du monde instinctuel qui régit les espèces animales. C'est là une rupture éthique fondamentale, une rupture ontique où l'homme incorpore la foudroyance de l'énergie première qui est celle de vouloir tout, tout être, tout posséder de soi, en soi, comme soi. On pourrait dire, en riant, de vouloir en faire son affaire, d'en faire son « à faire ».

Quelque chose de « l'immanence » qui a son principe en elle-même et n'est pas séparable de ce à quoi elle donne lieu, a réussi à se faire prendre en charge par cette matière-homme.

C'est là une charge vertigineuse dont l'homme ne sait rien au départ, mais à laquelle il ne peut échapper.

L'homme des premiers âges s'extirpe de l'animalité et en émerge orphelin de lui-même, sans espace intérieur pour en vivre la peine. Il en émerge nu et vulnérable, incompetent.

Comment ne pas être saisi d'effroi face à ce non-savoir ontologique? Même au niveau le plus concret, le plus archaïque, comment ne pas être terrifié par le fait d'être « obligé » d'écarter ses yeux du sol et d'en vivre le vertige, d'être « obligé » de se tenir debout, de se tenir sur deux jambes, d'être « obligé » de se mettre en déséquilibre sur une jambe pour pouvoir avancer sur terre...

Il n'y a qu'à regarder nos petits d'homme pour être témoin de la complexité du processus.

Tout ce qui est souvent décrit comme une conquête humaine est « d'abord » une « obligation » constitutive, consubstantielle. C'est là notre instinct d'homme.

Pendant des milliers d'années d'urgence, l'humanité, pour obéir à l'instinct de survie qu'elle partage avec les autres espèces, a été « obligée » de mettre en oeuvre ce qui l'en distingue, ce qui fait sa différence, mais qui est inhérent au souffle originel qui s'est niché en elle et peut s'y accomplir.

À la différence de toutes les autres espèces, l'homme a eu à s'apprendre homme pour le devenir.

L'impératif catégorique de ce processus d'apprentissage est toujours en cours aujourd'hui. Il est au cœur de l'abandon corporel et mon audace à créer un néologisme s'y fonde : « l'Ontagogie »¹,

L'homme n'a pu faire autrement que de s'y employer.

Et il lui faut s'interroger. (Ce petit 's' réflexif , appelé « pronom réfléchi », recèle toute la grandeur de l'humanité.)

Qu'est-ce que c'est?

D'où ça vient?

Où ça va?

On notera que ces questions peuvent autant s'appliquer à l'esprit qui anime l'homme qu'à la matière sur laquelle il se propose d'agir.

1. L'adjectif, « ontagogique » a, semble-t-il, été énoncé dans certaines publications philosophiques, mais dans un tout autre sens. Le substantif, « Ontagogie » n'apparaît nulle part.

Pourquoi, depuis 2005, suis-je poursuivie par ce mot? Cela peut tellement ressembler à un « pinaillage »!

Le mot « ontologique » nous est venu grâce à Gilles Deshaies. Personnellement, j'y ai adhéré d'emblée. Il me semble que ce mot a profondément « teinté » notre trajectoire de recherche en la projetant dans la dimension où elle était déjà sans se le dire... Ontologie parle d'être.

Mais le « logie » me chiffonnait sans relâche. Selon le Grand Robert, « logie: ... du grec... théorie, discours... désignant des sciences... le suffixe logique sert à former des adjectifs... relatifs à une science... Le suffixe « logue »... désigne des savants » etc. Il va sans dire que j'ai bien reconnu ma réticence alors: j'avais viscéralement besoin d'introduire le non-savoir, la nécessité de se mettre en position d'apprendre sans rien protéger de nous-mêmes, même pas ce que l'on croit avoir « appris » et donc « savoir ». J'ai donc simplement consulté mon Grand Robert à « Pédagogie ». Je n'ai pas été déçue! Du grec « paidagogos » qui conduit les enfants et... esclave qui conduit les enfants à l'école... maître »!

Tout y était! Le « Onto » demeurait incontournable, mais affranchi de l'aspiration théorique et savante du « logie ». La démarche nous prend par la main et nous conduit à apprendre, esclave et maître tout-à-la-fois.

Dans un même mouvement, l'homme cherche et se cherche. Sa position au monde est nécessairement ontagogique.

Comment ignorer que du verbe latin « quaerere » (chercher) sont issus deux autres mots: « quaestio » (question) et « quaesta » (quête).

L'homme, encore absent à presque tout de lui-même en tant qu'homme, incompetent en matière d'humanité, est néanmoins habité de l'extraordinaire opportunisme de la vie qui l'a originé. Il se met à déchiffrer sans relâche l'univers qui l'entoure, univers issu de la même origine que lui.

Contre les menaces dont il se sent entouré, contre le froid, contre la faim, il développe son ingéniosité; il observe, il intellige, il classe, il sépare, il contrôle, il invente, il crée. Il continue ainsi l'œuvre de complexification et de différenciation inhérente au mouvement de la vie qui cherche lieu d'être pour tout d'elle-même. Il objective tout ce qui passe à sa portée et en fait quelque chose pour l'utiliser à ses propres fins.

Il tente même d'objectiver l'esprit en inventant la transcendance, en le plaçant ainsi hors de l'homme!²

Comment, dès lors, penser de façon unifiée? Comment faire place à ce qui semble être deux réalités séparées: l'esprit d'un côté, la matière de l'autre?

On peut, néanmoins, se laisser surprendre ici.

La spécificité de la matière-homme est à peine posée que l'esprit se faufile et s'impose à l'expérience, même s'il le fait de façon dichotomique.

Comme si l'émergence de l'homme avait permis à l'esprit de rentrer dans l'espace et dans le temps.

2. Je suis surprise d'être rejointe en cet instant par la question de Faust sur la singulière affirmation de l'évangile selon Jean: « Au commencement était le verbe »; rejointe aussi par le non moins singulier chemin faustien de compréhension. Je cite: « L'esprit me vient en aide! Je vois soudain la solution et j'écris en toute tranquillité: Au commencement était « l'agir! » (Goethe in *Faust*, troisième scène).

Tranquille résolution posant tranquillement la dichotomie comme mode opératoire humain de compréhension du monde... C'est « l'esprit » lui-même, venu d'ailleurs du point de vue de Faust, qui vient lui souffler que « l'agir », « le faire », serait premier... Bref, que lui, l'esprit, a fait ce qu'il a pu pour commencer! Mais il affirme dans le même mouvement, qu'il « y est » de tous temps... Paradoxe pour l'entendement linéaire. Une autre façon de poser: « Avant qu'Abraham fût, je suis ». Superbe contre-intuitif possible de la subjectivité humaine.

Certes, il y rentre « par la petite porte », celle du manque et des besoins: besoin d'avoir prise sur la matière pour survivre, besoin d'avoir prise sur le mystère pour ne pas mourir de terreur, besoin subséquent de séparer subjectivement l'esprit et le corps.

Mais cette petite porte donne lieu à une voie royale pour l'esprit qui se cherche et cherche lieu d'être.

Cette voie royale, c'est la mort.

Sans doute, les premiers « nous », les premiers hommes, ont-ils montré, face à la mort, autant de désinvolture que les dinosaures ou les mammouths que j'évoquais plus haut.

Pourtant, la terre qu'ils foulent, l'eau dont ils se désaltèrent et jusqu'à l'air qu'ils respirent sont largement constitués par quatre milliards et demi d'années de destruction et de morts minérales, végétales, animales. Ainsi s'est terraformée la terre, par d'innombrables interactions, on pourrait dire par d'innombrables épousailles improbables. L'opportunisme effréné de l'élan premier de la matière devenue vie a ainsi rendu la terre propice à l'apparition de l'humanité.

Cette simple constatation est bien alertante. Elle vient nous dire que ce que nous appelons la vie passe par la mort.

Elle vient nous dire que nous venons de la mort, que nous en sommes issus.

Mais nos premiers hommes n'en ont aucune idée.

Il y a seulement 100 000 ans qu'ils offrent une sépulture à leurs morts.

Pour autant que nous le sachions, c'est là le premier rituel humain.

Rituel poignant qui signale l'homme s'apprenant homme et rendant hommage à un homme, à toute l'humanité qu'il est en cet homme-là.

Rituel ancré dans la terreur de l'inconnu et dans la douleur de la perte et du manque.

Le besoin de se reproduire serait-il alors devenu amour?

Le rut serait-il alors devenu désir?

Amour et désir seraient-ils une actualisation « prenable », « vivable » de l'intensité de l'élan de vie initial?

Pourrait-on penser que les pulsions, les addictions, voire les perversions, ne seraient qu'une tentative désespérée de gérer l'intensité d'une puissance si terrifiante, qu'elle serait impossible à porter par certains humains?

La confrontation avec la mort, par la souffrance qu'elle lui occasionne, apprivoise l'homme à lui-même, à sa vie humaine porteuse d'un souffle impalpable, indicible, dont il ne sait que faire, mais dont il peut ressentir l'intensité et qui lui parle de privation, de manque à être. Oui, de manque à être... et de plénitude.

La mort vient lui parler d'être.

Un espace d'apprivoisement s'est ouvert dans le rapport de l'homme à lui-même, aux autres, à tout ce qui est, à cette mort qu'il tente déjà d'amadouer en l'institutionnalisant par son rituel.

Mais cet apprivoisement n'enlève rien à la douleur. Bien au contraire, il permet à l'homme de donner une place grandissante à la souffrance de la perte, une place au vide tumultueux creusé par le manque.

Le manque, en nous faisant nous vivre incomplet, nous fait rejoindre le désir de complétude de l'élan originel devenu matière et vie.

Il nous invite et nous « oblige » encore à rejoindre le désir d'être tout ce que l'on est comme c'est et, ce faisant, de faire place en soi à tout ce qui est, comme soi.

Ce « on » tant décrié par les puristes de la langue, recouvre tout à la fois le « je » de ce qui est au monde entre la naissance et la mort du locuteur, et tout ce que chaque autre, du premier au dernier, met au monde dans sa singularité la plus singulière. « Le particulier, c'est l'universel » dit Aimé Hamann.

L'humanité, en nous, réclame sa complétude; elle réclame qu'aucune de ses possibilités incarnées en un homme ne lui manque et que « rien d'humain ne lui soit étranger »³.

3. « Je suis homme et rien d'humain ne m'est étranger » Terence in Montaigne.

Le manque et le vide ne font obstacle à rien, pour autant qu'un homme consente à y être et à les vivre en lui-même comme lui-même. Alors peut se révéler et prendre place dans le temps et dans l'espace, la substance qui spécifie la matière-homme: l'esprit et son désir à l'œuvre, désir d'être au complet quelque part.

Ce quelque part, chaque homme en incarne l'espérance s'il consent à s'ouvrir à tout de lui-même sans rien en protéger, s'il consent à sa subjectivité singulière marquée, façonnée par toutes les terreurs, par tous les manques, par toutes les blessures inscrites dans sa matière-homme au cours du long chemin d'humanité qu'il est.

Il peut alors se laisser ensemer, marquer, façonner par cet autre qui se présente à lui dans sa douleur d'être, dans son manque à être. Il peut mettre au monde une possibilité d'être qui manquait et accomplir, actualiser, ce qui était déjà là dès l'origine de la matière, mais qui était demeuré virtuel jusque-là.

Il donne à cet autre de lui donner la vie, de prendre place en lui et au monde comme donneur de vie.

Même si cet autre est impuissant à consentir à lui-même, à prendre sa vie, à ce que sa vie telle qu'elle est puisse donner la vie, il prend néanmoins place au monde en tant que donneur de vie, dans cet humain qui se laisse naître de lui comme enfant unique de ce père unique.

Singulière capacité de procréation conférée par la spécificité humaine: le fils de, fils de, fils de, que j'évoquais au début de ce texte se dégage de l'engendrement linéaire du corps animal.

Capacité d'autant plus singulière que l'ouverture à tout soi-même laisse s'engouffrer en celui qui y consent (ou plutôt qui y est intérieurement contraint), tout ce qui a été, tout ce qui est et tout ce qui sera. Le particulier qu'il est dans l'espace et dans le temps, à ce moment précis, se retrouve alors projeté à un niveau d'expérience qui n'est plus ni de l'espace ni du temps.

N'est-ce pas ce que nous tentons de nommer, lorsque nous parlons du particulier/universel, du passage du rapport institutionnalisé à l'interaction d'interdépendance, ou lorsque nous tentons de mettre des mots sur l'expérience paradoxale?

Et l'autre qui demande droit de cité en nous et attend de nous donner la vie, c'est aussi la mort.

L'humanité doit tant à la confrontation avec la privation, le manque et surtout la mort!

Croyances, organisations sociales, arts, religions, médecines, sciences et techniques sont autant de lieux d'accueil partiels qui scindent et limitent l'intensité insupportable de ce qui, comme la mort, s'impose incontournablelement comme partie intégrante de la vie.

Ces lieux d'accueil sont des lieux d'institutionnalisation qui ont permis à l'homme d'organiser son devenir, de s'institutionnaliser lui-même de façon de plus en plus complexe. Ils sont dans l'espace et dans le temps. Ils ont défini et l'espace et le temps. Ils ont posé la naissance et la mort comme scansion du temps, ils ont inventé la causalité pour comprendre le monde... et bien plus encore. L'humanité n'aurait pas survécu sans tout cela.

Mais la mort, sa mort, implique l'homme si totalement que tout son rapport institutionnalisé au monde, à lui-même, aux autres, se retrouve en impasse. Ses finitudes, ses contradictions, l'ambivalence de ses rapports et de son mode de rapport se révèlent alors.

Tout semble se relativiser, se dissoudre. La confrontation avec la mort le dépouille même de l'espace et du temps. Temps et espace ne font plus qu'un pour s'évanouir ensemble.

Pour que cet homme-là adienne dans son unicité singulière, il avait fallu trente ou quarante mille ans, minusculemment augmentés des années écoulées depuis sa naissance. La perspective de sa mort vient tout déconstruire en une virgule de temps.

La mort « défige ». La mort défige tout.

Il ne sait plus rien. Il se retrouve aussi nu, aussi vulnérable qu'à l'aube de l'humanité.

Dépouillement insondable.

Il me vient de citer ici une petite phrase tremblante d'une participante à notre dernier séminaire: « Pour moi, l'opposé du désespoir, ce n'est pas l'espoir; c'est le démuni »...

L'attention se porte soudain sur tout ce qui ne cesse de mourir en nous et hors de nous et ne cesse jamais de nous donner simultanément ainsi la vie.

Un espace s'ouvre alors pour entrevoir que la vie et la mort sont une seule et même chose. On découvre que la consubstantialité de la vie et de la mort n'appartient pas au temps; c'est l'émergence de ce « temps accumulé »⁴ qu'est l'homme, qui lui donne d'entrer dans le temps et dans l'espace.

Paradoxalement, ce dépouillement vient balayer le poids et les contraintes de toute cette construction et de l'institution des rapports humains: libération, soulagement, repos intérieur peuvent être là; la vie afflue alors à flot continue, toujours savoureuse, toujours désirable, même dans la douleur. Comme s'il n'y avait plus rien d'autre à faire que de se laisser faire, de se laisser vivre et laisser vivre le monde.

La confrontation avec sa mort dépouille l'homme de tout et peut l'ouvrir dans le même mouvement au « tout » de la profusion de la vie dans une expérience contre-intuitive et paradoxale.

Tout de lui, ou plutôt « tout de soi », se rameute alors en lui. Tout est là et se ramasse en une seule évidence intemporelle: « Au présent de la présence »⁵, je suis là⁶.

« Prendre la mort pour conseillère » nous met ainsi au coeur de la « position » de l'abandon corporel. Une position ontagogique qui nous prend par la main et nous conduit à ce mystérieux passage du rapport institutionnalisé à la paradoxalité, à l'interaction d'interdépendance, au désir, à la rencontre.

Autant de mots qui recouvrent tous le même élan : celui du passage à l'être.

Simone' Atlani. Chez elle, le 22 août 2013.

4. Aimé Hamann.

5. Jean-Michel Atlani, un peu partout dans ses textes et en lui-même.

6. L'expérience vécue en soi comme soi du contre-intuitif vertigineux cité plus haut: « Avant qu'Abraham fût, je suis ».

La vulnérabilité

Jean-Yves Levasseur

Québec, Québec

L'état de vulnérabilité, plus souvent considéré comme une source de faiblesse, comme un état à éviter, m'apparaît de plus en plus à l'origine de ce que nous sommes dans l'univers et de qui nous sommes comme être humain. La vulnérabilité pourrait être notre lieu de départ, notre fondement même. Il me semble que tout ce que nous sommes part de là. Tout au long de ma démarche, j'ai eu à recevoir ce corps que je suis dans toutes ses dimensions et s'exprimant dans une subjectivité qui me révélait au monde et à moi-même. La démarche en abandon corporel nous amène dans une position ontologique où l'on a à se rencontrer bien en deçà des comportements. Cette démarche m'a amené à constater aujourd'hui, l'ampleur de ma vulnérabilité. M'ayant vécu souvent comme n'étant presque rien et ne contrôlant presque rien, je m'apprends un peu et j'apprends à être qui je suis et qui je deviens avec ce et ceux qui m'entourent.

La vulnérabilité : une expérience corporelle

Mais qu'est-ce donc que la vulnérabilité, de quoi s'agit-il au juste?

J'ai, comme vous et moi, une compréhension de la vulnérabilité. Mais ce sont des expériences oniriques qui m'ont introduit dans une expérience sensible me permettant d'en saisir la portée au fond de notre humanité.

Dernièrement, j'ai fait un rêve, un rêve sans contenu factuel. J'étais un nouveau-né, entièrement abandonné dans ses pleurs. Cela me prenait tout le corps. Je ressentais ma mâchoire qui tremblait et je fus saisi d'un hurlement qui m'a réveillé. Je suis resté un bon moment sans bouger, troublé, profondément atteint par cette expérience pleine et massive. J'avais le sentiment d'être cet être vulnérable. Au-delà de ma perception et de ma conscience, je découvrais que tout au fond de moi il y avait un être peu approachable et difficilement recevable. Cette expérience m'apparaît comme à l'origine de moi-même, comme le fond de ma vie. J'étais seul, à la fois ému, apeuré et cherchant à me dire. Je cherchais à être rassuré, tel un nouveau-né, dans cette expérience vécue, au-delà d'un rêve, « vécue comme une expérience réelle et voire même déterminante ». Elle

me semblait encore plus réelle que la conscience ou la perception que j'ai de moi-même et de ce qui peut apparaître aux autres. Ce rêve me plonge au cœur de ma réalité de départ, un être arrivant au monde avec presque aucune protection. La vulnérabilité de toute vie commence certainement là et elle se prolonge pendant toute notre vie jusqu'à la mort. Nous nous en protégeons jusqu'à ce qu'il devienne possible de nous prendre et de la porter en nous. Un processus jamais terminé qui exige de nous recevoir dans un processus sans fin en interdépendance avec tous les êtres qui nous entourent et qui cherchent à se recevoir, tout autant ambivalent devant leur vulnérabilité, et ce, à travers un long et difficile travail de différenciation.

Vulnérabilité et guerre

Lors du colloque précédent, je vous ai présenté un texte que j'avais intitulé: « Corps de guerre et rage au corps ». Par la suite, je constatais qu'un lien existait entre la guerre et la vulnérabilité. Ce processus d'écriture sur la guerre a été, il me semble, un passage nécessaire et obligé qui m'a conduit à ma vulnérabilité. À mon corps défendant, il y a eu des guerres au cours de ma démarche qui m'ont conduit à l'origine de ma vie, au plus profond de mon existence. Il y a eu les guerres pour garder loin de moi tout ce qui risquait d'éveiller ma vulnérabilité et aussi pour la protéger. Toutes ces guerres avec moi-même et avec les autres me mettaient en risque de me détruire et de détruire. Était-ce la peur de me recevoir dans toute ma vulnérabilité, ma peur d'exister au monde et surtout peut-être d'exister pour moi-même qui me poussait dans des « agir » de destruction? Il a fallu beaucoup de temps, pour faire place à des moments d'affrontement et d'échange avec un groupe consentant à me et à se recevoir, dans tout ce que la rencontre éveille de désirs autant menaçants, meurtriers que bienfaisants. Le temps et la position de se recevoir m'ont permis de progressivement habiter ces horreurs et ces angoisses en moi, de les reconnaître chez les autres dans un processus sans fin qui laisse la place au doute, à l'ouverture et au renoncement à toute vérité.

Vulnérabilité et interdépendance

Seul et sans soi au monde, hurlant comme un nouveau-né, criant désespérément, nous cherchons une présence. La rencontre de ces lieux de vulnérabilité nous est impossible sans les autres. Progressivement, il devient possible d'être avec soi si l'autre consent à être avec lui dans la présence à lui-même. Ce processus se fait tant dans la peur, la violence, le désespoir que l'amour, la tendresse et la douceur. C'est tout nous et tout l'autre en mal d'être, cherchant à être et à faire être, autant qu'à se tuer et à tuer. C'est un bébé qui cherche à être et à faire

être... sa mère, son père... et les autres. Il naît, me semble-t-il, souvent « thérapeute » de ses parents, que ceux-ci arrivent à se recevoir ou non. Je crois que ce n'est pas possible pour certains parents, nés dans cette même impasse, de recevoir l'immensité de la vulnérabilité. Mais la psychose, l'absence, le corps non habité ou refusé ça n'a jamais empêché de faire des enfants.

Depuis ce rêve, je constate que le rapport à moi-même se transforme. L'intimité avec moi-même s'ouvre et devient plus recevable. Là où je me trouvais emporté par un besoin irrésistible de me détruire, de me distraire de moi, là je me prends dans les bras et prends soin de l'être vulnérable que je suis, là, j'embrasse ma vulnérabilité et je me rassure en me prenant enfin. Un long chemin pour arriver à ce lieu si sensible, mais si puissant. Évidemment, je vous parle d'un passage, d'un passage peut-être ontologique, donc certainement complexe et dans une mouvance sans fin.

Vulnérabilité et expérience paradoxale

À travers l'ouverture à me recevoir dans ces fondements de vulnérabilité, je me sens plus solide, plus puissant, plus présent à moi-même et au monde. Je vis moins dans des retranchements intérieurs où la méfiance me pousse à me fuir, à fuir les autres et à fuir la réalité. Je ne crois plus que la vulnérabilité et la puissance soient des contraires, mais plutôt une expérience paradoxale, l'un étant le constituant de l'autre. Peut-être que se sentir vulnérable à tenir et à porter notre vie dans la vie, avec bien sûr toutes les défenses nécessaires pour la contenir, nous amène à une présence plus ancrée et plus consistante.

Il me semble de plus en plus que notre réalité intérieure profonde est d'une vulnérabilité insoutenable, pas prenable, du moins au départ, à la naissance et même possiblement jusqu'à la mort. Cette incapacité à être cet état insoutenable de vulnérabilité me rendait paradoxalement dans une impuissance à être et à faire être. La fuite de la vulnérabilité me gardait souvent dans l'impuissance. Depuis un certain temps, j'ai le sentiment que ma vie prend une forme qui m'est peu familière. Je suis au monde et je me sens vivre parmi et avec le monde, comme je suis et comme il est.

La vulnérabilité et la position thérapeutique

Cette ouverture à la vulnérabilité s'actualise dans le processus de psychothérapie. Plus il y a consentement du thérapeute à recevoir tout ce qui est éveillé en lui dans le rapport avec ses clients, plus il devient possible de rencontrer toutes les dimensions de soi. Bien sûr, il n'y a pas seulement la vulnérabilité, il y a aussi

tout ce qui l'en protège et tout ce qui y conduit. Mais il me semble que de rejoindre ce lieu fondamental ouvre un regard nouveau à la compréhension de tout agir humain. Être thérapeute à partir de la position de se recevoir ouvre pour celui-ci, la route pour la rencontre de tout lui-même. C'est ce qui donne en premier lieu le sens de tout l'investissement qu'il met à la rencontre de ses clients. Mais autant le thérapeute s'enrichit du rapport avec tous ses clients, autant ceux-ci en bénéficient dans la rencontre d'eux-mêmes. Mais ils ne guérissent pas, ils se retrouvent de plus en plus avec eux, sans être épargnés de qui ils sont et surtout pas de leur vulnérabilité. C'est la route la plus difficile et la plus déroutante que d'avoir à se rencontrer et à se porter, mais c'est aussi le seul espoir dans la vie d'être avec soi. Je ne voudrais jamais perdre l'enfant retrouvé ou l'être vulnérable que je suis, même avec toutes ses blessures, car elle donne un sens à ma vie, un sens à la vie. Ceci me devient de plus en plus essentiel pour continuer à vivre dans cet univers qui me dépasse et me trouble tellement, tant par sa beauté que par ses horreurs.

Vulnérabilité, éternité et universalité

La place faite en soi à la vulnérabilité m'a introduit graduellement, et bien au-delà de moi, vers une réflexion à propos de l'éternité et de l'universalité.

Et des rêves ont surgi.

Dans l'un, j'étais dans un état d'angoisse pure qui m'a réveillé. Je réalisais l'horreur d'être vivant et d'avoir donné la vie. La vie m'apparaissait insupportable. Je souffrais de l'avoir transmise à mes enfants et qu'elle continue d'exister par eux. C'était comme si je leur avais transmis une maladie grave et des plus souffrantes, une maladie mortelle. Ce qui est aussi surprenant c'est que j'ai fait ce rêve dans un moment de douceur, de chaleur sur une île de la Méditerranée. Mais alors, quel contraste avec ce moment paisible où tout m'amènerait à trouver beau et bon de vivre. C'est pourtant dans ce contexte que j'ai fait ce rêve.

Récemment, dans un autre rêve, je me suis réveillé dans ce même type d'angoisse, où la sensation d'étouffement impose le réveil. J'étais dans l'horreur d'être au monde, dans un courant, une force qui nous emporte vers on ne sait où, sinon que dans un gouffre sans fin et sans fond...

S'ouvrir à la vulnérabilité éveille-t-elle autant d'angoisses, de peurs? La réalité est-elle aussi menaçante? Par moment, j'ai la conviction que oui...mais paradoxalement me recevoir dans ces lieux me calme. Toutefois, se recevoir et

prendre notre vie comme elle est nous fait horriblement peur et nous la portons au mieux qu'il nous est possible à travers toute la subjectivité qui nous définit et qui nous y donne accès. Parfois, cette subjectivité peut nous faire craindre la folie et même pour certains, la folie devient la seule issue tellement leur vie leur est intolérable. La mort, la conscience d'être mortel, le drame humain, est certainement à l'origine des angoisses, des peurs et probablement même de la folie. Ceux-ci ne seraient-ils pas une tentative plus ou moins réussie d'échapper à la réalité d'être humain dans cet univers hostile sans début ni fin?

Depuis ces rêves, quelque chose a changé dans ma conception de l'éternité. Elle ne commence pas à la fin de notre vie, l'éternité est présente, ici et maintenant. Les idées de paradis et d'enfer suggérées à notre mort ne me satisfont plus. Je crois que nous sommes à la fois dans l'enfer et dans le paradis. L'éternité m'apparaît maintenant comme l'avant, le maintenant, l'après et le pour toujours. L'éternité n'arrive pas à la fin de notre vie, nous en faisons partie depuis toujours et pour toujours, et devrais-je dire, nous n'y échappons pas! Il y a vraiment à avoir peur de naître au monde, naître dans le réel. Ces deux derniers rêves, à mon avis, reflètent le mouvement qui existe entre les angoisses et les bonheurs que représente la réalité.

L'éternité m'apparaît donc comme un espace où le temps n'existe plus. Je crois que l'expérience de la vulnérabilité reçue en soi et dans les autres ouvre à l'infiniment petit que nous sommes, et paradoxalement, à l'infiniment grand dont nous faisons intégralement partie. Cela semble facile à dire, mais vous conviendrez avec moi que le chemin d'accès à cela, et que cela prenne corps en soi, c'est tout autre chose. Il faut beaucoup de temps, beaucoup de temps pour naître et apprivoiser ces lieux si menaçants. Laisser être en soi, habiter ces lieux oblige inévitablement à rencontrer ce qui est à l'origine de l'intolérable en soi. Je pense encore aux deux rêves que je viens de décrire, où le fond de la vie ne serait qu'angoisse à l'état pur. Il nous est insupportable d'être si minuscule dans un univers aussi vaste que l'infini, d'y « vivre » et d'y « mourir ». Il me semble que la menace que représente l'expérience sensible de la vulnérabilité justifie la position individualiste et narcissique de désirer être tout, de vouloir tout contrôler notre existence, et du coup, d'être dans le refus du tout petit, ce qui nous maintient toujours dans l'absurdité. J'entendrais, ici, par narcissisme, être enfermé sur soi, vouloir tout voir au plus beau et se faire beau et ne voir les autres que beaux... un besoin très puissant d'éviter la rencontre avec l'autre réel et le soi réel.

Lorsque l'idée d'éternité s'est imposée en moi suite à l'expérience sensible de notre vulnérabilité, j'ai ressenti une sensation qui m'a troublé, m'a ému. Je me

suis senti relié à tous et à tout l'univers transcendant le temps d'avant et d'après, je me suis senti relié à l'infini. L'être que je suis au plus profond de moi et que nous sommes tous existe vraiment. Il est vraiment en lien avec tout l'infini et j'irais même jusqu'à dire qu'il contient tout l'univers qui lui le contient. Je crois que c'est là où l'interdépendance et l'expérience paradoxale prennent leurs racines ou leurs origines, c'est-à-dire que le lien aux autres et à tout l'univers nous révèle à tout nous-mêmes dans une expérience paradoxale, et de là, une ouverture se fait à l'universalité qui englobe toute matière et tout temps. Mais ce processus se fait et ne peut se faire que dans l'expérience intérieure intime de se recevoir.

Je me suis souvent senti seul et presque rien depuis que je suis au monde, même si j'étais entouré de gens. Mes manques, mes angoisses, ma solitude m'indiquaient et m'entraînaient sur le chemin de la recherche ontologique. Mais depuis cette prise de conscience sensible et corporelle, j'ai le sentiment d'être davantage relié. Je me sens moins détaché des autres et de l'univers. Je fais partie d'un tout, dont vous faites partie. Chaque mouvement ou non est en interaction avec vous et vice versa. Bien qu'il soit difficile de se prendre dans notre vulnérabilité et de prendre place tels que nous sommes dans le monde comme il est, pour moi, depuis ces expériences corporelles sensibles, je vis mieux, et j'habite de plus en plus ma singularité, emporté par la vie avec vous. Seul, cette route n'est qu'absurdité. L'angoisse bien qu'intolérable nous donne notre vie dans les rapports entre nous et avec l'univers dont nous faisons tous partie.

La position de se recevoir serait de prendre le risque de tout, à partir de la vulnérabilité qui nous constitue et de ce qu'elle a d'insoutenable, mais aussi de tendre et d'émouvant. C'est un risque qui ouvre à une compréhension réelle et habitée de l'éternité et de l'universalité... Se recevoir dans si petit et si grand ouvre au sens de qui nous sommes. Mais qu'il est difficile de suivre cette voie! L'ouverture et le consentement progressifs à se recevoir en interdépendance avec l'autre se recevant, m'apparaissent incontournables. Ce n'est qu'en consentant à se recevoir dans les rapports aux autres, consentant eux aussi à se recevoir dans le rapport à nous, qu'il devient possible d'habiter qui nous sommes vraiment dans toute notre réalité d'humain. Force m'est de constater que finalement il n'y a rien qui ne sert à rien, tout est là pour ouvrir le chemin au sens et échapper à l'absurdité. Nous ne sommes pas devenus ce que nous sommes en un jour, il a fallu beaucoup de temps. Il en faudra tout autant pour se recevoir...

Rencontre à mains nues

Céline Lacoste

Montréal, Québec

Je n'étais ni joie ni moi
ventre mort respirant à peine
les années passaient
étanches et linéaires

*

j'étais là
orpheline de mon désir
sans prendre ni donner
seule sur le rivage
où nul n'accoste

*

archipel de douleur
coupée de ma peine
j'errais de ville en ville
régurgitant

les ombres de la nuit

*

Anne ma sœur Anne
ne vois-tu rien venir?
du haut de ma tour d'ivoire
je scrutais l'horizon
sans jamais t'apercevoir

*

à l'autre bout du destin
tu me cherchais aussi
incomplet avide de toi-même

20 ans plus tard
tu es venu toi, l'Autre
le semblable et le différent
me traverser à l'oblique
à la jonction du spirituel

*

terra incognita
peuplée de fantômes
incertaine d'être
incapable
de dire je t'aime
je me demande

pourquoi me regardes-tu
moi sœur du désespoir
corps d'oubli et de regret
tu appelles à un numéro
qui ne répond plus
celui de mon enfance
pulvérisée à l'aube

*

terrain miné du contact
peur atavique d'être touchée
interdite d'accès
je me tue à ne pas être

forceps obligés d'une présence
pour venir au monde
jeux de miroirs
menaçants et sans pitié

sous la lumière crue
de ta subjectivité
je suis autre et nue

*

ton oreille absolue
qui entend plus
que ce que je laisse paraître
tu m'approches

et je fais la morte
retenant chacune des fibres
de mon corps

*

arrimage périlleux
des violences enfouies
sur les brisants de la proximité
courts-circuits des cicatrices
qui se touchent

propulsée avec fracas
dans les bas-fonds de ma vie
livrée à l'assaut du réel
je résiste à l'inéluctable

*

morsure obsédante de la pensée
peur d'être dénoncée
hantise du moindre faux pas
peur que se soulève
le couvercle de l'amnésie
peur de voir les morts se lever

la méfiance s'engouffre
dans la porte grande ouverte
de l'altérité

assiégée de toute part
chimères et « grandiosité »
réduites en poussière
je me réfugie dans
l'antichambre de l'oubli

*

accouplement des blessures
chevauchement des carences
résurgence sans fin
de deuils encore tièdes

il y a tant de toi en moi
et pourtant tu m'échappes
à l'infini

je suis triste de partout
des morceaux de nuits
pendent à mes doigts

*

dimanche jour de trêve
répit providentiel à l'errance

entre-deux échappées
quand me tenaille l'ennui
la faim de toi
je viens me réchauffer
à ton humanité
pour quelques heures
et je repars en courant

*

sables mouvants de l'attachement
fusion défusion
réveil des chairs endormies
l'insupportable d'avoir besoin
s'insurge

tour à tour
cherchant et cherché entremêlés
on s'avale et on se recrache
dans un mouvement d'alternance
greffé à l'âtre du désir

au confluent de la rupture
fuite et rapprochement
rage et désespoir
dorment dans le même lit

*

de jour en semaine
je te veux différent
je t'invente et je te moule
à mon image
je t'attends là où tu n'es pas

je me tourne vers toi
capitale de mes attentes
je voudrais me fondre
dans tes contours
glisser dans ton prolongement
être celle par qui la vie arrive

*

je te demanderais
d'éteindre ma rage
de calmer mes angoisses
de restaurer l'innocence
et la beauté
te suppliant
de recoller les fragments
de mon être éclaté
de ramener
la dépouille du passé
sur la rive du présent

*

Dieu est en grève
humains trop humains
tous ces manques à combler
abysse sans fond

si tu veux me rencontrer
viens dans mon absence
ensemble nous ratisserons
nos douleurs
et leur donnerons un nom

*

sismographe du lien
tu es mon instrument
de recherche
l'espérance de rejoindre
le terré
et le vivant en moi

ma nudité que tu dévoiles
l'espace que tu creuses en moi
ce corps que tu es
m'arrache à ma perte
à la fracturation d'origine

*

décapée jusqu'à la moelle
tu m'ouvres là où je ne sais pas
transmutation intangible
où la mort devient vie

ton doigt que je touche
presqu'île
de la dernière instance

*

à mon insu peu à peu
à dose homéopathique
tu t'insinues dans mes rêves
dans mes défenses
dans mes eaux troubles

cadastre vierge à arpenter
tu me rencontres
là où il n'y a
jamais eu personne

*

chair en attente
je prends vie à toi
m'apprenant et me refusant
sans cesse

assoiffée jusqu'à la racine
je t'écoute
de ce corps tendu
depuis le paléolithique

dessine-moi une vie
deshabille-moi
de mon manteau de honte

*

frontières du soi en mouvance
dédouanement des affects
démantèlement à l'arraché
des zones protégées
vestiges exhumés qui esquissent
de nouveaux contours

*

tu es descendu
langue de feu sur la mienne
celui qui n'est pas nommé
n'existe pas

baptise-moi
au nom du père et du fils
parle-moi
dis-moi des mots pluriels

*

eucharistie des mots
l'alphabet se fait chair

nous sommes là
corps à corps vie contre vie
matière contre matière
à prendre le temps
de la rencontre
engendrement mutuel
et infini
de l'autre en soi

*

autopsies des silences
mémoriels
au commencement
régnaient le vide, l'arrêt
je n'étais ni joie ni moi
ventre mort respirant à peine

puis tu es venu toi, l'Autre
le semblable et le différent
éveiller la voix
de tous les autres en moi
écho polyphonique
de la douleur universelle
et de la finitude

*

prolifération d'ombres chinoises
sur le mur de la honte
et de la culpabilité

chacun de tes « moi aussi »
comme autant d'absolutions
à la faute originelle
véritable sortie de la clandestinité
catharsis à l'enfermement
et à la solitude

*

voyage au long cours
mise en orbite
de nos trames narratives

de mois en années
le givre qui recouvrait
toute chose
a fait place à l'humus

sur l'arbre mort
la vie a repris ses droits
creusant un nouveau sillon
dans le devenir humain

*

gestes fossiles colonisés
greffe de peau sur le néant
raccordement du fil coupé
naissance d'un « nous »
timide et balbutiant

attablée à ta vie
installée en moi à demeure
tu continues d'exister
au-delà de la rencontre

*

mémoire sous réimpression
trente ans plus tard
rescapée du silence
je suis debout devant vous

une bouche s'ouvre
c'est la mienne

*

alchimie inépuisable
du rapport
sujet et objet tour à tour
entre fable et vérité

à l'encre de ta vie
j'écris la mienne

Plénière 5

L'incontournable de l'humanité

Renoncer à se vouloir autrement comme à vouloir se faire par soi-même exige tout un cheminement intérieur. La position de se recevoir en abandon corporel amène à se reconnaître comme des êtres singuliers, chacun portant à sa manière ses traces d'humanité. Cette singularité, lorsque habitée, peut faire place à toutes les singularités de tous les espaces et de tous les temps. Les intervenants de cette plénière témoigneront de leurs expériences et de leurs réflexions aussi bien personnelles que professionnelles face à des singularités irrecevables mais qui, en y faisant place, peuvent devenir des lieux bien vivants d'humanité.

René Pelletier	Drame humain
Claire Fréchette	L'accusation : un chemin d'humanité
Hubert Massé	De la culpabilité à l'interdépendance : une expérience paradoxale

Drame humain

René Pelletier

Québec, Québec

rene.pelletier@hotmail.com

« Tout se passe comme si l'univers, se pensant,
attendait l'homme pour être dit. »
François Cheng¹

Parfois, la plus banale des situations peut prendre la forme d'un drame intérieur. Nul besoin d'un grand désastre dans son existence ni d'un grand malheur pour que la vie se fasse insoutenable. Tantôt, sans crier gare, les appréhensions et les inquiétudes se montrent par dizaines. Tantôt, tel un état de survie, les efforts qui se déploient servent à se ressaisir et à se contrôler. Tantôt, au-delà du raisonnable, nombre d'actions sont entreprises, aussi bien qu'envisagées dans un même bloc. Le drame, au quotidien, c'est sans doute l'angoisse dans toutes ses formes qui s'immisce et qui s'impose à travers le corps.

Mais le drame, dans l'intimité de chacun, n'est-ce pas de redouter ce qui se vit intérieurement, de s'en défendre et d'être conduit, même à son corps défendant, aussi bien à une mise à mort intérieure qu'à une mise en acte sur la scène sociale. Comment prendre ce qui est là en soi-même, sans d'abord éprouver le moindre refus et sans ressentir la moindre angoisse? Ce serait dans la rencontre de soi à l'occasion d'un autre, dans une expérience d'interdépendance, qu'un chemin arriverait à se faire intérieurement et que l'irrecevable deviendrait lieu de connaissance et d'être. Plus facile à dire qu'à faire vraiment...

Le présent texte porte une double intention. D'une part, il importerait de questionner et de définir davantage les diverses manifestations d'angoisse à partir de la position prise en abandon corporel de se recevoir. Mais avant toute chose, il m'apparaît important d'explorer ce que les affects d'angoisse donnent à saisir de l'expérience d'humanité que chacun porte. En effet, il se joue un drame réel - incontournable humain - sur le chemin de devenir sujet de soi, où désir de vie et désir de mort se côtoient et s'entrechoquent inlassablement.

1. Cheng, F. (2002). *Le dialogue*, France: Éditions Desclée de Brouwer.

L'organisation corporelle

Les affects d'angoisse se manifestent par une foule d'expériences corporelles et d'états intérieurs, allant de simples appréhensions momentanées jusqu'à des sensations intenses et durables d'étouffement, d'étourdissement et d'oppression physique. D'ailleurs, comme le démontrent les données épidémiologiques, les personnes qui éprouvent de forts symptômes d'angoisse dans leur corps se retrouvent davantage dans le système de soins de santé que dans nos bureaux de consultation. De même, face aux manifestations d'angoisse, force est de reconnaître que l'idée générale sous-jacente aux interventions psychologiques est à l'effet qu'il serait adaptatif d'appréhender les choses d'une certaine façon comme il serait adéquat de se sentir d'une certaine manière dans une situation donnée.

Ainsi, au niveau intrapsychique, les affects d'angoisse sont plus souvent qu'autrement regardés comme affectant le bien-être des personnes et menant à une mise à mort intérieure. Ils feraient fuir. Ils mettraient sous silence. Ils nourrirait la coupure et l'absence. Mais, face à l'intenable comme à l'insupportable de la vie en soi-même, un sursis s'impose parfois. En effet, avant que certaines souffrances intérieures puissent se prendre et s'habiter, cela peut demander beaucoup de temps. Cela peut prendre toutes sortes de tournures et de détours aussi avant qu'un passage arrive à se faire et qu'un sens prenne place en soi.

En deçà des symptômes physiques et des comportements observables, il me semble que l'angoisse n'est pas simplement une erreur à combattre ou une désadaptation à corriger, mais bien une expérience corporelle rendant compte de l'irrecevable en soi cherchant un espace pour se dire comme d'un lieu pour être. Telle une prise de conscience venant du corps, l'angoisse éveillerait un souci de soi à soi-même. Elle mènerait à regarder ce qui est à l'ombre de soi-même comme nécessitant notre attention et nos soins. De même, l'angoisse permettrait de contenir et de différer ce qui autrement deviendrait folie, effondrement ou désorganisation. Elle marquerait les limites et les nécessités du corps.

Dans toutes ses couleurs et ses formes existentielles, si l'angoisse rend compte du refus et de la mise à mort de ce qui se trame en soi, dans un même élan, elle peut aussi prendre la forme d'un accès privilégié – le seul possible parfois – aux souffrances qui sont inscrites dans le corps, de même qu'aux déterminismes et aux finitudes que chacun porte. Ainsi, il apparaît que les affects d'angoisse cachent et révèlent tout à la fois l'enjeu de toute vie humaine qu'est de devenir

sujet de soi, de même qu'ils mettent en lumière l'ambivalence incontournable émergeant du rapport à soi-même, à l'autre et à la vie.

La recherche d'être

L'une des assises de la pratique de la psychothérapie en abandon corporel est, sans contre dit, la position de se recevoir. Cette position prise par le psychothérapeute de faire place à son expérience, sans réserve et sans « a priori », l'inviterait à se découvrir comme étant subjectivité constitutive, se recevant d'être et donnant d'être. Ainsi comprises et expérimentées, la position et la pratique de l'abandon corporel transgresseraient le carcan de la psychothérapie telle que définie et de plus en plus institutionnalisée par les instances officielles. Cette position ouvrirait sur l'être en chacun et, dès lors, l'espace psychothérapeutique deviendrait lieu de recherche, de démarche et de rencontre ontologiques tant pour le psychothérapeute que pour ses clients.

Mais comment expliquer que certaines personnes choisissent de s'insérer dans le mouvement qui est celui de chercher alors que d'autres vont s'en soustraire? Comment comprendre cette volonté d'aller là où résident nombre de déchirements, de souffrances et de peurs? Quel sens donner à cet engagement, malgré les envies de fuir et d'en finir qui en jalonnent le parcours?

Pour peu qu'il y ait réponse à mes questionnements, il me semble que prendre la position de chercher réclame de faire place, en soi, au manque. Autant le désir d'apprendre du mouvement qui s'impose intérieurement que l'aspiration à affranchir ce qui échappe à soi-même garderaient en recherche d'être. Néanmoins, malgré l'étendu d'un tel engagement envers soi-même, malgré la profondeur d'une telle réflexion sur l'existence, malgré la force d'un tel mouvement qui s'impose de façon bien involontaire, tout cela n'enlève pas l'angoisse du risque de soi. L'irrecevable de la vie en soi-même – là où le drame prend racine – ne peut se porter seul.

Ce serait dans le rapport à l'autre qu'il deviendrait possible de cheminer à travers son expérience, d'approfondir sa recherche d'être. Autrement dit, la recherche ontologique se nourrirait de tous nos rapports, de toutes nos filiations, de tous nos liens d'appartenance, telle une expérience où l'autre propose d'abord, tout autant que donne, à s'ouvrir à soi-même. En même temps, faire place à un autre là où il n'y a jamais eu personne n'est certes pas une mince affaire. Cette recherche qui prend place dans l'interdépendance demanderait de plonger dans l'inconnu, là où il n'y a pas encore eu d'expérience, avec soi comme avec l'autre. Ne pourrait-on pas dire que la recherche et le cheminement d'être – de devenir

sujet de soi à l'occasion de l'autre – réclameraient d'habiter sans réserve tout de l'angoisse de ne pas savoir.

Le cheminement d'humanité

Qu'en est-il de la multitude de questionnements et d'incertitudes éveillée au quotidien par la vie, de la variété des sensations et des expériences suscitée à travers notre condition d'humain, notre raison d'être, le sens de l'existence? Tout le mouvement intérieur qui amène à explorer, à chercher, à connaître comme à soulager, à corriger ou à refuser. Fait comme c'est intérieurement, issu du manque et de l'absence, devenir sujet de soi, c'est parfois se retrouver au bord du précipice tant cela peut se ressentir en soi-même comme un irrecevable.

Bien que la démarche ontologique me semblerait tout autant nécessaire qu'incontournable, jusqu'à tout récemment, je n'y voyais aucune filiation avec le cheminement d'humanité. En fait, se débattre avec soi-même m'apparaissait bien suffisant pour remplir toute une vie. Pourtant, à l'occasion de l'autre, l'expérience de mon propre drame intérieur m'a amené à la rencontre de tous ces autres – humains comme moi – rassemblés dans une même détresse et dans un même élan d'existence.

Ainsi, se recevoir comme c'est en soi permettrait aussi de faire place à tous ces autres sans leur demander d'être autrement. Être là appellerait à sentir le cheminement qui a donné ce corps, soi, un corps porteur de façon unique et distincte de tout ce parcours de manques, d'absences et de refus qui a façonné l'humanité. Faire place au singulier de soi-même, cette expérience étant vécue comme véritable intérieurement, s'ouvrirait sur la possibilité pour que toutes les subjectivités soient et se présenterait tout à coup plus grande que soi-même, au-delà de son propre corps.

Il me semble que vouloir combler le manque en soi, et du coup, vouloir apaiser nombre de ses angoisses – aussi bien de vie que de mort – s'inscrivent dans le cheminement qui est celui d'une humanité cherchant à s'accomplir. Vivre au quotidien aurait exigé, et exigerait encore, tant l'absence, la fuite, le refus que la coupure. Se faisant, toutefois, cette détermination à apaiser toute forme d'angoisse occulterait aussi le fait humain : c'est-à-dire l'individualité et la subjectivité que chacun est, le désir que chacun porte, l'humanité qui chemine en chacun. Dans la mesure où tout de soi pourrait être à l'occasion d'un autre, tout de l'humanité pourrait aussi se révéler et se déposer, tel un passage allant du particulier au paradoxal. Mais comment véritablement recevoir une telle

expérience, sans être troublé par son ampleur, tout autant que subjugué par son importance? Je ne sais pas...

La responsabilité ontologique

Les affects d'angoisse poussent à entre-ouvrir une fenêtre sur la lutte qui aurait donné – et qui donnerait toujours – tout autant la mort que la vie en soi et qui aurait permis – et qui permettrait encore – à l'humanité de cheminer à travers chacun. Le terrible et le terrifiant parfois dans ce cheminement à devenir sujet de soi, c'est ce qu'il révèle de nos déterminismes et de nos finitudes, de nos tourments et de nos souffrances, de nos peurs comme de nos violences. Comme d'autres expériences mobilisant le corps, l'angoisse montrerait ce qui autrement pourrait rester caché intérieurement, de même qu'elle donnerait à apprivoiser l'irrecevable en soi-même.

Peut-être que, tel un drame humain, y a-t-il dans le manque une légitimité à reconnaître comme faisant partie du cheminement d'humanité que chacun porte. Peut-être que, tel un drame humain, y a-t-il dans l'aspiration à devenir sujet de soi une exigence et une rigueur qui sont conséquentes des origines humaines présentes en chacun. Peut-être que le drame en soi résiderait dans la nécessité de renoncer - voire même de donner la mort - aussi bien aux savoirs qu'aux illusions qui ont malgré tout façonné la personne que chacun est et qui se sont malgré tout inscrits dans le fait humain.

Le drame humain, peut-être finalement, c'est qu'il n'y aurait pas d'économie ni d'indulgence possible face à la responsabilité de devenir sujet de soi. Cette responsabilité de devenir des sujets pleinement humains n'est pas une question éthique, mais bien davantage, une position ontologique. Étant soi-même, chacun donnerait à l'autre d'être et, en retour, cela permettrait de recevoir d'être comme cela permettrait à l'humanité de s'accomplir. Se recevoir, ça se passe humblement d'abord en soi à l'occasion de l'autre. Cette responsabilité d'être – ontologique – serait à prendre et à reprendre sans cesse face à soi-même, face à autrui comme face à l'humanité. Il me semble qu'il y aurait beaucoup à dire et à redire sur la responsabilité d'être autant du point de vue de la démarche psychothérapeutique qu'en regard à la place de chacun face aux institutions sociales et humaines. Mais, pour l'instant, je m'arrête là...

L'accusation : un chemin d'humanité

Claire Fréchette

Québec, Québec

clairefr@sympatico.ca

Je veux offrir ce texte à mon frère ainsi qu'à toutes mes sœurs et frères qui se sentiront interpellés par mes propos de même qu'à ceux et celles qui ne le seront pas nécessairement.

Je viens d'une famille ordinaire, aimante. Je viens aussi d'une famille qui, ne pouvant porter sa violence et sa souffrance, l'a fait porter, à son insu, à un membre de la famille.

Je constate que l'accusation est très présente dans ma vie, dans nos vies, dans nos familles, dans nos couples et je souhaite, à travers ma réflexion et mon expérience, apporter un nouvel éclairage sur cette réalité.

Dans ce texte, je vous parlerai donc de l'accusation dans une perspective d'interdépendance à partir de la position de l'abandon corporel. De là, il devient possible que l'accusateur et l'accusé, lorsqu'ils peuvent accueillir leurs expériences comme elle est, en présence de quelqu'un qui se reçoit dans le rapport entre eux et dans le rapport à eux, donnent d'être et reçoivent d'être.

1. L'accusation, une manière d'être en rapport.

L'irritation éveillée dans le rapport à l'autre, voire la colère, s'exprime souvent, du moins dans un premier temps, à travers : c'est l'autre qui cause l'irritation, la colère, les blessures. S'il avait agi comme nous le souhaitions, ou autrement, nous ne serions pas irrités, en colère ou blessés. Mais se peut-il que ressentir cette irritation, cette colère, l'agir en accusant, tout comme la contenir en se taisant, prendre un recul et s'en laisser habiter puisse nous placer dans un mouvement de recherche? Se peut-il qu'en étant accusé par l'autre et en nous arrêtant à l'impact que cela produit en nous, un questionnement émerge, nous engageant dans une recherche, voire même, une reconnaissance d'une réaction qui nous avait échappé et qui heurte l'autre?

Il arrive parfois que ce que nous voyons chez l'autre soit un reflet de nous-mêmes. Dans l'accusation, ce reflet est souvent repoussé, placé à l'extérieur de

nous; nos lieux d'ombre et d'obscurité, nos lieux inavouables et honteux, demeurent ainsi protégés. Cela est habituellement qualifié de projection. Prendre conscience de ce phénomène ne pourrait-il pas être une façon d'amorcer l'appropriation de quelque chose de soi en le refusant d'abord? Clémence Dubé s'est déjà penchée sur cette question dans des textes antérieurs.^{1 2}

Agir l'accusation ou reprocher à l'autre ce qui nous dérange de lui, peut ainsi être considéré comme une manière de s'impliquer dans le rapport à l'autre, même si cette manière peut être maladroite. Cela permet d'apparaître dans sa colère et donne à l'autre l'occasion de prendre contact avec ce qu'il éveille en nous, l'occasion de se réveiller soi-même et de réveiller l'autre. C'est un réveil, brutal certes, qui peut donner vie à l'enfoui de soi et de l'autre, au caché, au retenu.

Agir l'accusation, en recevoir l'impact en soi et chez l'autre, incluant l'absence d'échange possible avec l'autre, peut conduire à des découvertes émouvantes de blessures occultées, porteuses de vie lorsque reconnues, accueillies et habitées. Mais, cela nécessite la plupart du temps, un autre, un tiers, qui lui-même prend la position de se recevoir, entend et accueille ses propres réactions tout en les portant et offre un espace pour que l'accusation existe et se déploie dans toutes ses dimensions de souffrance.

Dans le contexte de la psychothérapie telle que comprise en abandon corporel, agir l'accusation dévoile un désir de rapport, un désir de rejoindre l'autre et de se rejoindre, même si ce n'est pas toujours conscient. Ce peut être le début de soi et de l'autre dans des zones d'ombre, des ressentis inacceptables. Ce peut être aussi, pour certains, la seule manière d'être en rapport avec l'autre lorsque le rapport à soi-même est insupportable, voire impossible. D'une certaine manière, nous pourrions dire que l'accusation est un mode de rapport à soi et à l'autre.

Par ailleurs, être accusé, demeurer présent à l'impact produit et l'habiter peut mener à soi également. Se suivre dans les méandres des ressentis éveillés par l'accusation de l'autre peut se révéler une expérience faisant apparaître des désirs de vengeance, des envies de couper la relation, de punir l'autre, jusqu'à des pulsions meurtrières parfois et des ressentis de violence souvent méconnus qui, au lieu de demeurer dans l'ombre de soi émergent dans l'expérience

1. Dubé, Clémence (2003). Culpabilité et passage ontologique, *De la relation psychothérapeutique à l'expérience ontologique*, Actes du 2^e colloque de recherche en abandon corporel, p. 105-110.

2. Dubé, Clémence (2011). Se recevoir : un processus éminemment corporel, *Le corps humain : un corps devenu, un corps de rapport*, Actes du 6^e colloque de recherche en abandon corporel, p. 213-216.

d'accusation. Peut-être que cela contient en partie ce que nous pourrions nommer, avec l'aide d'un psychothérapeute, le mal en nous, le négatif dans notre vie de tous les jours, ce que nous refusons.

Et que dire de l'auto-accusation qui lève le voile sur l'intransigeance face à soi-même, la culpabilité, le dénigrement, les reproches et le mépris de soi? Cela ressemble à une dureté, une violence à l'égard de soi qui passent fréquemment inaperçues pour la personne impliquée parce que trop familières, trop constitutives de soi. Cela peut parfois devenir accessible à l'occasion de la fatigue, de la maladie, de réactions corporelles. Encore faut-il s'y arrêter et prendre le temps de ce vécu involontaire qui se fraie un chemin dans le corps. Serait-ce alors la prémisse d'une possible rencontre avec soi? Aimé Hamann n'a-t-il pas dit que l'arrêt précède le mouvement, qu'il n'y a pas de mouvement sans arrêt et que consentir à la mort c'est peut-être consentir à la vie? Que les dichotomies peuvent se rencontrer et se transcender dans la paradoxalité de l'expérience?³

2. Se rencontrer dans l'accusation ou la rencontre de l'irrecevable de soi

En abandon corporel, prendre la position de se recevoir engage le psychothérapeute dans une recherche rigoureuse et exigeante. C'est un travail minutieux que de tenter d'accueillir ses réactions, de se suivre dans l'intensité et le déferlement des ressentis éveillés par l'autre; un travail de longue haleine parfois, parsemé de multiples refus et consentements. Et cela est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit d'accusation. Ainsi, j'ai longtemps compris l'irrecevable de soi comme étant tellement extrême que je ne pensais pas pouvoir avoir accès à cela. Mais voilà que dans divers contextes, tels que les groupes de psychothérapies, le travail avec mes clients, ma vie personnelle, la position de se recevoir m'entraîne vers « les irrecevables de la vie quotidienne » moins extrêmes, mais tout aussi irrecevables.

Les formes que peuvent prendre cet irrecevable de soi contenu dans l'accusation s'avèrent multiples. Ainsi, il semble probable que nous pouvons reprocher à l'autre ce que nous nous refusons à nous-mêmes, souvent par envie, laquelle est non reconnue la plupart du temps. D'une manière similaire, se faire accuser peut mettre en contact avec des désirs inavouables. Cela rejoint le monde des interdits en soi, des exigences personnelles de perfection, de la rigidité de pensée ou de croyances qui arrêtent le mouvement, en soi et chez l'autre et qui nous enferment à notre insu.

3. Hamann, Aimé (1996). *Au-delà des psychothérapies. L'abandon corporel*, Montréal : Éditions Stanké.

L'accusation refuse d'emblée la rencontre de soi et de l'autre, dans un espace repoussant au premier abord, un lieu de coupure et de dépossession de soi, un lieu involontairement tenu à distance, mais qui cherche à exister malgré tout.

Reconnaître notre subjectivité dans ces expériences d'accusation proférée ou reçue, l'accueillir et l'assumer, permet un accès à soi et ouvre un espace d'apprentissage. En ce sens, accuser l'autre peut être considéré comme une évolution, un chemin d'humanité pour se recevoir davantage. Mais à quel prix? Il me semble qu'il y aurait à faire de la place à la violence. Ainsi, même une situation de forte intensité, comme accuser l'autre d'être fou, avec toute la violence que cela implique, pourrait être porteuse d'une vie à recevoir, à laisser exister en soi et en l'autre. Cela pourrait ressembler vraiment au recul nécessaire pour que quelque chose de soi d'effrayant et d'insupportable soit perçu, senti, reçu et habité.

Nous sommes portés à croire que plus l'accusation porte de violence, plus les lieux de soi impliqués sont enfermés et/ou durcis. Que cet enfermement massif soit touché, voire fragilisé et c'est toute la structure de soi qui est atteinte, toute la vision de soi qui est remise en question. Cela peut entraîner un ébranlement majeur comme un tremblement de terre intérieur. Pour illustrer ces propos, voici un exemple que nous rencontrons fréquemment dans la vie quotidienne : l'expérience, en soi ou chez l'autre, d'être uniquement dans son univers subjectif, complètement fermé à soi étant différent de l'autre et complètement fermé à l'autre étant différent de soi. Cette expérience s'inscrit dans une impossibilité de rencontre avec l'autre, une rigidité de pensée qui n'offre aucun espace de compréhension et de différenciation, une expérience de vivre les autres et les événements comme des absolus. Cela peut faire émerger l'impulsion de gagner, d'imposer son idée, de réduire l'autre au silence, de le tuer symboliquement ou de l'empêcher d'exister. À l'opposé, il y a l'irrépressible impulsion de plaire, d'accommoder l'autre, de s'ajuster, parfois de disparaître, de se tuer symboliquement.

Se recevoir dans l'expérience d'accusation offre une opportunité d'apprendre sur soi en des lieux que nous évitons habituellement; des lieux où ce sont nécessairement les autres qui nous y amènent. C'est alors que la compréhension du se recevoir s'élargit : l'autre devient nécessaire pour avoir accès à soi; l'autre devient indispensable pour se rejoindre dans des lieux difficiles de soi, des lieux d'enfermement. Il y a alors la nécessité d'un tiers, psychothérapeute ou autre, prenant la position de se recevoir.

3. Un nouveau regard sur l'interdépendance

L'interdépendance est souvent comprise comme un phénomène qui se passe à l'extérieur de soi, dans le relationnel, ce qui est partiellement vrai et pourrait constituer une première étape. Cela prend un autre pour accuser ou pour être accusé. L'autre est incontournable et essentiel dans l'accusation. Cependant, reconnaître que, peu importe notre réaction, cela est soi fait partie de la rigueur du processus de se recevoir en abandon corporel. Reconnaître que nous sommes en train d'accuser et que cette expérience c'est nous et l'autre aussi, prendre le temps de la ressentir, de l'habiter pour rejoindre ce qui est irrecevable demande une ouverture et un consentement courageux au « laid de soi ».

Il se peut que franchir l'espace de l'irrecevable, franchissement tout à fait involontaire, mais réel en terme de ressenti nous transforme en ce sens qu'il nous place face à nous-mêmes dans un évitement impossible et confrontant, une rencontre avec soi à assumer. Y consentir ou ne pas pouvoir nous y soustraire peut nous amener dans une souffrance aigüe, une colère irrépressible.

Dans le processus d'écriture de ce texte, j'ai de nouveau, à de multiples reprises, vécu l'expérience de l'interdépendance, de l'arrivée de l'autre en soi, du dépassement des interdits à l'occasion de l'autre et aussi de la peur de la rencontre avec l'autre. Cela a pris la forme de pouvoir l'entendre tout en éprouvant une forte colère, reconnaissant que cette colère est mienne, qu'elle me donne de contacter un lieu souffrant qui est le mien éveillé dans le rapport à l'autre. Cela a également pris la forme de sentir la peur de la parole de l'autre, attendant une accusation qui ne vient pas, mais qui donne à sentir la dureté et les exigences à l'égard de soi.

Paradoxalement, dans la position de se recevoir, j'arrive à consentir à ce que mon ressenti éveillé dans le rapport à l'autre soit mon expérience subjective et que, bien qu'éveillé dans le rapport à l'autre, cela est moi; la forme que l'autre prend en moi, c'est moi. Ainsi, cette fermeture ou cette violence imputée à l'autre c'est de la mienne et de la sienne dont il s'agit, l'irrecevable du désengagement de l'autre, c'est l'irrecevable de mon propre désengagement et du sien dont il s'agit. Arriver dans cette expérience ouvre un espace en moi pour que les deux puissent exister, pour que reconnaître ma souffrance n'implique pas uniquement l'accusation de l'autre ni l'oubli de ce qui est fait. Cela peut se transformer en reconnaissance de soi et de l'autre dans une ressemblance et une différence tout à la fois. Et c'est de là qu'une tendresse peut parfois émerger pour la souffrance ressentie ou pas ressentable pour soi comme pour l'autre également.

Cela devient un espace d'humanité qui contribue au processus d'humanisation à petite échelle, à échelle humaine, à partir de ma subjectivité.

« Cela peut être vécu comme étrange ce passage de l'autre à l'extérieur de soi vers l'autre en soi et l'autre étant soi. Une sensation d'ouverture qui rejoint le spirituel, le sens et la paradoxalité peut-être. Un fait est certain, c'est que ça se passe à l'intérieur de soi et que c'est soi ».

De la culpabilité à l'interdépendance : une expérience paradoxale

Hubert Massé

Québec, Québec

Le titre : À notre séminaire de recherche de mars dernier, j'ai présenté l'amorce de ce texte sous le titre *Ça se passe « entre autres »*. À la suite de cette présentation, mon texte a graduellement muté vers sa forme actuelle qui pourrait plutôt s'intituler *De la culpabilité à l'interdépendance : une expérience paradoxale*.

Le contexte

Au départ, mon désir était de comprendre un certain nombre d'événements interpersonnels sources d'expériences douloureuses, inquiétantes et souvent culpabilisantes pour moi et les autres. Volontairement je voulais éviter de me placer en position de causalité pour adopter plutôt la position de recherche ontologique, espérant ainsi laisser émerger autant que possible les dimensions d'interdépendance et de paradoxalité auxquelles ces événements pourraient me convier. Faire de la place à tout ce qui me viendrait à l'occasion de ces événements. Et paradoxalement ce qui est venu, apprendrais-je plus tard, c'est une position d'autosuffisance très fortement teintée de culpabilité. J'apprendrai ainsi qu'on ne sort pas de la causalité et de la culpabilité comme on le veut et que l'institution humaine que je suis ne renonce pas aussi facilement à sa longue hégémonie. J'apprendrai surtout que l'interdépendance et la paradoxalité relèvent de l'involontaire et ne se manifestent que lorsque quelqu'un, un autre, généralement un thérapeute, prend la position de se recevoir (position de recherche ontologique). Beaucoup de choses à apprendre, surtout pour quelqu'un qui croyait déjà les savoir.

Je tenterai donc de vous communiquer comment, dans l'expérience du séminaire de recherche et de ses suites, il m'a été donné de m'apprendre dans mon rapport à moi-même et aux autres, et dans ma disponibilité relative à l'interdépendance.

Le premier texte

Dans ce premier texte, je me suis donc contraint à une recherche assez radicale pour comprendre certaines difficultés rencontrées, par moi et par d'autres, dans

le rapport aux autres. Plus spécifiquement des expériences autour d'être oubliés, négligés, ignorés, délaissés et très souvent abusés. À mon insu, j'ai questionné ces événements en m'impliquant totalement dans une position que je croyais ouverture et disponibilité. J'y ai donc formulé plusieurs questions et hypothèses de réponses sérieuses, souvent pertinentes me semble-t-il, et surtout très engagées. Même si je sentais parfois que je donnais dans la culpabilité, je me suis tout de même contraint à poursuivre, tout engagé que j'étais dans mon désir de laisser venir tout ce qui venait. Et c'est venu comme ça semble être en moi. Par exemple, face à l'abus, j'osais me demander pourquoi certaines personnes semblent attirer les abuseurs, quel est le rapport entre l'abusé et l'abuseur. Et encore, y aurait-il dans l'abus une manière ultime d'exister autant pour l'abusé que pour l'abuseur. Et enfin, ne vaudrait-il pas mieux être victime d'abus que n'être rien du tout. Des lieux où toute forme de reconnaissance par l'autre nous serait plus précieuse que la nôtre. Des lieux surtout où n'ayant pas d'existence pour nous-mêmes, nous pourrions consentir à ce que l'autre nous fasse ainsi exister. Comme vouloir exister à tout prix.

J'en concluais que l'autre pourrait nous faire exister, mais pas du tout comme nous pourrions le souhaiter. Que je ne serais peut-être pas facile à recevoir pour moi-même et pour les autres. Et qu'il me fallait du temps pour m'approprier à l'idée que c'est surtout en me renvoyant l'insupportable de moi-même que l'autre me fait vraiment exister. Du temps pour me recevoir avec un certain respect dans ce que l'autre me révèle de moi et pour éprouver une certaine tendresse pour lui portant le risque de me le donner.

Le choc (passage ontologique?)

En présentant ce texte au séminaire de recherche, tout en étant un peu craintif, je m'attendais à des réactions plutôt positives de la part des autres, à une certaine reconnaissance de ma disponibilité à me remettre en question. Il en fut ainsi pendant quelques minutes. Après ce fut comme une onde de choc. Délicate, mais une onde de choc quand même. Je ne suis d'ailleurs pas encore sûr d'avoir entendu tout ce qu'on m'a dit. Pourtant tout m'a été dit en toute délicatesse, comme si on avait senti plus que moi-même la menace que ces réactions soulevaient pour moi. Mais étant ce que je suis, cette délicatesse même était troublante. Elle ne pouvait que présager de quelque chose de très lourd de conséquences et qu'exacerber ma culpabilité toujours à l'affût. Ce n'est que plus tard que j'ai réalisé jusqu'à quel point j'étais atteint. Sur le coup, je me suis fait stoïque comme d'habitude. Mais intérieurement, j'étais plutôt tétanisé.

Ça se passe « sans autres »

Ce que j'ai entendu, c'est que dans ce texte je posais de très sérieuses questions auxquelles j'apportais de très sérieuses hypothèses de réponses, mais que je faisais tout cela tout seul, sans les autres. Que je faisais d'immenses efforts pour comprendre et prendre tout sur moi, tout seul, sans les autres. Que j'expliquais ces événements interpersonnels en y étant l'unique concerné. Le choc. Je croyais leur parler d'isolement, ils m'entendaient parler d'autosuffisance, très fortement teintée de culpabilité. À mon douloureux étonnement, je venais d'apprendre que pour moi, la plupart du temps, ça se passe « sans autres ». Je voulais laisser être tout ce qui venait, et c'est venu comme c'est en moi, et ça a éveillé les autres dans des expériences personnelles qui m'ont d'abord donné un choc (choqué, disons). Et une importante vague de culpabilité. Comme si toute réaction de l'autre, toute vie chez l'autre, était vécue comme une agression ou une menace. On était encore bien loin de la révélation. Comme si, pour moi, il y avait toujours un risque à être. Et, malgré ma très grande prudence, très souvent une chute. Invariablement, les autres entendent des choses tout à fait différentes de celles que je croyais avoir exprimées. Une sorte de débarque. Un passage ontologique? Peut-être. Je trouve que mes passages sont souvent rudes et périlleux. Un texte d'abord écrit dans la culpabilité, des réactions reçues dans la même culpabilité. La culpabilité serait-elle un passage obligé pour moi?

Ma culpabilité et les autres

On ne m'a pas parlé de mes hypothèses explicatives ni de la difficulté de me rencontrer. On m'a surtout parlé d'un rapport où il n'y a presque pas d'autres et surtout d'une forte dimension d'auto-accusation. Je m'explique tout seul et ce qui m'arrive dans le rapport n'implique que moi. L'autre est exonéré de toute participation, protégé, écarté et ignoré. Ma culpabilité le rend inutile et insignifiant. Elle nous isole et protège notre narcissisme. Elle met une distance entre moi et les autres et surtout entre moi et moi. Il n'y a plus d'autre et je deviens un étranger pour moi-même. Un étranger que je crains toujours de rencontrer.

On dirait que ma culpabilité entretient à mon insu une connivence secrète entre moi et les autres. Elle me protège de l'autre et protège l'autre de moi. Craindre que les autres me fassent mal, et craindre de faire mal aux autres. Il reste la connivence, la loi du silence... se taire... Comme si ma culpabilité était un genre d'Omerta posé sur ma vie et sur celle des autres. Et l'on sait, dans la réalité mafieuse, combien il en coûte de ne pas respecter cette loi. À moins que l'un ou l'autre, se sentant trop coincé dans cet enfermement, se reçoive et nous libère de cette connivence coûteuse pour chacun. Il me semble d'ailleurs que c'est

surtout en dehors de nous que la culpabilité et la connivence nous enferment. Comme si la culpabilité ne permettait qu'un accès limité, filtré et réformé à soi-même. Elle nous garderait dans le manque de soi, nous priverait même du manque de soi. Une vie en rupture de soi. Comme si, mobilisé à ne pas être coupable, je ne pouvais pas vivre beaucoup, que minimalement. Elle me réduit à n'être que ce que je connais de moi et me prive de tout ce que je pourrais apprendre de moi dans le rapport aux autres. Elle me prive de l'autre et me contraint à l'autosuffisance, à l'isolement. Il n'y a pas de rapport, il n'y a pas d'autres, il n'y a pas d'interdépendance.

Un rêve éclairant et réconfortant

Il m'a fallu plusieurs heures pendant le séminaire et plusieurs jours après pour comprendre un peu et toujours à ma manière ce qui m'était arrivé. Un rêve est d'ailleurs venu à ma rescousse. Un rêve d'allure simple, mais combien pédagogique pour moi. Il m'a permis d'entendre un peu moins douloureusement ce qui m'a été dit et de recevoir au moins partiellement ce qui m'a été donné.

Je suis dehors, près de la maison de mon enfance et, il me semble, que je suis adolescent. Un petit avion passe non loin de moi, au-dessus de la route, à très basse altitude. Quelques instants plus tard, il repasse en sens inverse et à plus basse altitude encore. Je crains d'abord pour moi, ensuite pour lui, surtout quand je le vois foncer directement sur la lisière de la forêt voisine. Au dernier moment, il gagne suffisamment d'altitude pour éviter, de justesse, la cime des arbres. Mais, au moment même où il semble s'être tiré d'affaire, s'amène un second avion, beaucoup plus gros et de forme bizarre, fait d'une carlingue centrale et de deux cylindres latéraux. Je suis sûr qu'il va s'attaquer au petit avion et le bombarder pour le détruire. À ma très grande surprise, il ralentit progressivement, se positionne délicatement devant le petit avion, lui permettant ainsi d'introduire son nez dans l'arrière de l'un des cylindres pour lui permettre d'être ravitaillé en vol. Ça m'a fait du bien, mais après un certain temps seulement. Je suis resté longtemps habité par une frayeur m'empêchant d'entendre la fin du rêve.

Ça ressemble étrangement à ma vie, à mon rapport aux autres. Je suis souvent en vol un peu au-dessus de moi-même, mais en rase-mottes. Je crains de prendre de l'altitude, d'apparaître. Je crains aussi de m'écraser et si je réussis à prendre de l'altitude, je crains de me faire descendre. Ça ressemble à ce qui m'est arrivé au séminaire de recherche avec mon texte et tous ces autres. Craindre d'être détruit pour finalement être nourri. Et je dois être nourri en vol, car je ne me pose jamais complètement. Ce qui est d'abord vécu comme une

menace à ma vie s'avère très lentement être une présence qui me la donne. Un lieu d'interdépendance peut-être, une expérience paradoxale. Au moment où les autres ont réagi à mon texte, je me suis senti mal, fautif et en danger d'être rejeté. C'est probablement à ce moment où j'étais le plus relié, le moins isolé, que moi je me suis senti le plus en danger. Étonnante confusion entre être reçu et être rejeté. La confusion de la culpabilité peut-être. Peut-être aussi que, pour moi comme pour d'autres, être reçu serait finalement aussi menaçant qu'être rejeté. Une expérience paradoxale peut-être.

Quand quelqu'un se reçoit ou la nécessité que quelqu'un se reçoive

Presque totalement à mon insu, il a dû se passer quelque chose de très important pendant ce séminaire. Quelque chose qui aura permis, comme semble l'annoncer mon rêve, un passage important en moi; un passage d'abord vécu comme un choc. Moi, j'ai su d'abord, et senti beaucoup plus tard, que des gens ont dû se recevoir pour que tout ce que je suis et tout ce qu'ils sont puissent être. Il a fallu que des gens ayant une longue expérience de moi et d'eux-mêmes se reçoivent dans des lieux d'eux-mêmes sollicités par mes propos et surtout par ma position. Il a surtout fallu, il le faut d'abord, qu'un thérapeute, en l'occurrence le mien, se reçoive en me voyant une fois de plus faire ma thérapie tout seul, sans thérapeute, sans lui. Il a dû porter seul, sans moi et pour moi, la singularité de ma position face à lui. Comme il le dit souvent en parlant de la position unique du thérapeute, il a dû me laisser le tuer en se gardant bien, lui, de mourir. Il lui a fallu se recevoir se sentant assez inutile. Tout cela je le sais surtout parce qu'il a porté le risque de me le dire.

La position de recherche ontologique, « se recevoir », recevoir comme étant soi tout ce qui est éveillé en soi à l'occasion de l'autre, permet une sortie radicale de la connivence et de l'Omerta de la culpabilité. Pour moi, une sortie de ma culpabilité globale incluant même la culpabilité de me vivre coupable. Là où je craignais d'être condamné à l'exclusion, j'ai plutôt été convié à la fraternité. Comme si j'avais découvert que j'avais des frères et sœurs portant eux aussi des lieux où l'on est sans frères et sœurs.

Encore une fois, il me semble s'être vraiment passé quelque chose d'important en moi. À l'occasion de ces autres se recevant. Un second rêve m'est venu en renfort au premier. Je dois m'en remettre à mes rêves, car je n'arrive pas facilement à sentir ce qui s'est passé dans toute cette expérience. Comme quoi on peut vraiment se recevoir dans notre expérience de l'autre et lui donner d'être sans qu'il en fasse lui-même l'expérience. Et comme quoi surtout quelqu'un peut très bien se recevoir dans son expérience de moi et me donner d'être sans

que j'en fasse clairement l'expérience. Mon expérience à moi, c'est que ma culpabilité semble n'avoir rien perdu de sa vitalité. Au contraire, je la ressens encore plus souvent qu'avant et surtout plus clairement qu'avant. Elle est plutôt apparue que disparue. Je n'en ai aucunement été libéré, c'est plutôt elle qui me semble avoir été libérée. Comme on le dit souvent : et elle me semble bien être là pour y rester. Là n'est pas toute la différence, mais il y a là une différence.

Donc, à quelques semaines du premier, cet autre rêve toujours avec un avion... Toujours au même endroit que le précédent, mais cette fois au-dessus d'une petite route secondaire faisant angle avec la route principale. Au même endroit, mais sous un angle un peu différent, un avion assez imposant par sa rapidité et son allure – un avion-chasseur peut-être – commence à tourner au-dessus de la petite route secondaire. Je crains qu'il s'écrase et qu'il me détruise. Il tourne dans une spirale de plus en plus étroite et de plus en plus près du sol. Je crains que le bout de son aile percute le sol et que ce soit la catastrophe. J'aperçois soudain les deux occupants qui me semblent détendus, discutant calmement entre eux et ne me semblant pas du tout menacés et menaçants. Et ça tourne. Comme si tout allait de soi. Au moment où je me réveille, il n'y a pas encore eu de catastrophe. Pas de catastrophe dans le rêve, mais toute une panique en moi. Ce n'est qu'à mon lever, revoyant ces visages sereins et sans hostilité, que je réalise qu'il y avait là autre chose que la catastrophe appréhendée.

*

Je commence alors à y voir un lien avec mon rêve précédent. Mais cette fois, c'est le mouvement qui, d'abord vécu comme mortel, s'avère finalement source et signe de vitalité. Et cette fois il y a des « autres » dans l'avion, des autres qui sont beaucoup moins menaçants qu'ils ne m'apparaissaient au départ. Il importe aussi de noter qu'il y a deux temps dans mes rêves. Un temps de catastrophe appréhendée et un temps de sérénité. Je fonctionnerais donc à deux temps. La culpabilité serait vraiment un premier temps, un passage obligé pour moi. Un premier temps contenant peut-être déjà le second, mais sans que j'en fasse l'expérience. Ce second temps ne pouvant m'être accessible que s'il m'est donné par un autre se recevant dans l'expérience éveillée en lui à l'occasion de ma culpabilité. Un autre donnant d'être à cette dimension nécessairement freinée et ignorée de moi-même. Probablement parce que trop menaçante comme tout mouvement de vie l'est d'abord pour moi.

Conclusion ou intermède

La culpabilité serait donc, pour moi comme pour d'autres, un chemin incontournable et difficile, mais un chemin quand même. Dans cette culpabilité

d'abord vécue comme handicapante, il y aurait vraiment un mouvement, un chemin... et ce serait le mien... et ce serait même chez moi. Dans ce lieu, être dans le chemin ce serait déjà être chez soi. Quelque chose qui ne pouvait m'être donné que par les autres se recevant dans leur expérience de moi, et en interdépendance avec moi. Une expérience paradoxale. Un chez-moi. Mon chez-moi. Ma culpabilité, reçue d'abord par les autres et devenant ainsi progressivement recevable et habitable par moi, serait donc le chemin possible et somme toute assez efficace de ma propre vitalité. Là résiderait peut-être la véritable différence. Et il faudrait ajouter qu'en ce lieu, la présence d'un autre se recevant fait toute cette différence.

Plénière 6 Un corps à être

La position de l'abandon corporel aussi bien en psychothérapie qu'en tant que démarche et recherche d'être, fait une place particulière au corps comme lieu d'expériences de soi, de l'autre et de toute vie. Ce rapport à l'organisation corporelle que chacun est ouvert à des compréhensions tant sur soi-même que sur l'humanité tout entière. Les intervenants de la plénière retraceront ces petits et grands événements qui émergent du corps, appréhendés sous l'angle de l'abandon corporel, position retraçant pas à pas l'aventure humaine dans ce qu'elle a de plus singulier comme de plus universel.

Jimmy Ratté	La vie enfouie par là où elle arrive
Marie-Josée Guimont	Consentir ou La souffrance, un chemin pour s'apprendre
Ariane Meyenberg	« Je ne suis qu'un corps », une expérience ontologique

La vie enfouie par là où elle arrive

Jimmy Ratté

Québec, Québec

Jimmy.Ratte@fse.ulaval.ca

Durant cette recherche de longue haleine que constitue ma démarche en abandon corporel, j'ai vécu des expériences assez déroutantes, mais qui m'ont paradoxalement conduit à moi-même et fait exister. Quand je dis « déroutantes », ce n'est certes pas exagéré. Il m'est arrivé par exemple d'entrer dans des espaces de tristesse qui n'en finissaient plus. L'une de ces fois, je commençais un travail corporel en me disant que « j'avais pas envie de me laisser toucher » et suis pourtant entré dans une peine pour laquelle je n'avais alors que peu de mots en moi et qui ne s'arrêtait pas. À la fin du travail, j'aurais pourtant continué!

Je ressens beaucoup l'envie de parvenir à mon être, même si ça passe souvent par une entrée très étroite et qu'il y a alors peu de mots ou encore ce n'est pas ceux que j'aurais choisis qui viennent. Ça commence souvent comme un sentiment que quelque chose me travaille, travaille le corps et je ne sais alors quoi en dire sauf que je souffre en mon être. Certains appellent cette expérience « le réveil des chairs ». La route pour se rejoindre paraît alors un long chemin, qui inclut d'ailleurs des allers et retours. J'ai ainsi réalisé que j'avais un corps rempli d'expériences qui ne peuvent être approchées que progressivement pour que la paradoxalité se manifeste et que le sens se déploie. Par exemple, il me vient depuis années de tirer la langue dans mon travail corporel. Cela m'a fait passer par différents sentiments contradictoires comme la honte et le ridicule, l'envie d'arrêter ça tout en étant curieux, l'élan d'explorer cette expérience première. Il m'est venu à un moment donné que je suis quelqu'un de contenu et que cela recelait la peur de laisser aller ce qui s'impose. Je n'ai pas fini d'explorer cette expérience singulière de tirer la langue qui m'amène tantôt à rire, tantôt à grogner, tantôt à pleurer.

Ce n'est certes pas simple, me semble-t-il, de laisser exister certains types d'expériences comme: la peine qui est là, l'absence, le manque, le vide, la lourdeur de vivre, la peur d'être inadéquat, la honte de soi. Autant d'espaces, et bien d'autres, dont je voudrais me départir, mais qui sont paradoxalement moi. Y accéder ou être amené là par les autres éveille d'abord des peurs: principalement de l'autre versant de moi-même et des autres qui m'y connectent.

Je comprends maintenant que le désir de se rejoindre et la peur de soi sont des interfaces au plan expérientiel. L'un et l'autre sont en effet présents, surtout quand des espaces qui ont dû être emmurés sont ravivés.

Il y a ainsi des moments de désespoir que j'ai vécus et dont j'ai également entendu parler par d'autres personnes, un désespoir à l'image de la fourmi dans l'entonnoir qui tombe et retombe sans cesse malgré ses efforts. On se demande alors pourquoi s'imposer de venir en thérapie, de poursuivre pendant tant d'années, de déployer autant d'exigence à habiter son être et encore davantage, d'avoir à tolérer d'être dévoilé par les autres pour y arriver. Pourquoi, en particulier, vouloir aller au cœur de ce que l'on a dû emmurer pour vivre, voire pour survivre? Ça donne envie de fuir ce qui apparaît alors comme un lieu de torture inutile, l'envie de se fuir. Quand on vit par dessus ce qui est, être tout à coup amené en soi-même fait sentir une impression de chute vertigineuse, « une chris de chute » comme dit Gilles Deshaies.

Et l'ouverture vers soi n'arrive pas de la façon dont on l'attend.

Ainsi, depuis un bout de temps, j'ai mal aux intestins. Ce mal, qui m'apparaissait d'abord essentiellement « physique », m'a conduit à consulter à un certain moment et le médecin que j'ai vu m'a envoyé d'urgence à l'hôpital. Des spécialistes ont examiné mes viscères et mes organes internes sous tous les angles, mais n'y ont rien vu d'inquiétant, bien au contraire. Je serais un petit jeune à ce niveau-là! J'ai également éprouvé des malaises dans la zone cardiaque qui ont conduit aux mêmes inquiétudes médicales, celles-ci étant partagées par mes proches. Mais rien de grave n'a finalement été trouvé d'un point de vue physiologique. Pourtant, je peux vous assurer que j'ai eu et j'ai encore parfois ces douleurs thoraciques dans la région du cœur et qu'elles ne laisseraient personne indifférent. Quant à mes intestins, ils me font encore sentir des douleurs. Souvent, ça me prend pendant que je dors et durant certains types de rêves. Dans mon travail corporel, elles sont présentes de façon récurrente depuis quelques années. Que me disent ces maux du corps? J'ai le sentiment qu'il y a des choses de moi qui doivent survenir par effraction pour que j'y sois réceptif.

Parallèlement, je vois depuis plus d'un an deux hommes en consultation, l'un de 19 ans ainsi qu'un autre qui arrive à la soixantaine. Les deux souffrent de colite ulcéreuse et sentent que cela a quelque chose à voir avec leur état d'être. Que dit leur corps? Se ferait-il une ouverture vers soi par ces malaises, qui peuvent par ailleurs tourner au cauchemar pour eux? Serait-ce par la souffrance physique - mais je dirais surtout « corporelle » - que quelque chose de soi se fait sentir à certains moments? En ce qui me concerne en tout cas, les dérèglements doivent

être extrêmes pour que le sentiment du « Je n'en peux plus » s'impose et que je m'y arrête. Le plus jeune des deux hommes aux colites dont je viens de parler souffre aussi de phobie sociale et il est toxicomane à un point de non retour ou presque. Le plus âgé, un homme dont les horizons sociaux sont pourtant bien différents et qui a bien réussi socialement comme professionnellement, m'a dit au début de sa démarche tout en pleurant amèrement : « Je n'ai aucun plaisir dans la vie ».

Pour moi-même comme pour ces personnes reçues en abandon corporel, il semblerait que le corps doive parler en direct pour que le manque de soi puisse se faire entendre. Dans cette optique, certaines douleurs ressenties et des dysfonctionnements du corps, surtout quand cela s'impose avec force, pourraient-ils être compris comme des appels à se recevoir? Si cela se peut, la maladie pourrait-elle parler de quelque chose de non reçu voire de non recevable et qui travaille le corps voire le dévore?

Les fractures de l'être comme la dépression et la brûlure professionnelle m'apparaissent aujourd'hui tout autant comme des expériences du « Je n'en peux plus ». C'est dur et c'est difficile longtemps. La souffrance peut être telle qu'il devient tentant de jongler avec l'envie de mourir. Mais ne seraient-ce pas aussi des occasions d'aller au fond de soi sans fard et sans anesthésie ou presque? Une cliente de longue date, qui s'est longtemps munie de la pensée positive et de la suractivité pour affronter la vie et qui traverse à nouveau un épisode dépressif m'a ainsi dit dans ce sens, au plus profond de sa noirceur: « Plonger dans mes doutes sur ma valeur si intensément c'est être dans ce qui est là dans ma vie, pas dans ce qui serait prescrit d'être ».

La mort qui frappe et l'expérience du deuil suite à la perte d'une personne chère s'avèrent des expériences incontournables et qui font vivre des moments difficiles. Pourtant, ce vécu oblige à sortir de ses occupations et à réaliser la complexité de ce qu'on ressent pour cet être cher. Les ruptures que l'on sent nécessaires, mais qui font si mal, comme la fin d'une relation ou encore le besoin de quitter un milieu de travail, amènent quant à elles leur lot d'insécurité et en particulier le sentiment d'être naufragé. Mais elles mènent éventuellement à mieux cerner ce qui ne faisait plus de sens.

Dans mon travail de psychothérapeute d'abandon corporel, je rencontre ainsi des personnes de différents âges qui souffrent, qui sont en manque d'elles-mêmes et qui essaient de se rejoindre parfois de manière désespérée. Une fillette de 9 ans, qui avait été diagnostiquée comme ayant un « trouble anxieux », m'a dit par exemple en début de démarche: « Je ne peux pas continuer comme ça.

C'pas une vie de toujours avoir peur. Il faut que je trouve ce qui se passe ». Une autre jeune fille, de 15 ans celle-là et qui souffre d'anorexie, m'a quant à elle affirmé en début de thérapie qu'elle ne comprenait pas pourquoi elle avait dû être hospitalisée trois fois dans les douze derniers mois si c'était pour ne rencontrer personne qui accepte d'entendre que le contrôle extrême qu'elle exerce sur elle-même et l'automutilation qu'elle s'inflige la soulagent, en attendant de pouvoir sortir de la noirceur morbide où elle se sent enfoncée.

Mais comment aborder ces lieux de noirceur et de douleur qui forment le mal-être et qui sont à la fois recouverts et exprimés par ce qu'on appelle les psychopathologies? Comment donner un sens à ce qui ne semble pas en avoir? Comment aller à la source des maux du corps voire de plusieurs maladies sans tomber dans des explications qui fermeraient la possibilité de devenir chercheur à propos de soi-même? Comment entrer par un espace souvent très étroit à l'intérieur de soi, voire y être amené par l'autre, et supporter ce qui s'y trouve pour éventuellement voir se déployer notre être?

Apprendre à s'écouter vraiment dans sa douleur et être entendu au-delà des constructions, de la culpabilisation et de l'attente d'être différent. Être amené à soi et se recevoir dans le rapport, et de ce fait donner à l'autre son existence en propre. Accueillir tout autant l'impossibilité de se recevoir, pour soi ou chez l'autre. Ces trois assises ont constitué de plus en plus, il me semble, en psychothérapie d'abandon corporel, des repères qui ont présidé à une découverte fondamentale, celle de l'interdépendance. De lieux difficiles ainsi abordés, surtout sur le long cours, la vie peut être reçue comme elle a pu s'organiser. Même les plus grandes coupures avec soi, reçues, deviennent alors de l'être.

Cette perspective paradoxale, qui se situe au-delà (ou en deçà) de l'intersubjectif, fait progressivement dépasser les projections ainsi que l'accusation et crée un effet de bascule. Différents lieux si indésirables auxquels on ne peut d'abord consentir - tels la peine qui est là, l'absence, le manque, le vide, la lourdeur de vivre, la peur d'être inadéquat, la honte de soi, ou tout autre fondement substantiel de soi non reçu - deviennent des occasions d'une révélation donnant le sentiment d'arriver chez soi. Différentes réalités de la vie prennent alors un sens renouvelé: la solitude devient par exemple moins une question d'absence des autres que d'absence à soi-même; le désir envahissant qui prend l'autre en otage se dévoile quant à lui comme une peur d'être l'objet du désir de l'autre; le vide devient une expérience pleine; l'absence révèle sa fonction de protection.

Pourtant, je dois vous dire que je désespère parfois à travailler si fort avec certaines personnes en psychothérapie pour que le passage puisse s'ouvrir. Dès qu'elles arrivent dans des lieux très sensibles en effet, il n'y a pas de véritable accès possible et je me bute à des évitements de toutes sortes. Plusieurs de ces personnes se feraient dire d'ailleurs que ça prend du temps, que je ne dois pas être efficace, que je n'ai pas d'objectifs. Le consentement à leur être semble trop menaçant. Prendre le temps de s'approprier leur vie au lieu de se laisser persuader que leur démarche ne tourne à rien ne semble pas une avenue qui les satisfasse. À la lumière de l'interdépendance, si je sais rester présent à leur impossibilité, le passage à l'être semble se faire quand même pour ces personnes quoiqu'avec beaucoup d'allers et retours. Il y a des arrêts, des reprises, des avancées et des rechutes.

Toutefois, ce que je vis encore plus difficilement dans ce type d'impossibilité c'est une impasse dans la psychothérapie avec certains enfants, soit quand ces derniers entrent spontanément en démarche, mais que leurs parents reculent. Ces parents cherchent souvent des « trucs » et ne voient pas non plus l'utilité d'être à l'écoute en tant que fils ou fille de leur enfant, ce qui les conduirait à une posture s'ouvrant à l'interdépendance. Je vous l'avoue, rester réceptif à l'impossibilité chez ces parents ne m'empêche pas de me demander ce qui arrive ensuite, à ces enfants, quand ils sont retirés de leur démarche et ramenés dans les marches à suivre ou les comportements à changer.

Je fais aussi, dans ma vie, l'expérience de me recevoir à l'occasion de l'autre, mais que cet autre n'est nullement connecté au passage expérientiel de l'interdépendance. Bien au contraire, je reçois des signes d'incompréhension et l'accusation est aussi de mise dans ces rapports, de façon ouverte ou tacite. Ce sont des moments pénibles pour moi, de grande souffrance même. Quand ça arrive, je deviens très angoissé et en colère, ce qui se traduit par des états d'appréhension qui déclenchent des peurs envahissantes. Ces angoisses et ce ressentiment occupent une bonne partie de mes pensées et entrent même dans la trame de mes rêves, qui deviennent alors des cauchemars remplis de luttes et de combats. Ce que j'habite à ce moment de moi-même n'est pas reposant. L'interdépendance comporte-t-elle un risque dans certains types de rapports?

Mais je m'aperçois de plus en plus que je n'ai pas à me départir de ma sensibilité pour exister voire pour faire exister. Se recevoir est même un élément majeur pour devenir un psychothérapeute compétent selon Aimé Hamann. En démarche d'abandon corporel et à l'occasion de rapports dans ma vie, je fais même l'expérience de l'interdépendance d'une manière spéciale: c'est une traversée vers moi-même à l'occasion de l'autre. Davantage, à certains moments où je ne

me reçois pas beaucoup dans ce qui est éveillé, c'est crucial que l'autre reste là. Et cette expérience paradoxale de la présence de l'autre à ce qui est non recevable pour moi influence ensuite positivement d'autres rapports en me rendant plus présent à mes coupures. Quand ce type d'expérience survient, je me sens reconnaissant vis-à-vis de ma démarche et des vécus de psychothérapie en groupe.

J'ai nommé ici plusieurs lieux difficiles où je m'aperçois que ma vie m'arrive par où je ne l'attends pas. Parfois par le corps - dans des malaises, des angoisses et des maladies -- à d'autres moments dans des rapports où je me sens reçu, parfois même quand je ne peux me recevoir, et dans des moments où je suis en position de me recevoir, mais dans lesquels l'impossibilité chez l'autre m'est humainement difficile.

Je ressens à ce moment-ci l'interdépendance comme un risque. C'est le risque de soi, de porter ce qui est éveillé à l'occasion des rapports comme totalement sa subjectivité, son être. C'est un passage qui affute toute sensibilité, chez les personnes en démarche comme chez le psychothérapeute. Ce n'est toutefois pas nécessairement une sinécure d'être plus sensible à soi-même dans ce qui est éveillé, en particulier dans des lieux qui donnent envie de refermer la porte. Mais si l'on reste là quand l'autre ne peut pas beaucoup, ou si on reste là pour moi quand je ne peux pas, le réveil des chairs qui s'opère devient progressivement plus supportable et il se crée un véritable passage à l'être.

Consentir ou La souffrance, un chemin pour s'apprendre

Marie-Josée Guimont

Québec, Québec
guimont.mj@videotron.ca

Plus j'essaie d'écrire, moins j'y arrive. Je tousse dès que j'essaie d'écrire.
Je suis bloquée. Pas de voix, pas de voie, pas de chemin.
Le chemin n'est pas fait.
Je ne vais pas où je veux, mais où ça va.

Je me sens dans les bas-fonds de mon être.
Je peux juste aller où je suis amenée, en aveugle, en faisant confiance que mon corps sait plus que moi.
Attendre sans savoir, sans parole. La peur qu'il n'y ait rien. Le vide, ou pire, le risque de ma parole, de ma subjectivité.

J'essaie d'écrire. J'ai froid, froid de la tête aux pieds.
Je ne peux écrire.
Je dois attendre, m'attendre.

Le corps se rétrécit et se densifie à la fois. Se chosifie.
Ce corps que j'avais tenté de faire taire se réveille, reprend des droits.
Comment décrypter son langage?

Crampes au ventre, corps douloureux. Ces somatisations me ramènent à un travail corporel fait à la dernière session. Dans un travail en piscine, il m'était venu que la douleur, c'est chez moi. Après avoir senti un engourdissement des jambes, il en découla cette phrase : « Je sors d'une longue paralysie » et je fais en même temps le mouvement d'aller me chercher jusqu'aux pieds. Ce travail en piscine donna lieu par la suite à un autre travail corporel dans lequel la douleur s'exprimait de toutes sortes de façons: pleurs, gémissements, petits sons, chuchotements, tremblements, dents qui claquent. Expérience paradoxale s'il en est une; et, contre toute attente, voilà que recevoir ce qui était là, tel quel, sans essayer d'en changer ou d'arrêter ces manifestations de l'involontaire me donnait de me sentir chez moi, un lieu pour être.

Depuis plusieurs mois, je tente d'écrire quelque chose qui aille quelque part, sans y arriver. Et puis soudainement, comme venue de nulle part, cette phrase: « Ma peur, c'est de donner la vie. »

La souffrance a été mon moteur de recherche. Je cherchais le sens, à corps perdu, empêtrée dans de belles histoires qui ne tenaient pas debout, mais qui m'avaient aidée à tenir. J'arrivais au bout du rouleau; plus d'horizon, l'ennui, la mort, l'absurde.

J'en étais là, dans un rapport minimal à moi-même, quand on m'a proposé de faire de la place à ce qui était là, m'apprendre. C'est de cet espace minimal que j'ai entendu, sans comprendre la proposition qu'on me faisait. Sans savoir, j'avais l'intuition que, s'il devait y avoir une avenue et bien qu'à l'encontre de tout ce que l'on peut entendre en matière de sens, de bonheur, c'est de ce bord-là qu'elle se présenterait. « Ce n'est pas très populaire ce que tu proposes là », m'a dit un jour un client. Non, ce n'est pas populaire, mais entendre pour moi, pour la première fois, que faire de la place à qui j'étais, sans me demander ou qu'on me demande d'en changer ou d'en guérir, m'a interpellée fortement.

Devenir thérapeute avait toujours été présent sans que je ne prenne cela au sérieux. Mais voilà que tout à coup, de cette position, le devenir s'imposait. J'étais loin de me douter toutefois que donner la vie était aussi interpellant pour soi-même. De cette position, il ne s'agit pas seulement de donner la vie, il s'agit surtout de la recevoir; donner la vie, c'est d'abord recevoir la sienne. C'est en se recevant que le thérapeute permet à l'autre d'être là comme il est. Une cliente m'a dit un jour qu'elle avait toujours eu besoin de structure. Elle avait tenté plusieurs thérapies et disait qu'elle avait le désir de regarder en deçà des apparences. Après avoir parlé d'elle d'une manière plus intime, elle a dit : « La thérapie commence. » Elle avait le sentiment de pouvoir rejoindre d'autres niveaux d'elle-même qui n'avaient jamais été explorés, faute peut-être d'ouverture de la part des autres thérapeutes qu'elle avait consultés. Ça la mettait très en colère. Je présume de cela avec beaucoup de réserve, car j'ai certainement aussi des clients qui sont partis faute d'avoir pu créer en moi l'espace dont ils auraient eu besoin pour que je les entende. Et c'est là que la position que l'on prend en abandon corporel a tout son sens. Se recevoir, recevoir tout ce qui est éveillé en nous à l'occasion de l'autre comme étant nous, donne au client l'espace dont il a besoin pour être; j'ajouterais qu'en prenant le risque de lui-même, le client nous donne d'être, bien que la responsabilité de se recevoir appartient essentiellement au thérapeute. En s'appropriant donc la vie qui s'éveille en lui, le thérapeute crée l'espace pour que le client puisse être. Cette expérience fondamentale d'interdépendance est au cœur de la paradoxalité, en ne guérissant pas l'autre de sa vie, mais en lui donnant d'être tout ce qu'il est, qu'il y consente ou pas. Le changement, il serait de ce côté.

La tentation est tellement forte de garder morte la vie dont on ne veut pas et je dirais même la vie tout court, de se momifier. D'une certaine façon, devenir thérapeute a

été ma planche de salut et ma mise en position pour recevoir la mienne. Comme si je m'étais attrapée moi-même pour ne pas m'échapper. J'ai souvent fait l'expérience d'être acculée à aller en moi au risque que la thérapie prenne fin pour le client. Et cela s'est certainement produit. Consentir à l'inacceptable de soi ne se fait pas sans y être amené par l'autre, parfois poussé par des personnes plus souffrantes. « Con-sentir », sentir avec, ce mot de trois syllabes à première vue inoffensif et pourtant, qui fait toute une différence. « Con-sentir » à l'intolérable, l'inacceptable de soi, « con-sentir » au meilleur et au pire, ça prend des conditions pour en arriver là et j'ai souvent le sentiment que cela se passe aux confins de la vie et de la mort.

À cet égard, j'ai fait dernièrement une expérience qui m'a beaucoup donné. Ma mère est décédée. Elle n'avait pas consenti à sa vie, c'est-à-dire à la vie qu'elle portait. Il n'y avait aucune place en elle pour la souffrance. Elle a consenti à sa mort. Cela s'est passé sur le fil entre la vie et la mort, moment court et plein à la fois. Le temps n'avait plus d'importance. J'ai reçu comme de la vie qu'à ce moment, elle reconnaisse « ce que j'avais fait », c'est-à-dire d'avoir été la gardienne de la vie souffrante et complexe dont elle était coupée; en tout cas, c'est comme cela que j'ai eu envie de comprendre ses paroles. Elle a, par la suite, reçu le fait que je lui dise que je l'aimais. Elle m'a dit merci, puis elle a fermé les yeux et est morte quelques jours plus tard. Elle avait fini de se battre. Son chemin s'arrêtait là, mais j'avais le sentiment que sa vie, en consentant à sa mort, s'accomplissait, que je consentais à être sa fille et que sa vie se poursuivrait en moi d'une certaine façon.

Cette expérience de vie et de mort reste marquante pour moi et m'aide à comprendre ce qui se passe parfois dans le rapport à certaines personnes. Bien sûr, il ne s'agit pas de mort physiologique, mais pour moi, c'est parfois de mort qu'il s'agit chez le client, mais aussi chez moi; c'est souvent seulement dans cette limite que la vie devient possible pour l'un et l'autre, ou l'un ou l'autre, dans une interdépendance apprenante et constitutive.

La vie n'est pas là où on pense, même si parfois, elle en a les apparences et fait de belles histoires, écrites par-dessus l'histoire de fond qu'on a étouffée, tue, enfouie et dont on ignore souvent l'existence. Il est très déroutant, choquant et parfois irrecevable pour certains d'entendre que ce qui nourrit et que ce qui est constitutif de soi, c'est ce dont on ne veut pas de soi justement. Cette expérience paradoxale ne peut se vivre sans déception, il me semble.

S'apprendre, en espérant que la personne que nous allons découvrir sera mieux que ce que nous sommes. Il y a toujours ce désir, au fond, d'aller mieux, se sentir plus respectable et c'est infailliblement avec ce désir qu'on arrive en thérapie. Il est

difficile de se recevoir sans rien enlever, sans rien embellir; faire de la place à ce qui est, sans demande d'en changer, même si le changement peut éventuellement survenir, sans espérer, tout au fond de soi, une vie meilleure que celle que l'on a et constater que l'on n'arrive pas nécessairement, peut-être rarement même, où on pensait arriver.

J'ai fait, il y a quelque temps, un rêve qui m'habite souvent. Une femme marche sur un chemin. Elle dit à une jeune femme qui marche à ses côtés qu'elle aurait voulu être un grand écrivain ou une grande thérapeute. Puis, au loin, elle aperçoit une femme qui est sur un trapèze très haut; soudain, cette dernière tombe du trapèze. Affolée, la femme se précipite sur les lieux de l'accident en enjoignant les personnes présentes d'appeler une ambulance. Mais la femme tombée du trapèze se lève tranquillement et se met à marcher vers un petit chemin brut, poussiéreux, poussière d'une vie longuement momifiée. Elle-même est vêtue pauvrement, les cheveux mal peignés. Elle n'est ni blessée ni morte comme sa chute le laissait présager; mais on est loin de l'image de la performance qu'au départ, elle projetait. Ordinaire est le mot qui la décrit. Contre toute attente, elle est vivante.

Ce passage à l'être ne peut se faire vraisemblablement, sans rencontrer la déception. Penser découvrir une avenue, découvrir un petit chemin non balisé, en friche et poussiéreux; et pourtant, le sens, il est là; pas là où on l'attendait, mais il est là, dans cette coïncidence intérieure avec soi-même. Dans cet alignement avec la réalité, la déception est un passage obligé. Il y a une bascule vertigineuse à sortir du leurre des apparences de bonheur qui peuvent être prises pour de la vie et rencontrer la réalité qui peut prendre les apparences d'un danger ou d'une menace mortelle, mais qui met dans la vie.

« Je ne suis qu'un corps », une expérience ontologique

Ariane Meyenberg

Genève, Suisse

arianemeyenberg@yahoo.fr

Exister, ma recherche...

Du plus loin que je me souviens, à côté de mes journées de petite fille active et joueuse, mes intérêts étaient orientés dans un irrépressible besoin de chercher à comprendre, de chercher le sens de la vie et de ma vie. J'ai passé des heures à lire, j'avais besoin de savoir. Les écrits sur la vie humaine et ses compréhensions me passionnaient. J'ai travaillé intensément à chercher à comprendre pour « me faire » une vie. J'ai donc tout naturellement été attirée par un métier dans un domaine de la connaissance humaine : thérapeute en psychomotricité. Il m'a ouverte au monde de la thérapie, avec un intérêt particulier pour les thérapies dites « corporelles ». Faire des « expériences corporelles » et savoir en apprenant, et en prenant conscience sur un plan plus intellectuel des vécus de la vie, me semblaient les chemins salvateurs pour me construire et exister.

Impasse et rencontre

Cependant en deçà de ma recherche, la vie en moi faisait son travail. Et ce qu'elle m'amenait comme expériences vécues, sans négliger ma recherche et mes formations dans mon travail de thérapeute, ma longue démarche en psychanalyse et dans d'autres formes de thérapies, toutes ces expériences de vie, me confrontaient et me donnaient progressivement ma et la réalité. Toutefois je pensais toujours que c'était cette forme de recherche, orientée dans le « savoir » et le « faire des expériences », qui allait me donner ma vie. Mais cette façon de chercher ne m'a pas amenée où j'espérais! Je me trouvais de plus en plus en difficulté, dans des hypothèses et des compréhensions de plus en plus complexes qui finissaient par me mettre en doute sur les réalités de fond. Je ne pouvais plus chercher ainsi, et surtout chercher dans une position où je me débrouillais et je débrouillais plutôt seule dans cette jungle humaine, en m'appuyant sur des institutions dont le savoir faisait partie. Et curieusement, cette recherche m'amenait dans une dimension bien paradoxale. J'ai eu à renoncer à ma recherche de compréhension, pour consentir à m'abandonner à la vie et aux humains, et à rencontrer qui j'étais, dans le monde et son mystère.

Un monde sans savoir et sans pouvoir! avec de sacrées expériences de débarques comme on en parle en abandon corporel.

Par coïncidence, j'avais rencontré un groupe de chercheurs mené par Aimé Hamann, qui initiait l'abandon corporel. Cette position thérapeutique m'a donné le contenant indispensable à la prise de risques de l'ouverture au fond de ma vie. J'avais à m'en remettre, à la vie et aux autres. C'était bien menaçant! Mais dans ces nouvelles expériences, je découvrais et prenais conscience progressivement d'une dimension essentielle à la vie : la vie est, mais elle prend consciemment « corps » dans les rapports, en se reconnaissant et en s'intégrant dans une interdépendance fondatrice.

« Le corps » : expérience de l'être

Ma position d'origine pour pouvoir exister a été, dans une précarité relationnelle, de devoir tenir compte des autres en priorité afin de pouvoir bénéficier de leur présence. J'ai eu à les supporter dans un rapport précoce d'aide, plus mère que fille. Cela a certainement contribué au choix de ma profession de thérapeute. Cependant, cette position est bien dépossédante, au cœur de l'absence, dans un manque au corps fondamental, tant en soi-même qu'avec les autres et avec la vie : se posséder si peu, qu'il m'a fallu me chercher! Les rapports fondés sur l'absence sont des expériences bien intolérables à vivre, si difficiles, voire impossibles parfois à supporter et à recevoir. Des conduites tant d'évitements, que de réparation du manque cherchent alors à le combler. La recherche du corps et sa maîtrise par la connaissance intellectuelle dont j'ai parlé précédemment en est une des voies. Et paradoxalement, le manque est certainement un des moteurs de la recherche de soi-même et de la recherche de compréhension du monde.

Si ce chemin de recherche à travers le savoir m'a donné de construire des repères, m'aidant à comprendre et à me porter au monde, je découvre encore et encore, combien, tout au fond de moi-même je ne me sais pas! Il s'agit non seulement de se construire et de se socialiser, ce dont je me suis employée abondamment, mais surtout de se vivre, et là, dans le fond c'est beaucoup plus obscur et plus menaçant. Cet abandon à la réalité du fond de la vie est source de rencontres avec la condition humaine, avec son extrême vulnérabilité, avec sa misère, mais aussi parfois sa grandeur et sa force. Il s'instaure dans des rapports amenant à des expériences en interdépendance. Je ne pouvais dès lors vivre ces rencontres, que dans une grande ambivalence, car tout autant le fond de la vie que les rapports, amènent à des expériences émotionnelles et sensorielles bien éprouvantes, et souvent souffrantes. Je tente aujourd'hui, avec

beaucoup d'ambivalence, avec le désir et la peur, de recevoir mon être. Je me découvre dans « l'organisation du corps que je suis », dans cette tentative de m'abandonner à ma vie comme elle est.

Mes premières expériences en abandon corporel ont été bouleversantes. Dans ce creuset de recherche, où tous ensemble nous prenions le risque de nous recevoir dans notre humanité, singulière et universelle, j'ai vécu des expériences qui ouvraient sur des dimensions en moi très protégées qui se révélaient dans mon organisation. J'ai eu à rencontrer assez vite la sensation de ne pas avoir de corps dans un accès au fond de ma vie difficile, voire impossible parfois, à rejoindre. Je me suis sentie peu ancrée, comme venue de nulle part et toujours en doute de légitimité. J'étais habitée par une multitude de sentiments qui provoquaient douleur et confusion. Passant d'épreuve en épreuve, j'ai rencontré le vide, la violence, le désespoir, la confusion, la peur voire la terreur, l'inhibition, le silence, l'enfermement, l'absence, le rejet, le désir de mourir, la mort... mais aussi parfois en corolaire des élans de vie, des désirs, des satisfactions, des joies... Et le savoir qui m'aidait à me situer, devenait au fur et à mesure de ma recherche, source de doutes, d'enfermements, de confusions, d'évitements, et aussi d'égarements.

Un rêve fait alors, me revient : j'étais en session d'abandon corporel, et les expériences rencontrées par nous tous, nous fendaient littéralement le cœur. Je voyais tous ces cœurs blessés, sanglants et lacérés de cicatrices. J'étais paniquée, mais un ami médecin qui participait aussi aux sessions me disait que ce n'était pas grave, qu'il n'y avait qu'à les recoudre!

Je me sens dans le fond, bien vulnérable, dans un monde parfois si effrayant, avec le sentiment d'être en risque de ne pouvoir porter ma vie. Je ne comprends pas comment j'ai la chance d'avoir une vie néanmoins privilégiée et à l'abri du besoin, moi qui me sens souvent dans un vécu de précarité de fond, comme si à tout moment je pouvais tout perdre. Les changements d'environnements jalonnent mon parcours de vie et j'ai ainsi souvent l'impression de tout recommencer. Je me souviens d'une image qui m'a habitée, celle d'un petit insecte comme un scarabée, qui grimpe pour sortir d'un trou de sable et retombe sans cesse. Je me sens parfois ainsi, besogneuse et cherchant à sortir de l'enfermement et à me mettre au monde, mais dans un recommencement perpétuel.

Les difficiles expériences partagées en interdépendance dans les groupes d'abandon corporel, et celles vécues tout au fond de mon être dont j'ai parlé précédemment, m'ont donné de me rencontrer et de me posséder un peu plus. Cependant, je me suis retrouvée progressivement dans des lieux intérieurs plus premiers. J'avais l'impression de m'enfoncer, rejoignant un espace-temps avant toute vie organisée, un temps pareil au début de la Genèse où le silence et l'immobilité régnaient sur terre, un espace « no man's land »! Ce lieu intérieur était dense à vivre, mais ne me donnait que peu d'éléments de compréhension. Ce lieu, en deçà des niveaux conceptuels et émotionnels, s'est rejoué encore et encore durant plusieurs années. Je vivais plus ou moins agréablement ces expériences corporelles, mais au moment de parler de celles-ci, je ne trouvais pas de mots pour les décrire ni pour les comprendre. Dans ma recherche éperdue de sens, c'était vraiment frustrant, mais aussi, bien angoissant! Malgré cela je persistais, ou alors était-ce quelque chose en moi qui persistait, dans cette longue recherche au fond de mon être.

Au sortir de ces expériences, des questions m'habitaient :

- Une phrase d'Aimé Hamann me poursuivait depuis le début de ma démarche : « on ne change pas d'organisation! » Étais-je arrivée à mon organisation de fond, à savoir le vide de moi-même? Mais alors je ne pourrai jamais me fonder dans un « corps incarné ». C'était plus qu'angoissant!
- Ou alors, face à tant de peurs et de douleurs existentielles rencontrées dans mes expériences vécues précédemment, fallait-il m'en protéger et m'en éloigner dans une coupure d'avec ces vécus émotionnels? Mon processus de recherche en thérapie augmentait-il mes défenses?
- Et encore, de manière plus encourageante, cette démarche m'amenait-elle progressivement dans les fondements d'origine et ouvrait-elle la possibilité de redonner corps et sens à certaines expériences en latence?

Des questions sans réponses qui m'habitaient...

Pourtant quelque chose semble changer subtilement dans mes dernières expériences en session d'abandon corporel. Je vais essayer d'en parler là.

Récemment, j'ai fait un rêve très atteignant. J'ai rêvé que je rencontrais d'anciens clients qui étaient très touchés et contents de me voir, et moi tout autant. Je sentais alors les liens qui s'étaient créés entre nous dans une reconnaissance réciproque, ainsi que le chemin parcouru ensemble. Le rêve se poursuivait et je cheminais avec, à mes côtés, ma fille aînée qui devait avoir 7-8 ans. Cette dernière allait chercher sa petite sœur d'environ 2 ans, pour qu'elle nous rejoigne. Toute menue et nue sous une cape, elle refusait de venir vers moi infiniment

blessée et fâchée d'avoir été abandonnée. J'étais désespérée. J'essayais de la convaincre jusqu'à la forcer, que sa place était là avec moi. Ce rêve m'a bouleversée.

La première partie de ce rêve me parle de l'énergie mise à construire ma vie, notamment celle qui est présente dans ma vie de thérapeute. Elle peut aujourd'hui, avec le chemin accompli, apparaître dans de la reconnaissance échangée réciproquement avec mes clients. Cependant, la deuxième partie du rêve me rappelle combien j'ai laissé une partie de moi-même abandonnée, une partie très première et vulnérable. J'en suis si bouleversée et si désolée! Mais ce rêve m'invite à m'en occuper.

Par coïncidence, je me retrouve en session dans ces expériences très corporelles décrites auparavant. D'habitude, tout en m'abandonnant à ce que je vis, une partie de moi reste quand même en vigilance pour me savoir. Cependant, il me semble que j'abandonne de plus en plus ce contrôle.

Dans un moment d'expérience corporelle, une phrase me traverse subitement : « je ne suis qu'un corps! » Et dans l'expérience qui suit dans la piscine, je vis l'impression d'une très grande présence et densité corporelles. Je me sens dans le vécu d'un corps unifié.

Et quelque chose semble changer dans ma façon de vivre la session. D'habitude les sessions se déroulant, malgré mon incessante quête de savoir et comprendre, je me perdais de plus en plus. J'étais touchée, voire bouleversée par tous les vécus et les expériences rencontrées, souvent induites par les autres, sans que je puisse finalement m'y retrouver, mêlée, confuse, comme jetée dans une rivière, déboulant emportée par les flots. De plus en plus atteinte, affolée et dépassée, je ne pouvais pas parler et m'isolais de plus en plus. Je me retrouvais alors avec des pensées dramatiques (ou dramatisantes) pouvant aller jusqu'au désir de mourir et d'aller m'enfoncer dans le lac. Mais finalement, je criais au secours en prenant le risque de parler. Je ressortais de là, entendue par les autres, retrouvant un peu le sens de mon vécu, rassurée et intégrant de nouvelles dimensions. Mais une partie de moi restait comme toujours insatisfaite.

Mais là curieusement, plus d'affolement, plus besoin de m'enfermer, de me jeter ou de m'agripper au groupe pour me trouver. J'en suis toute étonnée. Je me sens moins obsédée que d'habitude par l'idée de me suivre et de comprendre.

Quant au travail avec les autres, je sens que si j'entends et me reconnais dans ce qui se dit, je ne suis plus autant atteinte par ça. Et en plus, je ne me sens pas

obligée ou coupable de ne pas recevoir les vécus des uns et des autres, comme si je les abandonnais. Certains me rejoignent plus que d'autres, mais je reste avec moi et je vis une plus grande tranquillité intérieure.

Dans ma dernière expérience en piscine, je me sens dans le corps immobile longtemps. Puis subitement une phrase me vient : « suis-je vivante, suis-je morte? » Puis : « suis-je plutôt laissée là, comme abandonnée? » Ces questions restent ouvertes... Par ailleurs, j'ai les bras vivant une grande densité allant jusqu'à la tétanisation comme souvent. Je commence à trouver que c'est long, enfermement et toujours la même chose, c'est-à-dire cette position immobile avec les bras très présents se repliant comme tétanisés. Mais plus tard, tout étonnée, mon bras gauche commence à bouger, il s'allonge et j'ai l'image d'une tête chercheuse, comme un petit être extraterrestre qui cherche avec ses yeux, mes mains étant sa tête. Puis c'est le bras droit qui fait de même. L'expérience se termine là, le temps étant écoulé.

J'ai l'impression en terminant cette session d'être comme déposée au fond de moi. Y aurait-il quelqu'un là dans ce « no man's land »?

Puis dans ma deuxième session un mois plus tard dans mon travail en piscine, je vis mon corps qui bouge, et chacun des segments, jambes, bras, corps semble avoir sa vie et son mouvement propre. Ils ne vont d'ailleurs pas dans la même direction. D'abord, je ressens un sentiment de grande liberté dans cet élément qu'est l'eau et dans ces mouvements libres et indépendants les uns des autres qui s'y déroulent. Puis subitement me vient : « Mais qui commande ici? » Mon corps a sa vie propre! C'est affolant. Je me sens comme à la merci de mouvements qui me conduiraient, sans pouvoir comprendre et sans aucune maîtrise sur eux!... Une angoisse insupportable me prend et je m'effondre en pleurs.

Puis, je poursuis mon travail, mon corps amorce alors un mouvement de rotation en direction du fond de l'eau et la peur me reprend. Je retrouve là un mouvement connu, celui d'avoir un besoin irrépressible d'aller au fond de l'eau... Je deviens méfiante... Est-ce une pulsion qui veut m'amener à me noyer? Ou, face aux vécus difficiles, mon mouvement serait-il de vouloir retourner dans ce lieu premier à l'abri?... En tout cas, là je panique et je stoppe le mouvement...

« Savoir » que c'est la vie qui mène la danse et tout « faire » pour s'abandonner à elle est une chose, mais lorsque finalement elle vous rattrape et que vous en vivez la réalité, c'est bien autre chose...

Enfin, une nouvelle expérience me donne beaucoup. Je travaille avec un partenaire en piscine. Je commence dans une grande immobilité et me rends compte que tout en m'abandonnant corporellement, je retrouve ma position d'observatrice « obsessive » et anxieuse pour me suivre – et oui, rien n'est jamais vraiment acquis -. Puis, ça lâche... et tout à coup la pensée me vient : « quelqu'un est là avec moi et il me porte... » Puis plus tard je pense : « Mais quel est mon lien avec cette personne-là qui me porte? Je ne le sais pas bien! » Je pense que je ne sais pas bien de quoi sont faits mes liens! La pensée de mon père me vient, de ses rapports faits de silence et d'enfermement, dont je ne sais pas grand-chose! C'est une position que je reconnais aussi parfois en moi! Plus tard mon corps lentement se tourne vers cette personne et ma main vient chercher à rejoindre. Je la touche à l'épaule et reste là longtemps, comme m'imprégnant de cette expérience de toucher et de proximité corporelle. J'ai l'impression de sortir d'un enfermement pour aller dans un mouvement et dans un toucher vers l'autre.

Serais-je bel et bien en train de sortir d'un « no man's land »? Je découvre moi, je découvre l'autre! Serait-ce une expérience d'interdépendance?

La longue route vers soi... et vers l'autre...

Après un long chemin dans le terrain des thérapies et des connaissances, je me suis trouvée comme je le disais dans une impasse. C'est par la suite que j'ai compris en cheminant en abandon corporel ce qui me manquait. Étant constitutivement des êtres interdépendants, seule et dans les connaissances conceptuelles, je ne pouvais poursuivre mon chemin. Grâce à nous tous engagés en recherche, j'ai pu progressivement tenter l'abandon à la vie comme elle est, et dans les rapports tenter de recevoir moi et les autres comme nous étions. Dès lors, mon cheminement s'est poursuivi, descendant de plus en plus profondément en moi. Du passage de rencontrer des dimensions à caractères très émotionnelles, j'ai atteint progressivement des couches plus archaïques dans le corps, en deçà des représentations et des émotions, dans des espaces-temps au-delà du temps construit objectivement, rappelant ceux qui ont précédé l'humanité, lieu d'une grande densité, mais aussi le lieu du grand silence! Cette recherche demande beaucoup de temps, de patience et du courage aussi!

Finalement, il me semble que quelque chose de plus situé ou de plus défini commence à se faire jour en moi, et cela dans un monde plus signifiant, plus habité et vécu paradoxalement beaucoup plus dans son impermanence.

La démarche en abandon corporel

En risquant l'abandon à notre être dans les rapports aux autres, nous sommes amenés à rejoindre notre organisation subjective, singulière et ontologique. Là se vivent des expériences corporelles qui, si elles sont parfois signifiantes, peuvent aussi être peu accessibles aux mots et à la compréhension. Elles se vivent au cœur du corps! Souvent très ténues et subtiles, elles nous amènent à vivre et à recevoir des lieux en soi allant jusqu'aux dimensions des plus archaïques, ceux des fonds de l'être. Ces lieux de fond sont sources de grandes vulnérabilités, mais paradoxalement aussi porteurs de grandes forces. En les vivants et en les apprivoisant, ils révèlent et donnent corps à notre organisation singulière qui cependant, rejoint aussi des dimensions d'universalité. Des dimensions inconnues, en latence, enfermées ou immobilisées en nous, se mettent ou se remettent en mouvement et peuvent alors, prenant corps, exister en soi et au monde.

Ces expériences corporelles vécues dans une interdépendance constitutive, nous mettent en jeu profondément dans notre organisation subjective et particulière. Si elles ne modifient pas fondamentalement notre organisation, ces expériences donnent de récupérer des dimensions de fond et d'évoluer vers une plus grande présence à soi-même, aux autres et à la réalité. Elles donnent d'habiter des lieux intérieurs nous ouvrant à plus de conscience : « l'esprit se fait-il chair » ou la chair devient-elle esprit?

Toutefois, bien que ce semble avec des mots bien encourageants, il reste que rencontrer la réalité humaine, soi et l'autre demeure quelque chose de difficilement recevable et même parfois impossible à reconnaître ou à intégrer. « La majorité des gens poursuivront leur chemin sous le signe de l'institution et des dichotomies qui protègent les aspects trop douloureux à recevoir de soi »¹ dit Aimé Hamann dans son texte en ouverture de ce colloque.

Néanmoins, ces expériences vécues en interdépendances contribuent non seulement à un cheminement personnel, mais également à un cheminement collectif, car ne sommes-nous pas, constitutivement des êtres de relation ou de rapports, et donc faisant partie d'« un seul corps »?

1. Hamann, Aimé (2013). L'interdépendance comme psychothérapie, *Interdépendance et expérience paradoxale*, 7^e colloque de recherche en abandon corporel, p. 15-24.

Plénière 7

Se recevoir et donner d'être

Pierre angulaire de ce qui constitue l'abandon corporel, la position de se recevoir permet à chacun d'être responsable de sa vie, de même que d'apprendre et d'être d'une manière incontournable. Consentir à sa propre organisation corporelle, à l'occasion d'un autre, demande beaucoup de rigueur et d'ouverture, particulièrement dans ce qui ne peut se savoir d'avance et dans ce qui est à apprivoiser sans cesse. Les intervenants de la plénière donneront accès, chaque fois de façon singulière, à l'expérience de se recevoir et de donner d'être à partir de ces fondements que sont l'interdépendance et l'expérience paradoxale.

Denis Matthey-Claudet	Écrire au tiers comme on navigue au près, cabotier sur une mer de matière sombre*
Claude St-Amand	L'abandon corporel comme psychothérapie : du traitement psychologique à la rencontre de soi
Marcelle Maugin	Interdépendance et responsabilité

* Le texte de M. Denis Matthey-Claudet ne se retrouve pas dans la version imprimée des actes du colloque. Il sera toutefois disponible en version numérique sur le portail d'accès aux textes des divers colloques en abandon corporel: <http://colloques.info/portaildocuments>

L'abandon corporel comme psychothérapie : du traitement psychologique à la rencontre de soi

Claude St-Amand

Québec, Québec

À l'occasion de ce colloque, j'ai écrit un texte sur ce qui distingue pour moi, la psychothérapie d'abandon corporel des autres psychothérapies ou traitements psychologiques. Je vous présente mon texte en espérant vous rejoindre et rejoindre le thème du présent colloque : « *Être en recherche ontologique : une ouverture à l'expérience de l'interdépendance et de la paradoxalité.* »

Pour moi, l'abandon corporel comme position à prendre de se recevoir ne se limite pas à la psychothérapie. Pour ma part, j'ai découvert la position de se recevoir en psychothérapie. Des fois, je me dis à moi-même que j'ai toujours cherché « l'abandon corporel », mais qu'est-ce que je veux dire exactement par cela? Des fois, je me dis que je suis né comme ça, chercher à être et seulement être... mais est-ce possible? Se pourrait-il que j'aie tellement eu à m'adapter que je n'ai pas beaucoup pu être? Et que mon principal terrain de recherche pour reposséder l'être que je suis, c'est en abandon corporel que je l'ai trouvé, car justement, dans cette position, je me rencontre. C'est de cette rencontre, d'abord avec moi-même, que je comprends l'importance que j'accorde comme psychothérapeute à offrir l'abandon corporel comme psychothérapie.

J'ai toujours cherché et j'ai beaucoup appris de toutes les formations que j'ai suivies. Pendant quelques années, j'ai exploré différentes psychologies humanistes, mais je me suis toujours heurté intérieurement à la barrière des techniques, des protocoles et des interventions pour me sentir bien et je dirais aussi pour « me sentir moins ». J'ai compris plus tard que, si je résistais aux interventions pour aller mieux, c'est que je cherchais d'abord et avant tout une place pour « être mal » et c'est dans des groupes d'abandon corporel que j'ai trouvé cette place. Donc, bien que j'aie toujours été curieux des différentes psychothérapies, je demeurais insatisfait et j'ai toujours continué à chercher. J'ai réalisé avec le temps qu'en me gavant de beaucoup de savoirs, j'apprenais des langues étrangères à mon expérience subjective. Je fus étonné et surtout contenté de faire l'expérience de parler ma propre langue dans un groupe d'abandon corporel. La psychothérapie dans la position de l'abandon corporel me donne maintenant une occasion de m'apprendre.

C'est en étant invité à travailler corporellement que le passage le plus important a pu se faire pour moi. Ce passage, c'est le difficile passage au corps que je suis. À l'occasion du travail corporel, le corps que je suis est ainsi devenu mon principal lieu de recherche. Je ne vis pas l'abandon corporel uniquement quand je suis en psychothérapie; par exemple, quand je nage, je suis beaucoup plus présent à tout moi-même. Je n'oublie toutefois pas que c'est en psychothérapie que j'ai eu l'occasion pour la première fois de travailler corporellement dans la position de l'abandon corporel. Quand j'étais adolescent, il m'arrivait parfois de trembler en présence des autres. Quel soulagement de découvrir en abandon corporel que ces tremblements sont de l'involontaire! Un involontaire à apprivoiser plutôt qu'à contrôler ou à soigner.

Il me semble qu'en abandon corporel, nous abordons le travail corporel d'une manière qui nous distingue fondamentalement des approches corporelles. Mon expérience personnelle du travail corporel en abandon corporel est de « prendre le temps du corps », être juste là avec ce qui est, et dans la mesure du possible, ne rien provoquer et ne rien empêcher. Cette position dans le travail corporel m'a ouvert une voie autre que la voie du traitement. J'ai déjà expérimenté un travail sur le corps dans certaines approches psychocorporelles et il m'a semblé que le travail que nous faisons consistait essentiellement à lever les refus du corps dans le but de dissoudre ce qu'on appelait une carapace ou une défense. Sans vraiment que ma volonté y soit pour quelque chose, mon corps a toujours refusé ces interventions.

C'est le travail corporel tel que nous le faisons en abandon corporel qui a été la découverte centrale de ma psychothérapie et de ma démarche. C'est en prenant le temps du corps, sans intervention d'aucune sorte, juste avec un toucher-présence, que j'ai réalisé pour la première fois que je cherchais. Bien sûr, j'ai d'abord cherché quoi faire, mais je réalisais enfin que je cherchais. Au lieu de juste raconter ma vie, je me suis mis à chercher et j'ai commencé à me pencher sur moi-même. J'ai commencé à réaliser que j'avais une vie intérieure. Aujourd'hui, je dirais que j'ai commencé à adopter la position du thérapeute dans le rapport à moi-même. Dans le travail corporel, je suis chercheur ontologique et il me semble que je deviens petit à petit quelqu'un pour moi-même. Comme psychothérapeute, j'ai aussi remarqué que le travail corporel pouvait marquer un passage important dans la démarche de certaines personnes.

En abandon corporel, le travail corporel ne vise pas un but particulier comme l'épanouissement de soi ou l'assouplissement des structures de caractère. Le travail corporel tel que nous le proposons fournit plutôt une occasion, une

possibilité de nous ouvrir à l'involontaire. La vie éveillée par le travail corporel, le sien et celui des autres que nous côtoyons, peut être très difficile à recevoir et demande un apprivoisement qui prend du temps. Aujourd'hui, je dirais cependant que ce n'est pas juste difficile. Il me semble que le travail corporel, que ce soit le sien propre et celui des autres, donne aussi beaucoup de vie, une vie bien au-delà des mots et bien au-delà des maux.

D'ailleurs, n'eut été de l'invitation à travailler corporellement dans cette position en cours de psychothérapie, je crois bien que je n'aurais pas la vie que j'ai maintenant, une vie où je suis davantage présent à moi-même et une vie pleine de rapports significatifs. Et encore une fois, je tiens, comme psychothérapeute, à offrir à d'autres le désirant, cette possibilité d'être le corps singulier qu'ils sont et d'apprivoiser ce corps en prenant le temps de travailler corporellement avec d'autres. En travaillant dans la position que nous prenons et en recevant de plus en plus le corps que je suis, je peux davantage recevoir en moi le corps que sont les autres, sans leur demander de s'adapter à moi. Ainsi, davantage aujourd'hui que par le passé, je peux, comme psychothérapeute, laisser mes clients être leur corps.

Selon moi, l'abandon corporel n'est pas un traitement, il ne vise pas le changement, bien que paradoxalement, il peut conduire à des changements importants. Il s'agit plutôt d'une position que l'on prend par rapport à la vie, par rapport à sa vie et par rapport à la vie des autres, une position difficile en ce sens qu'en abandon corporel, je suis toujours tenu de recevoir la vie éveillée en moi comme étant mienne. Une position souvent difficile à garder, mais qui offre à l'autre la possibilité de se recevoir dans ce qu'il est sans qu'il lui soit demandé de changer quoi que ce soit dans son expérience.

Je considère aussi que l'abandon corporel n'est pas une approche au sens strict de ce qu'on appelle une approche en psychologie. Je dirais plutôt que l'abandon corporel permet d'« approcher » la psychothérapie autrement. Au lieu de faire de la psychothérapie un traitement centré sur le client, elle fait de la psychothérapie un lieu de recherche qui commence d'abord dans le psychothérapeute qui se reçoit dans toute sa subjectivité.

Il me semble que cette façon différente d'aborder la souffrance humaine convient bien à certaines personnes qui restent ambivalentes par rapport aux traitements plus reconnus médicalement qu'ils soient pharmacologiques ou autres. L'abandon corporel comme psychothérapie semble convenir, entre autres, à des personnes qui cherchent et qui tiennent à ce que leurs expériences de détresse et de souffrance soient non seulement évaluées et traitées, mais qu'elles soient

surtout écoutées, entendues, regardées, reçues et reconnues, au-delà des modèles explicatifs psychopathologiques connus.

Il me semble qu'en abandon corporel, nous demeurons critiques sans toutefois rejeter ces modèles explicatifs issus de recherches menées dans une position différente de la recherche ontologique, mais je dirais sans hésiter que nous ne nous en contentons pas non plus. L'abandon corporel permet de garder bien vivante la recherche sur les subjectivités que nous sommes et cette recherche, dite ontologique, demande qu'on prenne le temps de se recevoir dans les corps que nous sommes.

Que ce soit comme psychothérapeute ou que ce soit dans ma vie, je dirais que ce qui me guide, ce à quoi je consens volontairement, c'est de prendre la position que l'on prend en abandon corporel : se mettre dans une disposition à se recevoir et à recevoir comme étant soi tout ce qui est éveillé en soi à l'occasion de l'autre, que ce soit à l'occasion d'une personne, à l'occasion d'un couple ou à l'occasion d'un groupe. Une position que je trouve parfois très difficile à tenir quand naissent en moi mes frustrations, mes rigidités, mes règles, mes vérités, mes préférences, mes séductions, mes irritations, mes colères, mes peines, mes incompréhensions, mes craintes, mes manipulations, mes faussetés, mes retraits, mes limites, mes agirs... Et ne pas agir, comme c'est difficile parfois. Mais personnellement et professionnellement, c'est quand même la position que je recherche.

L'abandon corporel comme psychothérapie me donne la possibilité de reposséder l'être que je suis. Mon désir de repossession de tout moi-même fut tel que je suis devenu psychothérapeute. Et en tant que psychothérapeute, je me dois d'appriivoiser cette position de recherche qui me ramène nécessairement au cœur de ma vie. Je trouve très important de dire qu'en tant que psychothérapeute, j'ai la responsabilité de prendre et de garder cette position, car bien que mon client, sans le savoir, me mette moi-même en thérapie, je ne dois jamais oublier que la psychothérapie n'est pas la mienne, mais celle de mon client. Par exemple, je ne demande pas au client de ne pas agir, car, pour le client, c'est peut-être la seule possibilité, pour le moment ou pour tout le temps, d'exprimer la vie qu'il porte. En tant que psychothérapeute, je tiens, autant que faire se peut, à préserver toute possibilité de vie. Bien sûr, je n'y arrive pas toujours, d'où la nécessité de rester activement engagé dans ma démarche. Sans pouvoir le garantir, c'est encore la meilleure façon, selon moi, de rester le psychothérapeute que le client veut que je sois, qu'il en soit conscient ou non.

Être psychothérapeute est pour moi un engagement dans un processus très exigeant d'être un « autre » et de rester un « autre » pour l'autre, le client. Être psychothérapeute, c'est être autre pour que l'autre puisse à son tour être autre... quand c'est possible. Pour donner à l'autre d'être sa vie, il me semble qu'il faut le libérer de la nôtre. Et c'est seulement en étant un autre qu'il y a une occasion possible pour le client de devenir l'autre qu'il est. C'est pourquoi je parle de l'abandon corporel en psychothérapie comme d'une rencontre qui se fait d'abord dans le psychothérapeute et qui va au-delà d'un traitement centré sur le client.

Il arrive parfois, comme psychothérapeute, qu'on se retrouve malgré soi plus mélangé à nos clients que différencié. Il y a un an, une personne était venue me voir pour me dire qu'elle était dans une impasse avec sa thérapeute qu'elle voyait déjà depuis quelques années. Récemment, cette personne est revenue me voir pour me dire que l'impasse persiste toujours et que c'est souffrant. À un certain moment, elle s'exprima d'une façon qui la surprendra elle-même : « *Moi je suis arrivé, mais elle, elle n'arrive pas à arriver!* » Au fil des ans, des clients ont quitté la psychothérapie dans laquelle ils s'étaient engagés avec moi. Maintenant, je vois plus clairement, pour certains d'entre eux, comment je n'ai pas pu recevoir la vie éveillée en moi à l'occasion de mon rapport à eux.

Pour moi, l'abandon corporel n'est pas une théorie et la position de se recevoir n'est pas une technique. Il s'agit plutôt d'une position de recherche que l'on prend par rapport à soi-même et par rapport à la vie. En abandon corporel, il me semble que nous faisons de la place à toute la subjectivité que nous sommes en risquant un plongeon dans l'en deçà des connaissances. Une subjectivité à aborder plutôt qu'à saborder par l'objectivité, la neutralité ou l'empathie. La position de se recevoir n'est pas une technique, il s'agit plutôt d'un risque. Un risque à prendre et à reprendre de naître à tout soi-même dans le rapport aux autres.

Se recevoir n'est pas non plus une acceptation inconditionnelle de l'autre dans tout ce qu'il est et agit. Il s'agit plutôt d'un engagement et d'une responsabilité en tant que psychothérapeute à se recevoir dans ce que l'autre nous fait être sans lui demander de changer quoi que ce soit à son expérience. Cette possibilité d'être comme « ça est » peut être vécu comme vital par certaines personnes d'où l'importance de poursuivre la recherche ontologique et d'offrir l'abandon corporel comme psychothérapie.

La position de se recevoir exige beaucoup de rigueur de la part du psychothérapeute. C'est une position exigeante pour et dans les corps que nous sommes. Mais prise avec rigueur, elle permet de sortir du mélange et des

connivences qui ne manquent pas de se produire à l'occasion. La position de se recevoir redonne au psychothérapeute toute sa vie et c'est le risque à prendre de toute sa vie qui ouvre une possibilité au client d'être toute la vie qu'il est; c'est l'interdépendance comme psychothérapie.

Il me semble que la « position de se recevoir » et de recevoir comme étant soi tout ce qui est éveillé en nous à l'occasion de l'autre constitue un socle incontournable sur lequel repose l'abandon corporel. Elle situe la psychothérapie de manière radicalement différente de plusieurs autres formes de psychothérapie. Elle ne centre pas la thérapie sur le client comme l'objet du traitement et le psychothérapeute comme le soignant; elle centre plutôt la démarche dans l'interdépendance constitutive que nous sommes et sur la nécessaire rencontre du psychothérapeute avec le sujet qu'il est, donnant ainsi au client la possibilité, autant que faire se peut, de devenir sujet de lui-même.

Passage

*« Il est en train de se passer quelque chose et j'ai peur...
Il est en train de se passer quelque chose...j'ai peur...
Je suis ambivalent...
Tuer ou laisser vivre ce qui est?...
En dedans, comme au-dehors...
Chercher du support...trouver un rapport...
Être supporté...puis...supporter...puis...
Porter... »*

- à partir d'un rêve

Interdépendance et responsabilité

Marcelle Maugin

Saint-Herblain, France

marcelle.gauvin@wanadoo.fr

Il m'est venu un jour, en situation de psychothérapie, l'étrange et fugace sentiment de ne pas être « responsable » de ce qui s'y passait. Ce ressenti était accompagné d'une impression de grande disponibilité au présent, provisoire sans doute, mais très satisfaisante.

Cela m'a donné envie de réfléchir au sens nouveau que le mot responsabilité pourrait bien prendre quand on le resitue dans la perspective de l'interdépendance des êtres.

Je précise que je ne parle pas ici du fait de me sentir libérée de mon manque d'assurance chronique, du sentiment d'inadéquation qui m'accompagne si souvent, pendant ou après une séance. Il ne s'agit pas non plus de m'être sentie soulagée de mes maladresses, du regret d'une parole trop rapide ou d'un silence trop distant. Je ne parle pas non plus bien sûr d'absence ou d'indifférence à ce qui se passe en moi ou en l'autre, pas plus que d'un quelconque détachement vis-à-vis des émotions dans lesquelles j'aurais pu être immergée corps et âme.

C'était une sensation nouvelle, transitoire sans doute, mais sur le moment bien réelle, un lieu de répit et de repos pour moi, qui me sortait momentanément de mon habituel souci de bien faire, de toute responsabilité d'avoir à prendre en charge l'orientation de la situation présente. Depuis ce jour, cette expérience se renouvelle de temps en temps dans ma vie comme dans mon travail et je la laisse creuser son sillon en moi.

Tout récemment encore dans un groupe, une participante blessée a vigoureusement réagi lorsqu'une autre lui a répondu, à la suite d'un échange vif et atteignant : « eh oui, je suis comme ça! »...« C'est trop facile » s'est indignée la première, considérant cette allégation comme une très mauvaise explication, et avant tout comme une dérobade.

Je peux comprendre que la position de « recevoir sa propre vie comme elle est », ainsi énoncée publiquement comme un constat (par ailleurs plein de réalisme!), puisse être perçue comme un justificatif choquant, laissant à l'autre une impression

de désinvolture, d'irresponsabilité revendiquée. On est en droit d'attendre, et cela fait partie de l'éthique commune, qu'une personne dont l'attitude ou les paroles vous atteignent, lorsque vous lui en faites reproche, reconnaisse ses torts, pour le moins s'en excuse, et dans le meilleur des cas cherche à réparer sa « faute », bien que le « mal » soit déjà fait.

Il est souvent très déstabilisant pour les nouveaux arrivants dans un groupe que le thérapeute en pareil cas « laisse faire les choses », n'arbitre pas, n'interdise rien, ne propose pas d'interprétation, ne se pose pas en juge, fût-ce de paix. Certains participants douloureux, en ces occasions, nous accusent même ouvertement de permissivité et de ne pas être capables de les « protéger » suffisamment.

Pour concevoir un mode de rapport dans lequel personne ne serait véritablement en faute, pour sortir en un mot de l'accusation, il faut sans doute de longues et douloureuses années d'appropriation, de découverte progressive de notre incontournable subjectivité.

Mais comme je comprends cette protestation! nous aurions tellement envie que l'autre se sente coupable de l'expérience douloureuse dans laquelle il nous a plongés, parfois pour de très longs moments, parfois pour des années... tellement envie que l'objectivité de l'atteinte soit reconnue, que l'autre soit au minimum tenu pour « responsable » de la blessure dont il est à nos yeux l'auteur : tout en nous réclame alors justice...

Au fait, de quoi sommes-nous réellement responsables?

Sommes-nous responsables de nos ressentis, de nos mouvements intérieurs ou de nos agissements involontaires? De ce qui si souvent nous échappe, voire de ce que nous appelons, entre nous, notre « organisation »? Un terme bien réducteur pour tenter de nommer le mode unique et complexe d'être, profondément inscrit dans notre chair, qui a dû composer avec nos héritages, avec notre environnement, et nous a permis de parvenir à survivre tant bien que mal dans un univers plein de brutalités?... Une organisation/s'organisant à laquelle nous devons aussi le meilleur de nos possibilités, de nos « moyens » agissants, de nos éventuelles « réussites » dans la vie, notre seul GPS fiable depuis notre naissance?

Qui serait en droit de nous en faire grief?

Quand on nous la reproche, sommes-nous tenus de renier cette organisation, de la justifier, de prendre à notre débit son impact sur autrui? Toute notre vie nous nous sommes efforcés de nous rendre convenables, acceptables. Nous avons entrepris une psychothérapie dans l'espoir de desserrer nos contraintes, de devenir pleinement nous-mêmes, convaincus que nous n'en serions que plus aimables, que mieux aimés, persuadés de devenir forcément meilleurs aux yeux des autres, et voilà qu'à la première occasion, parfois par notre simple présence corporelle, pour une innocente parole, on nous reproche ce qui par définition nous échappe, notre « naturel » et même, de surcroît, nos bonnes intentions!

Nous voici face à cette évidence : nous ne parviendrons jamais à être « seulement une bonne expérience » pour l'autre, comme a si bien su en parler Yvon Blais... Je suis en effet convaincue pour ma part que nous n'y arriverons pas. Et si nous espérons encore y parvenir, c'est que nous avons renoncé à vraiment nous « parler » ou que nous fonctionnons essentiellement en mode connivence. Dans le meilleur des cas – et c'est déjà un deuil immense – nous nous résignons à admettre que c'est un objectif inatteignable, et nous finissons par nous dire en effet: « je suis comme ça » et parfois même à le soutenir devant autrui... que cela n'apaise guère visiblement!... Plus exactement que cela enrage, puisque cela semble lui retirer tout espoir de pouvoir nous changer pour mieux lui convenir.

Quelles que soient les précautions prises, quels que soient l'habillage, le mode de communication direct ou subtil que nous tentons d'adopter, en dépit de nos immenses efforts, et même quand nous nous efforçons de nous accepter, nous finissons toujours par déranger, déplaire, par agacer quelqu'un ou le blesser, et c'est une perpétuelle surprise que d'en prendre conscience. C'est toujours un choc et une épreuve existentielle que d'affronter cette réalité dès qu'on met les pieds dans un groupe d'abandon corporel. Qui plus est, alors même que nous les déplorons, voilà qu'on nous y invite à regarder « comme étant nous, comme étant soi » tous ces aspects de nous-mêmes, si regrettables à nos propres yeux. Combien cela nous prendra-t-il de jours de colère et de nuits d'insomnies, de soutien affectueux et exigeant du thérapeute et de nos compagnons pour parvenir à en traverser les affres, pour pouvoir progressivement consentir à cette réalité, et parfois, comme par miracle, pouvoir « reposer en paix » en ces lieux!...

Il me semble que c'est la tâche essentielle du thérapeute que d'accompagner chacun sur ce chemin. Combien de clients/patients ne sont jamais revenus, combien sont repartis ulcérés, et lequel d'entre nous, ici présent, n'a pas éprouvé l'envie de quitter immédiatement et irrémédiablement le théâtre de l'expérience?

« Se recevoir », dans la perspective de l'abandon corporel, c'est abandonner la plupart de nos repères habituels puisqu'il n'est plus question idéalement de se justifier, de s'abriter derrière un principe de causalité quelconque, interne ou externe, linéaire ou même circulaire. C'est renoncer à nous transformer par notre seule volonté, c'est être amené à nous familiariser avec notre humanité constituée et se constituant – si désespérante soit-elle – notre mode singulier d'être, notre rapport au monde unique et déterminé, « définitivement endommagé » en regard de notre moi-idéal (pour reprendre l'expression de Lorraine Desmarais). C'est aussi abandonner l'idée que quiconque puisse en être responsable, ne plus pouvoir désigner de coupable. C'est s'identifier à soi, avoir à coïncider avec soi, le su et l'insu de soi, tel qu'on est, étant et devenant en présence d'un autre, de tout Autre.

L'idée que cette singularité participe d'une loi générale, qu'elle soit le fruit d'une longue histoire géologique, anthropologique et transgénérationnelle, qu'elle témoigne de notre appartenance au monde naturel, ne nous apporte qu'une faible consolation, me semble-t-il. Car c'est bien nous qui l'actualisons, nous qui l'exprimons, nous qui devons nous l'approprier, la conscientiser, la « porter ». C'est chacun de nous qui a à faire confiance au processus vital qui le traverse, à se laisser traverser par lui. Ne serait-ce pas la seule véritable responsabilité qui nous incombe à nous, les humains?

D'un autre côté, nous pouvons y trouver avantage : nous devenons beaucoup moins responsables de nos faibles performances que lorsque nous nous donnons pour objectif de nous « épanouir » ou de nous guérir, ou de guérir les autres, voire d'améliorer l'humanité en général par nos efforts, notre perfectionnement spirituel, ou les effets méritoires de nos diverses psychothérapies et autres supposés « travaux sur nous-mêmes »!... Nous pouvons même abandonner toutes les variantes du « souci des autres » qui la plupart du temps sont de multiples façons de nous quitter nous-mêmes! Autant de projets vertueux qui nous laissent perpétuellement coupables de ne pas parvenir à nos buts.

En tant que psychothérapeute comme en tant que personne, ce repositionnement m'amène à cesser de me battre contre mes incompétences, mes imperfections et mes travers. Je ne peux que les découvrir, les constater. C'est la seule compétence qui me reste. Non pas que j'échappe ainsi à mon éternelle insatisfaction : « j'aurais dû plutôt dire ceci ou cela, faire ceci ou cela », non pas que je renonce à espérer m'améliorer, cela fait trop intrinsèquement partie de ma propre organisation justement! J'ai seulement perdu la plupart de mes illusions quant au possible résultat de mes efforts... Alors j'avance de jour en jour dans

l'apprentissage de ce que je suis et de ce que je deviens, de ce que me révèle la fréquentation de mes proches et de mes clients, mais aussi de la vie qui va son chemin, renonçant à (et me réjouissant de) ne jamais pouvoir en faire le tour. Du coup cela m'allège de nombreuses préoccupations stériles et inutiles.

Est-ce à dire que les effets sur autrui de ce que je suis, ou les effets sur moi de ce qu'il est me laissent indemne? Impossible d'y échapper! Ces interactions et interrelations – entames, heurts et chocs qui font les turbulences et le sel de nos vies, qui sont la vie même – deviennent également « ce qu'ils sont, et ce qu'ils ont à être » : c'est-à-dire notre quotidien fait de bruit et de fureur. Elles sont là ces interrelations, elles font vivre à chacun de nous ce qu'elles nous font vivre, et je n'y puis pas grand-chose, sinon d'avoir à y apprendre qui je suis et éventuellement à civiliser un peu mes réactions. Je ne suis pas responsable au sens traditionnel du mot de ces rencontres, j'y suis tout simplement, et c'est bien assez, engagée jusqu'au cou...

Les éviter, m'en protéger, j'en conserve sans doute partiellement la possibilité, mais je sais d'expérience que ce serait mourir « pour de vrai » avant le temps. Je peux restreindre mes contacts, renoncer à interpeler autrui, à me manifester, à parler vrai et à me dire autrement qu'en surface. Je m'accorde à tout instant cette liberté. Il peut paraître très bienveillant de dire à quelqu'un « il faut savoir te protéger », c'est « tendance », mais je ne suis pas certaine que ce soit une parole si aimante... J'ai peut-être la possibilité de ce choix pour moi, moi seule peux en juger. Mais si je peux désertier certains rapports humains qui sont à ma portée, il me restera encore la marche du monde et ma propre finitude à affronter. Ultimement la seule responsabilité qui me reste : c'est celle de demeurer ou pas avec moi sans me fuir, de porter ce que suis en train d'être, dans les limites qui sont les miennes.

Pour ce qui est d'autrui, c'est plus complexe, je ne saurais en juger à sa place : rester exposé signifie peut-être, pour lui, se demander plus qu'il ne peut assumer, risquer la désorganisation, l'implosion ou l'explosion. Je suis alors portée à me dire : ce peut être une impossibilité pour lui plutôt qu'une dérobade ou une responsabilité qu'il refuse ; lui ou elle seuls peuvent le savoir et l'évaluer. Certes son retrait me prive infiniment de sa vie et d'une partie de la mienne. Même si je m'autorise à l' « admonester », je ne suis pas en droit de le lui reprocher. Je ne peux lui proposer que l'espace et le temps d'une rencontre qu'il s'appropriera ou pas, comme il le voudra ou le pourra, et vivre avec ce que ça me fera vivre. Sur cela je n'ai aucun contrôle réel ni autorité, ce qui démystifie considérablement mon pouvoir supposé de thérapeute! Ce que cette rencontre lui donnera j'y suis

à la fois pour tout et pour rien. Je me sens seulement responsable d'y adopter la position que j'ai choisie, quand j'en suis capable.

Il me vient l'image que proposer à quelqu'un une psychothérapie dans cet état d'esprit ce serait comme l'introduire dans un vaste chantier à ciel ouvert, inconnu pour l'un comme pour l'autre, dont aucun des visiteurs ne peut anticiper ni les ressources, ni les passages, ni les effets. Aucun de nous ne saurait être tenu pour responsable des découvertes qui s'y feront, des vécus qui y seront éveillés, des mouvements qui s'y produiront ou pas. Je n'ai rien d'autre à offrir que de m'y exposer avec l'autre dans une relation duelle, avec tous les autres dans un groupe, pendant la durée qui me sera impartie, et aussi longtemps que j'aurai le désir d'y reconnaître la vie, ma vie.

Tout cela est loin d'être indolore, mais quand j'y suis vraiment, j'ai l'impression non pas d'être responsable de quoi que ce soit, mais seulement d'être en charge de mon présent : en charge sans m'en charger.

La responsabilité humaine, ainsi redéfinie, dépouillée de ses habituelles connotations morales, juridiques ou sociales, c'est-à-dire institutionnelles, correspond alors davantage à un mode d'être au monde, apparemment passif, mais ouvrant en réalité d'innombrables possibilités d'accueillir, de découvrir et de laisser se déployer la vie dans l'interdépendance: elle prend alors toute sa dimension ontologique.

Fil rouge

L'expérience du colloque est, à chaque fois, intense, voire même déroutante. Chacun se retrouve interpellé dans son vécu et, sans avoir toujours le temps de reprendre son souffle, voilà qu'à nouveau un thème, un mot, une expérience engendrent un autre mouvement intérieur et éveillent un autre monde en soi-même. Deux témoignages permettront de revisiter, à travers d'autres subjectivités et expériences, cette traversée et tenteront d'offrir un regard tout autant particulier que globalisant.

Hélène Juairé
Marianne Levasseur

Fil rouge

Hélène Juairé

Granby, Québec

Depuis que je suis arrivée au colloque, je me demande à quoi j'ai pensé de me porter disponible pour faire le fil rouge. Je me raccroche à mon élan du départ. Je crois qu'il y a, à mon insu, un désir d'apparaître. En même temps que je tiens à ce petit fil du désir, je prends aussi conscience de la façon dont je participe à m'éteindre. Le lieu de la vie et de la mort se chevauche.

D'abord, j'ai été habitée par la fébrilité du comité d'accueil et du début. Dès jeudi à la table d'ouverture, je me suis sentie interpellée dans le questionnement de l'interdépendance et l'expérience que j'en ai (de se recevoir et de tout ce que cela implique).

Il y a eu un bout de temps où je me suis sentie en bataille entre mon intellect et le risque de me laisser rejoindre. Lorsqu'il a été question du silence, je me suis sentie éveillée par mon propre silence, mon manque de moi, mes absences, mon indéfinition. Des mots m'ont interpellée: tenir à mes perceptions, avoir peur de la dépendance à l'autre pour me connaître, sentir la fragilité de mes attachements, vivre le besoin comme un lieu mortel. Tous ces mots, toutes ces expériences me remettent dans mon texte que j'ai présenté au séminaire de recherche. Aujourd'hui, je sens que l'expérience descend en moi. Samedi matin, j'aurais fait du travail corporel. Quand j'entends Céline Lacoste dire : « Orpheline de mon désir, l'insupportable du besoin. » Je me sens rejointe. Je réalise qu'un petit espace commence à se faire en moi pour que l'expérience et l'expression du besoin commencent à apparaître et à oser un peu exister. L'expérience de se faire tout seul, je connais aussi.

Toutes vos expériences de se recevoir me donnent d'être et de me recevoir à mon tour. Longtemps se recevoir fut pour moi une expérience que j'appelais le « grattage de nombril ». Quand l'autre est devenu autre, plus différencié, se recevoir a pris un autre sens, un sens d'ouverture, de tendresse et de noblesse, plus riche du goût de moi et du goût des autres; même si cela me fait peur et est souvent difficile. Je reconnais toute la richesse de cette position. Aussi, il devient évident que j'ai besoin pour exister de la présence des autres pour rassembler un peu plus de morceaux de la mosaïque de ma vie et aussi celle de l'humanité.

En discutant avec quelqu'un, il était soulevé les mots « involontaire », « subjectivité » et « interdépendance » comme étant les piliers, les mots-clés de l'abandon corporel. Je me suis sentie élevée intérieurement et j'ai eu le sentiment de participer à quelque chose de précieux, même si je me sens souvent comme un imposteur.

Boris Cyrulnik dans *Autobiographie d'un épouvantail*¹ dit : « Un épouvantail lui s'applique à ne pas penser, c'est trop douloureux de bâtir un monde intime rempli de représentations atroces. On souffre moins quand on a du bois à la place du cœur et de la paille sous le chapeau. Mais il suffit qu'un épouvantail rencontre un homme vivant qui lui insuffle une âme, pour qu'il soit de nouveau tenté par la douleur de vivre. » Mais pour nous l'homme vivant est quelqu'un qui se reçoit.

1. Cyrulnick, Boris (2010). *Autobiographie d'un épouvantail*, Paris: Odile Jacob Éditeur.

Fil rouge

Marianne Levasseur

Sherbrooke, Québec

mlevasseur.psychologue@gmail.com

Cette année, j'ai ressenti comme important de m'impliquer pour le colloque, sans vraiment savoir pourquoi. Ce matin, il me vient que ce serait dans le besoin de me relier à vous.

Je tenterai donc de vous dire quelques mots sur mon expérience d'être ici, bien qu'il y aurait beaucoup plus à dire que ce que j'arriverai à faire maintenant...

Alors que je traversais le colloque en ayant en tête le mandat de faire cette présentation, j'aurais voulu être capable de « saisir en long et en large » ce qui se passe ici. Mais j'ai surtout été amenée dans l'expérience de mes limites. J'ai beaucoup ressenti ma difficulté d'être là. J'avais même particulièrement l'impression de peu écouter les textes. J'étais plutôt amenée dans l'expérience de ma difficulté à sentir mes impossibles, mes refus et mes insupportables. En même temps, j'ai été attentive et impressionnée de sentir l'atteinte en moi qui se faisait « malgré moi ». Elle était bien réelle. Ainsi donc, de l'impression de ne pas être là, je me découvrais, en même temps, touchée et présente.

Je sentais mes limites et beaucoup d'insupportables. Par exemple, je sentais comment la réalité en moi de ma subjectivité est encore très partielle.

De même, vous écoutez durant le colloque m'a amenée à sentir l'écart entre là où vous parlez et là où je suis. Ça me donnait à sentir l'ampleur de la démarche qui m'attend devant moi, les années à venir, le chemin à parcourir... J'en connais l'exigence et j'entends bien qu'elle ne deviendra pas plus facile.

De sentir cette ampleur n'éteint pas mon désir et ma quête d'être, de réalité et de présence avec les autres. Ça ne fait pas, maintenant du moins, une désespérance. Mais comme quelqu'un l'a dit plus tôt dans le colloque, ça me fait sentir le poids de ce que tout cela représente; de ce qu'est la démarche, de ce que représente la démarche de recevoir la vie qu'on porte en soi.

Aussi, je suis heureuse de constater que, malgré mes impossibles, je puisse être satisfaite d'être là maintenant comme ça. D'autant plus que pendant longtemps,

je pouvais me vivre comme « trop imparfaite pour pouvoir vivre», devant atteindre un lieu d'accomplissement pour arriver finalement à me prendre.

Tout compte fait, pendant ce colloque, je me suis sentie là, comme j'ai pu et comme je suis, avec vous et ça, ça me rend heureuse. Et déjà, même si ça n'a l'air de rien, ça témoigne du petit bout de démarche que j'ai fait jusqu'ici.