

# 10 DIXIÈME COLLOQUE DE RECHERCHE EN ABANDON CORPOREL

Les apports spécifiques de la recherche  
ontologique en abandon corporel



Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer  
Bretagne – France • 28 au 31 août 2019



# DIXIÈME COLLOQUE DE RECHERCHE EN ABANDON CORPOREL

Les apports spécifiques de la recherche  
ontologique en abandon corporel

Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer  
Bretagne – France • 28 au 31 août 2019

**Responsable des actes**

Gisèle Moisan

**Relecteurs**

Anne-Marie Lauterburg

Gisèle Legault

Roch Pelletier

Hélène Plourde

**Infographie**

Perfection Design

**Imprimeur**

Les Copies de la Capitale inc.

© Tous droits réservés Colloque de recherche en abandon corporel

Publié et imprimé à Québec

1<sup>er</sup> trimestre 2020

Éditeur : Colloque de recherche en abandon corporel

ISBN : 978-2-9810391-5-6

Dépôt légal – Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2020

# Table des matières

<b>Avant-propos.....</b>	<b>05</b>
<b>Table d'ouverture.....</b>	<b>07</b>
Marcelle Maugin	La démarche ontologique : une éthique au service du vivant..... 09
<b>Thématique 1</b>	<b>Expériences subjectives de la position de recherche : se recevoir ..... 15</b>
Claude St-Amand	« Se recevoir » ou le risque d'être ..... 17
Hubert Massé	Un des apports spécifiques de la recherche ontologique : de pourquoi à quoi..... 19
Brigitte Ortiz	« Se recevoir » ou le consentement à l'expérience de la douleur humaine..... 23
<b>Thématique 2</b>	<b>La rencontre : désir et cheminement ..... 25</b>
Fernand Marcoux	Psychothérapeute en abandon corporel ou matière à changement humain ..... 27
Lou Lherondel	La violence du silence, de soi vers sa pratique ..... 33
Céline Lacoste	Impact de la démarche ontologique en abandon corporel : du silence à l'espace poétique suivi de Mouvance en trois temps .... 37
<b>Thématique 3</b>	<b>La rigueur du thérapeute : s'apprendre du risque pris de la rencontre avec tout autre..... 47</b>
Jimmy Ratté	Le rêve comme dimension paradoxale d'existence ..... 49
Yvon Blais	Du manque à soulager au manque à recevoir. Le processus de rétablissement chez les personnes souffrant d'une dépendance..... 53
Luc Mercier	La présence à l'absence ..... 61
Sylvie Fiset	Au fil de Soi, s'ouvrir à l'expérience paradoxale..... 65
<b>Thématique 4</b>	<b>Le groupe, lieu d'expérimentation de la vie ..... 69</b>
Ghyslaine Brousseau	Mon expérience des groupes ..... 71
Lyse Latraverse	Le groupe, lieu porteur de ma recherche ..... 75
Sophie Hamann	L'expérience du temps en démarche ontologique..... 79
<b>Thématique 5</b>	<b>Aux prises avec nos limites ou la question des finitudes..... 83</b>
Monique St-Jules	Habiter la finitude. Les finitudes et la mort dans nos vies ..... 85

René Pelletier	D'infini de morts et de vie : une (seule et même) recherche .....	89
Jean-Yves Levasseur	L'infini, une expérience corporelle de relations et de rapports.....	93
René Pelletier	Avec tous les liens du corps. Une réponse à Jean-Yves Levasseur .....	97
Jean-Yves Levasseur	Mort et vie : un espace de recherche. Une réponse à René Pelletier .....	99
<b>Thématique 6</b>	<b>La rigueur du mouvement de la vie dans toutes ses directions. Paradoxalité et interdépendance .....</b>	<b>101</b>
Denis Matthey-Claudet	Je suis ma propre relève, mordieu! Éveil, désinstitutionnalisation et institutionnalisation, toute une histoire d'hippopotame .....	103
Claire Fréchette	Le retrait comme mouvement : un revenir à soi.....	111
Jacqueline Comeault	Le mortel agissant .....	115
<b>Thématique 7</b>	<b>Le corps dans tous ses états : l'ambivalence du désir comme lieu de la recherche .....</b>	<b>119</b>
André Clouâtre	Attachement à la vie.....	121
Colette-Madeleine Casier	Habiter l'effondrement. Une recherche humaine de/sur l'humanité.....	125
Lynn Paradis	Prendre le risque de soi, une ouverture pour sa vie.....	133
Ariane Meyenberg	« Et alors ! » Du renoncement au commencement .....	137
<b>Thématique 8</b>	<b>Étapes de vie : lieux de questionnement et de démarche .....</b>	<b>143</b>
Pierrette Lachance	Tenir à soi, à l'occasion de l'autre.....	145
Gisèle Legault	Réflexions sur ma retraite .....	149
Anne-Marie Lauterburg	Le long cheminement vers la retraite .....	155
<b>Thématique 9</b>	<b>« Être » au cœur de la recherche .....</b>	<b>159</b>
Martine Cinq-Mars	De l'institution à l'être : le difficile passage vers son incomplétude .....	161
Gilles Rioux	Au-delà du bien et du mal. Être soi, chemin d'espérance. ....	167
Simone Atlani	L'humanité comme projet ontologique de la matière .....	171
<b>Fil rouge</b>	.....	<b>177</b>
Victor Tranchevent	.....	179
<b>Texte post-colloque</b>	.....	<b>183</b>
Hélène Plourde	L'aide médicale à mourir : du lieu où peut se trouver, en soi, le mourir dans la dignité .....	185

# Avant-propos

Vous inviter à nous réunir et à nous rencontrer pour ce dixième colloque en Bretagne, à l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer, à deux encablures de Saint-Malo, c'est à nouveau nouer et renouer des liens pour que la recherche initiée par Aimé Hamann continue.

La formation proposée par Marcelle Maugin à l'IFPAC de Nantes, il y a vingt ans, m'a donné de vous rencontrer. Je me souviens, lors de mon premier groupe avec Gilles Deshaies, je rêvais que « j'arrivais chez moi ». Pourtant le voyage ne faisait que commencer, tout restait à découvrir, à s'apprendre. J'arrivais en terra incognita, paradoxalement à la fois familière et pourtant si étrangère.

S'en sont suivies toutes ces années de « voyage » d'un continent à l'autre, d'un groupe à un autre, d'un séminaire de recherche à un autre, d'un colloque à un autre. La recherche s'initie bien au-delà des frontières géographiques et culturelles; elle nous habite, elle nous énonce dans toute notre subjectivité.

Une recherche dont nous découvrons à chaque colloque un peu plus la richesse et la spécificité à travers tous les textes présentés et les discussions engagées. Une recherche « à main nue » comme la nomme Clémence Dubé. Les actes du colloque sont aussi le témoignage d'une recherche qui, depuis plus de 20 ans, s'organise de plus en plus de façon inédite avec la création de groupes de recherche sans thérapeute désigné. Chaque participant est amené à prendre la position de « se recevoir » qui est l'assise et le fondement de notre mode de rapport au monde. C'est à Montréal que le chemin a été initié avec l'organisation des groupes d'écriture, une expérience reprise à Sherbrooke, à Rennes, en parallèle des groupes de lecture à Québec, en France.

Lors d'un échange avec Jacqueline Comeault, il nous est apparu fondamental de souligner que les textes présentés lors du colloque sont l'expression d'un profond travail d'exploration, un long approvisionnement sans fin de son organisation. Des textes qui traversent le creuset du rapport et de la subjectivité. « Cela part d'en bas, pas d'en haut », nous disait Aimé Hamann.

Proposer que se rencontrent ceux qui sont en chemin en Europe et ceux qui cheminent, pour certains depuis les origines, au Québec, me tenait à cœur. Je vous remercie d'être venus si nombreux. Qu'il y ait eu autant de québécois à avoir traversé l'océan pour nous rejoindre et nous soutenir, tout particulièrement Clémence Dubé qui, durant ces 20 dernières années, avec Gilles Deshaies, a accompagné de nombreux groupes en France. Ce colloque a été très riche de nos échanges, à la mesure de notre désir d'être là.

Le texte d'ouverture de Marcelle Maugin a donné le ton, ouvrant le colloque. Je l'en remercie profondément. Il a été le fil conducteur de questions ouvrières :

« Chercheurs ou chercheurs? », « L'abandon corporel, une démarche? », questions qui restent sans réponse et qui vont continuer de nous animer.

Je remercie chaleureusement mes coéquipiers organisateurs du colloque : Luc Brient, Jacqueline Comeault, Lyse Latraverse, Lou Lherondel, Annapaola Lovisolo, Denis Matthey-Claudet et Gisèle Moisan.

**Brigitte ORTIZ**

Responsable du comité organisateur





# Table d'ouverture

---

**Marcelle Maugin**

La démarche ontologique : une éthique au service du vivant

---



# La démarche ontologique : une éthique au service du vivant

---

**Marcelle Maugin**

Nantes, France

marcelle.maugin@wanadoo.fr

---

Les organisateurs nous ont proposé d'explorer durant ce colloque, je les cite : « *Les apports spécifiques de l'abandon corporel sur tous les plans : comme thérapeute, dans notre vie, dans le rapport aux autres, dans notre rapport aux autres recherches sur l'humain...* »

La question m'a paru immense. Tout d'abord, l'emploi du terme « abandon corporel », dois-je le dire, m'a transportée 40 ans en arrière, à l'époque où j'ai rencontré Aimé Hamann... Je situais alors sa pratique tout naturellement parmi les « nouvelles approches » psychocorporelles qui m'attiraient en ce temps-là, dans la mouvance d'un courant apparu autour des années 70, nourri de philosophie existentielle, dont l'ambition était de développer la totalité du « potentiel humain », en incluant davantage le corps et les émotions (l'Analyse bioénergétique, la Gestalt thérapie, la thérapie primale etc.), avec un objectif de développement des individualités visant l'épanouissement personnel tout autant que le traitement psychothérapeutique.

La permanente et contagieuse recherche personnelle d'Aimé Hamann et l'évolution des groupes qu'il animait au fil des années ont été pour beaucoup d'entre nous l'opportunité de découvrir et d'approfondir ensemble – bien que chacun à sa manière et à son rythme – avant tout un nouveau mode d'accès à la connaissance. Une sorte de transmutation du regard sur la vie relationnelle qui ouvrait un horizon bien au-delà de ce qu'aurait pu apporter une « nouvelle approche » en psychothérapie parmi des centaines d'autres. La plupart d'entre nous se sont retrouvés embarqués peu à peu – mais pour longtemps... peut-être pour toujours – à partir de leur propre expérience vécue, dans une recherche sans fin sur le sens profond de la vie humaine elle-même. On peut aujourd'hui considérer ce changement de perspective comme la mutation d'une simple exploration-recherche en psychologie en une mobilisation intime, profonde, une mise en marche personnelle : l'initiation à une véritable démarche ontologique. C'est ainsi que nous pouvons désormais nommer au plus juste ce qui nous rassemble aujourd'hui en 2019 à Saint-Jacut-de-la-Mer.

Si j'essaie maintenant de répondre simplement à la question posée : « Qu'apporte cette démarche dans nos vies? », je suis portée à dire que ce repositionnement, cette nouvelle possibilité d'appréhender, de renommer et de comprendre tout ce qu'on est appelé à vivre, change tout simplement... tout!

En effet, on peut le considérer comme un changement épistémologique qui inaugure un renversement radical de perception dans toutes les dimensions de notre existence elle-même. Il va permettre une lecture différente du monde dans lequel nous nous trouvons immergés au quotidien.

Dans le domaine spécifique de la psychothérapie, ce « nouveau regard sur la réalité » conduit inexorablement le praticien à modifier ses objectifs professionnels, son positionnement personnel, son mode d'interaction avec ses clients/patients.

Arrimé essentiellement aux découvertes initiatiques qu'il a faites lors de son apprentissage, il a fait l'expérience par lui-même d'un dégel momentané du monde ordonné dans lequel il vivait mentalement jusqu'à ce jour; il a entrevu la possibilité d'un autre mode de rapport à soi, aux autres, à la vie. Il est donc appelé désormais à mettre entre parenthèses tous les présupposés antérieurs qui orientaient jusque-là sa pratique, produits de sa culture, de ses talents personnels, de ses apprentissages ou de ses expertises techniques, qu'ils soient issus de la raison ou de la tradition. En ceci qu'il s'appréhende désormais lui-même comme immergé en permanence dans une dimension invisible de la réalité qu'on peut qualifier d'ontologique, une réalité souterraine, immatérielle, celle de l'être : de l'*étant*, *en train d'être*... une trame commune qui relie entre eux de façon dynamique tous les composants de l'univers dont il a désormais pris conscience d'être partie prenante. Il est donc amené à se percevoir, à se reconnaître lui-même comme fondamentalement inclus dans cette interdépendance universelle. Et c'est précisément cette découverte qui va lui permettre de commencer à assumer la responsabilité de la vie singulière qu'il est, à la « porter »; une forme particulière de vie qu'il n'a certes pas choisie mais qui néanmoins le constitue et l'anime.

Seulement cela, tout cela... qui change peu au niveau des apparences mais qui en profondeur change tout.

Et ce sont de semblables métamorphoses, souvent subtiles et pourtant radicales, dont vous allez être invités à témoigner tout au long de ces journées de colloque.



Je vais me limiter pour l'instant présent à la question de constater ce que cette démarche ontologique apporte de spécifique à la pratique concrète, au regard de ce qu'il est convenu d'appeler une psychothérapie. Le terme de psychothérapie lui-même, à notre époque et dans nos pays occidentaux, demeure un concept assez flou, qui induit le plus souvent une idée de réparation, de guérison, s'inscrivant dans une recherche collective de « santé mentale ». Il est d'ailleurs questionné aujourd'hui de tous côtés en termes de formations, de diplômes, d'habilitations, de champs d'action... Ses variantes se déploient de façon arborescente et se déclinent généralement en « approches » théoriques ou opératoires, soucieuses de nouveauté et de modernité.

La démarche ontologique ne trouvera pas sa place dans cet arbre en tant que nouvelle branche du savoir ou de la technologie, comme un rameau qui ajouterait simplement un mode original de travail corporel au processus thérapeutique. Ontologiquement, le corps et l'esprit, le moi et le monde ne sont pas séparables. Le thérapeute qui revendique cette démarche ne dispose pas d'un nouveau savoir-faire ou savoir-être, d'une méthode innovante favorisant le changement désiré par la personne en souffrance qui s'adresse à lui. Il l'a seulement expérimentée, éprouvée pour lui-même dans son rapport à autrui – à des degrés divers, parfois fortuitement, de façon généralement éphémère, impermanente mais souvent irradiante – avec un sentiment d'évidence qui a transformé son regard sur ce qu'est susceptible de révéler toute rencontre humaine.

Ce thérapeute ne pourra donc pas se distinguer de ses confrères par une pratique différente, à cela près que la sienne ne prescrit ni n'interdit rien a priori. Il ne bénéficie ni d'une nouvelle théorie, ni d'un « setting » bien original : il a réduit ce dernier au minimum; il ne propose (je devrais dire ne s'expose) que le temps cadré d'une rencontre : une séance, l'immersion dans un groupe... éventuellement un matelas! Il ne dispose en fait que d'un seul outil : lui-même. Il a acquis la conviction que c'est sa propre posture qui crée les conditions nécessaires pour que le « thérapeute » puisse accéder à lui-même dans les meilleures conditions. Sa façon de concevoir la relation ne lui procurera pas une identité professionnelle socialement identifiable. Ce qu'il fait, il n'a pas grand-chose « à en dire » et bien peu à en écrire, ce qui le place dans une position souvent inconfortable dans un environnement qui réclame sans cesse des identités définies, des méthodes efficaces et des résultats probants. Comme disait Frédéric Dard un humoriste bien français : « *Les hommes ont besoin d'étiquettes comme les pots de confitures.* » Ce qu'il a pu découvrir pour lui-même n'est ni reproductible, ni intellectuellement transmissible. Position boiteuse qu'il va lui falloir assumer toute sa vie et sans gloire particulière. Nous savons tous ici combien il est complexe de dire aux autres ce que nous faisons de particulier comme thérapeute, comme participant dans un groupe, ou ce que nous vivons comme client/patient, car nous sommes conscients qu'une expérience vécue/à vivre ne peut ni s'anticiper ni se programmer, ni se transmettre par les moyens communicationnels ou pédagogiques habituels. C'est seulement un éprouvé à l'occasion d'une immersion personnelle dans un contexte favorable ou des simples opportunités qu'offre la vie.

Voilà la position paradoxale dans laquelle vont se trouver tous ceux qui vont prendre la parole durant ce colloque (à commencer par moi-même ici et maintenant!). Mais les paradoxes font partie intégrante du vivant, ce n'est donc pas une raison pour se taire...

Comment donc témoigner de l'imprévisible, du singulier, du *mouvement de l'être*, qui s'incarne à travers un individu mais qui échappe à tout volontarisme, à toute intentionnalité? Confrontés aux exigences de la vie en société, tout se passe comme si nous nous savions nus et démunis et qu'il nous fallait nécessairement nous présenter vêtus. Cela fait partie de la condition humaine, me direz-vous! Il faut bien assumer des apparences qui n'exprimeront jamais ce que nous vivons d'unique et de mobile : notre être en relation, toujours étant, en train d'être... habité et mouvant par nature. Les mots de nos langages si soucieux de distinguer, d'objectiver, de différencier, sont bien chétifs et de peu de poids quand on se meut dans le champ de l'ontologie : tout devient vite réification, approximation, trahison : il va falloir faire avec cela!



Bien que nous devions renoncer collectivement (c'est du moins mon point de vue) à représenter une nouvelle approche en psychothérapie dans notre sphère professionnelle, il me semble pourtant possible de spécifier les conséquences éthiques qui découlent de ce changement de regard sur la psychothérapie elle-même. Au-delà du bon sens et des normes nécessaires à la vie en commun, qu'apporte donc de particulier sur ce plan le fait d'adopter une telle *position* en tant que psychothérapeute? Je parle des « valeurs en action » qui en découlent, celles qui orienteront la façon dont le professionnel va agir dans le monde. En bonne logique, ces valeurs ne pourront pas s'énoncer comme des principes a priori, ni constituer un code de déontologie rassurant, sans risquer de se retrouver en contradiction avec l'expérience vivante qui les produit, celle qui est en train de se vivre, expérience toujours singulière et inédite par définition.

Autant dire que, dans cette perspective, la psychothérapie ressemble inévitablement à un travail sans filet!

La mise en suspension de repères théoriques, de technicité, de méthode éprouvée laisse le praticien dans une nécessité d'improvisation qui ne repose plus désormais que sur sa propre sécurité interne. Il ne s'agit plus pour lui de s'appuyer sur un socle de connaissances, de croyances ou de vérités confirmées, mais sur une sorte de confiance (à renouveler sans cesse) dans la fécondité d'un mode de rapport susceptible d'élargir à l'infini pour chacun la conscience d'être et de devenir, sur une espérance (une foi?) dans l'enseignement que peut apporter ce qui justement, dans tout ce que révèlent nos intuitions comme nos manques, échappe à notre volonté et nos fragilités. Il s'agit de mettre en jeu son désir d'être soi en totalité, un besoin profond, un goût d'être soi toujours plus vaste, incluant peurs et ambivalence, un consentement à être soi malgré soi... une posture paradoxale qui l'expose à tout instant à l'ébranlement et à la surprise. La conscience de son implication et de sa participation à chaque moment du processus l'en rend dorénavant responsable, tout en le privant de la possibilité de le contrôler.

Autant prévoir de grands moments de solitude!

L'accès à soi que permet la rencontre avec autrui, ainsi comprise, défie toute prescription morale, si généreuse, altruiste et bienveillante soit-elle, de même que tous les principes d'action solidement éprouvés par le passé. L'accès à soi se recherche par une attention vigilante à la vie elle-même, telle qu'elle se manifeste. Chacun des protagonistes se retrouve de ce fait entraîné dans le courant d'un compagnonnage imprévisible comme dans un torrent de réciprocité, exposé à y découvrir, sans fin, sa propre singularité et toutes les facettes de notre condition humaine partagée. Le processus thérapeutique ainsi compris ontologiquement s'entend comme un accueil inconditionnel du réel, au service du vivant en recherche de sa plénitude, laissant place à toutes ses possibilités dynamiques réparatrices et créatives.

Au thérapeute qui s'expose ainsi avec rigueur (et souvent avec rugosité), aucune voix ne viendra dire en amont ce qu'il *faut faire*, pas même ce qu'il est *bon* de faire. Pas de recettes, pas de « conduite à tenir », pas de valeurs « prêtes-à-porter » pour affronter le réel de la rencontre; que les risques et les douleurs de la vie comme elle est et comme elle nous met à l'épreuve. Il ne découvrira qu'après coup et à l'usage, combien il était porteur de telles règles et a priori préinscrits en lui, ceux qui constituent justement l'armature de sa propre forme d'institutionnalisation intime, et à quel point elles sont la marque incontestable de sa subjectivité. Il lui faudra bien agir cependant, direz-vous, et prendre à chaque instant des décisions : parler ou se taire, se prononcer ou s'abstenir... La neutralité et l'innocuité sont exclues au départ : de toutes façons, il communiquera qui il est. Être là comme il est comporte de multiples risques qu'il va lui falloir assumer. Ceci revient à admettre que la principale responsabilité éthique du psychothérapeute, c'est d'avoir à s'apprendre soi-même. C'est de tenter cette ouverture sur l'inconnu de soi, aventure assez nourrissante et passionnante au demeurant, pour justifier notre motivation à endosser ce rôle et l'attachement de beaucoup d'entre nous, ici présents, à cette fonction.

Inutile d'ajouter qu'aucune réglementation, aucune formation instituée, ne peut non plus prétendre garantir ou labelliser cette façon d'aborder les rapports humains, en situation de thérapie ou non, pas même le rattachement à un groupe se réclamant de la filiation d'Aimé Hamann comme à une famille mythique. Le qualificatif de thérapie relationnelle est lui-même un indicateur de trop faible portée. Il faudrait pouvoir authentifier la capacité d'abandon (forcément impermanente) d'une personne à cette forme de vie particulière qui porte chacun, avec et au-delà de tous nos mécanismes familiaux de survie. Un éprouvé qui ne se mesure qu'à ses effets.

Aucun habit ne fera donc le moine.

## Conclusion

Heureusement le sentiment, à quelques moments privilégiés de nos vies, d'appartenir pleinement au monde est déjà un ressenti tellement précieux qu'il n'a besoin d'aucune autre forme de reconnaissance extérieure.

Autant dire qu'en adoptant une position ontologique, c'est le thérapeute seul qui s'engage, qu'il se reconnaît comme engagé dans la mouvante interdépendance consubstantielle des éléments matériels et immatériels qui constituent la trame d'un univers plus vaste que lui, au sein duquel il se reconnaît créature autant que créateur. C'est cet engagement, cette prise de responsabilité, qui fonde principalement son « être-psychothérapeute ». Dans son activité professionnelle comme dans la vie ordinaire, c'est ce positionnement-là qui constitue le cœur battant de son éthique.

Dans le contexte que crée cette position relationnelle assumée à l'instant T, il offre à autrui, en même temps qu'il se donne à lui-même, des bras pour accueillir et porter le devenu tout autant que l'inaccompli de tous les êtres : un berceau pour notre commune condition humaine.



# Thématique 1

## EXPÉRIENCES SUBJECTIVES DE LA POSITION DE RECHERCHE : SE RECEVOIR

Cette position prise de se recevoir s'est révélée et se révèle toujours comme un moteur de recherche important. Elle est le maître intérieur qui nous ouvre sur des dimensions humaines subjectives et universelles, le lieu du passage à l'ontologique.

---

**Claude St-Amand**

« Se recevoir » ou le risque d'être

---

**Hubert Massé**

Un des apports spécifiques de la recherche ontologique :  
de pourquoi à quoi...

---

**Brigitte Ortiz**

« Se recevoir »  
ou le consentement à l'expérience de la douleur humaine

---



# Se recevoir ou le risque d'être

---

**Claude St-Amand**

Québec, Québec

claud.st-amand@bell.net

---

Notre position de recherche s'inscrit dans une histoire. À l'origine de cette position, des psychothérapeutes insatisfaits de leur façon de faire de la psychothérapie tentent une recherche sur le toucher. Dans ce travail corporel, ils expérimentent différentes formes de toucher et en viennent à se demander ce qui arriverait si ce toucher se faisait sans intention prédéfinie, c'est-à-dire sans intention de provoquer quoi que ce soit et également, sans intention non plus, d'empêcher quoi que ce soit qui pourrait arriver, d'arriver.

L'origine de cette forme de recherche me rappelle les débuts de ma démarche. C'est en travaillant corporellement, dans une position d'abandon à ce qui est pour moi, que la curiosité pour ma vie intérieure s'est réveillée et que ma démarche a vraiment débuté.

Me mettre volontairement en travail et en recherche dans la position de se recevoir me révèle la plupart du temps un premier mouvement intérieur d'envie de m'éloigner de moi-même. S'ouvrir à être présent à tout ce qui est touché en moi, autrement dit de recevoir d'être de l'autre, est un mouvement corporel le plus souvent exigeant. Rester habité par ce mouvement d'être et le reconnaître comme sien demande également beaucoup de rigueur. Trouver une parole qui pourrait donner à l'autre sa vie est tout aussi exigeant.

Je comprends aussi la forme de toucher que nous nommons « toucher-présence », comme une présence qui ne présume rien de ce qui va être touché en soi à l'occasion de l'autre. Une position volontaire qui permet de s'apprendre et non pas seulement de se savoir.

Il est possible, mais pas nécessaire, de toucher physiquement pour s'inviter à ce qui est, car le toucher présence porte une dimension beaucoup plus large que le simple toucher physique. Il s'agit d'une forme de toucher qui est d'abord une présence à soi. Je pense que la véritable présence à l'autre n'est possible que dans une véritable présence à soi. Autrement, c'est la confusion. C'est cette présence à soi habitée et reçue par soi, qui fait de soi un autre pour l'autre, et qui fait de l'autre, un autre pour soi. C'est ce que j'appelle la différenciation.

Comme psychothérapeute, je m'engage à prendre la position de me recevoir et de recevoir ce qui s'éveille en moi comme mon « étant », rendant ainsi possible pour l'autre d'apparaître dans ce qu'il est.

La position, celle de se recevoir, et recevoir comme son être ce qui s'éveille en soi, demeure selon moi, le socle sur lequel repose notre recherche et en fait sa spécificité.

La psychothérapie abordée dans la position de se recevoir me demande de consentir à rencontrer l'expérience subjective dans laquelle je suis plongé à l'occasion de mes clients. Je suis l'occasion pour certaines personnes qui le désirent ou qui en ont besoin, d'être l'autre. L'autre, présent et habité, engagé dans un rapport d'interdépendance qui tient lieu de psychothérapie, de recherche ou de démarche.

Souvent, il m'arrive d'éprouver de grandes difficultés à me recevoir à l'occasion de l'autre. Ainsi, je peux me mettre à parler pour éteindre le mouvement dans lequel je suis momentanément plongé. Si j'arrive à prendre conscience de cela, je réagis moins verbalement et, bien que je ne sache pas dans quoi je suis amené exactement, ça donne quand même à l'autre la possibilité d'aller au bout de ce qui le meut. Je trouve que c'est une position qui exige beaucoup de rigueur.

La position de se recevoir et de recevoir ce qui est éveillé en moi comme ma subjectivité constitue une base fiable pour moi. La position que je prends me révèle à moi-même ce qui est, elle me place en position pour m'apprendre. Comme psychothérapeute, c'est en moi que se fait d'abord la psychothérapie et la recherche. C'est une position difficile et exigeante mais quand j'arrive à demeurer dans mon mouvement jusqu'à ce que ce qui se meut prenne sens, c'est vécu le plus souvent par moi comme satisfaisant.

Jeune, je suis entré en thérapie pour guérir. La guérison tant recherchée, celle de cesser de me sentir mal n'est jamais venue. J'ai découvert une position de vie que je prends volontairement et qui m'humanise. Au lieu de moins sentir, il me semble que je sens plus et je suis plus là, dans ce qui est pour moi. Mais je ne peux pas faire l'économie d'un autre qui se reçoit pour aller dans les lieux de moi-même où je me sens le plus mal. Comme psychothérapeute, ma démarche demeure donc la base la plus fiable de ma formation continue. À force de m'y rencontrer, petit à petit, je peux moi-même entendre davantage les autres dans des lieux qu'il m'était impossible d'entendre auparavant.

Se recevoir n'est pas une position pour changer. Se recevoir révèle ce qui est pour soi, toujours plus profondément si nous y consentons, une position qui place celui qui la prend dans le risque d'être soi.

# Un des apports spécifiques de la recherche ontologique : de pourquoi à quoi ...

---

**Hubert Massé**  
Québec, Québec

---

*Un homme devrait chercher ce qui est et non ce qu'il croit devoir être.*

ALBERT EINSTEIN

Très souvent dans ma pratique professionnelle et dans ma vie personnelle, il m'a été donné de constater l'espoir d'évitement de la réalité subtilement contenu dans les nombreux « pourquoi » qui nous viennent sous différentes formes... Il me semble y déceler notre grande difficulté à vivre le « quoi » (la réalité) des choses ou des événements rencontrés... Malgré l'effort de compréhension dont semblent témoigner ces pourquoi face aux événements humains, du plus banal aux plus tragiques comme le terrorisme, l'abus et la maladie par exemple, il me semble s'y dissimuler un espoir d'échapper à ces événements humains ou de les contrer le plus possible... Comme si ces pourquoi cherchaient à faire taire les événements humains que nous sommes et qui nous entourent... Il me semble que la recherche ontologique, davantage axée sur le quoi, chercherait plutôt à donner la parole et à entendre ces mêmes événements humains...

Cette tendance observée au quotidien de nos vies et de nos pratiques professionnelles risque bien de se retrouver dans plusieurs formes de recherches sur l'humain... Mon propos n'est évidemment pas d'en faire une étude comparative un tant soit peu exhaustive... Mon intérêt est plutôt de témoigner du revirement que la recherche ontologique a provoqué, autant dans ma façon de me recevoir que dans mes efforts pour favoriser chez les autres une ouverture à tout ce de quoi ils sont faits... Éviter le piège du pourquoi qui ne nous permettra jamais de faire l'économie du quoi... Il me semble que passer du pourquoi au quoi favorise un espace de liberté moins précaire et beaucoup plus inclusif que la causalité... Et ce, même si ce passage ne peut souvent se faire que partiellement, lentement et assez douloureusement...

Passer du pourquoi au quoi, ce serait passer de la sécurité apparente et souvent privante de la causalité pour oser l'ontologique, i.e. l'interdépendance et la paradoxalité... Des notions difficiles à apprivoiser, desquelles je tente de m'approcher par mes réflexions sur le tandem quoi-pourquoi... Les quelques comparaisons que j'ose avec les autres types de recherches ne sont que des appuis me permettant d'illustrer le plus clairement possible ce que je comprends de la singularité de la recherche ontologique et de son apport spécifique à cette « compréhension élargie de l'expérience humaine<sup>1</sup> » que proposait Gilles Deshaies dans son texte du dernier colloque...

---

1. DESHAIES, Gilles. « Contribution de la recherche ontologique à une compréhension élargie de l'expérience humaine », dans *L'abandon corporel, une démarche ontologique : actes du 9<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, St-Paulin, Québec, 2017, p. 73.

Bien sûr que les recherches qui focalisent sur la causalité des choses sont essentielles et bénéfiques à l'humanité... Dans bien des domaines, elles permettent des avancées dont nous profitons tous largement... Et ce, même si leur souci d'objectivité les oblige à privilégier certains aspects de la réalité au détriment de variables dites trop subjectives... Il me semble que ce sont ces mêmes variables, sacrifiées au nom de l'objectivité, que la recherche ontologique tente de faire exister... Ainsi considérée, la recherche ontologique ne serait pas LA façon de chercher, mais plutôt une façon différente et singulière de chercher, la plus ouverte possible à tout l'être, à tout de l'être...

En écrivant ce texte, j'ai toujours en tête cette anecdote que nous rappelait Gilles à propos de son séjour d'études à Boston... Il racontait que, dans certains échanges avec des collègues ou des professeurs, il avait parfois tendance à répliquer par un « Why not? » plutôt spontané et que, rapidement, un professeur lui avait délicatement signalé qu'à l'Université de Boston, ce n'était pas « Why not? », c'était plutôt « Why? » ... On pourrait penser qu'avec ses « Why not? » spontanés, Gilles penchait déjà du côté de l'ontologie et qu'il voulait surtout dire : « Pourquoi ça ne serait pas ce que c'est? Pourquoi ce ne serait pas ce qui est qui aurait à être? »

Il me semble que c'est porteur de cette position que Gilles et l'abandon corporel m'ont graduellement libéré de l'urgence de dénoncer tout événement humain qui semblait m'apparaître d'abord comme « ne devant pas être » ... Pourtant, Gilles a souvent réagi à certaines de mes réflexions en me disant : « On dirait que tu cherches à faire exister quelque chose! » Comme si, paradoxalement et à mon insu, en questionnant la légitimité des choses, je cherchais à les faire exister plutôt qu'à les contrer, comme je l'ai cru pendant longtemps... Pour moi, c'est dans cette paradoxalité des choses, qui n'a pu se jouer qu'à mon insu, dans l'interdépendance bien sûr, que la recherche ontologique prend toute sa vivacité... Comme si nous portions déjà, à notre insu, une certaine disposition au regard ontologique...

Finalement, ce passage du pourquoi au quoi dont je parle pour m'apprivoiser davantage à la recherche ontologique dans ce qu'elle a de spécifique, ce ne serait pas, comme je le croyais d'abord, un changement de cap radical, ni un saut périlleux du pourquoi au quoi, et encore moins une option infaillible et irréversible... Il s'agirait plutôt d'un « passage » ... Un passage à refaire constamment... Un passage du pourquoi incontournable au quoi visant à laisser être tout ce qui est ou cherche à être... Un passage d'autant plus difficile à faire et à maintenir qu'il rompt avec notre expérience habituelle de refus en autorisant l'existence à tout ce qui existe ou cherche à exister... Une démarche, ontologique, qui introduit un changement de paradigme, une nouvelle façon de chercher ou d'appréhender les réalités humaines...

Comme quoi, c'est vraiment tout ce qui est qui a à être...

La recherche ontologique ose donc un préjugé favorable à tout ce qui est, comme c'est, pour que ça puisse être... Pour moi, il semble que c'est ce que je cherchais sans le savoir... C'est dans l'interdépendance et l'ouverture à la paradoxalité, le plus souvent involontaires bien sûr, que j'ai pu graduellement y accéder... Pour moi, c'est là un apport considérable de la recherche ontologique... Passer de « Pourquoi c'est comme ça? » à « Qu'est-ce que c'est? » ... Tout en réalisant que le pourquoi, reçu et entendu, pourrait parfois être un premier pas dans l'appropriation du quoi... de soi et de tout ce qui est...

C'est cette position ontologique que proposait Gilles quand il parlait de l'attentat de la Mosquée de Ste-Foy : « Il me semble nécessaire que quelques personnes se reçoivent face à cet événement et arrivent à formuler une compréhension d'eux-mêmes face à cette expérience dramatique bien sûr, mais très

humaine<sup>2</sup>. » Il nous rappelle ainsi l'importance de questionner et d'entendre le subjectif qui se meut dans ces événements humains, qu'ils soient extrêmes ou supposément normaux... Faire exister ce qui est, le quoi, plutôt que de chercher à comprendre pourquoi c'est... une position qui nous oblige à nous inclure et à nous engager entièrement comme sujet de recherche... Une position qui exige rigueur et humilité... Une position qui fait de tous les humains des égaux... Dans son autobiographie *Les Mots*, Jean-Paul Sartre avait déjà cette phrase qui invite à cette humilité et à cette égalité : « Tout un homme, fait de tous les hommes, qui les vaut tous et que vaut n'importe qui. »

Cette phrase de Sartre, je la tiens de Philippe Lançon, un journaliste survivant de l'attentat de Charlie Hebdo à Paris... Dans son livre<sup>3</sup>, il refuse d'être cantonné dans le rôle de victime, ce qui l'isolerait de ses agresseurs. Il tient à s'inclure dans cet événement humain qu'est l'attentat... Et de ce fait, il refuse aussi de cantonner ses agresseurs dans un rôle qui les isole tout autant... En considérant le terrorisme comme un phénomène subjectif et collectif, il nous met en garde contre des compréhensions hâtives, culpabilisantes et surtout « amalgamantes » ... Il trouve essentiel de laisser au temps le temps de faire la lumière sur ce qui s'est réellement passé... Pour paraphraser Gilles, on dirait qu'en essayant de rester disponible à une compréhension élargie de cet événement, il cherche à faire exister quelque chose... Il se propose de réfléchir à tout l'événement humain dans lequel il est impliqué plutôt qu'aux seuls gestes et motivations des terroristes... Il ne s'enlise pas dans les pourquoi... C'est comme s'il parlait d'interdépendance, et même de paradoxalité, surtout quand il parle de tout ce que cet événement a pu lui donner à vivre... Pour moi, même s'il n'en parle pas dans les mêmes termes que nous, ça s'entend qu'il cherche à poser un regard ontologique sur les événements... Apparemment porté par le seul terroriste, le terrorisme pourrait, semble-t-il dire, nous concerner tout autant que lui...

Dans ce texte, j'essaie moi aussi de faire exister quelque chose... Comme si la démarche ontologique m'autorisait à un préjugé favorable à ma singularité et à celles des autres, même si plusieurs de ces singularités, autant la mienne que celles des autres, m'éveillent d'abord dans des préjugés plutôt défavorables... Un préjugé favorable à toute la vie que pourraient bien porter ces événements humains que je vis ou que nous vivons d'abord comme inhumains... Terroristes ou autres... Faire exister l'importance d'entendre la vie qui se meut dans tous ces événements humains que nous sommes ou qui nous entourent... Entendre cette vie que ces événements humains portent souvent dans des formes qui nous invitent d'abord à la refuser... Faire exister l'importance de ne pas enfermer ces événements humains dans des versions épurées d'eux-mêmes... Dans des compréhensions hâtives et définitives... Dans des causalités... Faire exister que l'essentiel de la démarche ontologique, ce serait de maintenir une position de recherche... Il en va peut-être dans la recherche comme dans notre vie de tous les jours : quand on croit avoir trouvé, on ne cherche plus...

De pourquoi à quoi, un apport considérable et bien spécifique de la recherche ontologique... Une façon différente de chercher... Une démarche qui nous implique comme partie intégrante de l'objet de notre recherche... Une approche qui sort les singularités humaines de la marginalité, pour les ramener au centre même de la vie... Une démarche qui nous sort de la causalité, pour oser le rapport fait d'interdépendance et de paradoxalité... Une démarche à la fois engageante, exigeante et libérante... Une approche qui trouve son objectivité singulière dans la prise en compte de la place incontournable que prend la subjectivité dans nos vies, dans la vie...

---

2. *Ibid.*, p. 74.

3. LANÇON, Philippe. *Le lambeau*, Gallimard, France, 2018.



# « Se recevoir » ou le consentement à l'expérience de la douleur humaine

---

**Brigitte Ortiz**  
Rennes, France  
brigitte.ortiz35@gmail.com

---

Au fil des années et des rencontres, tout un travail intérieur s'est fait à mon insu.

Même quand je n'y pense pas, je suis fidèle à la position de « se recevoir ». Il m'est arrivé de m'entendre dire : « ...ce n'est pas moi mais la position que je prends qui me permet d'entendre, de dire, de comprendre ainsi... Et c'est en prenant cette position que je suis amenée à parler ainsi... ».

Qu'est ce qui se passe? Que je me retrouve à « parler ainsi », étonnée du chemin que prend ma propre parole pour se dire, étonnée de là où je suis rendue aujourd'hui dans ma façon d'appréhender le monde, la vie, étonnée de ce qui s'éveille de façon si inattendue et profonde dans la rencontre avec les autres.

J'assiste à une rencontre avec moi, à partir de cette curiosité consentie, au-delà de ma volonté, de ce désir profond, qui m'habite de plus en plus, de rencontrer ma vie et celle de l'autre comme elle est organisée. Je me laisse toucher de plus en plus par la présence des autres, m'ouvrir à de multiples expériences du rapport, qui m'amènent ailleurs, là où je ne m'attends pas, au-delà, en deçà du re-connu et me fait réagir en disant « c'est bien ainsi de moi dont il s'agit ».

C'est bien de moi dont il s'agit, un moi, tout à la fois si inconnu et si familier, qui se laisse découvrir au détour du chemin à chaque fois un peu plus, lorsque je consens à me laisser prendre par cette expérience de la rencontre sans savoir où elle va m'amener. Pourtant, toute cette vie éveillée dans le rapport, au premier abord, je ne voudrais rien en sentir, en savoir en m'agitant ou en m'activant ailleurs. Mais je n'ai pas le choix de m'absenter, de ne pas être là malgré toute l'énergie, l'agitation à ne pas vouloir y être et ce serait paradoxalement ma façon d'être là.

Je ne peux que constater encore une fois, toute l'ambivalence de la vie qui se cherche à la fois dans le désir et le refus de cette rencontre avec soi, qui ne semble pouvoir avoir lieu que dans la paradoxalité.

Au fil du temps, une sorte de confiance s'est installée en moi malgré toute cette activation, cette sorte d'empressement à répondre sans vouloir entendre, sans vouloir écouter, sans vouloir se donner le temps. À mon insu se fait en moi la place, à chaque fois un peu plus, au mouvement intérieur, au consentement à ne pas savoir où cela va aller, à une forme de réassurance par l'expérience qu'il y a encore de la vie, là où je ne sais pas encore, malgré les arrêts, le sentiment d'impasse, une vie à laquelle je n'ai pas encore accès, que j'aurais à apprendre.

C'est du douloureux, du refusé à priori et de ses multiples expériences, que la vie s'éveille peu à peu et demande à être. De là où elle semble arrêtée, figée, sidérée, sans issue dans le rapport. Au même endroit où cela s'enfuit, se faufile pour tenter de disparaître, éviter l'inconfort des émotions, de cette sensation profondément angoissante d'un corps trop petit pour les recevoir, d'une terreur d'un débordement imminent, la vie se rencontre là.

Elle se tient, vigilante, au centre de l'expérience consentie de cette douleur humaine que l'on tente à tout prix d'éviter, qui nous lie et nous relie et s'inscrit dans l'histoire de l'humanité. Une douleur qui nous ramène violemment de multiples façons à nos propres limites et provoque une sortie de la toute-puissance.

Et cela se passe, dans ce heurt permanent avec la différence de l'autre où se découvre sa propre réalité bien subjective comme une blessure initiale. Mais c'est avant tout de sa propre différence dont il s'agit. Dans ce heurt, se découvrent ses propres limites dans son rapport à la différence, la sienne et celle de l'autre. Peu à peu de ce processus, une place en soi se fait pour l'autre comme il est, au-delà des connivences, du rapport que l'on entretient avec lui et ce qu'il éveille en soi, de soi.

De cette position qui se prend à l'intérieur de soi, où le corps se révèle comme une matrice, un lieu de gestation qui transforme en une véritable expérience intérieure tout ce qui est reçu et vécu au premier abord comme un amoncellement, un empilement confus de sensations, d'émotions contradictoires sans sens, anxiogènes et paniquantes, se rencontre le sens de sa vie. Le consentement à ce passage par le corps, comme seule possibilité d'être, me donne accès à une compréhension vivante d'expériences humaines profondes tout autant singulières qu'universelles qui me relient au monde et me donnent ma vie tout autant qu'à l'autre.

Peu à peu, à mon insu, là où en moi cela était rigidifié, où je vivais abruptement sans libre arbitre ma vie, je me mets à penser ce qui se passe, je sors du doute et je me mets à questionner où je me trouve, je sors de la méfiance et je me mets à faire attention à ce qui se passe. Là où il n'y avait que souvenirs douloureux se rencontrent tous ces petits moments d'un bonheur occulté.

Mais, pour pouvoir penser, il a fallu que cela ralentisse, le passage de l'intellectuel au corporel, de l'aisance à la douleur, du connu à l'inconnu de soi et de l'autre. Une expérience sans cesse renouvelée à apprendre que « se recevoir », n'est pas s'affronter, ni se confronter, ni traverser les douleurs du passé mais être avec ce qui est là. Consentir juste à tourner la tête, à regarder, à interroger ce qui se passe, non pas pour trouver des réponses mais sentir ce que l'on sent comme on le sent et se permettre de le vivre.

Une longue et exigeante approche et reconnaissance de sa subjectivité constitutive. Une ouverture à la vie comme elle est organisée. Tout un chemin intérieur très long et très profond, constant, où il n'est pas possible d'aller vite.

En chemin, j'ai peu à peu perdu l'amertume qui pouvait m'habiter, d'avoir hérité d'une vie que je jugeais trop lourde, avec cette mission démesurée que je m'étais donnée de devoir la contenir à tout prix pour qu'elle n'aille blesser personne d'autre autour de moi. La douleur de la désespérance dans laquelle j'étais enfermée s'apaise peu à peu même si parfois elle se réveille brutalement. Elle est de moins en moins subie et lourde comme un destin à porter coûte que coûte. En moi se fait la place au chagrin de la réalité humaine, dans un mouvement de décloisonnement redonnant des lettres de noblesse à la douleur humaine.

Il me semble que c'est cette expérience de la douleur humaine qui passe dans le rapport, pas forcément ce qui est dit et cela en est toute la différence.

# Thématique 2

## LA RENCONTRE : DÉSIR ET CHEMINEMENT

La rencontre à soi se fait dans une intelligence corporelle. Comment la recherche de sens que l'on est nous habite-t-elle? Comment nous met-elle en démarche souvent à notre insu? Comment nous éveille-t-elle et nous amène-t-elle peu à peu à nous rencontrer dans l'involontaire?

---

### **Fernand Marcoux**

Psychothérapeute en abandon corporel ou  
matière à changement humain

---

### **Lou Lherondel**

La violence du silence, de soi vers sa pratique

---

### **Céline Lacoste**

Impact de la démarche ontologique en abandon corporel :  
du silence à l'espace poétique  
*suivi de*  
Mouvance en trois temps

---



# Psychothérapeute en abandon corporel ou matière à changement humain

---

**Fernand Marcoux**  
Sept-Îles, Québec

---

Depuis que j'ai entendu parler de l'abandon corporel, quelque chose en moi s'est activé. Dans ma jeune vingtaine, encore étudiant, j'ai entendu parler de l'abandon corporel dans le cadre de mon stage de maîtrise. J'ai tout de suite été interpellé et curieux. Après avoir été un peu informé de la position à prendre pour recevoir ce qui pouvait émerger du corps, j'ai tout de suite commencé. Je me suis donc installé au milieu du salon de mon appartement. Je me suis étendu par terre et j'ai expérimenté. Je n'ai pas attendu d'avoir un thérapeute pour m'accompagner. Je voulais déjà savoir, mais j'étais loin de me douter. J'étais déjà porté par un mouvement.

Pourquoi ou dans quoi, ai-je été interpellé? Aujourd'hui encore, je ne sais pas trop. Je sais seulement que le mouvement est présent en moi et qu'il me porte. Cela soulève pour moi plusieurs questions. Sommes-nous programmés génétiquement pour être capable de recevoir notre vie? Quelle aurait été ma vie, si je n'avais pas rencontré quelqu'un qui m'a introduit à cette position d'être? Est-ce que mon organisation aurait malgré tout trouvé un chemin pour que je puisse me recevoir et recevoir les autres? Ai-je simplement été chanceux de trouver une position faisant de la place à la vie plutôt que de tenter de la sur-organiser? Plus de questions que de réponses.

Je crois que, comme psychothérapeute en abandon corporel, lorsque nous prenons la position de se recevoir dans notre organisation de vie, il y a alors une possibilité pour les personnes que nous accompagnons, de sentir des aspects d'eux-mêmes et de les recevoir pour pouvoir leur faire une place en eux. C'est peut-être ça le mouvement! Je ne sais pas encore. Cependant, je sens un mouvement qui se fait en moi dans le rapport à mes clients, mais aussi dans d'autres circonstances.

Souvent, lorsque les clients se présentent à mon bureau, ils se sentent défaillants dans leur vie. Ils vivent leur différence comme une incapacité à vivre comme les autres. Ils se retrouvent devant un sentiment de culpabilité de ne pas être comme les autres. La plupart du temps, ils voudraient qu'on leur fournisse une recette pour résoudre ce problème. Toutefois, en faisant de la place à ce qu'ils vivent, comme étant leur vie, ils réalisent progressivement que le sens de ce qu'ils vivent est plus large et complexe que ce qu'ils avaient imaginé. Ils arrivent progressivement à saisir certains enjeux de leur vie à eux et à sentir la cohérence de ce qui les amène à sentir ces lieux de souffrance.

## **Se recevoir pour recevoir**

Je me pose souvent la question. Comme psychothérapeute prenant la position de se recevoir, sommes-nous seulement de la matière à faire de la place à la vie sous toutes ses formes?

Aimé s'est consacré à tenter d'expliquer ce que nous faisons et ce que nous explorons ensemble dans cette recherche dite ontologique. Plusieurs avec lui ont pris la position pour nous aider à saisir la portée de ce qui est en jeu. Leur exploration nous a donné des repères pour nous aider à se situer et à saisir ce qui est et qui devient accessible lorsque nous consentons à suivre le corps dans son mouvement (incluant l'absence de mouvement). Malgré l'ampleur de ce qui nous a été donné, au moins autant reste à comprendre, au moins autant reste à être exploré.

## **Comment comprendre l'individualité qui nous relie**

Notre individualité est dure et parfois lourde à porter lorsque nous devons nous confronter aux réalités des autres et à leur façon de porter la vie. Nous sommes alors confrontés à la réalité de la réaction attendue des autres face à celle de notre individualité.

Peu importe nos origines, je crois que nous sommes tous issus de l'origine de la vie. Toutefois, nous avons tous des manières différentes pour porter cette vie. Je crois que c'est de cette manière dont nous portons la vie chacun à notre tour, pour la faire avancer vers une évolution constante qui nous définit. Nous sommes là aujourd'hui dans l'humanité avec l'ensemble de ces combinaisons et nous devons vivre avec celle qui nous est unique.

Nous devons, pour y arriver, consentir à être différents. Cependant, être différent, pour plusieurs personnes, c'est menaçant. Ça l'est pour moi aussi. La différence peut nous mettre devant une sensation de manque de repères pour comprendre les limites de notre existence.

Être différent veut aussi dire occuper un espace commun d'une manière différente. Donc occuper à la fois un espace commun fonctionnel et un espace en nous expérientiel. Cette partie expérientielle, c'est, je crois, ce que nous appelons la subjectivité. Cette subjectivité nous met devant la possibilité de confrontation devant l'autre qui est différent de moi (et aussi l'ensemble de ses réactions à lui face à moi).

C'est souvent lorsqu'ils ne peuvent plus tolérer cette peur de la différence et de l'incompréhension d'eux-mêmes que les clients prennent le risque de venir nous demander de l'aide et un moyen de comprendre ce qui leur arrive. C'est souvent à ce moment qu'ils deviennent eux aussi des chercheurs.

Il est clair que la demande d'aide ne reflète pas toujours ce que nous pouvons leur offrir. La première demande de nos clients tourne souvent autour d'un besoin de soulagement d'un malaise ou d'un mal-être. Cette demande m'a toujours confronté au fait que je ne sais pas comment aider au sens où on me le demande. Lorsque je pense à aider pour enlever le malaise de l'autre, j'ai souvent l'impression d'être empoté.

Il n'y a pas si longtemps, j'ai fait un rêve. En fait, j'ai fait le même rêve à 5 reprises dans la même nuit. Je voyais au loin quelques individus autour d'une table. Une scène qui ressemblait à une intervention chirurgicale. J'étais témoin et je me répétais « Il ne faut pas faire ça ». Puis je me réveillais. Je me tournais dans mon lit et la même scène se répétait. J'en ai compris qu'il n'était pas nécessaire d'enlever la souffrance pour soulager. Il faut surtout, selon moi, la recevoir et l'entendre pour que quelque chose s'allège. En d'autres mots, je sens qu'il faut comprendre le message de ce qui est ressenti plutôt que d'effacer la sensation désagréable. Enfin, c'est ce que je crois. Parce que je ne suis pas sûr qu'il soit possible de guérir de qui nous sommes.

Tout au long de mes études en psychologie, on m'a répété que je serais, une fois formé, un spécialiste du comportement humain. Pourtant, le souvenir le plus marquant de mon passage à l'université m'avait mis sur une autre piste.

Lorsque je suis arrivé à l'université pour mes études en psychologie, le premier jour, je suis arrivé en retard. J'ai donc dû affronter, dans une salle en amphithéâtre, le regard de 230 personnes qui se sont retournés lorsqu'ils ont entendu la porte claquer derrière moi. Ça été tout un choc comme entrée en matière. Par la suite, j'ai été frappé par autre chose qui m'a aussi un peu secoué. Une fois que ma température corporelle a pu reprendre son seuil normal, j'ai levé les yeux et j'ai vu une armoire sur le mur derrière le professeur. On pouvait y lire « *medice animea* ». Médecin de l'âme ! Ces deux mots ont eu une résonance particulière en moi. Je me suis donc dit : « Ce sera le nom de mon bureau de pratique privée ». J'ai donc conclu, à ce moment, que c'était dans cette vision que mon travail devait prendre forme. Je ne le savais pas encore, mais je sentais que toucher l'âme était plus important que de changer le comportement.

## **Il y a une différence entre les relations que nous avons ensemble et les rapports qui nous unissent à notre insu.**

La psychologie a pris naissance dans un désir de comprendre la relation qui existe entre les individus, leur psyché et les conséquences qui en découlent. Comme Marcelle Maugin nous l'a si bien présenté dans son livre « Être psychothérapeute autrement », la philosophie a commencé à tenir compte de l'âme pour ensuite nous amener par différents chemins, souvent théoriques, à essayer de comprendre le comportement humain. La compréhension des relations a aussi été nécessaire pour mettre les bases de repères fonctionnels pour se situer dans la réalité de nos agissements humains.

Cependant, dans la recherche en abandon corporel, il a été possible de mettre un peu plus en avant la possibilité qu'il existe aussi un autre mode où les humains se rejoignent entre eux. C'est ce que nous appelons entre nous « les rapports », dans lesquels nous sommes impliqués et réagissons les uns par rapport aux autres, c'est-à-dire des mécanismes qui sont, et qui prennent mouvement en nous, sans que nous en ayons conscience et qui témoignent de notre manière unique d'être dans la vie. Cette compréhension d'un niveau différent d'existence nous ouvre à un infini de possibilités de voir les différentes manières d'être et de vivre.

Comprendre que nous sommes constitués de différents rapports les uns avec les autres, nous ouvre une porte à faire de la place à la vie de chacun, plutôt que de tenter de l'organiser dans un moule correspondant à la normalité de l'ensemble. Cela nous permet de donner de la dignité à la vie de chacun, peu importe la manière dont elle est vécue pour lui. C'est là où, à mon sens, nous devenons, comme thérapeute, une matière permettant aux clients de changer (surtout dans leur rapport à eux-mêmes). Non pas en voulant les changer. Plutôt en les aidant à recevoir leur propre vie comme étant unique. Mais je crois que pour y arriver, il faut que nous essayions de nous recevoir d'abord dans notre vie à nous. Consentir à ce qui est en nous comme étant le mouvement du rapport qui s'active au contact du client devant nous. Recevoir ce qui est éveillé en nous, dans ce que l'autre nous offre de son existence.

Tout cela est abstrait, me direz-vous. Eh bien oui ! La seule chose qui est vraiment concrète dans tout cela, ce sont les sensations et les expériences qui nous habitent en présence de l'autre et l'expérience du client devant nous. Ça peut paraître peu, à prime abord, mais c'est tout ce qui nous guide pour saisir la portée de l'organisation de la vie telle qu'elle est.

## Une matière reçue qui donne corps

Donner corps à ce qui est abstrait ou impalpable dans la vie objective, c'est à mon avis, une manière, ou matière, pour que la vie prenne corps dans l'autre.

Certaines personnes offrent leur corps à la science pour l'avancement de la compréhension de la vie. Moi comme thérapeute, je prends le risque d'offrir mon corps à la chance. En effet, je prends la chance, à chaque fois, d'offrir temporairement mon corps à une autre personne pour que sa vie puisse prendre une forme dans le mien. Prendre le temps de porter son vécu avant de pouvoir lui redonner et qu'elle trouve une forme acceptable, ou recevable, en elle. En d'autres mots, ouvrir un espace et trouver une issue pour recevoir sa vie telle qu'elle est, et non pas comme elle a l'impression qu'elle devrait être.

Il faut donc, à mon sens, prendre le temps et le risque de porter la vie éveillée en nous, comme personne et comme thérapeute, pour que le client sente que ce sera possible de la porter en lui par la suite. Cela nous oblige, comme thérapeute, à s'en remettre à notre expérience corporelle, pour recevoir la vie telle qu'elle est organisée en nous pour lui donner une forme et une réalité. Si la réalité énoncée par le client ne peut s'inscrire en nous, nous ne pouvons pas l'aider à saisir quelle forme prend la vie en lui. En revanche, lorsque le client nous donne une partie de lui et que cette partie prend corps en nous, nous pouvons alors lui parler de lui dans des lieux dont il n'a pas ou peu d'expérience de lui-même. La matière dont il est constitué prend alors forme en nous et devient alors concrète. Lorsque cette subjectivité devient concrète, le client peut alors s'appropriier un peu plus son existence et reprendre possession des enjeux de sa vie à lui.

Toutefois, c'est une position délicate. En effet, souvent lorsque le client réalise que nous avons accès à une partie de sa vie avant lui, cela peut susciter des réactions vives. Il peut vivre ce dont nous lui parlons comme une trahison, un abus de confiance ou même une agression dans un lieu de vulnérabilité. Je peux témoigner de cette sensation. J'en ai moi aussi fait l'expérience dans des groupes où les participants me parlaient de quelque chose dont je n'avais aucune conscience. Mon rationnel ne pouvait pas suivre donc je me sentais perdu et seul. J'en ai vécu des colères froides mais aussi des chaudes, voire brûlantes.

Pour y arriver et devenir cette matière, je crois que je dois me mettre en position où je suis sans les repères de mes connaissances intellectuelles, du moins temporairement, pour accepter de saisir ma vie subjective. Par la suite, je peux donner une opportunité au client de saisir sa vie à lui, au regard du rapport que j'ai avec lui. Cela me met devant la possibilité de vivre des états parfois angoissants de vide, d'absence, de repère et de sécurité. Cela me met aussi devant la possibilité de vivre une impuissance face à ce que l'autre vit, c'est-à-dire de ne plus m'appuyer sur les repères théoriques, qui habituellement me sécurisent, pour m'en remettre à ce que je ressens.

Ce sentiment de ne plus m'appartenir m'amène souvent à vivre avec l'impression que je n'ai pas grand-chose à apporter à mes clients. Au même titre que lorsque j'écris pour nos colloques. Je passe de grandes périodes à avoir l'impression que je n'ai rien à dire ou rien à apporter. Toutefois, de plus en plus, je réalise qu'il est vrai que je n'ai rien à dire... comme les autres le disent. Je dis avec mes mots, ce que je suis et ce que je porte comme vie. Et je fais le constat que ça rejoint d'autres vies. Ça me permet aussi, et ce n'est pas négligeable, de moins chercher à me trouver bon, et passer plus de temps à me trouver « Moi ».

Je dis que ce n'est pas négligeable parce que ma pratique en région est assez particulière. J'évolue dans une ville où la majorité des travailleurs appartiennent au secteur industriel, où il y a une grande communauté autochtone, où des gens des communautés éloignées peuvent parcourir jusqu'à 400 km pour venir à un rendez-vous. J'ai aussi œuvré pendant 18 ans en milieu carcéral à sécurité maximale et tout ça, dans les deux langues officielles. Chacune de ces clientèles vit dans une réalité qui lui est particulière. S'adapter à autant de réalités différentes ne peut se faire par l'extérieur (des explications théoriques). Cela passe par une démarche intérieure, c'est-à-dire en restant avec ce qui est éveillé en moi en leur présence. Habiter ma vie telle qu'elle est en moi.

Comment arriver, en tenant compte de toutes ces réalités différentes, à les amener à saisir que le malaise qu'ils vivent, est d'abord et avant tout, le signal d'une vie coincée et qui cherche un chemin dans le corps? Un mouvement du corps bloqué. Comme psychothérapeute, j'ai l'impression que je dois aider mes clients à comprendre et à toucher comment la vie est organisée en eux.

Dans cette optique, il m'arrive plus souvent, dans les rencontres avec mes clients de parler de la « théorie de la fosse septique », plutôt que de parler de modèles théoriques, pour les aider à matérialiser et faire un chemin à l'expérience de ce qui se passe dans leur corps; de parler du vent, pour expliquer ce que sont les émotions et comment elles peuvent nous porter; d'utiliser le syndrome de l'irréprochabilité, pour définir les nombreuses contraintes que l'on s'impose et qui enferme les mouvements de la vie.

### **Changer sa propre matière**

Être thérapeute et prendre la position de me recevoir, me donne aussi la possibilité d'une évolution constante et la possibilité de donner un sens à la complexité de l'énergie que je porte. De plus, la plupart du temps, et paradoxalement, cette position m'offre la possibilité de mesurer de plus en plus l'ampleur de la vie que je porte. Parfois c'est l'inverse, cela me conduit à en sentir mes limites et à les apprendre. J'ai vraiment l'impression qu'il en va de même pour nos clients. Plus ils comprennent les limites qu'ils portent, plus ils commencent à saisir la puissance de leur vie.

Toutefois, reprendre cette position à chaque fois, ne peut se faire sans laisser de trace corporelle. Cette position implique une atteinte dans mon corps à chaque fois. Cela me conduit souvent à des réactions de protection et de déconnexion de moi-même. Lorsque je suis confronté dans la même journée à des sensations de peur du vide ou de trop plein, il m'arrive de vouloir atténuer le mouvement que cela provoque chez moi. Lorsque ça se produit, je ressens aussi souvent un besoin de côtoyer l'immensité de la nature, sur la mer ou dans des territoires reculés, là où il n'y a que le bruit de la nature, pour donner le temps à mon corps de retrouver ses repères, lui donner aussi le temps nécessaire à ce que toutes ces expériences trouvent leur place en moi. C'est là qu'entendre le son du souffle d'une baleine qui propulse son air, avant de replonger dans un mouvement doux et langoureux, me donne une impression que le temps s'arrête pendant quelques secondes. Quel apaisement!

Ces moments passés seul, sans la présence d'autres êtres humains, me donnent une sensation de répit. Juste assez pour que je me sente à nouveau prêt à faire face à tout cet inconnu du rapport à l'autre et à moi-même.



# La violence du silence, de soi vers sa pratique

---

**Lou Lherondel**  
Rennes, France  
Lou.l@hotmai.fr

---

## **L'enfance, la subjectivité, découverte d'une solitude**

« Subjectivité », « autre », « émotion », « corps », « manque », tous ces mots entendus depuis l'enfance se sont inscrits quelque part, dans mon corps, dans mon âme, dans mon regard, celui que je pose sur la vie, sur les autres. Ce sont des mots difficiles, qui ont quelque chose d'inatteignable, d'impalpable, d'indéfinissable. Je pouvais sans cesse les toucher, les éviter, les définir et les redéfinir, encore et encore.

« Subjectivité », « subjectif », définis par Larousse comme ce « qui relève du sujet défini comme être pensant, comme conscience individuelle, par opposition à objectif. Se dit de ce qui est individuel et susceptible de varier en fonction de la personnalité de chacun. » Donc je reprends : l'autre n'est pas comme moi, car nous avons chacun une conscience individuelle. Il peut vivre la même chose que moi de manière objective, dans les faits, mais il ne les vivra pas non plus vraiment comme moi car cela peut varier en fonction de la personnalité de chacun : « C'est subjectif ». Mais alors, si c'est subjectif, comment pouvons-nous nous parler, où pouvons-nous nous rejoindre? Il doit bien y avoir un langage commun, quelque chose qui me tient, qui nous tient ensemble.

« C'est subjectif ». Quand j'étais enfant, ce mot me semblait fabuleux et terrifiant à la fois. Fabuleux car il peut donner de la place, de la place pour être, pour penser, pour ressentir, de la place pour être soi, avec son propre vécu, sa propre histoire. Mais il était également terrifiant, terrifiant parce que vertigineux, comme s'il donnait trop de place et qu'il fallait alors trouver quelque part du courage pour être soi, pour être seul. Car si tout est subjectif, alors nous sommes bien seuls.

## **Jeune adulte, la violence du silence**

Et puis, jeune adulte, inscrite à la faculté en psychologie, j'ai rencontré l'autisme. La violence d'un silence, la violence d'une absence, d'un regard fuyant, vide, absent du monde et des autres, et, comme en miroir, je me trouvais, par son absence, absente du monde, absente de moi. Une absence que j'ai ressentie avec violence, d'une absence à soi, où je voulais à tout prix incarner l'autre qui n'y est pas. Je voulais alors saisir ce corps, le secouer pour lui redonner vie, pour nous redonner vie, pour me redonner vie.

C'est dans cette violence que j'ai dû prendre position, une position non plus dans l'autre, non plus seulement face à l'autre, une position face à moi, dans moi, seul repère qui me permettait de nommer, de subjectiver, de survivre puis d'exister. Il m'a fallu en passer par l'acceptation de cette violence, non pas celle de l'autre, elle lui appartient, ce qui ne veut pas dire que je dois l'accepter. Non, je parle ici de ma

violence, réveillée face à l'absence de l'autre. C'est ma question, la mienne, ma limite. Une limite qui me permet, quand elle est ressentie, de différencier ces deux corps qui ne pourraient que fusionner. De par cette position, je pouvais à nouveau exister moi, pour voir l'autre dans ce qu'il est.

## **La psychanalyse et l'abandon corporel**

Au départ je voulais écrire sur ma difficulté à différencier, dans ma pratique, ce qui est orienté par la psychanalyse et ce qui est orienté par ce que je sentais être l'abandon corporel. Il me semble que cette confusion vient du fait que j'étais baignée à la maison dans l'abandon corporel et à l'université dans la psychanalyse. Je me souviens de mes relectures de travaux universitaires. À la maison, on me posait toujours la question de la subjectivité, de ma place : « Où tu es, toi, dans ce qui se passe? ». Ainsi, au côté du symbolique, de l'imaginaire, du réel, de l'inconscient et du transfert, je parlais de la subjectivité, du manque, de la position de l'analyste. Au lieu de parler de désir comme l'entend Lacan, je parlais du manque universel.

J'ai toujours senti un petit décalage entre ma façon de parler de ma future pratique et celle de mes collègues psychologues orientés par Lacan. Pour moi, il me manquait la question du thérapeute, de sa posture, de son existence même dans la cure, car on y est, dans la rencontre.

## **Psychologue avec les sourds, une présence dans le silence**

Aujourd'hui je suis psychologue, d'orientation théorique lacanienne. Mais ma position, quelle est-elle? Car je ne suis pas Lacan, je ne suis pas psychanalyste, ou peut-être, je ne sais pas. Je suis psychologue, j'ai fait la fac, des études, j'ai le titre, et quand je me rends à mon travail, je me retrouve face à des personnes qui viennent me rencontrer pour parler d'eux, pour me parler d'eux, à deux.

Dans ma clinique aujourd'hui, ils me parlent en silence, en mots inscrits dans l'espace par le mouvement de leurs mains, le son de leurs cordes vocales, les expressions de leur visage, dans un silence habité, que nous devons habiter, que nous habitons, parfois. Un va et vient s'installe souvent quand, dans ma tête, je tente de mettre des mots sur une langue qui n'est pas la mienne, la langue des signes. Mais que puis-je entendre d'eux si je leur donne ma voix, ma langue, ma traduction? Alors il me faut rester là, avec moi, avec eux. Face à ce silence qui est pour moi nouveau car j'essaie de sortir de cette violence, rencontrée par le passé. Je tente de rester avec mes doutes, mon corps, ma voix qui est la mienne, et seulement la mienne, avec mes gestes, mes mots. Ne pas tenter à tout prix de traduire, de mettre des mots sur ce silence, mais de rester là avec l'autre, avec sa langue, avec sa structure, sa surdité, qui lui est propre. Le silence ne se fait plus violence mais échange, adresse, habitat, il permet la rencontre.

## **La position de l'abandon corporel**

Depuis l'année dernière, nous avons un petit groupe de recherche, à trois, deux psychologues cliniciens lacaniens et une thérapeute en abandon corporel. Et de là, nous nous interrogeons à travers la position allongée, sur ce que nous vivons, nous sommes en recherche. Nous interrogeons également à travers cela notre pratique, notre vocabulaire, nos différences et nos complémentarités. Pour moi, ces deux approches sont similaires, elles parlent de la même chose, elles parlent d'une rencontre, elles parlent des êtres humains et de la douleur humaine.

D'un côté, le travail est centré sur le thérapeute et de l'autre, sur le sujet, « l'analysant ». L'un propose une place pour chacun, l'autre a la prétention de pouvoir faire disparaître l'analyste de la surface de la terre, qu'il puisse être « neutre », « bienveillant » mais « neutre ». Pour disparaître, ce dernier doit user de vocabulaires, de concepts, d'interprétations. Dans l'autre, il fait apparaître le thérapeute pour faire apparaître la personne qui vient le consulter. Cela ne veut pas dire qu'il est moins « neutre », qu'il parle plus, qu'il interprète plus. Non, cela induit une présence, une posture particulière de présence et d'habitation de son corps, de son être. « Je suis là, avec vous. » C'est, pour le thérapeute, la résultante d'un long chemin pour trouver sa place, son être, sa position.

### **Conclusion : la difficulté de cette position, ouverture vers l'interdépendance**

C'est un travail de tous les instants de se différencier, de rester là avec soi, de ne pas fusionner. Que ce soit dans ma pratique avec le patient, dans mon imaginaire, avec mes représentations de ce que je devrais être selon l'enseignement que j'ai appris durant mes études, chez moi, le soir quand je retrouve ma fille, sortie de mon ventre.

Pendant les séances de thérapie, je constate qu'il en est de même pour les personnes qui viennent me voir. Tout est confus, l'autre, moi, lui, ils. Comment se différencier alors? Comment comprendre, peut-être, ressentir surtout, ces mots de « subjectivité », de « manque ». On part alors à la recherche de l'être : où es-tu? Qu'est-ce que tu ressens? Et cette recherche de l'être que nous sommes, nous la faisons à deux, si je peux laisser la place à l'autre, pour être ce qu'il est. Car ce n'est pas moi, il n'est pas pris dans mes schémas, dans mes angoisses, dans ma violence si je peux la porter seule.

Mais suis-je vraiment seule? Aujourd'hui, alors que ce mot revient trop souvent dans mon travail, j'ouvre à une nouvelle question : l'interdépendance. Comme un nouveau mouvement, un chemin, dans la conscience du manque. Puisque que c'est face à l'autre que j'existe, que c'est face à l'autre que je reviens à moi, alors c'est en existant face à l'autre, que l'autre peut exister.



# Impact de la démarche ontologique en abandon corporel : du silence à l'espace poétique

---

**Céline Lacoste**

Montréal, Québec  
ccamlacoste@gmail.com

---

*Toute une vie se lève pour naître dans un mot*<sup>1</sup>

JEAN-MARC LA FRENÈRE

Une lettre adressée à Aimé Hamann, peu avant son décès, résume, on ne peut mieux, ce que la démarche ontologique en abandon corporel m'a apporté de spécifique : « Aimé, je te dois chaque mot que j'écris, directement ou indirectement. Je n'en reviens jamais de ce flot de mots. C'est un miracle renouvelé. Se peut-il que ce soit moi qui suis en train d'écrire? Je pleure à chaudes larmes en t'écrivant ».

Avant que la vie arrêtée puisse reprendre son essor, il y eut ce rêve, hautement symbolique, au début de la psychothérapie. Un bibelot en plâtre représentant un oiseau se retrouvait étrangement dans une cage. Ce que j'avais interprété comme une représentation de la mort, elle-même enfermée, m'avait fortement ébranlée, laissant présager un long chemin vers la liberté. Pour déjouer la faucheuse, il a d'abord fallu creuser la matière et ce sont l'involontaire et le travail corporel qui m'ont permis de rejoindre mon organisation primaire. C'est au cours d'une session en piscine, 25 ans après le début des groupes, qu'un premier barrage a cédé, telle une débâcle du printemps fracassant le silence. Étouffés depuis toujours, les mots fusaient et se bouscuaient par milliers à ma porte, cherchant une terre d'accueil.

Les traumatismes d'origine, telle une coupe à blanc, ayant éradiqué la presque totalité de mes souvenirs, court-circuitant ainsi toute possibilité d'élaboration, la forme poétique s'est imposée d'emblée. En l'absence d'une trame narrative minimale, l'image et la métaphore prenaient le relais pour traquer le néant, esquissant en quelques traits des événements passés informes ou des pans de vie entiers.

Citation de Gilles Deshaies<sup>2</sup> : « Le corps chercherait la parole et la parole chercherait aussi le corps. » Véritable passerelle entre le dedans et le dehors, et à cheval sur le conscient et l'inconscient, les mots montent et descendent les échelles temporelles de l'être et du savoir, agissant comme des agents de liaison entre les affects engourdis ou dissociés et l'expérience du moment présent. Prophétiques, ils syntonisent non seulement les voix du passé, mais également celles du futur, comme dans certains rêves prémonitoires. Même lorsque soi-disant terminés, la plupart de mes textes restent en jachère des années durant avant de livrer l'intégral et l'essentiel de leur substance.

---

1. LA FRENÈRE, Jean-Marc. *La matière du monde*, Trois-Pistoles, Éditions Trois-Pistoles, 2013, p. 106.

2. DESHAIES, Gilles. Paroles prononcées durant un groupe intensif de fin de semaine.

J'observe à répétition une similitude entre l'écriture et l'involontaire, car tous deux me mettent en travail corporel et constituent un accès direct à ce qui se terre dans les profondeurs de la psyché. Je me souviens comme si c'était hier du choc inopiné provoqué par le mot « suffoqué », lu dans un roman policier. Je cherchais mon souffle et pleurais sans pouvoir m'arrêter. Durant la semaine qui suivit, par intermittence, j'oubliais ce mot chargé d'affect, rejouant pour une millième fois la bataille entre se souvenir ou refouler. Mais tels de véritables menhirs dans le champ de la conscience, les mots qui ont emprunté le chemin du corps, désormais affranchis, deviennent des points de repères fiables et stables dans le temps.

Durant le travail corporel, un mouvement en induit un autre, jamais su d'avance et ainsi de suite, comme dans l'écriture automatique où j'expérimente une prise en charge par le monde du dedans. Intuitifs, les mots s'imbriquent d'eux-mêmes, déjouant l'interdit et le caché et faisant place au réel. Le pouvoir des mots est indéniable, comme le démontre une fin de semaine d'écriture automatique en compagnie de cinq collègues en 2017. Moins d'une heure après le début de la première séance et quelques minutes après avoir lu mon texte, j'ai soudainement perdu tout contact avec la réalité spatiale et temporelle, ne sachant plus où j'étais, ni quand ni comment j'étais arrivée à cet endroit la veille. La rupture s'est produite au moment où une collègue entamait la lecture de son texte faisant état de son ambivalence à rester dans le monde au-dessus ou à suivre son désir d'aller à la rencontre des profondeurs. Cet épisode d'amnésie globale qui a duré plusieurs heures m'a mis en contact avec une angoisse d'origine dont je ne soupçonnais pas la magnitude. Une partie de moi le pressentait sans doute puisque j'ai souvent dit à Clémence, lors de nos rencontres individuelles, ne pas comprendre n'avoir jamais fait de psychose – sans avoir une idée précise de ce que j'entendais par là - étant donné mon recours systématique à l'oubli pour ne pas sentir. Après cet incident, fortement traumatisée, je suis restée craintive des mois durant – et encore aujourd'hui par moments –, anticipant un nouvel épisode chaque fois qu'un événement susceptible de déclencher des émotions fortes se profilait à l'horizon. Malgré cette épée de Damoclès, je recour à l'écriture automatique lorsque je cherche une issue à une impasse relationnelle ou que le mal de vivre devient intolérable. Fidèles alliés, les mots remettent la vie sur ses rails.

Les mots sont le fruit et l'aboutissement du long processus d'hominisation, du développement physiologique de l'appareil phonatoire jusqu'au stade de la parole. Je pense souvent et avec beaucoup d'émotion au frisson du premier mot, à l'émouvant passage des signes au langage et de tout ce qu'il portait du désir d'être. Dépositaire du co-devenu humain, les mots sont une matière vivante dotée d'un rythme et d'une vie autonome, des particules de rapport en mouvement qui entretiennent un dialogue constant avec chacun en particulier. Le savoir et l'expérience universels emmagasinés dans le corps depuis la nuit des temps expliquent sans doute la charge énergétique et la portée incommensurable qui caractérisent les mots, terrain d'exploration aussi vaste que le cosmos.

Lorsque je suis arrivée dans les groupes, le langage de l'abandon corporel m'était complètement étranger. Autre extrait de ma lettre à Aimé : « Je suis née dans un groupe, d'une mère à mille bras et à mille mots, mis dans ma bouche, un par un, à dose homéopathique. » En effet, durant les sessions verbales, mutique et en retrait, j'avais peu à dire et à partager. J'observais le kaléidoscope des échanges teintés par la subjectivité et les alliances inhérentes aux rapports. Au fil du temps et à mon insu, le risque de parole pris par les participants, cherchant eux aussi leur vie, me donnait peu à peu à sentir et à apprivoiser les lieux désaffectés ou séquestrés de mon être. Dans cette pépinière de vie qu'étaient les groupes intensifs, un raccordement des liens et des affects dissociés s'est produit avec toute la lenteur qu'impliquait le gouffre de mes atteintes.

La relation névralgique que j'entretiens avec les mots n'est pas le fruit du hasard. Rescapée de l'enfermement, chaque mot, chaque cri ravalé depuis mon enfance demande à voir le jour et constitue une revanche sur le silence et la paralysie qui ont prévalu tout au long de mon parcours. Les mots me relient aux autres, m'unifient, me mettent au monde et en mode recherche. Ils ont le pouvoir de chasser les fantômes et de tisser de l'être à même la souffrance.

Écrire, c'est ouvrir la bouche pour la première fois, avec le même sentiment de libération et d'apaisement. C'est approcher l'expérience interne avec une grande intimité tout en maintenant une certaine distance. L'écriture, exutoire sans pareil, créatrice de liens et de sens, est sans contredit la façon la moins menaçante de me dire et d'être entendue. Même si elle s'avère une façon d'éviter le rapport, de par la solitude qu'elle implique, elle répond à un besoin d'expression viscéral qui empruntait autrefois la voie de l'étourdissement, de l'excentricité et de l'esthétisme.

Dans un autre registre, plus léger celui-là, les mots m'allument, me font voyager et rêver, ouvrant sur un imaginaire sans frontières. Allez donc savoir pourquoi *La fatigue des fruits*<sup>3</sup>, titre d'un recueil de poésie, me transporte à ce point, tandis qu'un simple vers comme « Il y a des dauphins qui pleurent dans mes poches<sup>4</sup> » me tire des larmes inexplicables sur le plan rationnel. J'imagine l'espace poétique comme le réservoir de la vie instinctive apparue il y a des millions d'années, l'expression d'un dialogue ininterrompu entre le cerveau reptilien et l'inconscient collectif.

Quand la fièvre d'écrire me gagne, le temps s'arrête. Totalement mobilisée, j'entre dans un état second, idyllique et fusionnel. Le plaisir de déterrer les mots et de fouiller leurs entrailles n'a d'égal que l'excitation de trouver le mot juste, celui qui traduit au plus près l'expérience inscrite dans les replis de la chair qui ne demande qu'à venir au monde. Ce qui n'a pas été nommé reste à jamais dans les limbes ou emprunte le chemin de la somatisation et/ou de l'agir. Une fois contactés et nommés, les ressentis jusqu'alors sous la tutelle de l'amnésie se réorganisent et transcendent les dichotomies, permettant une relecture du refusé de soi. Intimement convaincue du pouvoir cathartique et fécond de l'écriture, je l'utilise de plus en plus souvent dans ma pratique. L'année dernière, une jeune cliente suicidaire a survécu à un passage à l'acte. Par la suite, deux exercices d'écriture automatique en séance m'ont donné accès à un aspect déterminant de son histoire jamais abordé en cinq ans de psychothérapie. Je lui ai aussi proposé d'écrire de courtes nouvelles, dont la dernière sur un thème spécifique, soit celui d'un personnage qui voulait se suicider à la date précise où elle-même avait prévu passer à l'acte. J'ai été stupéfaite et bouleversée par le dénouement de son histoire qui renouait avec la vie. Dans l'écriture, je venais de trouver une porte d'entrée à son univers intérieur, et elle, une porte de sortie et une alternative à son désespoir.

Avec les années, l'appétit et ma passion pour les mots, l'absolue nécessité de nommer ma vie et celle des autres ne se démentent pas, au contraire. Cette année, deux nouvelles ont vu le jour et plusieurs autres sont en gestation. Véritables « Sésame, ouvre-moi! », tous les fragments de mon écriture finissent par former une constellation de sens qui me rapproche de la vie qui dort. L'être tendu vers un désir d'être qui s'est trop longtemps fait attendre, telle une prière, l'écriture porte le fol espoir de faire tomber les barricades érigées dans l'enfance et de libérer les affects toujours enfermés dans la cage à oiseau.

En amont, et loin devant, les mots d'Aimé, de Gilles et de Clémence brillent comme autant d'étoiles dans la nuit sur la route du devenir.

---

3. RÉHEL, Jean-Christophe. *La fatigue des fruits*, Montréal, L'Oie de Cravan, 2018.

4. *Ibid.*, p. 10.

## Mouvance en trois temps<sup>1</sup>

### Temps 1 : Errance

Absente à son absence  
elle marche sans but  
anonyme dans le grand tout  
usant sa détresse sur les trottoirs de la ville  
coquille vide où s'engouffre le froid

Certificat de naissance  
adresse civique, paye de vacances  
tout y est  
mais en dedans il n'y a personne  
insaisissable  
elle tournoie sur elle-même  
son errance plein les bras  
en quête d'un « qui suis-je »  
sans écho

Tenue de camouflage  
cachée derrière des verres fumés dernier cri  
elle fait « comme si »  
caméléon sur-adapté se métamorphosant  
au gré de l'inconfort  
répliquant les gestes convenus  
débitant des phrases toutes faites

Vernis à ongles, faux-cils  
cheveux verts et lèvres bleues  
look avant-gardiste  
qui défie les canons de la mode  
subterfuges inconscients  
pour se donner une contenance  
et dire « j'existe »

Long ruban de folie en cavale  
elle s'étourdit à qui mieux mieux  
attirée par tout ce qui brille  
comme un papillon vers la lumière  
fusée propulsée par l'agir  
elle parle et elle bouge à la vitesse du son  
cherchant une place  
qui s'évanouit à mesure

---

1. Le Temps 1 couvre la période précédant la démarche, le Temps 2, les trente années suivantes et le Temps 3, les deux dernières années.

Douleur esthétisée  
rires plaqués sur un simulacre de vie  
impuissants à couvrir un mal-être  
dont l'ampleur lui échappe  
derrière l'ombre à paupière  
et les yeux vidés de son passé  
s'agitent les traumatismes enfouis

Endémique, souterraine  
l'angoisse de n'être rien ou si peu  
se décline à tous les temps  
surtout ne rien laisser paraître  
habile funambule  
elle donne le change à tout venant  
mimant un bonheur synthétique

Sable mouvant du faux-self  
une impression diffuse de détonner  
l'habite en permanence  
être prise pour une autre  
et se prendre pour une autre  
l'imposture se conjugue au pluriel

Aliénée  
sans rien pour l'apaiser  
elle cherche une terre d'accueil  
suspendue au moindre regard  
réel ou imaginaire posé sur elle  
mendicante affamée  
elle se consume  
un vide indélogeable  
accroché à sa poitrine

Soirées arrosées, amants de passage  
dopamine contre le spleen  
de ville en ville  
de vacuité en néant  
les conquêtes se suivent, sans visage  
frisbee multicolore et insaisissable  
elle tourbillonne de bras en bras  
d'un corps à l'autre  
une pierre tombale sur le cœur

Griserie éphémère de l'alcool  
non-sens et désolation du lendemain  
jour après jour  
fatiguée de ne pas être  
elle sirote la tisane de l'ennui  
derrière le miroir sans tain  
elle n'est que vent plaintif  
sur fond de névrose  
ecchymose énigmatique  
dans un océan de normalité

Cœur en dormance  
espoir inavoué d'être repérée sur son île  
de conjurer le destin  
dans les tranchées de sa solitude  
gonflée d'attentes  
elle imagine un Autre fort et invincible  
capable de guérir l'inguérissable  
d'effacer les stigmates du temps  
la faisant, par magie  
pivoter sur l'axe du bonheur

Soleil trompeur  
délivrance sans cesse reportée  
impitoyables, les jours se suivent  
pareils à hier semblables à demain  
la bande magnétique du temps  
clone l'absence à l'infini  
apatride,  
sans mains pour prendre ni donner  
elle hurle en silence  
à l'embouchure de ses rêves

## **Temps 2 : De l'autre côté du miroir**

Jours de vacuité et d'ennui  
monde éteint et sans joie  
pris dans les rets de la mort  
les bas-fonds s'agitent  
dans les sous-bois de l'inconscient  
les parties manquantes crient famine

Vitrine de rêve, trompe-l'œil réussi  
emballage lisse et parfait  
chercher la faille  
sous le vernis fragile l'ouvrage se lézarde  
l'angoisse infiltre la forteresse cosmétique  
la tour de beauté s'effondre  
sous le poids des apparences  
échancrure béante  
sur l'étendard de la réussite

Lente agonie de la défaite  
idées de grandeur réduites à néant  
vie fantasmée encombrée d'illusions  
qui se refusent à mourir  
être d'exception crucifié à son destin  
je crache de l'amertume  
régurgitant une vie refusée

Revers narcissique  
sur le parterre d'un idéal fracassé  
jonché de chimères et de promesses non tenues  
je refais le parcours de ma déconvenue  
livrée aux assauts du réel

Fondu au noir  
star d'un soir oubliée  
seule sur la scène désaffectée  
je pleure une dépouille fantôme  
sur le vinyle rayé des années  
l'aiguille tourne à vide  
derrière le masque d'emprunt  
Je est tout autre

Utopie sans gîte  
espoirs jamais oscarisés  
sur le bûcher des vanités  
je scrute l'envers du décor  
ange déchu expulsé du paradis

Nuit sans lune  
sous les feux de la rampe  
les applaudissements se sont tus  
au firmament de la déroute  
l'astre s'est couché derrière les mirages  
en amont de ma détresse  
les désirs éventrés mordent la poussière  
dans le jardin des restes et des regrets  
le vide s'allonge à l'infini  
sans date de péremption

Cinéma-vérité cruel et sans pitié  
regards anonymes  
rires fêlés qui sonnent le glas  
médusée et vaincue  
je traverse de l'autre côté du miroir

La fête est finie  
les lumières s'éteignent une à une  
dans la ville  
la planète tourne sans moi  
dépouillée de ma superbe  
étoile filante arrêtée dans sa course  
j'entre dans un no man's land  
loin, très loin  
dans la galaxie de l'Ordinaire

### **Temps 3 : Terra incognita**

Terre de contraste  
après l'itinérance et le glamour,  
l'accalmie  
à l'endos du rêve le monde se recrée  
l'embellissement replie ses ailes  
les désirs en attente d'être comblés se taisent  
faisant place au b.a.-ba de la mesure  
sur la pierre tombale de l'exaltation  
et d'une gloire révolue  
la finitude se dessine inexorable  
mortelle,  
je figure, une parmi d'autres  
dans l'almanach du peuple

Magnification et euphorie  
en berne  
sur l'autre versant du summum et du superlatif  
agenouillée devant le vide  
je bénis l'arrêt  
flamboyance et dramatisation  
migrent vers d'autres cieux

Maillage du grand et du petit  
transhumance du plus et du trop vers le moins  
redescendue sur terre  
je reprends au ralenti  
les gestes millénaires du quotidien  
sans sparages sans esbroufe  
loin des regards

Vie a capella  
consentir à beaucoup de peu  
ennoblir le banal et le commun  
sur le parvis de la simplicité  
n'être rien d'autre que soi  
embryon de bienveillance  
qui ne juge ni ne condamne  
contemplative  
je cueille au lever l'offrande du jour  
petite parcelle d'éternité

Manifestation de l'invisible  
atomes de sensations  
particules d'immobilité en suspension  
sur le palimpseste des petits riens  
un nouveau chapitre s'écrit  
la toupie de l'agir décélère  
le silence fait ses gammes  
j'emprunte le sens interdit de la lenteur

Pulsation des heures, ralentissement des minutes  
émerveillement sans bruit  
Ô temps suspends ton vol!  
loin du tumulte et du chaos  
le moment présent décuple les perceptions  
sursoit à l'essoufflement et à l'incessant tourbillon  
blottie dans les bras de l'intériorité  
le champ de la conscience  
décloisonne les frontières du soi  
sur le fil vibratoire de la rencontre  
proximité et distance se conjuguent autrement  
reconfigurant la courbe du lien

Au fil du temps  
l'exotisme et sa suite s'estompent  
la fébrilité bat de l'aile  
certains jours en porte-à-faux  
au détour d'une fragile reddition  
la nostalgie de l'exubérance revient  
narguer la métamorphose de plein fouet  
l'intensité sort de son lit  
l'agitation reprend ses droits  
compte un but  
dans le filet désert de la tranquillité  
resurgit l'angoisse atavique d'être invisible  
de retourner à l'errance  
fleur noire du désespoir

Inspire, expire  
vertiges de l'inconnu  
dans le halo qui nimbe toutes choses  
l'être profond émerge  
passage ontologique  
accordé au rythme de la terre  
concerto de l'intime  
attendu depuis mille ans

# Thématique 3

## **LA RIGUEUR DU THÉRAPEUTE : S'APPRENDRE DU RISQUE PRIS DE LA RENCONTRE AVEC TOUT AUTRE**

Comment nos rêves, nos clients, tous ceux qui nous entourent viennent-ils nous éveiller?  
Comment nous amènent-ils à de nouvelles compréhensions paradoxales des rapports humains?

---

### **Jimmy Ratté**

Le rêve comme dimension paradoxale d'existence

---

### **Yvon Blais**

Du manque à soulager au manque à recevoir.  
Le processus de rétablissement chez les personnes souffrant d'une dépendance

---

### **Luc Mercier**

La présence à l'absence

---

### **Sylvie Fisette**

Au fil de Soi, s'ouvrir à l'expérience paradoxale

---



# Le rêve comme dimension paradoxale d'existence

---

**Jimmy Ratté**

Québec, Québec

Jimmy.ratte@fse.ulaval.ca

---

*Un songe m'est revenu en mémoire tout à coup  
Comme émergeant de l'abysse entre deux rives  
Me redonnant de façon imprévue un désir enfoui  
Tel le goût de la mer, retrouvé dans une huître<sup>1</sup>.*

Dans quel état d'être sommes-nous quand nous rêvons? Tout paraît si réel pendant que nous y sommes car les images sont prégnantes et le sentiment d'existence si intense. Mais rien ne concorde avec la réalité diurne et l'état d'être rationnel qui prend place en nous à notre réveil, ayant pour effet que les rêves de la nuit s'effilochent rapidement et que nous n'en gardons que des souvenirs parcellaires, bien que précieux. Que peut donc receler ce lieu aux allures étranges pour la pensée consciente et surtout, comment l'approcher et s'y apprivoiser, habiter cette dimension de notre être dans laquelle nous baignons complètement pour ensuite en perdre quasi la totalité? Essayons en position : Que pouvons-nous y recevoir, subjectivement, chacun et chacune de son être?

Rêver c'est faire l'expérience d'un plongeon en soi mais sans direction précise. L'on s'y retrouve dans tous les temps de son être et dans une réalité qui ne semble pas suivre les lois de la physique connue : je me vois plus jeune ou plus vieux; je tombe longtemps sans qu'il n'y ait d'impact; je vole; je rencontre mes parents maintenant décédés, ils sont jeunes et animés, chaleureux dans la rencontre. Dans certains rêves très vifs, je suis submergé à certains moments par des émotions qui se poursuivent parfois au réveil : une peine intense; une peur, voire une terreur; l'angoisse, liée au contenu du rêve mais qui me parle tout de même de ma vie concrète; le manque vis-à-vis de quelqu'un de cher, maintenant disparu; un sentiment de vide mêlé de regrets; la violence est là aussi, la mienne et celle de d'autres; la joie exubérante; l'envie d'aller de l'avant malgré les obstacles; l'ébranlement; la souffrance; une expérience indicible mais qui a du sens. Il est entendu que je vous décris tout ça avec ma pensée consciente et donc des mots qui encodent l'expérience et la réduisent à de l'intelligible pour notre pensée logique et rationnelle. Mais nous existons plutôt de façon chaotique dans le rêve, sans contrainte de linéarité de pensée et sans pour autant devenir manifestement fous.

---

1. Poème qui m'est venu au réveil, suite à un rêve.

On ne peut d'ailleurs approcher le sens des rêves que dans un après-coup qui en réduit nécessairement la portée. Paradoxalement, ces bribes qui restent et surtout celles qui paraissent mystérieuses ou intrigantes peuvent dire beaucoup, voire rejoindre au plus profond de soi si l'on s'emploie à tirer sur le fil, parfois tenu à son réveil, pour ne pas complètement perdre la mémoire de nos rêves. Car notre cerveau gauche semble avoir un problème avec le souvenir du rêve! Mais une fois que nous retenons quelque chose, tant bien que mal, reste à en comprendre la signification. J'ai saisi à ce sujet récemment qu'il ne fallait surtout pas interpréter un rêve car cela correspond à enfermer ce qu'il a de plus précieux à nous révéler dans une explication, si plausible soit-elle. Il vaut mieux s'y arrêter, rester ouvert à ce qui survient alors en soi, y associer des souvenirs conscients et se laisser le temps pour que le sens ou les sens apparaissent. Le rêve ainsi reçu a le potentiel de nous révéler non pas ce que nous ignorons mais ce qui nous échappe de nous-mêmes et peut-être aussi nous renseigne-t-il sur l'état de nos rapports avec les autres.

C'est tout notre être, notre « corps » dont il est ici question et de l'involontaire. Ainsi nous pouvons ne pas arriver, malgré notre vouloir, à nous endormir. Nous pouvons aussi nous agiter, voire nous débattre entre deux états, sombrant et revenant à la surface en alternance. Dans le rêve lui-même, nous pouvons être atteints d'immobilité ou à l'opposé suer notre vie! Nous pouvons aussi nous interrompre de rêver à l'amorce de l'insupportable. Le corps retrouve dans l'expérience onirique son droit de cité, sa prépondérance. Voilà, nous y sommes : c'est « le corps rêvant » qui nous anime alors.

## **Un rêve d'enfance**

Je me rappelle un rêve que j'ai fait alors que j'avais 7 ou 8 ans et qui m'est régulièrement revenu à la mémoire par la suite sans que je sache tout ce qu'il recèle encore, un rêve fait et refait. À cette époque, au milieu des années '60, les automobiles avaient des banquettes couvrant la largeur du véhicule, à l'avant comme à l'arrière. Les ceintures de sécurité étaient seulement à la taille et elles étaient laissées le plus souvent détachées et enfoncées dans l'espace entre le siège et le dossier. Dans ce rêve, je suis à l'arrière de la voiture qui roule et je me penche au-dessus de la banquette avant pour converser avec mes parents. Voilà que je m'aperçois que ma mère est bien là, à ma droite, côté passager, mais à l'endroit où mon père aurait dû être, au volant, personne ne conduit! Ma plus jeune sœur d'un an de moins n'est pas à côté de moi et non plus à l'arrière comme d'habitude, avec les maux de cœur qu'elle avait souvent. Et la voiture se conduit toute seule! Je n'ai pas peur. Mais je ressens un grand vide en moi, que je ne comprends pas. Il me faudra un long moment d'ailleurs et plusieurs tentatives s'échelonnant sur un long moment de ma vie pour approcher ce vide, un ressenti qui ne peut se manifester tout d'abord que comme le manque cruel de quelque chose d'essentiel. Ma mère est là dans mon rêve et je me dis « heureusement », mais elle semble être présente comme elle peut. Elle me sourit mais paraît absorbée, fatiguée. D'autres souvenirs d'elle me viennent : ma mère exténuée et fâchée qui se défoule sur moi ou sur ma sœur ou sur l'un de mes frères. Nous étions sept enfants et nous avons tous été marqués, d'une part par l'absence et la dureté de notre père et d'autre part, par la chaleur mais aussi le sadisme de notre mère. Le vide, le manque d'un côté et la présence comme elle peut, de l'autre.

## Un rêve de peurs d'enfant

Alberto, un jeune d'origine portugaise âgé de 11 ans, que je rencontre en consultation depuis quelques mois, arrive, encore habité d'un rêve dont il s'est éveillé terrifié la nuit dernière. Dans son rêve, me raconte-t-il, il se voit être dévoré par un crocodile géant. C'est donc dans une mort terrible, actualisée en rêve qu'il a émergé du sommeil. Cela lui rappelle ses nombreuses peurs irrationnelles pour lesquelles ses parents me l'ont amené et qui surviennent typiquement lorsqu'il n'est pas à proximité de l'un d'eux, par exemple, quand il est seul sur un étage de la maison ou quand il est dans le noir. Plusieurs de ses rêves semblent d'ailleurs confirmer un état constant de danger d'agression, appréhendé aussi à l'état d'éveil. Je suis beaucoup touché par ce jeune rêvant et fantasmant des menaces de sa propre destruction. Ses frayeurs font écho à mes propres rêves et à mes peurs irrationnelles, tout autant que son désir de contrer un imaginaire habité de choses inquiétantes auxquelles il ne peut échapper mais qu'il a paradoxalement lui-même élaboré. Après avoir confié son dernier rêve, Alberto sent qu'il en a assez de parler et il se dirige droit dans son imaginaire par le jeu. Il met bientôt en scène une rivalité entre deux camps armés et je suis appelé à incarner l'ennemi à vaincre. D'abord incertain de lui, peu audacieux, intimidé par la situation qu'il a pourtant lui-même mise en place symboliquement, je gagne facilement dans cet affrontement ludique à l'épée-mousse, ce qui le frustre de manière évidente. Les mots qu'il met alors sont éloquents : « Je ne me fais pas confiance; je panique et je suis trop paralysé; je ne démontre aucune stratégie; je perds mes moyens ». Je fais remarquer à Alberto qu'il n'a pas perdu de beaucoup, ce qui le fait sourire. À la différence des fantômes qu'il crée en imagination et dont il est ensuite terrorisé, ayant alors besoin de l'adulte protecteur pour reprendre le contrôle, il me raconte que, dans sa vie concrète, à l'école par exemple ou dans les sports, il ne donne pas sa place dans les rivalités et les batailles de toutes sortes et qu'on doit d'ailleurs le ramener à l'ordre car il dépasse souvent les limites. Se rappeler ses capacités à affronter, quoique peu modulées, lui donne envie de retourner dans le jeu. Il y aura une chaude lutte, de laquelle il ressortira vainqueur de justesse, ce dont il est fier. Il me dira : « Bon, reste à me sentir autant en confiance face à mes fantômes ». Il fait référence à un voleur d'enfants dont il a souvent la fantaisie qu'il vient le prendre. Oui, se sentir petit et vulnérable, en danger, ça me parle, et lutter s'avère une avenue pour échapper à la peur. Mais que faire quand l'ennemi est à l'interne?

Je sens maintenant que l'existence nocturne mais aussi le fantasmé, le ludique, l'exprimé sans structure même s'il semble chaotique, le subjectif, constituent un pan de notre existence recelant une richesse insoupçonnée pour notre être conscient et « institutionnalisé ». Mais pour puiser à ce trésor il faut d'abord s'y arrêter, ressentir dans son corps et se recevoir à l'occasion de ces survenances inopinées. En l'occurrence, être réceptifs à nos rêves requiert une ouverture vis-à-vis de notre « subjectivité constitutive<sup>2</sup> », comme disait Aimé Hamann. Or, pour avoir accès à des espaces de nous qui sont enfouis et difficiles à rejoindre, soit là où les rêves sont susceptibles de nous amener, le vécu onirique doit quitter le statut d'expérience étrange et vite occultée, pour devenir un point d'entrée puis de développement de notre existence.

---

2. HAMANN, Aimé. « L'interdépendance comme psychothérapie. » dans *Interdépendance et expérience paradoxale : actes du 7<sup>e</sup> colloque de recherche ontologique*, Wendake, Québec, août 2013, p.15-24.



# Du manque à soulager au manque à recevoir. Le processus de rétablissement chez les personnes souffrant d'une dépendance

---

**Yvon Blais**

Montréal, Québec  
yvonblais@videotron.ca

---

La recherche ontologique nous amène sans cesse à nous questionner sur la compréhension que nous avons de nous-mêmes, des autres et de notre humanité.

Il en est ainsi de ce qu'on appelle au Québec « Les dépendances » et en France « Les addictions » : une des formes les plus éprouvantes et les plus complexes de l'expérience humaine.

Comment se fait-il que des conduites communes à nous tous, comme boire, manger, jouer, puissent faire partie, pour la plupart d'entre nous, de l'ordinaire de la vie mais devenir, pour certains, un véritable enfer?

## **Quand le corps s'agit**

C'est comme s'ils y trouvaient là quelque chose d'autre.  
Comme si leurs corps recherchaient dans ces conduites une opportunité,  
un véhicule pour se transporter ailleurs,  
dans un espace-sensation coupé de l'éprouvé qui est là  
et de ce qui aurait à être.

Leurs corps s'emparent de ces conduites pour en faire un usage autre.  
Autre que celui qui est habituellement convenu.  
Des conduites qui deviennent ainsi des agirs.

Elles ne le sont pas en soi.  
Même si certaines s'y prêtent plus que d'autres,  
c'est le corps qui fait de celles-ci des agirs.  
Et il le fait à la mesure du besoin de la coupure de soi.  
Quand le corps ainsi s'agit,  
le rapport à soi et aux autres  
s'en retrouve transformé,  
et l'espace/temps plus ou moins altéré.

Cette expérience d'être ne nous est pas étrangère.  
Nous savons tous que dans ces moments-là,  
ça ne boit pas uniquement pour se désaltérer  
ou pour vivre un moment d'ivresse.  
Ça ne mange pas seulement pour assouvir sa faim  
ou pour le plaisir de déguster.  
Ça ne prend pas uniquement ce médicament  
pour soigner une douleur.  
Et ça ne joue pas seulement pour se recréer.  
Ça en fait quelque chose d'autre qu'à l'habituel.  
Ça répond à un autre besoin.

## **La dépendance**

Quand le corps ne peut se vivre  
qu'en s'agissant,  
que cela devient sa seule et unique façon  
d'être au monde,  
qu'en être privé crée un tel manque  
qu'il se retrouve contraint d'y retourner,  
et cela, à répétition et à répétition,  
c'est là que progressivement s'installe l'enfermement.  
C'est ça qu'on appelle au Québec la dépendance.  
Et en France l'addiction.

On retrouve d'ailleurs ici  
dans le terme addiction  
et dès le Moyen âge,  
cette notion de contrainte vécue par le corps.

À cette époque l'addiction signifiait qu'un débiteur  
était « contraint par corps » envers son créancier  
s'il ne pouvait lui rembourser sa dette.  
Son corps ne lui appartenait plus. (Toubiana, 2011)  
Quand le corps ne peut se vivre que dans un tel mode de rapport,  
devenu le centre de sa vie,  
cela entrave progressivement le processus de se recevoir  
et peut même l'interrompre durant de longues périodes.  
La place en soi pour être se rétrécit encore et encore  
et même si la dégradation générale qui s'en suit  
s'accroît de plus en plus,  
ça persiste quand même à y rester confiné.  
On entend : « S'il continue comme ça, il va y laisser sa peau. »

Quand tout a été essayé,  
que l'expérience d'être n'est plus viable  
même avec un corps s'agissant,  
l'arrêt complet d'agir est sérieusement envisagé.  
Et pour y arriver,  
de l'aide sera alors sollicitée.

## **L'arrêt d'agir**

Quand un thérapeute en dépendances entre un matin dans son lieu de travail,  
et qu'il aperçoit son futur client dans la salle d'accueil,  
il oublie parfois que si, pour lui,  
c'est une histoire qui va commencer,  
pour celui qui l'attend, être assis là,  
est l'aboutissement d'une très longue démarche.

Pourtant, ça fait longtemps  
qu'il se dit qu'il a peut-être besoin d'aide.  
Mais il reporte sans cesse.  
Puis un jour, à bout de tout,  
il prend un premier rendez-vous.  
Sans s'y rendre.  
Comme beaucoup de gens dans sa situation le font.  
Essayer encore par soi-même.  
Reprendre les mêmes moyens.  
Mais qui donnent encore les mêmes résultats.

Demander de l'aide est très atteignant pour les personnes dépendantes.  
C'est comme capituler.  
Un constat d'échec.  
Admettre, qu'après plusieurs tentatives,  
on n'arrive pas, comme tout le monde,  
à avoir un contrôle sur ces conduites,  
par ses propres moyens.  
Ça ne va pas de soi.  
Loin de là.

Ce qu'il en a fallu du temps  
et de la résignation,  
pour se retrouver aujourd'hui dans cette salle.  
Dans ce centre « qui était pour les autres ».

Mais qu'il est rassurant  
de se retrouver enfin devant quelqu'un  
qui ne juge pas,  
qui écoute.  
Quelqu'un qui reste là.

Une expérience nouvelle va dorénavant s'enclencher  
et cette expérience peut être parfois paniquante.  
Quand le corps cesse de s'agir,  
il se retrouve de plus en plus submergé  
par toute une vie trop longtemps retenue.  
Comme si un barrage en soi s'était rompu  
et que le lit de la rivière n'était plus assez grand  
pour accueillir un tel déversement.

Ce retour massif d'énergie,  
autrefois investie dans l'agir,  
permet cependant de prendre la mesure  
de toute la puissance de cette vie en soi.

Porté par une énergie débordante  
qui lui semble inépuisable.  
Il réalise. Il produit.  
Tous les chantiers en friche sont menés à terme.  
De nouveaux sont mis en branle.  
Certains parleront ici d'épisode d'hypomanie.  
Les Fraternités anonymes, de Pink Cloud  
Des façons différentes de nommer cette période de vie très intense  
Une période durant laquelle le corps  
peut être beaucoup moins tenté par l'agir,  
trop occupé qu'il est à s'activer.  
Mais une période aussi où l'accueil de tout de soi  
se retrouve une fois de plus reporté.

C'est à ce moment-là que le suivi est parfois interrompu  
d'un côté ou de l'autre.  
Le corps se vit à nouveau fonctionnel, « comme avant ».  
La vie avec l'entourage est moins problématique.  
On est de plus en plus rassuré.  
Tout est sous contrôle.  
Le plus souvent du moins.

Avec le maintien de l'arrêt d'agir,  
le processus de récupération poursuit son cours.  
Mais il n'y a pas que de l'énergie qui se retrouve à nouveau disponible.  
Des contenus inattendus surgissent :  
des mouvements internes oubliés ou méconnus  
longtemps tenus à distance par l'agir,  
longtemps immobilisés;  
des parties sombres de soi.  
Et pas si facilement recevables.

Des sensations d'incomplétude reviennent,  
des doutes, des ambivalences, de la culpabilité, des regrets.  
Le sentiment d'échec est réapparu.  
Et cette façon avec laquelle tout cela s'impose à soi.  
Toute la place que ça prend.  
Parfois la déprime s'installe à demeure.  
Les nuages ne sont plus roses.

Comment nommer ce malaise,  
ce manque?  
Pourtant si différent de celui vécu avant.  
Mais un manque quand même.  
Comme quelque chose qui n'arrive pas à se combler.  
Une expérience à nouveau très déroutante.

Cette détresse non reçue  
risque d'être associée, souvent à tort,  
à une dépression et traitée comme telle.  
Geler à nouveau sa vie peut redevenir  
une attrayante porte de sortie.

À moins d'en parler  
Mais à qui?  
L'entourage va s'inquiéter,  
Tout allait si bien pourtant.

C'est là que le thérapeute sera de nouveau interpellé.

## **Vivre sans s'agir**

Exaspéré par cet inconfort interne qui n'arrive pas à être soulagé, le corps se mobilise pour amener le thérapeute à s'activer, à tout faire pour lui enlever ce stress, combler les manques, en débusquer les causes et le ramener dans le confort de soi. Une commande d'être soulagé de tout ce qui importune sa vie.

C'est un défi important pour le thérapeute en abandon corporel de conserver ici sa position de recherche qui serait pourtant si bénéfique à cette étape-ci du cheminement où le corps peut plus facilement se rejoindre sans éveiller à chaque fois le goût de s'agir.

Un défi important parce que c'est le maintien de cette Position qui va faciliter le passage progressif du manque à soulager au manque à recevoir.

Mais la commande est parfois si forte, si désespérée, si vécue dans l'urgence qu'il est presque insoutenable pour le thérapeute de s'y maintenir et de résister à s'activer.

Comme cela m'est difficile  
dans de tels moments,  
de garder la Position,  
de rester là,  
avec l'autre et avec soi,  
sans tenter de régler quoi que ce soit,  
faisant place à tout l'inconfort éveillé en moi  
par l'insatisfaction manifeste du client,  
la déception que je lui inspire.  
Son attitude boudeuse.  
Il ne peut comprendre  
comment quelqu'un sensé savoir,  
sensé l'aider,  
ne se mobilise pas pour effacer ses inconforts  
et combler les manques qui persistent en lui.  
Quelqu'un qui ne lui sert pas à grand-chose.  
Comme une mauvaise drogue.

Pourtant je sais pertinemment  
que de ne pas me mettre à m'activer  
en faisant place à tout ce qui est éveillé en moi  
peut offrir à chacun une opportunité d'apprentissage de soi.  
L'occasion de réaliser que de se laisser habiter  
par cette vie pourtant honnie  
peut aussi donner  
et contribuer à se sentir plus vivant.

Parfois la pression est trop forte  
et ça cède en moi.  
Ça se met à rassurer :  
ça explique,  
ça éduque,  
ça relativise les manques,  
ça tente de soulager.  
Tout ça donne aussi d'une certaine façon.  
D'une autre manière.  
Puis quand la Position est reprise,  
l'apprentissage de soi se poursuit.  
De part et d'autre.  
Au rythme de chacun.  
Le processus n'est jamais linéaire.

Ça ne va vraiment pas de soi pour le thérapeute de se maintenir dans la Position et je dirais particulièrement avec ces personnes souffrantes. Et pour celles-ci, ça ne va pas de soi non plus, d'accueillir et de faire une place à toute cette vie qui ne cesse de surgir dans un espace encore si étroit en elles.

La Position est cependant plus facile à conserver quand les rencontres se font en petits groupes. C'est ce que j'ai pu observer à maintes reprises dans mon travail avec elles. Comme si le groupe offrait la possibilité d'un corps plus grand, capable momentanément de contenir l'insoutenable de l'éprouvé de chacun avant que celui-ci ne puisse s'apprivoiser. La commande d'être soulagé s'en retrouve de beaucoup atténuée.

## **Conclusion**

La démarche ontologique que j'ai entreprise il y a plusieurs années a eu un grand impact sur ma compréhension de la dépendance et sur le processus de rétablissement des personnes qui en souffrent.

Cette recherche, qui m'a servi de guide, m'amènerait aujourd'hui à parler de la dépendance comme un mode aliénant de rapport à soi, aux autres et au monde, un mode de rapport organisé autour de la répétition contraignante d'un agir.

Cette vision de la dépendance n'est pas sans se référer à cette conception que nous avons de l'humain : que nous sommes avant tout un corps de rapport, un corps relationnel.

Cette recherche m'a permis aussi de découvrir, par l'adoption de ce que nous appelons la Position, l'importance de la détresse existentielle qui se retrouve tout à coup contactée quand l'agir est maîtrisé. Une détresse qui a à être reçue pour faciliter cette nécessaire transition, ce douloureux et inattendu passage du manque à soulager au manque à recevoir. Un passage à l'être libérant ainsi le désir.

Cette démarche d'apprivoisement de soi relève par contre d'un long processus auquel on doit consacrer du temps. Cela nécessite un accompagnement qui va bien au-delà de la simple stabilisation et de l'amélioration fonctionnelle de la personne dépendante. Un exercice exigeant mais incontournable si on veut vraiment diminuer les risques d'un retour à ces conduites compulsives d'enfermement et favoriser une véritable ouverture à d'autres possibilités d'être.



# La présence à l'absence

---

**Luc Mercier**

Québec, Québec  
luc.mercier@me.com

---

Depuis quelque temps, dans mes rapports avec certains de mes clients, je sens que je suis atteint d'une façon particulière. Très souvent, il s'agit de moments où j'ai le sentiment d'être dans une impasse, incapable de rejoindre la personne avec qui je suis, ni même de m'en faire entendre. Après avoir essayé sans succès de redonner à cette personne l'expérience que je fais d'elle à partir de ce qu'elle éveille en moi, je me mets alors à réfléchir, chercher mes mots avec plus d'insistance, solliciter mon cerveau, ma capacité d'analyse. Qu'est-ce qui m'échappe? Qu'est-ce que je ne comprends pas? Qu'est-ce que je pourrais dire qui ne me vient pas et qui pourrait être entendu par cette personne ou la toucher? Quelle parole pourrait faire place à la vie plutôt que de la faire fuir?

Ultimement, près du désarroi, je m'interroge sur ce que serait l'intervention d'un psychothérapeute « vraiment » compétent pour parvenir à extirper l'autre de cette absence de lui-même dans lequel il me semble enfermé et qui me donne l'impression de neutraliser toutes mes tentatives de l'atteindre. Comment franchir ce mur sur lequel j'ai le sentiment de me briser, cette absence, comme un manque à être, un manque de soi? Voilà ce avec quoi j'ai l'impression de me débattre quand je me retrouve face à ce qui est un incontournable, sans doute, dans un processus de psychothérapie ontologique, mais qui m'atteint de plus en plus et que j'en suis arrivé à nommer comme « la présence à l'absence ».

Dans un texte présenté dans le cadre du séminaire de recherche de Québec en 2013, j'ai déjà parlé de l'absence comme un lieu d'où je venais et qui m'avait aussi fait, un lieu familier et paradoxalement habité qui pouvait héberger une souffrance menant à une errance entre la vie qui ne peut être reçue et celle qui ne veut pas mourir. Je citais alors le poète québécois Gaston Miron qui disait dans son poème *L'homme rapaillé* : « Me voici en moi comme un homme dans une maison qui s'est faite en son absence<sup>1</sup>... » J'ajoutais : « Que ces maisons étaient tantôt des cathédrales peuplées de silence tout autant que de tumulte, tantôt des lieux où l'on erre, espère et désespère dans l'attente de la reconnaissance de son être et du manque de son être et dont il nous faudrait franchir le seuil avec beaucoup de respect sinon de tendresse<sup>2</sup>. »

Mais voilà, il advient aussi que ce seuil ne puisse être franchi ou du moins, pas au moment voulu et encore moins au rythme souhaité. C'est là où je me retrouve, aux portes de certaines de ces « cathédrales » à me demander ce qu'il m'arrive. Jusqu'à maintenant, j'ai toujours pensé que c'était la finalité du psychothérapeute et du chercheur ontologique de faire émerger l'être, de permettre à l'autre de sortir de son absence, de l'en délivrer en quelque sorte. Après tout, n'ai-je pas déjà également affirmé que « c'est

---

1. MIRON, Gaston. *L'homme rapaillé*, Les Presses de l'Université de Montréal, Montréal, 1970, 149 p.

2. MERCIER, Luc. *Une expérience de l'absence comme un lieu habité*, Séminaire de recherche, Québec, 2013.

dans les coups donnés et répétés qui lui ont été portés qu'a pu se faire entendre l'écho de ma propre vie » entendu par là que c'était ce qui m'avait permis de poindre un peu de cette absence à moi-même et aux autres. Une absence que, par ailleurs, je ne pouvais m'empêcher de me reprocher, en la rendant imputable du mal causé aux êtres aimés et à ma vie.

Quand je m'y arrête, rester présent à cette absence de l'autre à lui-même, c'est me retrouver face à une vie qui demeure tout aussi irrecevable pour moi. C'est ressentir toute mon impuissance, une impuissance qui m'amène dans un sentiment d'incompétence. Dans ces moments, rien ne m'est épargné, la colère, la rage de me sentir abandonné, de ne pas avoir de réalité pour l'autre. J'en viens parfois à ressentir le mépris qu'il éveille en moi tout autant que la honte de le mépriser, de l'abandonner à mon tour, le désir de fuir quand ce n'est pas carrément de le sortir de ma vie. Il me faut bien réaliser alors que je ne peux plus l'accueillir uniquement dans le désir de le soulager, de l'aider, de le rassurer, pour ne pas dire de me rassurer. Je me retrouve réduit à des allers-retours dans ce fond déprimé qui me hante et où rôde l'envie que tout s'arrête. Je me dis que ce travail n'est pas pour moi, que je ne suis pas et ne serai jamais à la hauteur. Je me surprends à considérer les sollicitations de formation de toutes sortes, obligé d'admettre que je sais et que je maîtrise peu de choses et que ce n'est donc pas surprenant si le doute m'assaille tant dans mes interventions. Mais plus encore, je crois, il y a, au bout du compte, l'angoisse de sentir l'autre dans toute sa détresse, dans une solitude qui me semble infinie et qui me renvoie à la mienne. Et là, surgit cette terrible pensée que je ne parviens plus à éradiquer, celle que nous n'y pouvons rien, ni lui, ni moi.

Rendu dans ce lieu, il me faut consentir à nouveau à ce qu'il n'y ait pas de place en lui comme en moi pour que ma vie y soit reçue, dans ce qu'elle peut prendre ou pas de lui, tout comme de moi. Ainsi, j'assiste peu à peu à une différenciation de nos êtres qui manifestement m'avait échappée et qui me laisse seul, dans un état de confusion, cramponné au « devoir », à « la responsabilité », au « professionnalisme », bref, à tout ce à quoi je peux m'accrocher et qui pourrait permettre une certaine durée à ma présence alors que je n'arrive plus, à cet instant même, à lui trouver un sens. Car si ce sens existe en dehors de mon malaise, de cette expérience que je suis en train de vivre, je n'y ai pas accès. Dans cet état, il n'y a pas de sens construit qui tienne et celui qui pourrait émerger ne m'est pas davantage accessible. Ici, ironiquement et non sans une certaine gêne, me revient cette phrase que je me suis déjà entendu dire et redire en entrevue à des clients : « Ce n'est pas parce que l'on n'a pas accès au sens de ce que l'on vit dans l'immédiat qu'il n'existe pas. »

En fait, à cette étape, je ne suis plus animé que par un sentiment de dépossession, celui de n'avoir aucun moyen ni capacité de rejoindre l'autre là où il est, comme si tout ce que j'avais cru avoir développé de présence à mon être ne m'était plus d'aucune utilité à le toucher, se retrouvait invalidé dans mon effort pour être avec lui. Alors? Alors ne reste que cette sensation de dépouillement ressenti comme un point de chute, un lieu d'effondrement de toutes mes tentatives de vouloir donner à l'autre d'être, mais il me faut bien le confesser, d'une façon qui me soit recevable. Désormais, je me retrouve sans autre alternative que de rester là, encore et encore, en désespoir de cause, parfois volontairement, parfois essentiellement parce que l'autre, lui, ne s'en va pas, revient rencontre après rencontre, quasi malgré moi, en dépit de mes mots, ceux que je dis, ceux que je tais. Je n'ai guère plus d'autre choix que d'essayer de continuer à l'entendre en m'abstenant de comprendre, de l'amener ailleurs que là où il est, surtout d'aller ailleurs que là où il m'amène en moi.

Et là, paradoxalement, c'est seulement une fois parvenu à ce que j'estime être une fin sinon un échec qu'il m'arrive, à certains moments, d'entrevoir ce possible d'un passage à l'être tant souhaité chez l'autre. Comme si la seule présence à ce que j'ignorais de moi, avait pu ouvrir une brèche à son absence,

là même où tous mes mots et mes gestes, mais surtout ma volonté, avaient failli. Pour cela, dois-je me rappeler, il aura fallu me faire expulser péniblement et malgré moi du monde du « volontaire ». D'un monde où ma conscience et ma sensibilité ont toujours eu et ont encore de la difficulté à tolérer la souffrance, la détresse, la mienne et celle de l'autre, où le manque de soi, le non-accès à soi ne peuvent avoir de sens ni être reçus.

Est-ce que je serais arrivé à ce qui commence plutôt qu'à ce qui finit, pour paraphraser le poète Miron... ou dit autrement, est-ce que ce qui ne peut être reçu de soi pourrait aussi donner d'être? Peut-être, je n'ai pas vraiment de certitudes à cet égard, sinon qu'une expérience encore très fragmentaire de voir l'autre pouvoir échapper parfois quelques instants à cette absence de lui-même alors qu'il me devient plus possible d'être touché ou rejoint dans des lieux de mon être ressentis comme d'une grande précarité. Cette précarité, elle loge dans l'absence de vérité que je pressens au détriment d'une subjectivité qui constituerait toute mon humanité. Une subjectivité qui, habitée, renonce à guérir, autant soi que l'autre. C'est comme si, soudainement, je prenais conscience que cette « traque à l'être » dans laquelle je m'étais engagé au point de départ perdait son sens originel. La rencontre thérapeutique n'aurait plus seulement comme visée de pourvoir à ce manque de soi, chez moi comme chez l'autre, mais davantage à lui reconnaître toute son existence, à lui faire place dans le chemin de chacun.

C'est Aimé qui disait dans son texte *L'interdépendance comme psychothérapie* au Colloque de 2013 : « Nous sommes tous des porteurs anonymes du même manque de soi et de la même recherche d'accomplissement. » Il ajoutait plus loin : « 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<sup>3</sup>. » Cela m'a fait un grand bien de relire ces propos d'Aimé. Pour tout dire, ils m'aident à me réconcilier avec mon propre chemin, là où peinent tant à cohabiter mon désir de me rencontrer et le soin que je peux mettre à m'éviter.

Cette amorce de réflexion sur la présence à l'absence est née à l'occasion de rencontres exigeantes, dans des rapports où je dois convenir qu'il m'est souvent impossible de ne pas demander à l'autre d'être autrement et par le fait même, de me faire autre que je suis. Je me souviens encore du jour où je suis entré dans le bureau de Clémence, ma psychothérapeute, en lui disant : « Aujourd'hui, il faut que je te parle de mes *difficiles* (clients). » Et elle de me faire remarquer que je parlais de mes clients comme si c'était eux qui étaient difficiles, mais non moi qui me sentait en difficulté. Sur le moment, ses paroles m'ont désarçonné, mais elles étaient combien justes et se sont révélées très donnantes, elles me ramenaient chez moi.

Depuis, je n'ai de cesse de retourner lire avec toujours la même émotion cette pensée sous la forme d'une citation avec laquelle elle termine son texte du colloque 2017 intitulé : *Se recevoir : la position de recherche en abandon corporel* :

« Un jour, après avoir tenté de nous changer et de changer les autres, nous consentirons à nous laisser habiter par ce qui est éveillé en nous comme étant nous et nous ferons l'expérience de la rencontre et ainsi nous aurons donné la vie à l'universel.<sup>4</sup> »

---

3. HAMANN, Aimé. « L'interdépendance comme psychothérapie », dans *Interdépendance et expérience paradoxale : actes du 7<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, Québec, 2013.

4. DUBÉ, Clémence. « Se recevoir : la position de recherche en abandon corporel », dans *L'abandon corporel, une expérience de recherche : actes du 9<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, Saint-Paulin, 2017.



# Au fil de Soi, S'ouvrir à l'expérience paradoxale

---

**Sylvie Fisette**  
Sherbrooke, Québec  
sylvie.fisette@hotmail.com

---

*Il y a ce qu'on connaît qui est étroit... Il y a ce que l'on sent qui est infini.*

CHRISTIAN BOBIN

Au fil de soi, m'approcher du vivant. Du vivant en moi, du vivant chez l'autre, du vivant dans la rencontre.

Suivre ce fil pas à pas, instant après instant... au fur et à mesure.

Sentir le fil rouge qui émerge en soi lors de la rencontre avec soi, avec l'autre... Ce mince fil prend tout un sens. Parfois il ne fait qu'affleurer la surface tel un souffle ténu et parfois aussi, devient-il un cordeau solide auquel s'accrocher. Là, le vivant me parle de l'ambivalence à être... Ailleurs, il souffle sur le désir et lui donne son élan... Parfois, il crie l'intolérable... Le vivant se faufile à la surface comme il peut, quand il peut et où il peut... telle la source qui trouve son chemin à travers les pierres et se fraie un passage là où c'est possible, de même la vie en soi trouve-t-elle son nid et se fraie en nous... là où c'est possible.

La rigueur du chemin, de la démarche pourrait se traduire pour moi par tout le délicat et la présence sensible qu'implique de tenir le fil ou de le suivre, tantôt de le perdre, tantôt de le retrouver comme il vient, comme il est au fur et à mesure. La rencontre avec moi, avec l'autre pourrait, par moments aussi, ne tenir qu'à un fil. Là, tout le risque de la rencontre. Et comme thérapeute, toute l'exigence et le consentement à recevoir l'expérience de l'autre qui est là, telle qu'elle est, comme ayant du sens et la laisser être. En fait, nous sommes là, thérapeutes, pour laisser ce sens-là exister et apparaître de plus en plus.

Oui tout est à recevoir : nos perceptions et nos sensations de bien-être et de douleur, de joie et de peine, de beau et de laid, de bien et de mal. Toutes ces perceptions et ressentis, auxquels nous tenons tant et qui nous font sentir vivants, humains, incarnés, sont à recevoir. Toutefois, ce chemin très donnant et incontournable d'humain peut, tout en nous protégeant, nous garder enfermés dans une subjectivité qui se cherche et qui tente de se justifier. Mais tous ces petits bouts de soi et de l'autre, reçus au fur et à mesure, pourraient aussi ouvrir le chemin en nous, défricher d'autres territoires d'être. Chaque pas, chaque lieu qui émerge en soi pourrait éventuellement conduire au suivant comme des poupées russes qu'on décapsule une après l'autre et dont on ignorait jusqu'alors l'existence.

Au fil de soi, au fil de l'autre, éventuellement se laisser surprendre par ce qui se présente en nous comme un fil d'or, qui nous sort de l'entendement ordinaire, qui ouvre la porte à une parole féconde qui démêle, délie, donne vie... là où le sens ordinaire voudrait qu'on sache, qualifie, juge une expérience selon des a prioris qui pourraient enfermer plutôt que de donner vie. Il n'y aurait pas d'erreurs, il y aurait ce qui a été possible pour chacun. Porter ce regard-là sur ces lieux de tensions en soi, chez l'autre, vécus comme difficilement recevables et inaccessibles, pourrait être porteur d'une tension créatrice de vie et de sens, pourrait réinsuffler le mouvement là où la vie avait été enfermée, arrêtée, jugée, condamnée. Recevoir le fil de tout de soi pourrait redonner la dignité à l'être, le sortir de l'enfermement de la causalité et l'ouvrir sur une expérience paradoxale qui met au monde.

Parfois aussi, à l'occasion d'un tsunami personnel, peut surgir une mouvance intérieure qui fait littéralement éclater le cocon de nos perceptions et expériences d'être et nous amener à ouvrir des lieux de soi protégés, voire longtemps refusés et inaccessibles. Cette rencontre profonde, dans des espaces parfois très douloureux de soi, peut nous conduire à mettre ensemble nos propres lieux de coupures, un peu comme les morceaux d'un puzzle qui s'imbriquent mais pas tout à fait; peut-être davantage comme le mélange de couleurs qui en font apparaître une autre, permettant d'ouvrir nos espaces perceptuels et d'être d'une manière inattendue. Tous ces bouts, en apparence éparses de nous-mêmes, lorsque reçus, peuvent s'éclairer mutuellement pour donner à l'expérience toute sa dimension, sa pleine mesure d'être. La présence à ce qui est tel que c'est en soi, au fur et à mesure; une expérience paradoxale.

La dimension paradoxale peut en quelque sorte être toujours disponible, tout comme l'essence profonde de qui nous sommes serait toujours là, mais il y aurait tout un chemin à faire et à apprivoiser pour éventuellement trouver sa maison en soi. Mon expérience est que nous ne pouvons rarement y parvenir seul. Nous avons besoin d'un autre pour trouver le chemin de la maison et éventuellement l'habiter.

En effet, c'est souvent à l'occasion de l'autre que notre propre monde apparaît et prend forme. Comme le dit Gilles Rioux dans son texte *Au risque de soi* : « L'important n'est plus d'être compétent par rapport à l'autre mais de se permettre d'être soi-même, d'assumer l'être que nous sommes à chaque moment de notre histoire; là où être soi dans son rapport à l'autre donne aussi à l'autre l'opportunité de se risquer d'être qui il est, d'être lui-même à chaque moment de son histoire<sup>1</sup>. »

Ce chemin fait pour soi donne à l'autre la possibilité d'une expérience féconde pour son propre chemin permettant la rencontre dans un rapport d'interdépendance.

Se mettre en route pour soi-même donne des conditions de présence et de rencontre avec l'autre. Je suis toujours surprise que lors d'ouvertures importantes pour moi, l'écho retentit chez certains clients lors des rencontres suivantes. Là-dedans, je puis dire que cette démarche centrée sur le thérapeute revêt tout son sens. Là, la responsabilité première pour son propre chemin qui éclaire et permet celui de l'autre et vice et versa.

Il y a plusieurs années, lors de mes deux grossesses, j'ai été contrainte à l'immobilité pendant de longues semaines pour ne pas accoucher prématurément. Ce vécu a éveillé en moi un sentiment de profonde humilité par rapport au processus de la vie : un petit être humain s'élaborait dans mon corps dans un

---

1. RIOUX, Gilles. « Au risque d'être soi. » dans *La démarche ontologique, une expérience de recherche : actes du 8<sup>e</sup> colloque en abandon corporel*, Orford, Québec, 2015, p. 107.

grand mystère, je pourrais presque dire dans l'involontaire de moi, sans que j'aie à intervenir. À vrai dire le moins j'intervenais, le mieux ça se passait. Tout au mieux pouvais-je réunir les conditions pour que la vie inachevée en moi se poursuive et que la rencontre avec mon enfant advienne en son temps...

Cette expérience me sert de repère lorsque je pense à la position de se recevoir et aux conditions qui permettent la rencontre. Je me sens interpellée lorsque je me relie à l'étymologie du mot humilité dérivé de Humus qui veut dire terre. Se faire terre, terre d'accueil pour moi et terre d'accueil pour l'autre. Laisser la démarche « être », tel un humus où la vie se dépose, s'élabore et dont l'essence profonde peut éventuellement s'exprimer comme un gène d'être et ce, en son temps.

Au cœur de la rencontre et du rapport d'interdépendance, je me sens souvent émue face au privilège d'assister à toutes ces petites et grandes naissances qui balisent mon chemin d'humaine. Un chemin où chacun pourrait devenir un peu plus qui il est fondamentalement, un chemin où des murs tombent et qui ouvre sur une rencontre profonde avec soi-même et avec l'autre. Rencontrer ses expériences paradoxales d'être nourrissent une grande espérance en moi pour l'humanité en devenir.

Ouvrir à l'expérience paradoxale nous a amenés de plus en plus à percevoir l'existence dans une dimension beaucoup plus vaste, l'univers de l'ontologie. Dans ces lieux de rencontre en soi et dans nos rapports, l'interdépendance se manifeste et signe souvent l'expérience de présence par une sensation d'être en dehors du temps linéaire, en dehors d'un espace physique... Il n'y a plus de temps, ni de lieu extérieur... Et paradoxalement, nous devenons ensemble cet espace-temps. Ces moments de présence sont éveillés à l'occasion d'un autre ou d'un événement et ne sont pas volontaires, ils adviennent. En faire l'expérience, cependant, pourrait ouvrir de plus en plus le chemin vers un accès direct à ces états de présence et de conscience d'être...

Certaines de ces expériences peuvent également amener dans une rencontre où une lumière incandescente brûle le voile de l'ordinaire et irradie tout... une rencontre en soi et avec l'autre qui engendre un toucher-présence habité, recherché et consenti, au-delà de la souffrance, au-delà du plaisir, sans les nier d'aucune manière, au contraire en les incluant complètement... un accès à ce que j'oserais appeler une sorte de plénitude-présence indicible, insaisissable, mais bien réelle. Ce genre d'état d'être est difficile à décrire, mais il laisse une trace profonde en soi, engendre un peu plus notre matière, transforme notre corps d'être au monde.

Ça m'émeut de sentir en moi tout l'héritage que le vivant m'a transmis. Et je me rends de plus en plus compte que ça fait longtemps que je pose mon oreille sur le ventre de la vie, sur cette matrice du vivant, comme magnétisée par cette quête de naître au monde. Ça pressentait quelque chose au fond de moi. Enfant, j'entendais la musique un peu partout, elle m'appelait, c'était mon fil, ça tentait de la suivre pour donner sens à mon existence. J'étais attirée, entre autres, par le murmure du ruisseau chez mes grands-parents. Ce ronronnement m'appelait...

Ce petit cours d'eau, difficile d'accès, était enclavé par des parois de terre et de roches. Il y avait de grands arbres, dont la canopée laissait filtrer la lumière et qui en même temps, combinés à la fraîcheur de l'eau, faisait chuter de quelques degrés la température ambiante. J'étais fascinée par l'eau qui se faufilait, en chantant, un chemin improbable entre les rochers, qui me servaient de pierres de gué pour trouver mon passage. Éventuellement, je me choisissais un rocher plat et je m'y déposais. C'était mon petit concert privé où le temps s'arrêtait, je m'y sentais vivante et vibrante. Ce havre de paix devenait l'allumeur de réverbères en moi, me donnait accès à une parcelle d'éternité, je m'y sentais contenue... au cœur de cet écrin de nature... portée par la matrice de la vie.

Il me semble de plus en plus que dans ces lieux de soi où l'ombre côtoie la lumière, où les interstices dans la pierre servent d'ancrages sur les parois rocheuses lisses, où l'eau fraîche de la source désaltère le corps réchauffé par l'effort... la musique du vivant s'exprime, s'incarne, trouve sa place et sa dignité... Là où on ne l'attend pas toujours, juste là où c'est possible. Où tout de soi, en présence, se syntonise sur la fréquence à être... Et vibre dans toute son amplitude... ne serait-ce qu'un instant.

Je réalise aujourd'hui que ce mouvement était déjà là enfant, ça cherchait le fil en moi et autour de moi, ça cherchait le fil de soi.

Oui il peut être périlleux d'aller à sa rencontre et il peut être tout aussi risqué de faire une place à l'autre en soi et dans le rapport... mais combien reposant et espérant lorsqu'on y parvient... on peut s'y déposer juste là comme dans une clairière d'être.

En finissant j'ajouterais : il n'y a à la fois nulle part où aller que d'habiter l'instant où tout était déjà là en soi, mais qu'on ne savait pas ...

Et en même temps, m'inspirant de Michel Fugain :

Tout a changé déjà  
Pendant qu'on disait tout ça.  
Demain est venu en douce  
Et le mouvement ne s'arrêtera pas,  
Pas plus que la Grande ourse,  
Pas plus que toi... et moi.

# Thématique 4

## LE GROUPE, LIEU D'EXPÉRIMENTATION DE LA VIE

Le groupe est le lieu incontournable d'appropriation des rapports ouvrant à de nouvelles compréhensions de soi et des autres. Il est le lieu privilégié d'expériences particulières : de l'autre, du mouvement, du temps « habité ».

---

**Ghyslaine Brousseau**

Mon expérience des groupes

---

**Lyse Latraverse**

Le groupe, lieu porteur de ma recherche

---

**Sophie Hamann**

L'expérience du temps en démarche ontologique

---



# Mon expérience des groupes

---

**Ghyslaine Brousseau**

Québec, Québec

Jean.ghyslaine@gmail.com

---

Il y a 23 ans, j'ai commencé ma thérapie. Je peux dire que j'étais ébranlée. Mes recettes de vie ne fonctionnaient plus, mes valeurs vacillaient, je peinais à réaliser mes tâches du quotidien. J'avais besoin de sortir du silence, de l'isolement, de la solitude. Je ne savais pas ce que je désirais, ce que je valais. Je me cherchais et j'étais insatisfaite de ma vie. J'avais besoin d'aide. Je vois aujourd'hui qu'il y avait là une brèche, une fissure qui s'ouvrait dans ma carapace et qui allait me permettre une ouverture à ce que je suis, une ouverture à la vie. Je ne connaissais pas l'abandon corporel. C'est l'attitude de la thérapeute qui m'a fait arrêter mon choix. Plus tard, j'ai compris qu'il s'agissait de la position d'abandon corporel. Les rencontres individuelles étaient satisfaisantes mais très vite est venue l'invitation à son grand groupe de fin de semaine deux fois par année. Ce groupe a été, au fil des ans, à géométrie variable quant aux participants, aux lieux, et même au nombre de thérapeutes responsables, mais avec un bon noyau stable. Il y a eu, peu après, la formation d'un petit groupe hebdomadaire stable.

Tout en continuant les rencontres individuelles, je suis allée aux groupes et j'y suis restée. J'ai tout de suite été intéressée. Par quoi? Chaque personne y parle de son vécu, plutôt difficile, souffrant, gênant, insatisfaisant, etc. Bref, pas drôle du tout! Mais je me suis sentie en pays de connaissances. Et j'ai tout de suite senti l'importance de ce vécu pour chacun, dans sa vie concrète, et qu'il lui était nécessaire d'en parler. Or, dans un groupe d'abandon corporel, on est même encouragé à en dire plus, à prendre le temps de s'y attarder. Cela valait aussi pour moi. Sortir du silence, du secret, risquer le partage de ce dont on ne parle pas dans les salons... Tout cela accueilli par la thérapeute sans juger, sans essayer d'expliquer, de consoler, de corriger, de sauver. Juste accueilli, pris au sérieux. Il ne me restait plus qu'à plonger! Plus facile à dire qu'à faire...

Le groupe est un lieu de partage et il y a de quoi à partager. En fait, il y est question d'un grand nombre de rapports de toutes sortes. Pour chacun, il y a les rapports avec la famille, les voisins, les collègues, les membres du groupe, les thérapeutes, soi-même, etc. Dès lors, en groupe, je ne suis plus seule à apporter du contenu aux rencontres. Je ne sais pas ce qui va arriver, je ne contrôle que ce qui vient de moi, et encore... Je peux alors être surprise et touchée là où je ne m'y attendais pas. Chacun de ces rapports est susceptible de me déranger, de me blesser, de m'interpeller, de me révéler à moi, de m'amener chez moi, bref me faire vivre quelque chose auquel je ne m'attendais pas, que je ne contrôle pas, où mon involontaire s'en donne à cœur joie. C'est comme si je me réveillais, ou m'éveillais, à la vie, telle qu'elle est en moi, telle qu'elle est chez les autres. Tout un réveil! À l'occasion de ces rapports « in vivo », j'ai été amenée dans des chemins vers moi, en moi, chemins inattendus, étonnants, auxquels je n'aurais jamais pensé, ou que je ne voulais pas, ne pouvais pas prendre seule. C'est peut-être ça l'interdépendance?

Plus souvent qu'autrement, ça me prend du temps avant de pouvoir parler. On dirait que je suis au neutre, pas connectée avec moi, juste dans ma tête. J'ai besoin que les autres commencent à parler pour m'allumer. J'ai l'impression alors que je dépens des autres. Mais ça se fait comme ça. Ça me prend du temps avant d'arriver jusqu'à moi. Avec les autres, qui parlent pourtant d'eux, j'y arrive plus vite. On dirait qu'ils agissent comme le font les catalyseurs en chimie, en permettant la rencontre de moi à moi. C'est comme si je découvrais la vie en moi à travers eux, à l'occasion des rapports qui se vivent, s'expriment, là, dans le groupe. C'est peut-être ça aussi l'interdépendance?

Dans un groupe, on ne peut parler tous en même temps. D'autant plus dans les groupes d'abandon corporel où chacun a besoin d'être écouté, accueilli, soutenu, aidé, en son temps. Ainsi, une personne devient alors, si on peut dire, le centre d'intérêt principal, celle qui travaille à partir de ce qu'elle apporte. Ce qui ne veut pas dire qu'il ne se fait pas du travail chez les autres en silence. Pour moi, c'est un temps pour apprivoiser des vécus que je connais très peu, des lieux que je ne visite pas souvent, ou des lieux que je n'aime pas, qui me rebutent, qui me font peur. Souvent, quand je sens mon vécu très proche du vécu de la personne qui parle, je réalise que je ne suis pas la seule avec ce vécu. C'est aussi un temps pour me demander où j'en suis, qu'est-ce que je vis par rapport à ce qui se dit et se vit présentement quitte à réaliser que je ne le sais pas vraiment... Parfois je me rends compte que ce que je trouve acceptable chez l'autre, est justement ce que j'ai le plus de difficultés à accepter chez moi. Ainsi, même si c'est un autre qui parle, qui « apparaît » dans le groupe, je me sens impliquée dans le rapport de moi à moi, dans la découverte et le consentement à ce que je suis, à l'occasion du partage de l'autre. Je me sens aussi impliquée dans l'accueil de l'autre qui me permet d'être proche et de faire un bout de chemin ensemble.

Ceci étant dit, j'ai bien saisi le risque qu'il y a à parler, à réagir, à exprimer son vécu. Car il y a risque. Ces groupes ne sont pas exempts, loin de là, d'incompréhensions, de blessures, d'accusations, d'exclusions, de colères, etc. Et j'ai bien senti combien je redoute ces moments, combien je suis mal, combien je veux que ça se résolve, que ça se règle vite. Ça me semblait du vécu à éviter. Il y a eu, par exemple, des chicanes mémorables, s'étendant sur plusieurs sessions, dans le petit et le grand groupe. En moi je sentais la panique. Comment la thérapeute peut-elle permettre une telle situation? Comment cela va-t-il se régler? Et je voulais que ce soit réglé au plus vite... Au lieu d'essayer de « régler ce problème », un « avis de recherche du vécu » était lancé. Quel est le vécu de chacun? Qu'est-ce qui a été touché? Qu'est-ce que ce rapport dit de l'un et de l'autre? Qu'est-ce qu'il y a dans cette colère? Malgré mon mal-être, j'étais intéressée, fascinée. Avec le temps, j'ai appris, à mon corps défendant, que la colère, la chicane, c'est aussi de la vie. Elles sont inévitables, nécessaires et utiles dans un rapport, car elles révèlent de soi.

Je n'ai pas fini d'apprivoiser la colère. Vous vous doutez bien que je portais, que je porte encore beaucoup de colère en moi, enfouie, non sentie, non reconnue, étouffée. Je me suis souvent fait dire dans le petit groupe, à ma grande surprise : « Ce que j'ai le plus entendu, dans tes propos, c'est ta colère ». Je le sens de plus en plus quand je suis en colère. Je ne peux plus me faire d'accroire. Il y a plus de place en moi pour ma colère et pour la colère des autres. Et surtout, de plus en plus vite, arrivent les questions : « Qu'est-ce qui est touché? Qu'est-ce que ça dit de moi? » C'est dans les groupes que s'est amorcée, pour moi, l'intégration de la colère dans le « vécu humain ». L'intérêt, dans une situation difficile que je vis, c'est que ce vécu parle de moi, m'appartient. La recherche de ce que cela dit de moi, quand je réussis à la faire, donne une toute autre perspective à un rapport difficile. Il y a là occasion de se découvrir. J'en repars avec quelque chose de nourrissant. J'expérimente de plus en plus que, dans un rapport, ce que je dis, fais, contient et révèle toujours tout ce que je suis, y compris l'inconnu en moi, mes zones grises, mes blessures, mes fragilités, mon histoire. Il en est de même pour la façon dont je reçois ce qui est dit et fait par l'autre. Et l'autre aussi est là, entier, dans notre rapport. Pas étonnant que les rapports soient très complexes et difficiles.

Par de là les difficultés, il y a eu plusieurs fois des phrases qui m'ont été dites et que je garde précieusement, comme des cadeaux. Et elles ont d'autant plus de poids qu'elles ont été dites par un autre participant et non par les thérapeutes. La colère entendue en est une. Une autre touche l'inceste. Alors que je comparais ce que j'avais vécu avec le vécu d'une autre, vécu que je trouvais beaucoup plus grave et violent, elle m'a dit : « Moi je ne trouve pas. Moi je savais que mon père ne m'aimait pas. C'était très clair. Pour toi, c'était beaucoup plus mêlant! » Et elle le disait avec une telle conviction! Venant d'elle, j'étais estomaquée. Après cela, je ne pouvais plus minimiser ce que j'avais vécu, ni comparer avec d'autres. C'est grave, un point c'est tout... Et j'ai réalisé, petit à petit, l'impact de l'inceste dans ma vie, dans mes rapports. J'ai pu en parler et faire de la place à cette blessure qui sera toujours là. Ce sont des phrases qui m'ont nourrie et qui me nourrissent encore.

Pour moi, les échanges en groupe sont une grosse partie du travail d'abandon corporel. C'est là que mon corps me parle le plus. C'est là que je me nourris le plus. C'est là que je m'abandonne le plus. Mon travail, à moi, sur le matelas, c'est une autre paire de manche! Je sais que ce travail est, en partie, fondateur de l'abandon corporel. Il en est partie prenante. Et pourtant, pour moi, mes compagnons de groupe le savent, c'est la partie des sessions la plus longue et qui m'apparaît la plus difficile à saisir. Il m'est venu dernièrement cette phrase, alors que je « travaillais sur le matelas »: « On dirait que je fige sur le matelas! » À une session précédente, après avoir travaillé avec moi, quelqu'un qui, comme moi, participe aux deux groupes et me voit aller depuis le début, a dit : « C'était criant de retenue! » C'est un autre cadeau que je garde en moi et que je n'ai pas fini de déballer. En fait, pour moi, le besoin des échanges pour m'éveiller, le besoin des autres pour me sentir, est aussi questionnant que le lien qui ne semble pas se faire « entre moi et moi » sur le matelas. Les deux sont peut-être complémentaires même si les échanges m'apparaissent plus nourrissants que le travail sur le matelas, pour le moment.

Avec le temps s'est installé dans les groupes un esprit d'écoute, de respect, d'affection. Et nous sommes devenus des « co-chercheurs », travaillant ensemble, s'aidant mutuellement à devenir qui nous sommes. Globalement, l'importance des groupes dans mon cheminement tient à la présence de ces « autres », semblables et différents. Chacun est différent de l'autre. Je le savais avec ma tête, comme une vérité de La Palisse. Mais je ne le savais pas vraiment. Je peux facilement réduire ou même biffer les différences en les expliquant, les excusant, en passant par-dessus, en les ramenant à mes propres schémas. Mais dans les groupes, les différences deviennent palpables, incontournables, inéluctables, irréductibles. Alors, je suis souvent surprise, désemparée, déstabilisée. Si l'autre n'est pas comme moi, je peux paniquer, disparaître, fuir ou attaquer. Comment être deux, différents, ensemble? Et paradoxalement, cette différence m'intéresse, m'anime. Il y a là des facettes inconnues, pour moi, de l'être humain. Il me semble que mon horizon s'est élargi, que je me sens plus humaine, que je reconnais plus la réalité de ce que c'est d'« être humain », que j'accepte un peu plus que les autres soient comme ils sont et que je sois comme je suis. L'autre est quelqu'un, « différent », avec sa couleur locale que, seul, il peut décrire, nommer. L'autre est quelqu'un, « semblable », parce que porteur de la même humanité avec ses multiples facettes. Et je sens et consens de plus en plus au fait que ce que je porte, ce que je vis, c'est moi, c'est mon chemin unique, c'est un chemin d'humanité.



# Le groupe, lieu porteur de ma recherche

---

**Lyse Latraverse**  
Montréal, Québec  
lyselatraverse@gmail.com

---

Je vais tenter de nommer quelques aspects du travail en groupe d'abandon corporel à partir de mon expérience personnelle depuis le début des années 80.

Pourquoi suis-je restée dans cette démarche plutôt que dans toutes autres? Lors de mes études en psychologie et aussi lors d'essais comme cliente de séances psychothérapeutiques dans des approches classiques, je me rappelle de m'être sentie progressivement à l'étroit. Malgré la richesse de ces approches, j'aboutissais au final dans un sentiment de déception et de révolte pour ne pas y trouver ce que j'y cherchais. Je comprends qu'à cette époque, j'étais dans une telle indéfinition intérieure, qu'avoir à intégrer pour me connaître des concepts définis avec une marche à suivre déjà précisée, aurait ajouté de la confusion à mon monde intérieur déjà dense et complexe. Pour faire une réelle intégration de qui j'étais et incorporer des connaissances, j'avais besoin de partir d'un vécu en direct avec les autres, et ainsi par la suite, pouvoir me nommer.

C'est à la fin de mes études en psychologie, que j'ai commencé une démarche en abandon corporel. Cette approche m'inspirait confiance. Bénéficier d'un travail thérapeutique en groupe en plus du travail en individuel avec un psychologue me sécurisait. Dans l'état de dépendance affective dans laquelle j'étais, je craignais d'être trop influencée par mon thérapeute et d'y perdre mon identité. J'avais besoin d'un comparatif à partir des réactions des autres et j'ai été servie à cet égard par le contexte de groupe.

Ce fut un chemin très ardu. Après un certain temps, je me suis rendu compte de la complémentarité de la formule du groupe avec les rencontres que j'ai eues seule avec mon thérapeute. Ces rencontres individuelles ont été essentielles pour m'aider à me dé-fusionner de mes collègues de groupe. Comme thérapeute, j'ai eu le privilège de bénéficier de la solide présence d'Aimé Hamann. Sa profonde acceptation de qui j'étais a été un socle important sur lequel, année après année, je me suis appuyée pour faire face à ma difficulté d'être parmi les autres. Je sentais qu'il serait là, mobilisé, pour m'accompagner dans les moments difficiles.

J'avais soif de contacts réels avec les autres, les moins censurés possibles, car j'en avais été considérablement privée dans ma famille. Je n'avais presque aucun point de repère affectif dans les rapports intimes. Chaque fois que je prenais le risque de rejoindre les autres, j'avais à franchir un monde intérieur truffé d'incertitudes. Exprimer ce que je ressentais et écouter les autres faire de même à leur tour, sans a priori, m'a permis de m'expérimenter telle que j'étais et ainsi de commencer à exister.

J'observais le travail dans les groupes. Comme il me semblait particulièrement pertinent, cela me rassurait sur le travail qui se faisait avec moi. La permission de donner mes réactions intérieures spontanées, sans trop de filtre me procurait un espace de vie essentiel à ma démarche. Pendant les premières années, pouvoir comparer mes réflexions avec celles des autres me permettait, peu à peu, de me trouver.

## **De l'espace pour être**

Qu'est-ce qui était si fort dans ces groupes pour que, malgré les difficultés et les manques importants que je pouvais y éprouver, j'y sois restée toutes ces années? Je réalise que malgré l'exigence du travail dans les groupes, je pressentais qu'il y avait là une possibilité que ma vie puisse se développer et que je pourrais me créer un espace qui la favoriserait. Entre autres, je sentais qu'il y avait là de la place pour mon errance. Mon vécu d'errance provenait d'une difficulté à me communiquer aux autres, à me comprendre et à comprendre les autres. Cela me laissait très seule, sans direction et sans assises. Malheureusement je percevais sans distanciation le groupe comme un lieu fiable pour vérifier qui j'étais. Bien mal m'y en pris, car étant imprégnée de négativité inconsciente, je suis restée, pendant des années, à nourrir mon autodépréciation à partir des réserves exprimées à mon égard. La prise de conscience de ce mouvement interne d'élimination m'a permis d'enrayer, quelque peu ce cercle vicieux et ainsi de mieux entendre les autres. Beaucoup de force et de ténacité me furent nécessaires pour rester là, devant l'impasse de laquelle je cherchais toujours à sortir. Encore aujourd'hui, à un certain niveau, chaque rencontre me reflète mon errance, vécue comme une incompréhension du monde et des rapports affectifs entre les êtres.

Le sentiment d'espace pour ma vie, éprouvé par moment dans les groupes, provenait que d'une certaine manière on ne me demandait pas d'être autrement que ce que je suis et qu'on s'intéressait vraiment à mon expérience. En effet, dans les groupes d'abandon corporel, on tente de tout recevoir, ce qui permet de sentir les limites réelles de chacun et ainsi de les respecter, de ne pas vouloir plus que ce qui est possible, sans demande de résultats à atteindre. Et ainsi, tranquillement, a pu se construire en moi une idée du monde, de mon monde et de celui des autres. Ce lieu s'est fait à partir d'une position qui se vit à l'intérieur de soi, et comme disait Aimé Hamann : « C'est ce qui est qui a à être ».

## **C'est ce qui est qui a à être**

Le lieu pour aborder sa vie dans les groupes d'abandon corporel est à un certain niveau « sans filet ». Comment décrire ce « sans filet »? Dans ces groupes, les conventions sociales ne sont pas mises de l'avant. Les interactions peuvent sortir du cadre habituellement permis. Il y a donc un risque pris d'être rejoint dans des émotions jusqu'alors inconnues de soi. Le fait de favoriser le plus possible l'ouverture à tout ce qui est, tel que cela arrive, nous amène dans toutes sortes de lieux intérieurs non explorés. Cette position d'ouverture à la vie demande à être reconquise constamment. Je pense que c'est aussi à partir de ce « sans filet » que je peux éprouver cette sensation d'espace pour ma vie.

Ce « sans filet » ne veut pas dire que nous sommes sans cadre et sans limites. Le cadre pour soutenir cette ouverture est très important. D'abord il y a ce qu'on nomme la position qui est de faire de la place à tout ce qui est en soi comme nous appartenant. Il y a aussi la rigueur intérieure d'être attentif et de prendre le risque intime de l'effet que l'autre éveille en nous. Ce qui, malgré l'exigence que cela demande à chacun, crée du même coup un élément rassurant, car on sait que les personnes sont là d'abord pour elles-mêmes, pour y trouver leur vie.

À partir de cette position, beaucoup de choses peuvent se passer. C'est comme si nous tendions constamment, à l'intérieur d'une série d'interactions complexes, éveillées dans le groupe, à repousser les limites de la présence humaine à l'autre. L'expérience intensive de notre humanité nous amène au-delà des conflits ordinaires. Ce saut relationnel est fondamental. Il permet de nous rencontrer et d'avoir accès à la vie dans des profondeurs inusitées. De ce fait, à partir de la subjectivité reçue de chacun, nous pouvons vivre par moment des instants d'interdépendance et rejoindre des lieux paradoxaux de la vie.

## **Le corps du groupe**

Le corps formé par le groupe est un aimant puissant. Ce corps est constitué par toutes les interactions de tous les participants dans une continuité de contribution sur plusieurs années. Ce phénomène crée une cohésion et une stabilité dans les rapports et ainsi une force d'envoi considérable dans l'élan vers la recherche de soi et du sens de la vie. C'est dans cette continuité qu'un corps s'est constitué, un corps qui a son histoire, ses références. Ce corps a la fonction de porter ce que l'on ne peut pas porter soi-même. Il crée la sécurité pour explorer son lieu d'être. Il atténue la peur de ressentir l'inconnu de soi car il y a un corps qui nous entoure. Il est un lieu favorable à la recherche de soi et du monde. Il permet au mouvement de la vie de s'exprimer sous ses formes multiples et aux participants de l'entrevoir.

Nonobstant le fait d'être toujours, pendant des années, avec les mêmes personnes aux prises avec leur propre lieu d'enfermement, ces groupes permettent de se rencontrer. L'apprivoisement de sa vie se fait à la mesure de l'apprivoisement de chacun de sa propre vie; c'est un travail global. Nos lieux d'enfermement sont l'une des assises de ce travail. Apprivoisant, les uns avec les autres, nos limites qui nous donnent notre forme, notre humanité peut prendre de l'expansion et être mise en mouvement. L'impact du groupe est plus large que celui du total des impacts de chacun des participants. Il y a un effet de synergie qui nous amène au-delà de nous-mêmes, tout en nous faisant plonger à l'intérieur de soi. Il nous porte là où l'on ne se porte pas. Ce qui n'est pas possible au-dedans de soi peut alors exister au dehors de soi. Il porte pour nous l'irrecevable et l'enfermement. Cela explique en partie la persistance de la participation des membres malgré les difficultés impliquées, car on y pressent une porte pour sa vie.

Dans mon expérience, les remarques des autres, entendues sans nuance, m'ont blessée de mille et une manière et j'en garde les traces. À travers les réactions des autres, se recoupant année après année, même si je ne les comprenais pas, j'y ai perçu progressivement leur solidité et je me suis rejointe par ce chemin. Depuis quelques années, un apaisement dans mes rapports aux autres s'est produit. Pour que je m'ajuste à la perception des autres, il a fallu que j'intègre certaines facettes de mon être difficiles à recevoir. Mais sans cette intégration, je serais demeurée en dehors du monde. Plutôt que de combattre mon enfermement dans mes rapports aux autres, j'essaie d'y consentir, et cela me fait graduellement un lieu pour être.

J'ai longtemps espéré que le groupe me permettrait un jour de baisser la garde et de m'ouvrir. Mais il m'a plutôt permis de ressentir une immense panique, une peur d'être touchée de trop près.

Mon état d'errance, ma colère contre moi-même et ma panique, qui étaient inconscients au début de ma participation sont maintenant ressentis de l'intérieur. Malgré une déception et une souffrance accrues, je me débats moins, je m'appuie un peu plus sur les autres et je me sens plus en droit d'exister. Je découvre étonnamment que pour parvenir à moi, j'ai du devenir qui j'avais toujours été.

Pour conclure, c'est à partir de ce travail de groupe que s'est élaboré en moi un lieu intérieur duquel je peux rejoindre mes clients en thérapie. Mettre toute son énergie à suivre le mouvement qui est en soi, permet au chemin de chacun de se différencier de ceux de tous les autres.

# L'expérience du temps en démarche ontologique

---

**Sophie Hamann**

Montréal, Québec

sophiehamann@videotron.ca

---

*En écrivant ces lignes, je pense à ces absents irremplaçables, mon père, Lorraine, Francine, Gilles, qui nous laissent en héritage une recherche en mouvement. Leur absence nous rappelle l'irréversible du temps qui passe. Leur présence en nous, la pérennité du rapport, que le temps n'altère pas.*

Le temps est une notion fondamentale de l'expérience humaine. Dès ses origines, l'humanité a cherché à le mesurer, à partir du mouvement des astres et des changements de saisons, puis à l'aide d'outils de plus en plus complexes et précis. Ces mesures ont permis l'organisation de la vie sociale autour d'un temps commun, de rituels qui en marquent le passage. Le temps nous apparaît à la fois simple et complexe, questionnant les grandes institutions que sont la science, la philosophie, les religions.

Mon questionnement sur le temps m'est venu d'une expérience de groupe, en démarche, qui me l'a fait sentir autrement que sous les formes habituelles qu'il prend pour moi. À partir de cette expérience, j'ai revisité mon rapport au temps dans ma vie. J'ai aussi lu ce que d'autres ont dit du temps. Au cours de ma recherche, je suis tombée sur une phrase de St-Augustin qui, à la question : « Qu'est-ce que le temps? » répond : « Si personne ne me le demande, je le sais. Si je veux l'expliquer à qui me le demande, je ne le sais plus<sup>1</sup> ». Cette citation a été annonciatrice d'un sentiment qui m'habitera tout au long de mon écriture.

## Mes expériences subjectives du temps

Depuis jeune, je suis préoccupée par le temps. Angoissée par le temps qui passe, l'incertitude du futur. Habitée par la peur de perdre mes proches, qu'un malheur les frappe. Habitée par la peur d'être seule, de l'avenir inconnu. J'ai une conscience aiguë du caractère fugace du moment présent. J'ai souvent souhaité arrêter le temps, figer son flot régulier et inaltérable. Projetée vers l'avant, anticipant la multitude des pertes et les finitudes certaines, j'étais terrorisée. Je le suis encore.

Pour apaiser ces angoisses, j'anticipe les catastrophes possibles. Ce faisant, j'espère déjouer le temps. Je me dis intérieurement que, prévoyant le pire à l'avance, je l'éviterai peut-être. Du moins, je m'y préparerai et ne me ferai pas surprendre par les événements que nous impose le temps qui passe.

---

1. ALAUX, Marie-Paulette. *Le sens du temps chez St-Augustin*, (En ligne), Itinéraire Augustinien, no 23, <https://www.assomption.org/fr/mediatheque/revue-itineraires-augustiniens/le-temps/i-augustin-en-son-temps/le-sens-du-temps-chez-saint-augustin>

Mon anticipation anxieuse me permet de m'apaiser momentanément. Mais elle me donne aussi l'impression d'un décalage, le futur construit et prévu étant souvent plus réel en moi, que le présent à vivre. Anticiper est un moyen de me tenir à distance du moment présent et de ce qu'il y a à sentir, en direct. Un lieu d'où je peux ressentir et apprivoiser la vie, ma vie, dans ce qui m'en apparaît proche de l'insupportable.

Réfléchissant à tous mes efforts pour contrôler l'incontrôlable, je sens de plus en plus l'exigence de ce qui s'est mobilisé en moi, pour prévoir. Croyant protéger mes proches, mais cherchant désespérément à me protéger d'une menace qui ne vient pas tant du futur que de l'intérieur. Je sens aussi la solitude que cela me fait vivre, d'être habitée par ce qui n'est pas encore advenu et qui, pourtant, me semble bien réel.

Mon rapport au temps se manifeste sous d'autres formes. Quand j'ai le sentiment d'en perdre le contrôle, qu'il passe trop vite et me file entre les doigts. Quand j'arrive en retard, repoussant le départ et mal évaluant le temps que ça prend, comme en déni d'une réalité pourtant prévisible. Quand je charge ma journée, que je m'en demande trop, sans tenir compte de mes limites et du temps que j'ai, le temps peut alors, en moi, se déformer et s'étirer. Une expérience du sans limite, dont mon rapport au temps est le témoin.

Dans mon travail de thérapeute et comme cliente, mon expérience du temps est aussi parlante. Dans certaines rencontres qui semblent s'éterniser, malgré le 50 minutes régulier. Un temps long et lourd, à l'image de ce qui se joue dans le rapport, de la difficulté à être là, de quelque chose du non-reçu. Plus les enjeux sont menaçants, plus mon attention se porte sur le temps linéaire et chronologique, pour y mesurer le temps qu'il reste avant que ça finisse.

Porter attention au temps me conduit à y réfléchir en termes d'expérience éminemment subjective. Anticiper le pire à venir pour tenter de m'en protéger, me surcharger malgré la fatigue, attendre la fin, minute par minute, dans un trop, difficile à vivre au présent. Autant de facettes de ma subjectivité. Si j'écris sur le temps, c'est qu'en démarche, j'en ai fait une expérience différente de ce qui m'en avait été donné à vivre jusqu'à présent. Tout autant subjective, mais d'une autre nature.

## **Une expérience du temps en démarche**

Ceci m'est arrivé lors d'une fin de semaine de groupe. Proche de la fin, nous nous sommes trouvés dans un moment particulièrement difficile et chargé. Nous vivions alors en direct, dans les rapports, l'accusation, la culpabilité, le blocage. À l'image du difficile de ce qui était en jeu, le temps me semblait s'alourdir et s'étirer indéfiniment.

À y rester, ensemble, à y consentir, un passage s'est amorcé. Une ouverture, d'abord chez un, qui a fait de la place à un autre, puis un autre. Être là, être présent, est devenu plus supportable, du fait de cette ouverture. Lentement, nous sommes sortis de l'impasse. Les rapports se sont modifiés. Moins dans l'accusation et la charge. Plus à recevoir ce que chacun vivait, à l'occasion de cette impasse.

Cette expérience s'est accompagnée, en moi, d'un changement dans mon rapport au temps. Au fur et à mesure que le difficile devenait habitable, le temps semblait se transformer. L'image m'est venue, d'un temps en expansion. Un temps qui ne suit plus une ligne régulière et dirigée, qui se détache du mesurable pour s'ouvrir sur le présent et l'expérience. À ce niveau, le moment présent se suffisait à lui-même. Le temps me semblait être devenu mouvement.

## Le temps et la démarche

Cette expérience du temps m'est apparue tout à fait nouvelle et différente pour moi. Moins dans l'anticipation du pire. Moins dans le sans limite, ou dans l'attente d'un soulagement. À ce moment, le temps m'est apparu comme sortant de sa linéarité. Il m'était possible de rester là, dans le difficile, avec d'autres. De sentir que le difficile peut me donner, qu'il ne me terrassera pas. Avec le recul, je dirais que j'ai fait là une première expérience dans ma vie, de l'ici et du maintenant, du moment présent et d'une forme de rencontre. Un présent qui aurait pu continuer, sans que je sois préoccupée par sa durée. Le présent prenant le dessus sur le temps. Le temps devenant rencontre.

En moi, il s'est effectué un passage, d'un mode de rapport à un autre, et d'une façon d'habiter le temps, à une autre. Le groupe a agi comme un catalyseur de ce passage. Cela aurait pu se vivre en rencontre individuelle aussi, dans une position tenue par le thérapeute, de se recevoir. Je l'ai ressenti avec une force particulière en groupe. Par la présence de plusieurs. Par la force de la charge. Par la frayeur que cela a éveillé. Et par le fait d'y rester, sans fuir. Par le fait d'habiter ce qui a été éveillé en moi à cette occasion et de sentir que ce n'était pas une fin. Mais un commencement.

## Pour me relier à d'autres

J'ai cherché à me relier à d'autres qui ont écrit sur le temps. Dans mes lectures, j'ai trouvé l'idée de différents niveaux d'expérience du temps. Le temps de Dieu et le temps des hommes de la Bible; le temps sacré et le temps profane de Mircea Éliade (1965); le temps continu et le temps cyclique du Bouddhisme. Le temps subjectif de la conscience et le temps objectif de l'horloge (Bergson, tel que cité par Bertel, 2015) et les liens étroits entre temps et nature humaine de Heidegger (Heidegger, tel que cité par Bouton, 2003). Des conceptions qui disent quelque chose, chacune à leur façon, d'un passage, d'un mode de rapport au temps, à un autre.

Dans la démarche, il m'est revenu l'expression « temps habité » de Marie-Josée Guimont lors d'un groupe à Québec, qui me parle du rapport entre temps et présence à soi et aux autres. J'ai aussi relu le texte de Jacqueline Comeault (2015) sur la pause, qui aborde le nécessaire passage par l'arrêt, pour que reprenne le mouvement. Quelque chose qui me rejoint dans mon expérience du temps long et lourd, quand il y a du difficile à vivre. Dans son livre *Au-delà des psychothérapies : L'abandon corporel*, mon père parle d'un passage, « ...du temps qui s'écoule de façon linéaire, à la possibilité d'actualisation de tous les espaces et de tous les temps<sup>2</sup>... »

Mes lectures non exhaustives me parlent d'une recherche sur le temps, qui est aussi une recherche sur l'humain. J'y mesure la complexité du rapport au temps; ce temps qui se mesure et soutient notre vie quotidienne, et le temps hors du temps, le temps intérieur, subjectif, qui échappe au mesurable et rejoint des expériences profondes de l'humanité.

La démarche ontologique m'a amenée dans ce questionnement sur le temps, par le biais de mon expérience. Elle m'y a amenée par la place faite, en démarche, aux rapports, à la possibilité d'être avec d'autres qui, se recevant, me donnent ma vie et me donnent accès, en moi, à une expérience du temps, hors du temps. Il m'aura fallu prendre le risque de prendre mon temps. Tolérer les minutes qui s'allongent,

---

2. HAMANN, Aimé. *Au-delà des psychothérapies. L'abandon corporel*, Stanké, Montréal, 1996, p. 63.

les charges qui s'accumulent, l'anticipation du pire. Prendre le temps de m'habiter, et sentir que cela peut donner à d'autres. Un passage possible à un rapport différent aux autres, et au temps. Un passage au temps présence.

## En conclusion

À la question de St-Augustin : « Qu'est-ce que le temps? », je ne peux que répondre par ce que le temps est pour moi. Dans mon expérience, le temps me renvoie à mes peurs et à mon impatience. Je suis touchée par tout ce qui se mobilise en moi pour contrôler, anticiper, être ailleurs. Je suis touchée par la surcharge et le sans limite, qui me révèlent dans ce qui voudrait faire, sans ressentir.

La démarche m'a donné une autre expérience du temps. Un temps qu'il m'est possible d'habiter un peu plus, étant plus capable de m'habiter. Un temps-ouverture à l'expérience nouvelle et bouleversante de la rencontre, ainsi qu'à celle de l'ici et du maintenant. Le choc de cette expérience du temps a été grand. Je découvre que le présent est habitable. Que je peux être, avec d'autres, chacun dans sa vie et pourtant ensemble.

Le temps qui passe, fait son œuvre. Le pire anticipé advient. La mort a touché certains de mes plus proches. Elle continuera. Mais, au-delà de la finitude, demeure le rapport, la présence. Demeure le mouvement, l'ouverture. Et, parfois, des moments qui semblent se détacher du temps et prendre des airs d'éternité.

## Bibliographie

BERTEL, Alexis. « Henri Bergson : la durée comme conception intuitive du temps » (En ligne) *Philitt* : Philosophie, Littérature et Cinéma, novembre 2015, (<https://philitt.fr/2015/11/13/henri-bergson-la-duree-comme-conception-intuitive-du-temps/>).

BOUTON, Christophe. « La notion d'Ekstatikon chez Heidegger et Aristote », *À la source du temps, Les études philosophiques*, 2003/2 (no 65).

COMEAULT, Jacqueline. « Le mouvement et l'arrêt en recherche ontologique », dans *La démarche ontologique, Une expérience de recherche : actes du 8<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, Orford, 2015, pp. 189-194.

ELIADE, Mircea. *Le sacré et le profane*, France (La Flèche), Gallimard, 1965, 181 pages.

La bible; Nouvelle traduction (2001), Édition Bayard, Paris.

# Thématique 5

## AUX PRISES AVEC NOS LIMITES OU LA QUESTION DES FINITUDES

Le temps, la mort, l'infini sont de grands questionnements humains qui ont jalonné l'histoire et la philosophie. Ils demeurent prégnants dans notre quotidien et notre recherche.

---

### **Monique St-Jules**

Habiter la finitude.

Les finitudes et la mort dans nos vies

---

### **René Pelletier**

D'infini de morts et de vie :  
une (seule et même) recherche

---

### **Jean-Yves Levasseur**

L'infini, une expérience corporelle de relations et de rapports

---

### **René Pelletier**

Avec tous les liens du corps.  
Une réponse à Jean-Yves Levasseur.

---

### **Jean-Yves Levasseur**

Mort et vie : un espace de recherche.  
Une réponse à René Pelletier.

---



# Habiter la finitude.

## Les finitudes et la mort dans nos vies

---

**Monique Saint-Jules**  
Shefford, Québec  
m.saintjules@videotron.ca

---

*Accueillir les pertes  
et rester en chemin  
quoi qu'il arrive.*

### Introduction

Nous vieillissons tous et le temps impose ses limites. Nous avons connu plusieurs pertes personnelles et collectives, des pertes majeures. Notre réseau est orphelin. Chacun poursuit sa recherche comme il le peut, à partir de ce qui a été donné mais il y a risque en la demeure. Il est fondamental que, malgré les pertes, chacun tente à la mesure de son possible de s'ancrer dans le sens réel de ce qu'est l'abandon Corporel ou démarche ontologique, afin d'éviter -si c'est possible- que ce grand désir d'accomplissement ne se rigidifie dans des modes institutionnels qui ont leur valeur académique et sociale mais qui peuvent aussi étouffer et enfermer la vibration de l'involontaire.

Alors comment recevoir ces pertes de la vie, y compris celles impliquant l'institution possible de notre démarche? Si notre démarche prend cette direction dans son avenir, comment la recevoir? Comment en faire émerger l'accueil et le sens de la vie humaine à l'intérieur de l'institution? Il ne s'agit pas d'exclure l'institution mais de l'habiter et de la rendre à l'être. L'institution de chacun est à habiter par chacun à la mesure du possible. Sinon, elle ne peut accomplir le désir.

Actuellement, l'humanité s'oriente de plus en plus vers les extrêmes droites et gauches et se noie dans le manque, l'intolérance et la violence. Elle se rigidifie dans des directions totalitaires, laissant peu de place au sens d'être. Et pourtant chacun le cherche ou inconsciemment, se venge de ne pas le trouver. Il est donc essentiel que chacun de nous devienne porteur de ce désir d'être, que chacun à sa manière soit un pôle de sens et d'enracinement. Nous avons cette responsabilité pour nous-mêmes et pour la planète. En autant qu'on le peut, nous avons cette intime responsabilité de poursuivre la recherche ontologique, ce chemin personnel à chacun pour approfondir notre humanité et en faire un immense espace d'inclusion et d'accueil.

Basé sur l'héritage reçu s'y ajoute notre propre chemin incluant un consentement à nos limites. Le désir d'être poursuivra sa route et les générations suivantes feront à leur tour leur part vers l'accomplissement de la matière. Certains iront plus loin que d'autres mais tous sont interpellés. Même ceux qui dérivent cherchent mais leur inconscience, leur violence et leur besoin de survivre aux manques les amènent à des agirs de tragiques dérapages.

J'ai voulu réfléchir sur le sens de toutes ces pertes qui jalonnent la vie dans le passage du temps. J'ai voulu réfléchir sur les limites imposées par la réalité elle-même. Ces finitudes conduisent à recevoir en soi l'impuissance, la limite, les deuils de toutes sortes. La dernière perte et non la moindre est notre mort.

La mort est cette terrible et incontournable finalité dernière. S'y préparer, se connaître dans ses refus, ses terreurs, ses détresses peut, peut-être sans garantie aucune, permettre que ce passage vers la fin totale de notre vie se fasse dans l'ouverture, l'accueil et l'inclusion de ce que cela éveillera. Si l'on ne peut pas, d'autres seront là car il suffit d'un seul pour nous porter, dans ce dernier passage de notre vie-matière, si nous en sommes incapables. Et qui sait, peut-être que cette extrême finitude ouvrira sur l'infini et ses mystères, impliquant d'autres dimensions d'être. Dans cette vie-matière espace-temps, il y a tout au fond de ses profondeurs et jaillissant jusqu'à sa surface, il y a les lois de l'interdépendance. Elles sont agissantes au-delà même de ce que l'on peut expérimenter. Toutefois toutes sortes de brefs moments permettent d'en faire une expérience tangible momentanée. On peut s'y appuyer pour traverser l'inconsolable et l'inexorable finalité de la vie humaine. Qui sait! Peut-être cette extrême finitude pourra ouvrir sur un état d'être qui donne tout et ne perd plus rien.

### **Les pertes majeures**

Certains événements de la vie sont de véritables séismes. Ils bouleversent les fondements. Ils obligent à faire face à de graves menaces à son intégrité physique ou psychique, ses perspectives d'avenir, son identité et sa manière de vivre. Dans ces graves finitudes, la peur, l'impuissance, le manque, la déprime et la détresse envahissent la vie. Accueillir ces états est d'une grande rigueur car la douleur est profonde. Dans ces états d'extrême vulnérabilité, il y a à chercher l'enracinement dans ces lois profondes de la matière qui nous constitue. Il y a en nous sous les vertiges du manque, il y a les forces mêmes de l'univers qui soutiennent la vie en danger dans ces lieux d'extrêmes finitudes. Aller chercher à l'intérieur les liens chéris et s'appuyer sur les forces vives de l'interdépendance sous-tendant la matière opaque permettra de tenir la vie au jour le jour et de poursuivre la démarche malgré l'ampleur des pertes à consentir. Il est d'une terrible exigence que d'habiter cette impuissance totale, cette désolation démunie et d'assumer au quotidien la douleur de vivre. Cependant recevoir en soi cette vie gravement blessée conduit à une grande compassion et à une grande présence pour son humanité et celle des autres.

Naître, vivre et mourir, c'est le paysage du temps dans la matière ordinaire. Vivre, c'est donc constamment mourir sous diverses formes et mourir est mouvement, mouvement vers l'inconnu. Bien sûr, cela implique la perte, la peine, l'inachèvement. Cependant, habiter ses finitudes et ce qu'elles font vivre, habiter son corps-rapport tel qu'il est structuré, relie le temps causal au temps éternel et donne une vie de présence à soi et à l'autre. Ce temps-présence appartient à l'interdépendance. Il répond aux lois quantiques de la matière, celles qui sont les forces mêmes de tout ce qui est, forces cosmiques de l'infiniment petit et de l'infiniment grand conduisant la matière vers l'accomplissement de son désir.

### **Les pertes en cours de vie**

Au cours de la vie, les pertes sont plus que nombreuses. Il y a les événements des pertes mais il y a aussi les pertes intimement liées à sa structure d'être : les vertiges du manque, les états d'errance et d'anéantissement intérieur, la dépossession. Tous ces états d'être sont aussi de l'ordre des pertes à vivre et à consentir si on est fait de cette intimité là. En s'accueillant ainsi, cette matière d'être qui nous constitue s'enracine de plus en plus profondément, donnant le sens et le lien pour soi et pour tous.

Il y a les pertes liées au passage du temps. Il y a la mort des autres, tous ces lieux de mort intérieure et il y a la mort finale, celle à venir pour soi-même au terme de son histoire.

Cette finalité dernière fait tout quitter, absolument tout de l'univers connu. Quand ce moment viendra, prête ou non, cette force de la réalité de la nature nous amènera vers le plus grand mystère. La mort est partie intégrante de la vie. A mon sens, elle en porte le même sens soit la relation d'interdépendance, l'élan de s'accomplir pour soi et pour les autres et d'accomplir le désir de la matière. Il n'en reste pas moins éprouvant d'y être directement confronté pour sa propre vie.

D'ici à ce moment terminal, je ferai tout ce qu'il m'est possible pour apprivoiser les limites de ma vie, pour inclure tout l'inachevé de moi et pour consentir à cette finitude de la mort dernière. Si je ne peux pas, les autres seront là, les morts et les vivants.

Ce qui est certain pour moi : les liens ayant tissés mon histoire m'aideront à mourir ou porteront pour moi ce dont je serai incapable. Par quel chemin? Je ne sais pas mais l'interdépendance traverse toutes les opacités. Les liens qui nous constituent demeurent totalement actifs même si, décédés, ils prennent une autre forme, insaisissable à notre regard, une forme plus intérieure, plus impalpable, passant par des chemins de la matière qui échappent à notre entendement. Dans la présence profonde au cœur inconnu de cette matière, même décédés et même ceux qu'on exclut, tous demeurent vivants dans ce Corps-Humanité qui nous contient tous et qui porte pour nous tout notre inachèvement.

Habiter son histoire le plus possible et inclure tous les états de sa vie peut aider à consentir à sa propre mort. Il y aura alors à assumer l'impuissance totale et l'inachèvement incontournable afin de traverser la frontière du connu par la force involontaire elle-même. Jusqu'à ce dernier souffle, il y a la vie à vivre. Il y aura alors à s'abandonner à ce terrifiant mouvement qui traversera le voile séparant la vie connue de son mystère. Si on ne peut pas, quand le temps viendra, prêts ou non, nous serons propulsés vers l'autre rive par la nature même et les bras des autres accueilleront la vie perdue.

Si on ne peut pas s'accueillir, c'est aussi totalement valable et c'est à consentir. Tant mieux si on peut recevoir sa vie jusqu'à son terme ultime mais c'est tellement éprouvant qu'on peut en comprendre l'incapacité d'accueil. Il y a à consentir à la mort que l'on aura et à ses difficultés à l'habiter. Saisissant les terribles enjeux que cela implique, il n'y a pas à se blâmer. Le moment venu, nul ne sait comment il réagira face à l'imminence de sa finalité dernière. La peur, la souffrance, la douleur des séparations et leurs acuités sont à respecter et à soulager si possible. Nul ne sait comment il pourra en supporter la réalité. Les autres s'occuperont d'assumer ce que l'on ne pourra assumer. Cependant, l'apprivoisement en cours de vie de toutes les formes de pertes, deuils et finitudes peut contribuer à préparer en soi ce dernier accueil à vivre.

### **L'insondable mystère de la mort**

Ma dernière réflexion cherche à risquer l'expression d'une espérance au sujet de la mort ultime, notre dernière et plus grave finitude : si la perte totale de tout conduisait à une expansion de la vie au cœur même de l'interdépendance. Pourquoi pas! Certaines expériences dans les groupes corporels m'amènent à orienter ma réflexion en direction de cette inespérée lumière de présence aux fins fonds des abîmes de notre dense matière, au cœur du plus terrible anéantissement. N'y a-t-il pas là l'énergie de l'être libéré de son opacité, donnant accès à d'autres états fondateurs de la matière, l'entrée absolue dans l'expérience ressentie du Corps-Humanité? Fraternité à tous les règnes.

Si cela était, même si c'est d'une terrible exigence de l'approcher, la mort serait loin d'être uniquement la perte, comme a dit Aimé. Emportée par la force irrésistible de l'involontaire au terme de la matière, ne serait-elle pas plutôt la pleine rentrée chez soi, même si nous sommes inachevés?

Ma réflexion s'appuie sur cette folle espérance que l'insondable mystère de la mort soit comme la vie porteuse de l'élan évolutif vers l'accomplissement de la matière jusqu'à l'interdépendance. Cette interdépendance inclut tout. Elle achève tout ce qui reste inaccompli. Si la mort donnait accès à d'autres dimensions de vie inscrites au fond du monde connu. La mort libérant la matière de son opacité et de ses dimensions d'espace-temps divisé donnerait-elle accès à la lumière du seul Corps-Humanité où tous sont? Si elle permettait cette expérience d'une éternité de présence.

Dans cette chute vertigineuse vers la mort, la force irrésistible qui conduit le dernier respir à sa frontière permet-elle de rentrer chez soi dans l'inclusion de son être inachevé au cœur même de l'interdépendance accomplie par son propre chemin et/ou celui des autres? Et il suffit d'un seul pour que tous y soient.

## Conclusion

Délire ou réalité? Peu m'importe. J'ai envie d'orienter ma conclusion en direction de cette lumière d'être, celle issue du seul Corps-Humanité portant la matière vers l'accomplissement de son désir, présence active de l'interdépendance qui inclut et relie tout en elle, en-deçà même de ses fondements matériels.

Cette lumière de présence qui donne accès à la connaissance, d'où viendrait-elle? Le vide quantique serait-il l'état d'infinie présence portant tous les états potentiels de chacun et propulsant chacun, selon son règne, vers l'accomplissement du désir de la matière, à la seule mesure possible? C'est une question à explorer autant dans les abîmes de sa matière humaine que dans les nouvelles découvertes scientifiques.

La mort finale nous attend tous un jour, quelque part au bout de notre histoire, dans un avenir plus ou moins rapproché. Comment s'expérimentera cet abandon total à l'extrême finitude? Nous ne le savons pas. Nous ne le saurons que lors de notre propre traversée du seuil. D'ici là, il y a à être pour donner sens à soi, à l'autre et à cette planète qui nous abrite.

Il est à souhaiter, si on le peut, que notre dernier respir puisse en être un d'existence pour être et faire être. Nous avons la responsabilité humaine de nous rendre aussi loin que possible mais cela inclut aussi de consentir au chemin qui ne sera pas fait. Tout notre inachèvement a le droit d'être. L'accueillir donnera la vie et ce, même si, rendue au terme, notre mort se situe dans le plus grand inachèvement. Les autres seront là. L'autre existe. Il est là en nous, autour de nous, dans notre monde matière. S'il y a dimension inconnue au fond du cosmos, il est là aussi. Mort ou vivant, il demeure profondément actif dans l'espace-présence. Il nous recevra et nous portera vers l'accomplissement.

L'interdépendance nous contient tous. La lumière de la matière profonde nous porte tous en elle. L'essentiel est de rester en chemin jusqu'au bout de notre opaque matière, appuyés sur tous nos liens. Rester dans la rigueur de notre démarche vers l'inclusion à tout ce qui est afin de faire émerger, au moins un peu, la grandeur du destin humain.

# D'infini de morts et de vie : une (seule et même) recherche

---

**René Pelletier**

Québec, Québec

rene.pelletier@hotmail.com

---

C'est avec beaucoup de prudence, d'ambivalence, et après plusieurs mois d'hésitation, que j'ai commencé à écrire sur le thème du rapport à la mort et que j'ai entamé cette exploration sur notre condition *d'être-au-monde* qui nous définit singulièrement et qui, parfois dans un seul mouvement, peut nous mystifier profondément. Je me sens téméraire de m'embarquer dans une avenue que je sais instinctivement remplie d'obstacles. En fait, la perspective de me situer face à la vie comme face à la mort me trouble et m'entraîne dans des angoisses sans nom. Empêtré par une recherche trop grande pour mes seules épaules, j'ai approché Jean-Yves Levasseur dans le désir d'avoir un lieu d'échange. Ma proposition de faire une écriture en dialogue a eu un écho positif immédiat et cet écho répondait à un besoin impératif – ce que je ne savais pas – celui d'avoir un repère alors que, sur un chemin qui est à suivre, tout est à risque de dérapage.

Plusieurs – j'ose croire bonnes – raisons me poussent à explorer en particulier le thème du rapport à la mort. Avant tout, il y a les nombreux départs que nous avons connus et allons connaître parmi notre petite communauté de l'abandon corporel, départs qui me ramènent de plein pied à ma mort mais, aussi, à la place que prend en moi la recherche du sens de l'existence. En même temps, *en même temps*, je suis habité par l'irréversible de la mort et par l'incontournable question du sens de la vie, je dirais, depuis toujours. Je me souviens, comme d'ailleurs tant d'autres enfants, d'avoir embêté mes parents par mes questions sans réponse et d'avoir pris très tôt dans ma vie la décision de continuer à suivre mon « petit bonhomme de chemin » dans l'espoir d'en apprendre le plus possible sur l'existence. À cela s'ajoute le malaise que j'éprouve depuis longtemps face aux forces institutionnelles et sociales pour cacher la mort et pour prôner le bonheur à tout prix, tout en stigmatisant ceux et celles chez qui le mal de vivre fait partie de leur quotidien et pour qui les questions sur le sens de l'existence sont incontournables, pour ne pas dire viscéralement vitales.

À partir de la perspective de l'ontologie, dans les méandres de notre condition d'humain, je me propose d'explorer le rapport à la mort et au temps, et ce qui peut en découler au niveau expérientiel, soient l'angoisse du néant et la recherche du sens à l'existence.

## **Le rapport à la mort**

Cette recherche sur l'inéluctable de la mort physique a été ponctuée, depuis les dernières années, par une série de rêves dont j'aimerais vous en rapporter l'un des plus marquants. Dans ce rêve (août 2015), je tombe dans l'infini de l'espace, me semble-il pour l'éternité, alors qu'il m'est évident que plus le temps va passer, plus la vitesse de ma chute sera grande. Dans cette première partie du rêve, malgré l'expérience

toute physique de la vitesse de ma chute et de la sensation de vertige qui s'en éveille, je ne peux pas dire que je sens l'angoisse. Mon expérience est davantage celle de ne pas saisir ce qui m'arrive, d'être dépassé et désarçonné par cette réalité qui est la mienne : *tomber dans l'infini de l'espace pour l'éternité*. Je me rappelle d'avoir désespérément cherché dans mon rêve à comprendre ce qu'est l'éternité, sans y arriver. Ce rêve s'est alors transposé dans une autre scène où je vois sous mes pieds notre planète. Aussitôt, je me mets à avoir peur et à espérer tomber au centre d'un océan plutôt que de m'écraser sur la terre ferme dans l'espoir (plutôt fou) de pouvoir sauver ma peau. Du coup, je me suis réveillé avec la peur de mourir.

Avec un fort sentiment que ce rêve m'était précieux, je ne pouvais l'oublier et j'en ai expressément cherché le sens. Ce rêve m'amenait d'abord et avant tout au mouvement intérieur. J'y retrouvais de nombreuses expériences où j'ai pu sentir que la vie dépassait mon entendement, se révélant plus grande en moi que ce qu'il ne me sera jamais possible d'habiter corporellement : des expériences infinies. Ce rêve me ramenait aussi à la peur qu'éveille intérieurement le mouvement du désir, à la difficulté de rester présent à mon expérience alors que l'insupportable ou l'étranger se fait sentir.

Il m'apparaît impossible parfois de prendre l'existence comme elle est sans que je cherche à me rassurer d'abord à l'extérieur de moi-même ou à me couper, dans un premier mouvement, de ce qui me semble subjectivement menacer mon propre bien-être et ma quiétude. Je crois même qu'il y a des choses de la vie qui ne me seront jamais possibles de prendre intérieurement, malgré toute la volonté que je pourrais mobiliser en moi. En fait, je pourrais dire que la vie en soi-même échappe d'abord à toute définition et qu'à travers l'ambivalence qui est la nôtre, la seule liberté qu'il nous est donné de vivre est celle d'en être « hôte » d'une façon bienveillante, comme disait Clémence Dubé<sup>1</sup>, sans rien arrêter et sans se demander que cela soit autrement. Mais il faut convenir que cette position est celle de la vulnérabilité, autrement dit, de l'épreuve et de l'éprouvé.

Plus récemment, à la suite de ce rêve, il m'est venu de dire que cette expérience de la deuxième partie de mon rêve – c'est-à-dire celle de mourir sans avoir le temps ni de consentir ni de refuser ce qui m'arrive – serait pour moi la pire insulte et la pire cruauté de la vie. Je pourrais sentir s'éveiller en moi une grande révolte et un fort sentiment d'injustice : pourquoi vivre si c'est pour arriver à ça? *Serions-nous promis au néant?* La recherche du sens de l'existence ne serait-elle qu'un artifice, une simple fuite en avant?

Envisager la mort physique, pour moi, ne peut qu'éveiller une angoisse insoutenable, grouillante, viscérale, presque impossible à nommer et à habiter pleinement. Pour reprendre le discours existentialiste, j'ai parfois l'impression que la mort nous projette dans un néant où tout de soi se trouverait englouti, et cette éventualité m'est insupportable. En revanche, je dirais que tout en moi est organisé pour m'en détourner le regard et m'éviter d'y penser. Je suis le premier à espérer réaliser plein de choses dans la vie, à me construire une existence comme si j'avais tout mon temps, l'infini du temps de la vie devant moi, et qu'aucune limite ne pourrait me détourner de ce chemin. Aussi illusoire soit-il d'espérer sauver ma peau, aussi illusoire soit-il de me croire sans limites, je dirais que la prise de conscience de l'éventualité de ma mort me pousse en avant, certes parfois dans une fuite instinctive, mais tout aussi fortement dans un mouvement de recherche, guidé par un désir bien involontaire d'avoir accès à moi et de naître à la vie. En moi, ça cherche à saisir la vie, à faire tant soit peu sens sur ce qui m'arrive, même au risque de me

---

1. DUBÉ, Clémence. « Se recevoir : la position de recherche en abandon corporel », dans *L'abandon corporel, une démarche ontologique : actes du 9<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, Saint-Paulin, Québec, août 2017, pp. 285-294.

tromper, de m'illusionner ou de faire fausse route. C'est comme si l'incertitude de l'existence, tout autant que l'étranger de la vie en moi, m'imposaient patiemment, encore et encore, tout ce qui m'est nécessaire pour arriver à *consentir* à ce qui ne peut se savoir d'avance. L'infini de l'existence, alors qu'aucun repère ne se présente à l'horizon, ne peut se prendre qu'une bouchée à la fois, j'en ai bien peur.

## **Le rapport au temps**

Suite de la lecture de la première version de mon texte, voilà que Jean-Yves me donne cette phrase : *Il n'y a pas de mort au niveau ontologique et cette réalité est plus effrayante que de mourir*. Il me dit cela en toute simplicité, mais avec ce qui me semble être un petit rictus sur le bord de la bouche, en attente de ma réaction. Sur le moment, un moment de silence, un moment en suspens. Je reste étonné, secoué par cette formulation inattendue, mais intéressé aussi par l'espace que cela ouvre en moi. Il me vient alors une question : Mais qu'est-ce que l'insupportable ?

Cette question me ramène aux diverses occasions dans ma vie où, tout à coup et sans raison, tout passe au moulinet : mes questionnements, mes convictions, mes engagements, ma fougue, voire et surtout l'estime que je me porte. Tout devient néant et absurdité en moi. Tout se défait intérieurement, comme une expérience d'effondrement. Dans ces moments, tout me semble dépourvu de sens, aucun de mes repères habituels ne tient la route, et cela fait place au désespoir et à la mort intérieure. Toute justification se vit alors comme insupportable et tout raisonnement sonne faux. J'ai même souvent le sentiment que les mots sont insuffisants pour exprimer ce qui se foment, en moi, dans ces moments-là.

En fait, raisonnablement, je ne sais pas vraiment ce qui m'a permis de traverser ces passages à vide. J'ai eu à rester longtemps et avec persévérance, avec moi et avec d'autres, à sentir l'informe et le sans-mot, la perte comme le vide. J'ai été appelé à tomber au plus profond de moi – même plusieurs fois – avant de sentir qu'un chemin se traçait et avait du sens en moi. En revenant là, au dépouillement, maintes et maintes fois, j'ai peu à peu senti qu'il était question d'une arrivée dans ce qu'il y a le plus fondamental de ma vie. En étant là, j'ai peu à peu senti que tout pouvait – ou pourrait – exister en moi et que rien d'autre ne serait à chercher ailleurs ni à saisir plus loin. Pendant une fraction de seconde ou durant de longues minutes parfois, en étant là, alors que rien ne presse et que rien n'est superflu, je me suis senti partie prenante d'une longue chaîne d'humains, tous liés et reliés les uns aux autres, d'abord à la douleur, de même que tous solidaires au vivant de soi.

Au-delà de l'inéluctable de la mort, je me demande si nous ne serions pas *avant tout* confrontés à l'immensité de l'existence comme à l'infini de ce qui nous donne corps et qui nous pousse en recherche de la vie en nous-mêmes. Ça prend toute une vie pour arriver aux confins de soi, il me semble, tant l'existence nous dépasse par sa complexité et son ampleur. Je serais même tenté de croire que les derniers instants de vie, que l'aube de la mort serait l'un des moments déterminants de la recherche du sens de l'existence : comme un accès privilégié à soi-même, bien sûr un dernier accès, une dernière chance, une expérience ultime d'être-au-monde. C'est peut-être ça l'éternité : le lieu, aussi minime soit-il et le temps aussi infime soit-il, de la rencontre de toutes les possibilités de la vie en soi-même. Ce qui n'enlève pas l'angoisse – de même que l'ambivalence – face aux renoncements nécessaires, face à la perspective d'appréhender l'inconnu et l'inacceptable, face à la nécessité de consentir à la vie, face à la souffrance du corps aussi bien souvent. C'est une expérience toute humaine que celle du trépas qui, telle qu'elle prend sens en moi, nous pousserait dans des lieux intérieurs qui, autrement, seraient évités, peut-être

même pas atteignables autrement, et qui nous ouvrirait tant à des dimensions de la vie en nous-mêmes probablement méconnues qu'à la possibilité d'être liés et reliés par tous les autres, nous donnant tant à l'un qu'à l'autre, d'être entièrement nous-mêmes, *humains*.

Il n'y a rien de volontaire dans ce geste d'ouverture à la vie : face à ce que l'on ne sait pas, face à ce que l'on ne veut pas de soi, face à ce qui fait peur, face à l'autre, face à l'étranger en soi, face à la mort. En moi, je dirais que ça veut plus de la vie que ce que j'en sais parfois. Et cette simple expérience m'est alors insupportable : il n'y a alors plus de fuite possible sans que je ne sente ce dont cela me prive de moi-même. Et c'est face à l'autre qui, comme moi, cherche, que je suis confronté à tout le vivant en moi, à ce que je suis ou ne serai jamais, à ce qui est autre et me relie aux autres, à toute l'humanité qui a été et qui sera après moi. Pour Gilles Deshaies<sup>2</sup>, nous serions du temps accumulé, en attente d'être reçu et habité, et le plus tragique dans tout ça ne serait pas de mourir mais, plutôt, de ne pas être pleinement vivant. Aimé Hamann<sup>3</sup> nous disait que toutes les interrogations posées par la mort peuvent se résumer, se ramener à celle, radicale, de l'inachevé de la vie : c'est ce qui n'a pu naître qui ne voudrait pas mourir. La prise de conscience de cette réalité inexorable de notre existence qu'est la mort éveille en moi la certitude que ce mouvement qui me pousse à chercher – et qui me pousse aussi intérieurement parfois à refuser et à m'illusionner – ne sera jamais achevé en moi. Seule la mort y mettrait fin... *et peut-être même pas*.

Cette position épistémologique et de recherche du sens de l'existence qu'est l'ontologie n'est pas celle, conceptualisée par l'existentialisme, où l'être est seul face à lui-même et où il serait confronté à l'inexorable de sa solitude et du néant. De la position de tout se *recevoir* à l'occasion d'un autre ou avec d'autres, l'expérience qui deviendrait alors possible en soi est celle du passage prenant d'abord racine dans notre individualité – telles une subjectivité, une ambivalence et une institution à reconnaître – pour se rendre jusqu'aux limites frontalières de la vie, englobant du coup la perspective de rencontrer aussi bien la vie instinctive que l'humanité devenue et en devenir, que nous avons tous et chacun reçue en héritage. Et cette expérience, il me semble, demanderait à laisser tomber tous les repères habituels, comme à s'ouvrir à l'infini du corps, composé de tous les rapports que nous sommes foncièrement. Paradoxalement, il n'y aurait pas de mort au niveau ontologique dans la mesure où la vie en soi deviendrait le lieu et le temps de l'accomplissement du corps, du désir, de l'humanité, de toute l'histoire de la vie et des lois de la matière. Il y a de quoi se sentir perdu et dépassé. Il y a de quoi refuser. Il y a de quoi désirer.

Finalement, ne serions-nous pas, tous et chacun, dans une seule et même recherche?

---

2. DESHAIES, Gilles. « Le temps de se recevoir. », dans *Les spiritualités et le spirituel : actes du 4<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, Ste-Marguerite-Estérel, Québec, août 2007, pp. 129-133.

3. HAMANN, Aimé. *Au-delà des psychothérapies : l'abandon corporel*, Québec : Les éditions internationales Alain Stanké, 1996, 212 p.

# L'infini, une expérience corporelle de relations et de rapports

---

**Jean-Yves Levasseur**

Québec, Québec

levasseur.jy.5@gmail.com

---

Lors du dernier colloque, je vous avais présenté un rêve qui m'avait bouleversé et me bouleverse encore. Il exprime une expérience déterminante pour moi. Il m'habite à tous les moments de présence à moi-même. Il produit une sensation corporelle qui me donne mon existence et me place au cœur de l'humanité, dans cette réalité qui m'apparaît sans limite.

Dans ce rêve, que je résume ici, je nous voyais tous basculer dans l'univers. J'étais affligé d'être humain sans aucun espoir d'y échapper et je me sentais dans une totale impuissance. J'étais seul, terrifié d'en avoir conscience et d'en faire l'expérience dans tout mon corps. Les autres basculaient en toute innocence. Je devenais repoussant du fait de cet état de conscience, tel un pestiféré. Je devais vivre dans cet état de conscience jusqu'à ma mort, affligé d'une grande solitude. Mais j'étais, en même temps, habité d'une grande tendresse pour notre condition humaine.

Depuis, je ne cesse de réfléchir à ce rêve que je vis comme une expérience qui m'apparaît plus réelle que tout ce à quoi j'ai conscience en état de veille. Cette expérience m'effraie tout autant qu'elle m'interpelle. Elle est devenue ma principale motivation de réflexion et de recherche.

La proposition de René de mettre en rapport et soutenir nos réflexions réciproques concernant nos thématiques, a été un appui précieux.

## **Complexité de l'existence**

La complexité de notre existence dépasse nos comportements, notre histoire personnelle, bien que tout cela en fasse partie. L'ouverture à cette complexité est, il me semble, le chemin qui permet d'être qui je suis, et ce, bien au-delà de ce que j'en connaissais. L'ouverture à tout de moi, y compris ce que je ne connais pas, me relie à moi-même, mais aussi aux autres, à l'humanité tout entière, à tout ce qui a été, est et sera. Cette ouverture ne m'apparaît pas une recherche de bien-être car elle me fait rencontrer la vulnérabilité de ce que je suis au monde. Elle me fait naître à la vie comme elle est. Les lois de la vie, de la nature, ne sont pas qu'en dehors de nous, elles nous constituent. Ce chemin permet de rencontrer ma réalité du tout-petit que je suis, et en même temps, me relie à tout ce qui est. L'espoir ne serait pas d'échapper à qui je suis, mais plutôt de tendre de plus en plus vers cette complexité.

Ces expériences de rencontre de mon être me projettent indéfiniment dans des processus difficiles. Ces expériences éveillent toutes les angoisses que mon corps contient, qui se révèlent et qui s'imposent de manières déterminantes : la mort, le vide, la souffrance et le plaisir. Bien entendu, il y a des moments de bonheur sur ce chemin mais, il me semble, que « c'est le désir en souffrance qui trace ou induit le

chemin permettant la rencontre de ma vulnérabilité ». L'insupportable, voire l'insoutenable, émerge, me bousculent, me bouleversent, me terrifient parfois, et m'obligent à des coupures en moi-même, et du même coup, avec les autres. Des réalités contenues, voire ignorées, peuvent remettre en question des « vérités » qui guidaient nos vies. L'insoutenable peut même aller vers des désorganisations destructrices de ma propre vie et de celle des autres, à moins de me garder « mort » à moi-même. C'est le risque à prendre pour nous ouvrir à notre complexité. Pour moi, mon corps porte en lui toute cette complexité et, par le fait même, en devient le fondement.

Mais qu'est-ce que l'insoutenable et qu'en fait-on? Que se passe-t-il avec toutes ces réalités qui se situent au fond de nous et qui nous sont inconnues? Comment approcher ces lieux qui nous troublent et nous mettent souvent en déséquilibre? Qu'est-ce que ces états d'être que je ne connais pas? Qu'arrivent-ils aux repères qui nous constituent et organisent notre vie lorsqu'ils sont questionnés?

### **Le « relationnel » et le « rapport »**

L'ouverture à ma complexité se fait toujours dans mes relations et mes rapports, c'est-à-dire dans mes liens avec les autres. Le corps sans les autres ne peut s'ouvrir à cette complexité. Laissé à lui-même, il ne suffit pas aux exigences impliquées. On ne peut pas se prendre et s'organiser tout seul avec ça. Toutes mes relations et tous mes rapports avec les autres me sont nécessaires afin de reconnaître et d'approprier ce qui est et ce qui est inconnu de moi et des autres. J'ai eu besoin de différencier deux aspects dans mes liens avec les autres que je nomme « le relationnel » et « le rapport ». Chacune de ces dimensions est souvent source de confusions car elles portent des réalités différentes et intimement reliées. Les départager, les clarifier, me semblaient important surtout dans la spécificité de la recherche ontologique.

Le « relationnel » m'apparaît comme l'ensemble des connaissances que nous avons de nos relations avec soi et avec les autres. Il est contenu, expliqué, possédé par l'intelligence que nous en avons et que nous développons tout au long de notre existence. C'est le lien à soi depuis le connu de notre organisation. Nos comportements, nos réactions, nos émotions en constituent la matière principale. La lecture des événements de nos vies, à la lumière de nos connaissances et de celles que nous développons dans notre devenir, permettent d'élaborer et de structurer des lignes de conduites qui cherchent à la fois notre équilibre aussi bien que notre développement. Les connaissances qui s'en dégagent sont essentielles à notre survie autant dans le lien à soi qu'aux autres mais aussi, je pense, surtout à contenir « l'insoutenable » de notre existence.

Par ailleurs, le « rapport » serait pour moi, tout ce qui est en soi et en l'autre, au-delà du connu de nos organisations, tout ce qui est, outrepassant notre intelligence. Cette dimension, que j'aurais envie d'appeler « substance » par sa réalité déterminante, échappe à notre conscience. Elle est souvent insoutenable tant par son contenu que par notre ignorance. Le rapport serait « le tout de nous » rencontrant « le tout de l'autre ». Le rapport dépasse nos connaissances établies sur le plan relationnel. Il nous laisse dans des incompréhensions de notre vie et de la vie des autres. Nous faisons des choses que l'on ne comprend pas, qui vont dans d'autres directions que notre volonté. Par exemple, nous mangeons plus qu'à notre faim, nous procrastinons, nous attaquons ceux qui nous veulent du bien, nous dévions de ce que nous pensons bien, etc. Ces états nous obligent le plus souvent à des retranchements, voire des ruptures avec soi et avec les autres, nous amenant à nous retourner vers un regard plus organisé, plus acceptable de soi et des autres, afin de contenir notre ombre, ou plutôt notre complexité.

De plus, le rapport implique un dépassement de nos connaissances du bien et du mal et ouvre le rapport à soi et aux autres vers des expériences à recevoir. Elles peuvent être autant rassurantes qu'éprouvantes. Se recevoir ne veut pas dire nécessairement agir. Ces ouvertures nous conduisent vers des dimensions intérieures plus larges et toujours à découvrir : nos contradictions, nos ambivalences, nos peurs, nos incertitudes, nos besoins, nos désirs, notre vulnérabilité, nos forces et faiblesses, nos questions existentielles. Cet univers complexe, constitué de souffrances, d'absurde, d'incompréhensions et de questions, nous conduit à nos limites, comme dirait Dostoïevski, « aux damnés, aux possédés » que nous sommes devant la peur de ce qui nous habite, devant le néant et/ou l'infini. Le rapport invite l'être humain à devenir chercheur pendant toute sa vie. Il devient un chercheur dans tout son univers intérieur et extérieur.

Ces deux concepts : le relationnel et le rapport sont « indissociables ». Il n'est nullement question ici, d'inclusion ou d'exclusion de l'un ou de l'autre. Ce n'est pas un passage de l'un à l'autre non plus. Le relationnel n'exclut pas le rapport et le rapport n'exclut pas le relationnel. Chacun d'eux sont intimement liés, voire nécessaires à l'un comme à l'autre. Le relationnel contient le rapport et le rapport donne lieu et nécessité au relationnel. La structure contient la non-structure et la non-structure induit nécessairement la structure. La mouvance de l'un à l'autre, il me semble, devient le lieu de développement et d'adaptation pour notre survie. Nous sommes avant tout des êtres de subjectivité. La rencontre de soi et des autres ne peut se faire sans la mise en place de normes, de règles de conduite, de lois, de langages, afin d'arriver à contenir et à apprivoiser notre infinie complexité, d'où la nécessité d'établir des vérités qui nous reposent et qui nous enferment à la fois. Vivre avec soi-même et avec les autres nous oblige à une organisation rassurante de notre réalité, mais à partir de là, nous pouvons prendre le risque d'apprivoiser ce qui échappe à notre organisation consciente dans les rapports que nous approfondissons avec les autres. Se recevoir dans notre complexité s'avère essentiel pour devenir de plus en plus qui nous sommes.

### **De là une expérience corporelle dans l'infini... le rêve**

Pour revenir à mon rêve, je me suis senti dès lors habité par des réflexions sur notre existence dans ces réalités à se perdre. Ce rêve, à mon sens, s'est construit et est apparu dans mon cheminement dans les relations et les rapports qui se sont développés au cours des années de démarche avec d'autres chercheurs principalement ontologiques. Pour une grande partie de ma vie, ma position afin de contenir l'insoutenable de mon existence et de notre existence a été celle de « l'absurde ». Sortir des croyances notamment religieuses qui m'avaient été imposées dans mon enfance et qui répondaient tant bien que mal à mes questions existentielles, m'avait progressivement induit le chemin de l'absurde. Ma vie se résumait souvent à l'absurde, voire le néant. Depuis, l'absurde dans mon cheminement m'apparaît ici comme un interstice entre le relationnel et le rapport, un lieu qui doute de tout mais qui ne peut prendre le risque du sens. Le « dieu de l'absurde », comme me disait mon collègue René. Il me restait alors à tenter de vivre au mieux le quotidien de mon existence avec mes proches et ma démarche thérapeutique me donnait un espace pour apprivoiser l'insoutenable de mon existence et de l'existence. Mais des questions fondamentales restaient là, le plus souvent, en dormance.

Ce rêve que je vous décrivais brièvement au départ de ce texte s'est emparé de moi, transgressant toutes mes adaptations ou raisonnements sur l'existence. Nous culbutons dans l'univers avec aucune possibilité d'y échapper. Ce rêve fut vécu comme un réveil brutal à notre condition humaine. Désespoir, vous pensez? À ma grande surprise, rien de cela, tout au contraire, une énergie, un sens profond de notre existence m'est apparu, presque une expérience mystique. Le « sens » s'est révélé, ébranlant mes notions de l'absurde

et m'ouvrant à l'infini du sens. Rien n'avait plus de sens, tout prenait sens. Du même coup, je me suis senti lié à tous et à chacun de nous, faisant partie d'un tout. Dans cet espace infini en moi, je me sens relié, avec tout ce que cela éveille de puissant, de douloureux, me rapprochant ainsi de ma réalité. Ça ne soulage en rien mes souffrances d'être, mais elles ne sont plus absurdes et désespérantes. Elles m'ouvrent à la vie et à toute son immensité. Je peux y vivre et y mourir dans une certaine quiétude. Je n'aurais jamais cru ça possible. C'est comme si tout pouvait être et tout pouvait se recevoir, et cela à l'infini. C'est l'aboutissement d'un long et laborieux chemin. Ce rêve, plus réel et fondamental que tout ce qui me viendrait par mes raisonnements, demeure déterminant.

### **La position de l'abandon corporel, une position dans l'infini**

La recherche initiée en abandon corporel tente d'apprendre et d'apprivoiser le corps dans toutes ses dimensions, dépassant la dimension relationnelle au-delà du corps connu. Elle laisse, à ce corps, la place pour être, sans aucune attente ni aucun enfermement. Elle rend possible l'émergence d'expériences jusqu'alors contenues dans des structures d'adaptation et de survie.

Pour moi, le sens du moment présent apparaît dans la rencontre entre les éléments connus dans le relationnel et ceux apparaissant dans le rapport. Un moment de rencontre d'être à être (en soi et/ou avec l'autre) devient possible même s'il ne dure qu'un instant. L'essentiel prend sa place. La rencontre de ce qui nous apparaissait contradictoire, voire inconciliable, en soi et avec les autres, dénoue des impasses dans nos vies et souvent résout nos dichotomies.

Tous ces dialogues se font en nous-même, et surtout en interdépendance avec les autres, tant au niveau « relationnel » qu'au niveau du « rapport ». L'interdépendance en est le creuset. Cette position de se recevoir dans ces deux dimensions est à refaire à l'infini, renouvelant en soi toutes les rencontres qui ont déjà eu lieu. Le temps n'a plus d'importance et toutes les rencontres du passé, du présent et de l'avenir sont présentes. Même si ce n'est plus présent à notre conscience, ces expériences demeurent au fond de nous.

Finalement, je dirais que nous sommes constitués des liens, à soi et aux autres, présents, passés et à venir. « Ne serions-nous pas un seul corps... dans l'infini? » La chute dans mon rêve change tout pour moi, tant dans mes relations que dans mes rapports. Arriver dans ces profondeurs de moi-même ouvre au plus large en moi, et ce, à l'infini.

# Avec tous les liens du corps. Une réponse à Jean-Yves Levasseur.

---

**René Pelletier**

Québec, Québec

rene.pelletier@hotmail.com

---

Jean-Yves Levasseur et moi, il faut le dire, nous nous sommes lancés dans une expérience d'écriture en dialogue, tout autant incertaine que nécessaire, pour arriver chacun à prendre et à déposer notre part d'insoutenable. En particulier, la démarche que propose Jean-Yves nous donne accès, il me semble, au plus grand que soi. « Être affligé d'être humain » – pour reprendre ses mots – et en faire l'expérience dans le corps, ne nous amèneraient pas à l'effondrement que l'on pourrait redouter, mais davantage au plus vulnérable et au plus sensible de la vie intérieure. Et si le plus tragique était de ne pas pouvoir tenter cette aventure? Et si le risque résidait dans la solitude du voyageur, tel un pestiféré aux yeux des autres, puisque trahissant les connivences qui nourrissent cet aveuglement de toujours face à notre condition d'humain?

La question de la solitude me hante depuis un certain temps. Comme j'ai tenté de l'aborder dans le texte du présent colloque, je peux dire que faire place à notre individualité, à l'institution que l'on porte, comme à la subjectivité et à l'ambivalence que l'on est, exigerait de se suivre et de se vivre à chaque instant unique et différencié. Position plutôt intenable, avouons-le. On pourrait ainsi, et avec raison, redouter l'autre : son regard, son jugement, son incompréhension. Mais fondamentalement, prendre le risque de son individualité – d'être soi pleinement – ouvre, me semble-t-il, à l'expérience du vertigineux, du sans limite et du sans repère, à l'intérieur de soi. Il y a de quoi s'y sentir bien seul parfois. Il y a de quoi désirer se lier et se relier à l'autre, d'abord en tant qu'alter ego à soi-même (comment peut-on résister à la tentation de se rassurer un tant soit peu sur soi-même?) avant que l'autre puisse, pas à pas, prendre réellement place en soi en tant qu'autrui.



# Mort et vie : un espace de recherche. Une réponse à René Pelletier.

---

**Jean-Yves Levasseur**

Québec, Québec

levasseur.jy.5@gmail.com

---

Mon expérience d'écriture en dialogue avec René a été un support tangible pour tenter de nommer l'intangible, des lieux de soi difficiles à saisir malgré leur puissance déterminante.

Lors du dernier colloque, je dirais que nos rêves respectifs, par leur teneur, nous avaient déjà orientés vers ce désir, ce besoin de se rencontrer dans cette « chute » à la fois éprouvante et sensiblement captivante.

La position de René de rencontrer l'incontournable de la mort et pour moi, le chemin des relations et des rapports partant de l'absurde, nous a permis de demeurer, et surtout de ne pas s'égarer, sur ce chemin qui ouvre vers l'infini et les liens nécessaires au devenir et à l'habitation, ne serait-ce que minimale, de notre infinie complexité. Ce chemin, comme dirait René, est fait d'embûches, le plus souvent en soi-même, et nécessite la rencontre surtout dans la différence, dans l'expérience subjective de chacun.

Bien que différente dans la forme, cette expérience d'écriture en dialogue m'étonne par ces lieux communs de recherche; comme dit René dans sa question : « Ne serions-nous pas, ultimement, dans une seule et même recherche? »



# Thématique 6

## LA RIGUEUR DU MOUVEMENT DE LA VIE DANS TOUTES SES DIRECTIONS. PARADOXALITÉ ET INTERDÉPENDANCE

L'ambivalence radicale de la vie dans ce qu'elle a d'incontournable : le vivant comme le mortel font partie de la vie humaine.

---

### **Denis Matthey-Claudet**

Je suis ma propre relève, mordieu!  
Éveil, désinstitutionnalisation et institutionnalisation,  
toute une histoire d'hippopotame

---

### **Claire Fréchette**

Le retrait comme mouvement. Un revenir à soi

---

### **Jacqueline Comeault**

Le mortel agissant

---



# Je suis ma propre relève, mordieu! Éveil, désinstitutionnalisation et institutionnalisation, toute une histoire d'hippopotame

---

**Denis Matthey-Claudet**

Yverdon-les-Bains, Suisse  
denis.matthey@bluewin.ch

---

*...avec ma clarté moi je fais croître l'inconnaissable...*

LUCIAN BLAGA<sup>1</sup>

*Certains jours il ne faut pas craindre  
de nommer les choses impossibles à nommer.*

RENÉ CHAR<sup>2</sup>

*De l'horizon béant  
le fossé mange la chute  
juste avant la solitude  
La nuit tombe en crise  
sur leur infirme fureur d'être...*

ANN O'ARO<sup>3</sup>

## La spécificité

J'ai peur et j'ai envie de vous parler.

Dans l'histoire de ma vie, quelle est la spécificité de la recherche ontologique?

Très jeune, j'ai découvert comme une révélation que tout ce que je vivais, percevais et apercevais des autres et de moi, c'était moi. J'étais alors le seul lieu à vivre la vie... seul. Je m'étais dit alors : « Les autres n'existent pas vraiment. » (Mais dans quel sens l'entendre maintenant?)

Je ne savais pas encore en rencontrant Aimé Hamann, que j'étais arrivé au commencement d'une ouverture. Une rencontre qui était comme de tout temps espérée et pourtant la plus redoutée qui soit... Mordieu<sup>4</sup>!

---

1. BLAGA, Lucian. *Les Poèmes de la lumière*, Édition bilingue : Editura Scoala Adeleana, 2016.

2. CHAR, René. *Les Feuilles d'Hypnos*, Gallimard, 1946.

3. O'ARO, Ann. *Cantique de la meute*, Fournaise Éditions, 2019.

4. Mais en soi ce n'est pas cette rencontre qui fait la spécificité de la démarche ontologique mais la blessure d'être humain qu'elle ouvre la rendant juste vivable - celle du manque fondateur de ma présence et de mon absence au monde.

La spécificité de la démarche se passe dans la Rencontre.

Et il a fallu qu'Un (et des) autre(s), dans la ténacité de leurs présences dans l'ouverture à tout de lui et d'eux, habitant leurs subjectivités, puissent face à moi, nommer que de cette révélation, était la souffrance même de mon enfermement pour que s'ouvre avec peine et joie, une brèche dans l'irrecevable et l'innommé de ma vie.

C'est cette rencontre-là, dans la paradoxalement de l'ouverture à mon enfermement, par l'autre à faire face, à être « visage » dans le non-reçu, l'innommé de moi, c'est dans ce mouvement qu'est pour moi la spécificité fondamentale de notre recherche.

Elle touche à apprendre ma vie du plus intime au plus social, m'inscrivant dans l'histoire de l'humanité. La recherche ontologique de l'humain sur l'humain, dont il ne survivra peut-être pas<sup>5</sup>, dépasse toutes les cultures et toutes les institutions.

## **Le manque**

Dans l'institution que je suis, j'ai envie de vous parler et comme le début d'un poème, ça écrit : « Je suis du manque la souffrance vitale, elle m'appelle à vous, dans le risque de la rencontre ». Oui, le manque est le fil rouge de ce texte même s'il ne se voit pas, en filigrane dans le corps du texte!

J'ai envie de vous parler et j'écris. J'écris avec une très grande facilité lorsque j'arrive d'en haut d'abord sans vous. Je me laisse aller à comment ça parle dedans, sans même le savoir, dans une intimité avec ce que je porte à nommer, ouvert à un monde encore non-reçu de moi. Mais vous n'êtes pas là pour écouter de la poésie philosophique qui ne s'adresse pas directement à vous.

Alors j'écris, mais dans une difficulté tenaillante, dans ma précarité à rester là, dans une frustration essentielle. Frustration d'une part de perdre l'illusion de pouvoir vous transmettre tous les sujets qui m'assaillent dans les entrelacs de mon esprit – d'autre part à ne pas pouvoir renoncer à ce Tout protecteur et handicapant. Frustré de devoir quitter le masque social, ce double, dans le confort souffrant de mon enfermement. Comme me dit un ami présent « tu es un autiste raté! ». Alors tenir en place, contenir mon attention au forceps pour pouvoir accoucher d'une phrase après l'autre... et y revenir, revenir...

## **Je suis ma propre relève**

J'ai envie de vous parler et de partager comment je suis rejoint par cette affirmation d'Aimé Hamann : « Je suis ma propre relève<sup>6</sup> ». Mais pour moi, mordieu, comme c'est difficile de maintenir « l'effort constant et le mouvement de l'expérience de soi? » Effort et rigueur, mort du pouvoir de tout dieu qui me connaît en vérité! Mort dieu! C'est quoi dire, à écrire ainsi? Si dieu est vérité, il est institution. Une

---

5. Il me semblerait que ce qui peut conduire à la dévastation du vivant et à la mise en danger de l'humanité, soit que l'ouverture à être soi dans l'interdépendance soit intenable pour l'humain avec les humains, et qu'il développe, de plus en plus, un individualisme tout puissant et un narcissique destructeur.

MORIN, Edgard, Michelangelo PISTOLETTO. *Impliquons-nous*, Actes Sud, 2015.

6. Alors que nous sommes nombreux à avoir entendu cette affirmation sans doute dans un colloque, je n'ai malheureusement pas encore retrouvé l'année de la citation et le contexte.

7. Voir HAMANN, Aimé, accompagné par Sophie HAMANN. « Introduction » dans *La démarche ontologique, Une expérience de recherche : actes du 8<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, Orford, 2015, pp.7-8.

institution suprême fondée sur le déni de la finitude ou la croyance en l'immortalité de l'âme. Alors la mort de dieu « mortdieu » est alors en soi, lapidièrement, l'état et le mouvement de désinstitutionnalisation, d'ouverture à cette recherche, au tout de soi dans la rencontre...

J'interroge là le mode de transmission de notre recherche en démarche ontologique, pour apprivoiser le mouvement de se recevoir dans le rapport direct. Comment se forment des pairs qui ne sont pas un père?

Y-a-t-il un problème de succession et une formation est-elle envisageable? Cette phrase d'Aimé, je la sens provocante. Mais dans ma difficulté de tenir en place, institutionnellement, elle me correspond. Et bien plus que cela.

Comment apprivoiser le mouvement de se recevoir dans le rapport direct. Ouvrir le passage à être, ouvrant la potentialité pour l'autre d'y être dans l'interaction d'interdépendance?

Pour avoir accès à l'autre et au monde, je n'ai que ma subjectivité dans toute l'institution que je suis, dans le reçu, le non-reçu et l'irrecevable à habiter.

Aller à tenir dans le manque à être, sans agir du manque à faire et à avoir. Sans but, être involontaire. M'apprivoiser par l'autre.

C'est le consentement à ma solitude ontologique, dans le mouvement de la position, qui donne à l'autre la possibilité d'être. La position, fondant et donnant accès à l'involontaire, ce corps-être de rapport, devenu-devenant.

Mais qu'est-ce à dire, lorsque je parle du mouvement de la position?

Que nomme-t-on lorsque nous parlons de position? Son sens premier parle d'être posé, situé et arrêté, c'est notre piège que de s'y croire. L'acception de ce terme « nomme » le centre du motif de notre recherche. La dire est devenu une définition : position ontologique, d'ouverture à tout de soi dans l'habitation de soi, comme c'est, comme c'est organisé, comme ça s'expérimente subjectivement. Cette « position de se recevoir, de s'ouvrir au tout de soi, ouvre au sens et aussi au lieu de toute souffrance : le non-reçu et l'irrecevable qui s'enracinent dans la coupure et l'ambivalence d'origine<sup>8</sup> ». Ainsi prendre le risque de se recevoir permet progressivement l'ouverture à ce qui n'est pas reçu de soi, le mouvement d'être devenu-devenant. Cette position n'étant jamais acquise, elle est toujours à reprendre dans une rigueur à renouveler sans fin le processus de se recevoir. Être ainsi dans le mouvement du « retour » me laisse entendre, dans ce qu'il y a de taoïste de ma culture, la prémisse institutionnalisée du passage à l'être : « Le retour est le mouvement du Tao, tous les êtres sont issus de l'être et l'être l'est du non-être<sup>9</sup>... ». La position est ainsi une disposition intérieure à l'ouverture en tant qu'être, s'apercevant qu'il est.

Entrer en position demande une décision d'intention d'y aller. C'est alors l'ouverture à un mouvement d'expansion, la perception d'une intériorité qui est solitude, née de l'autre en interdépendance, dans l'interaction avec l'autre et « l'Autre ».

---

8. HAMANN, Aimé. *Au-delà des psychothérapies. L'abandon corporel*, Stanké, Montréal, 1996.

9. LAO-TSEU. *Tao tō king*, Gallimard, XL n°40. 1967

Pour la nommer métaphysiquement, la position est à la fois un espace et un temps, un état et un mouvement, dans le sens du mouvement intérieur et celui infini du retour. C'est un état qui ouvre à un changement de paradigme, ouvre au tiers inclus, au tiers absent<sup>10</sup>, et dans notre expérience fait passage à l'ontologique<sup>11</sup>. Ainsi je nomme le « mouvement de la position ». Une ouverture qui ne s'arrête en Rien pour être ouverte à Tout! Un état de paradoxalité qui est résolution des contraires dans un état unifié. « ...la position fait apparaître l'interdépendance constitutive de l'être ainsi que sa paradoxalité, lieu de résolution de tous les contraires, de toutes les contradictions et de toutes les dichotomies<sup>12</sup>. » Il n'est pas de position qui ne soit pas mouvement intérieur... mouvement d'intériorisation de se recevoir dans un état de désinstitutionnalisation momentanée.

Comment mettre en place les conditions favorisant la position, sans trop institutionnaliser, au dehors de l'institution que je suis? Comment, le moins possible, projeter de zone d'ombre sur l'ouverture à l'involontaire et de retenue au mouvement qui me cherche?

Être chercheur c'est d'être en position où je me trouve dans le reçu et le non-reçu de moi, c'est être sans repos dans une recherche de tranquillité qui n'est pas le calme... Tellement « mystérieux et évident » que ce mouvement de se recevoir, jusqu'à recevoir de se recevoir.

L'affirmation d'Aimé Hamann vient alors se dire que, quelle que soit l'institution qui en favorise les conditions, dans la ténacité à y revenir infiniment, je « transmets » par la position que je prends en interdépendance, par et avec l'autre en individuel et en groupe.

Et en parlant de tout cela, je suis particulièrement touché, moi qui n'ai aucune formation académique, que dans ce colloque, soit présente une cliente, qui dans un long travail individuel et de groupe, ait pu commencer à être praticienne de démarche ontologique.

## **L'institution que nous sommes**

J'ai envie de vous parler, ouvrir à vous parler de l'institution que nous sommes. C'est ouvrir à parler du devenir de nos colloques, du devenir de la recherche ontologique dans les institutions qui nous rassemblent. Comment allons-nous continuer à nous rencontrer pour nous parler de notre travail et travailler ensemble? Dans ce cadre, une autre question se pose. La disparition, la mort et les départs à la retraite, nous atteignent et nous privent de pairs, de thérapeutes et de nos ancêtres avec qui nous travaillions : nous manquons de lieu. Dans mon cheminement actuel, ça m'invite à me responsabiliser encore plus.

En 2009, Aimé Hamann déclare à la fin du Colloque : « J'arrête, maintenant c'est à vous!<sup>13</sup> ».

---

10. BASARAB Nicolescu. *Qu'est-ce que la réalité?*, Éditions Liber, Montréal, 2009.

11. Voir MATTHEY-CLAUDET Denis. « La tortue-serpent, le tiers-inclus et la recherche ontologique », dans *La démarche ontologique, Une expérience de recherche : actes du 8<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, Orford, où j'ai développé cette question.

12. HAMANN, Aimé. *Au-delà des psychothérapies. L'abandon corporel*, Stanké, Montréal, 1996, p18.

13. « Préface » dans *L'abandon corporel, une démarche, une position pour recevoir d'être et donner d'être : Actes du 5<sup>e</sup> colloque biennal en abandon corporel*, 2009, p.6, pour l'intégralité de la déclaration d'Aimé Hamann. Vous retrouverez le contexte dans les Actes 2009, version intégrale, édition papier seulement, pp. 311 à 342, « Le devenir de notre recherche et le devenir de notre organisation ». Version PDF de ces deux textes disponibles sur demande.

Pendant de nombreuses années, j'ai été déçu que ce « c'est à vous », à mon sens, ne donne rien. Critique, voir jugeant, révolté et en colère parfois, que rien ne s'organise à minima par nous après lui. Comme si nous avions peur que la moindre organisation établie ne nous institutionnalise en nous déposédant de notre position.

La seule institution qui nous rassemble potentiellement « tous » est éphémère, elle ne dure que le temps d'organiser et de vivre un colloque, mais elle continue depuis 20 ans. Il en est une autre qui, elle, est permanente et nous rassemble virtuellement sur la toile : le site internet. Pas étonnant que j'en fasse partie, il me donne une sécurité, une permanence et un pouvoir d'agir.

De l'institution qu'a été Aimé Hamann dans son organisation et ses rapports avec nous, il m'en reste à recevoir. Ça me demande de consentir à ce qu'il a été et à ce qu'il est encore. Il y aurait aussi à considérer l'ambivalence de mon attachement à ce grand homme si tenace, d'une clairvoyance exceptionnelle. Considérer aussi son attachement à nous. Lorsqu'il nous dit en 2009 « c'est à vous », et peu de temps après, c'est lui qui donne le thème du prochain colloque. Il ne pouvait pas lâcher. Comment l'avons-nous retenu et comment nous a-t-il retenu?

Passant du « nous » au « je », comment ignorais-je que mon désir d'être pris en charge allait se loger dans ma révolte contre notre manque d'organisation. Elle masquait la fragilité de ma présence dans mes rapports. J'avais mis l'espoir sur nous et non dans le risque de mon désir.

Je continue de m'ouvrir lentement, à mieux habiter ma subjectivité. Dans ce risque à être dans ma vulnérabilité, transmettre ne peut véritablement se faire que dans le mouvement de la position, dans le paradoxe habité d'être désinstitution dans le passage à être et institution pour en survivre. Mais comment?

L'organisation de la recherche ontologique dans toutes ces formes, que ça soit à l'interne ou dans l'ouverture au monde, toutes ont du sens à être lorsque la position en est le motif central, (motif, 1314, « qui met en mouvement »; bas lat. *motivus* « mobile »).

Tous les lieux de notre travail : le bureau solitaire, les groupes d'appartenance, les regroupements par ville, région, les attachements à l'institution universitaire, par origine thérapeutique, etc., sont autant d'institutions qui ont leur spécificité et leur sens à être. Ce qui est vital pour moi, c'est d'avoir des lieux pour nous apprendre!

Être sa propre relève vient questionner les formes que pourrait prendre cette transmission et ce que pourrait être une formation en démarche ontologique.

Marcelle Maugin l'avait proposée en Europe et, dans un autre cadre, René Pelletier et Jimmy Ratté nous la proposent maintenant à Québec.

Comment être formateur lorsque je suis ma propre relève? Toutes formes que prennent ces manifestations de transmission pour les autres, en subjectivité et institutionnalisation, sont à recevoir dans l'ouverture à soi, recevables et non-recevables, dans ce qui subjectivement les fondent. Lorsque je nomme l'ouverture au non-recevable, je m'invite et j'invite à être disposé à faire de la place à l'arrêt, au non-reçu de l'institution que je suis et que je fonde.

Transmettre serait alors assumer le manque à être?

## Une histoire d'hippopotame

J'ai envie de parler, de vous raconter une histoire d'hippopotame.

J'ai rencontré une femme dans des circonstances très particulières. Je venais d'être interrogé au téléphone comme un suspect par un policier brut de brut, m'annonçant la mort mystérieuse d'une de mes clientes. Je donnais un cours, c'était la pause, cet élève était infirmière. J'étais tremblant, choqué. Je me suis livré à elle dans ce qui m'arrivait. Elle m'a écouté. Elle deviendra ma compagne, mais sur la base d'un secret qu'elle me révélera à notre rupture faisant rupture, et sur la base de ma précarité irrecevable. Elle avait une fille très perturbée dans son développement cognitif, affectif et relationnel. Une sorte d'autisme. Sa mère la disait « dys », victime incomprise d'une vision du monde pas comme la nôtre... J'avoue, comme un enfant coupable qui a essayé à tout prix de cacher aux autres son handicap, que cette vision et cet enfant m'a rejoint dans mes enfermements et ma précarité. Les animaux-objets étaient sa manière d'avoir une vie à elle et d'établir un contact avec les autres, en se racontant des histoires par ces objets alors transitionnels. Dans ma maison de campagne, il y a une pierre meulière transformée en bassin. Par hasard, je trouve chez le dépanneur, un drôle d'objet rose : un hippopotame en caoutchouc. Je le lui offre en le mettant dans l'eau... C'était en 2002. Il n'a jamais quitté ce bassin.

Il y a eu rupture lorsque j'ai découvert que notre relation, qui dérivait vers la maltraitance, était fondée sur un secret. Elle avait été internée en psychiatrie à l'insu de tous, surtout de sa fille, suite à une tentative de suicide, à une décision de l'abandonner...

Cet hippopotame est alors devenu l'objet transitionnel d'un travail photographique sur l'enfermement et l'illusion dans tous ses états. Ce travail ne s'est pas arrêté. L'hippopotame rose, Liporose, dont un ancêtre chinois a écrit un célèbre poème « boire seul sous la lune<sup>14</sup> », en a engendré un autre, Liporange, qui lui, errant, va rencontrer le monde dans ma poche.

Ces objets sont des vestiges de doudou, objets transitionnels, une mise en abyme dans l'objet culturel, un passage discret pour le regard du regard, créant une œuvre<sup>15</sup>. Tout un champ de protection et de révélation dans l'institution que je suis, dont le manque est le centre du motif.

Winnicott dit de l'objet transitionnel, qu'il est la part du deuil impossible de la mère<sup>16-17</sup>. L'illusion d'une présence qui va se prolonger dans la culture, les institutions culturelles artistiques et de connaissance. Ainsi se masque là, l'angoisse ambivalente de la perte irrecevable de ma mère, tout autant manifestée dans un désir d'élimination et de mort! Au cœur de ce manque sont les enjeux de vie et de mort.

Ainsi j'assume pleinement l'institution que je suis dans la mise en abyme<sup>18</sup> de Liporose comme institution à recevoir, et surtout pas à désinstitutionnaliser. J'avoue que si mon hippopotame en caoutchouc m'a aidé à m'élever, ce n'est pas lui qui me donnera, dans la nécessité d'ouvrir encore plus à être, ma propre relève face aux autres, pour apprivoiser ma solitude ontologique.

---

14. CHENG, Wing fun. *Li Po l'immortel banni sur terre buvant seul sous la lune*, Albin Michel littérature, 2010.

15. Entre 2007 et 2015, expositions, performances, et éditions de livres d'artistes avec « le Groupe à pied » de Jacques-Pierre Amée & Co. Éditions Papiers du Fo et Éditions CE Le dans l'eau. Non accessibles!

16. WINNICOTT, DONALD W.. *Les objets transitionnels*, Payot, 2010.

17. JANSSEN, Christophe. *L'illusion au cœur du lien*, Academia-L'Harmatan, 2013.

18. MATTHEY-CLAUDET, Denis. « La mise en abyme, le non-lieu de la rencontre comme rencontre? Du meurtre essentiel au mythe fondateur, de l'agir au consentir » dans *Subjectivité et rencontre : Actes du 3<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, Québec, 2005.

Aimé Hamann a écrit à propos de l'institutionnalisation :

« ...il faut trouver d'autres chemins qui seront quand même des institutions : un lieu pour se déposer, se cacher, s'exprimer et s'apprivoiser à son propre être. Mais ce seront des institutions hors normes, très proches de l'art, à déchiffrer, à décrypter, troublantes et qui questionnent la normalité, comme la maladie physique et mentale, les comportements destructeurs, la mort<sup>19</sup>. »

## États et situations limites

J'ai envie de vous parler. Vous parler des états et situations limites dans mon travail, dans le droit fil du manque dans tous ses états. Dans tous mes textes, j'écris à propos de ces rencontres particulières. Force m'est de reconnaître que ces sujets m'occupent. J'espère pouvoir écrire un texte centré sur ces situations. Pour le moment, je vais juste introduire le sujet.

Dès le début de ma pratique, j'ai reçu des personnes dans de grandes souffrances, maltraitées-maltraitantes des autres et de leur vie, animées d'une grande quête d'eux-mêmes.

États limites dans des coupures souvent radicales, dans du manque à être qui souvent donne à vivre ce qu'ils vivent, provoquant souvent un basculement radical dans le manque d'objet, dans le manque à avoir. Dans l'abus, la maltraitance, les addictions profondes, les drogues, dans des états de choc et de viol, lorsque la dissociation fait vivre dans un autre monde, la seule survie possible... Éliminées-éliminantes dans des troubles et des inversions de position, me chargeant et me jugeant à la limite du tenable. Mais aussi des états limites dans le positivisme et l'universalisme, à la limite et au-delà du pensable, magie, médiumnité, spiritualités nouvelles, thérapies quantiques, etc., tous ces mondes qui se révèlent en esprit de corps à naître qui appellent à être reçus.

Ces mondes se déploient par l'immortalité du vivant. Ils incluent souvent un continuum de la matière à l'esprit, dans le « champ quantique » d'une source, d'une matrice unique, souvent intersidérale. Ces mondes sont présents et agissants par l'institution de la thérapie, la médiumnité, la canalisation, dans des paroles et des gestes révélés, dans des rituels, etc.<sup>20</sup>.

Ces états limites vont de la dévastation à l'éveil. Éveil en référence aux traditions, état surgissant chez des personnes en démarche, souvent en grande souffrance dans une intense recherche d'eux-mêmes. Éveil qui ressemble furieusement à un momentané passage à être.

Mais par état limite, je parle essentiellement de la spécificité de notre présence en position, qui ouvre à nommer dans l'innommable un accès à l'involontaire... ou au réel? Arriver à être présent dans l'innommé innommable, pour en dire, avant de pouvoir nommer, la rencontre de soi à l'autre et y accueillir la souffrance qui est ouverture au passage. Souffrance qui peut, paradoxalement, s'exprimer dans une joie ou dans une forme particulière de jouissance.

---

19. HAMANN, Aimé. *Au-delà des psychothérapies. L'abandon corporel*, Stanké, Montréal, 1996, p. 74.

20. MATTHEY-CLAUDET, Denis. « Une introduction à recevoir le non-reçu, l'irrecevable, nommant l'innommé, l'innommable. » dans *L'abandon corporel, une démarche ontologique : Actes du 9<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, St-Paulin, 2017.

Comment nommer ce champ infini de vie qui est corps infini d'humanité particulièrement voué, semble-t-il, à la croyance, à la vérité spirituelle et politique, dans une sorte d'interdépendance a-subjective et hyper subjective, contournant la mort par l'immortalité dans un culte à la vie et dans le meurtre rituel, d'être dans la vérité? Alors, continuer à rester là, ouvrir à nommer l'innommé, à recevoir l'irrecevable de l'institution de l'autre. Rester là dans la rencontre improbable et parfois insupportable. Être rencontré au plus innommable de soi. Me connaître donnant et recevant la vie et la mort.

## **Un parfum de paradoxe**

Et enfin, j'avais envie de vous parler de mon rêve, fait au début de ce travail d'écriture...

Dans une situation identique à notre colloque, un intervenant fait une introduction en deux parties. Il fait d'abord apparaître la fermeture dans l'ouverture, la mort dans la vie. Dans la seconde partie qui s'achève, il parle de l'ouverture dans la fermeture, la vie dans la mort.

Maintenant, c'est à moi de faire apparaître face aux autres, que fermeture et ouverture, bien et mal, vie et mort sont une seule et même réalité, bien que demeurant distinctes.

Devant moi une table en bois brut sur laquelle sont posés une multitude de flacons de verre hétéroclites. Je pose le mien, petit cylindre avec vaporisateur... Un homme vêtu d'une blouse de travail, courbé sur la table, remplit les flacons. Ils contiennent l'esprit de mon intervention, le paradoxe sous forme de parfum!

Un parfum de paradoxe.

Ainsi, j'ai envie de vous...

# Le retrait comme mouvement. Un revenir à soi

---

**Claire Fréchette**

Québec, Québec

---

Il m'est donné de sentir de manière particulière que le retrait est un mouvement constituant de l'avancée dans la vie, qu'il ne peut y avoir d'avancée sans que le retrait n'existe. Retraiter ou re-traiter est véritablement un mouvement. Cela se passe dans le rapport à soi et dans le rapport à l'autre.

Dans les prochaines lignes, je m'intéresserai particulièrement à ce qui, dans le retrait, est refusé et désiré de la rencontre de soi et/ou de l'autre.

## **Être amenée dans sa vie malgré soi**

Il est ici question du retrait involontaire lorsque nous prenons subitement conscience d'une absence à nous-mêmes. Ce peut-être aussi ce mouvement qui nous échappe complètement et qui nous est redonné par un autre, un autre sensible à une subtile distance prise avec notre expérience. Cela peut se produire lorsqu'après avoir rejoint une zone sensible de soi, une zone de besoin ou de désir par exemple, nous devenons tout à coup raisonnable ou nous diminuons l'importance de ce que nous venons de contacter.

Ce mouvement involontaire du retrait peut prendre des formes particulières comme s'abandonner dans des ressentis difficiles ou s'activer pour ne pas sentir. Ce peut être également revenir à soi lorsqu'en danger de se perdre dans l'autre, reprendre contact, ne pas se quitter, descendre en soi, un mouvement qui parfois part de l'extérieur vers l'intérieur, qui passe par les autres pour arriver à soi.

Dans l'expérience du vieillissement, se peut-il qu'être à l'écoute de sa fatigue soit un chemin de découvertes et de remises en question de ce qui prend place dans sa vie? Prendre en compte cette expérience dans le corps nous ramène à nos besoins, désirs, valeurs, nous fait prendre conscience du temps écoulé, du temps actuel et de celui qui reste.

Le retrait involontaire, celui qu'impose la maladie nous ramène parfois cruellement à nous-même et nous force à nous rencontrer et à rencontrer les autres dans ce que nous évitons le plus. Le retrait imposé par la maladie nous oblige à prendre en considération notre vulnérabilité, notre statut d'être mortel, les étapes de vie que nous avons traversées et traversons. Cela ne peut se faire, sans sentir la peur.

## La peur est au rendez-vous

Devoir affronter nos peurs, notre insécurité camouflée sous des dehors bravaches. Sentir qu'elle est toujours là même lorsque nous ne la sentons pas et qu'elle se pointe dans le doute, les incertitudes, les retraits volontaires et involontaires. Devoir rencontrer l'angoisse de ne pas savoir et de rester sans réponse face à des questions existentielles, face à la confusion et à l'inaccessible de soi parfois éveillés dans le rapport à l'autre.

Rester dans nos liens avec la peur, l'ambivalence, l'envie de se retirer, d'agresser l'autre. Rester dans nos liens avec d'autres impliqués dans la même recherche. Prendre le risque de soi, de l'autre dans des expériences qui nous échappent et qui sont encore informes mais denses. Rester dans nos liens dans des expériences qui demandent de prendre ensemble le temps du risque que tout puisse être.

Sentir ou ne pas sentir quand l'autre nous tue, quand soi-même on se tue et/ou on le tue. Consentir à ce que l'autre puisse réagir et nous parler, faire l'expérience que paradoxalement, cela nous relie encore davantage et nous nourrit. Agir pour ne pas sentir mais agir qui donne à sentir également. Agir pour ressentir l'intensité ou agir pour qu'elle cesse. Dans toute expérience qui nous met en danger, qui nous sort de notre zone de confort, la peur est au rendez-vous. Cette peur peut aussi être excitante, stimulante, mais elle est ressentie violemment. Nous ne pouvons faire l'économie de la peur et de la violence. Elles sont déjà en nous. Elles font partie de nous. Dans ces lieux extrêmes de soi, force et vulnérabilité vont de pair, l'une et l'autre cohabitent. Sentir le désir et le refus de poursuivre cette recherche, peut-être pour apprivoiser le meurtre ou pour se réconcilier avec le difficile, le laid de soi. Pourtant, je sens que ça veut encore continuer mais en prenant les avancées une à la fois, avec toujours la possibilité du retrait, reconnaissant la peur qui surgit.

Se placer dans une disposition pour *se recevoir* dans ces lieux troubles voire dangereux, dans une méfiance-confiance incontournables semble nécessaire pour accéder à une compréhension élargie de la souffrance humaine, souffrance souvent enfouie sous des agirs destructeurs.

Je reste marquée par cette image d'une manifestation de femmes voilées en Europe<sup>1</sup>. On peut y voir une centaine de femmes toutes de noir vêtues, ne laissant apparaître qu'une mince fente à la hauteur des yeux et brandissant le poing dans un état de grande colère, un poing perceptible à travers le tissu qui les recouvrent complètement. En ressentir comme un coup à l'intérieur de moi et me dire : « C'est un groupe de terroristes qui s'ignore peut-être, qui se réfugie dans la position plus rassurante de la victime. » En écrivant ces mots, sentir que cela est moi, que c'est ma manière particulière de recevoir l'impact de cette image en moi. M'y sentir interpellée d'une manière très dérangement, percevant fugacement l'interstice très difficilement habitable, là où l'agresseur et l'agressé cohabitent. Un espace qui est rarement senti. Pourtant, nous sommes l'un et l'autre, l'un des deux étant souvent très caché, voire aveugle pour soi. Comprendre après coup que la peur a vraiment sa raison d'être et n'est pas à refuser. Bien au contraire elle permet cette expérience paradoxale.

*Se recevoir* également dans sa peur de se fondre dans l'autre, de se sentir semblable en tous points, de sentir une proximité affolante jusqu'à ne plus savoir ce qui est soi et ce qui est l'autre. Rester là quand même et attendre que le brouillard se dissipe, que la forme de soi apparaisse laissant à l'autre sa vie et permettant que les deux existent. Ce peut être une sortie de la connivence qu'elle soit positive ou négative. Une progression silencieuse, invisible et intérieure qui demande beaucoup de rigueur.

---

1. Émission de télévision *Les Francs-Tireurs*, Télé Québec, 23 janvier 2019.

## **Le risque de tout soi**

Demeurer sensible à des expériences multiples en soi, des expériences qui paraissent aux antipodes mais qui, si l'on peut s'y attarder, apparaissent soudainement très proches comme faisant partie d'un même univers. Déconcertant comme expérience. Renoncer momentanément à comprendre, à expliquer, à trouver un sens et permettre au mouvement intérieur de se poursuivre. Revenir à la rigueur de la position, « laissant être ce qui a à être » pour reprendre les termes d'Aimé Hamann<sup>2</sup>. Pourrait-on réhabiliter cette expérience du retrait comme un retour à soi-même, un retour en soi, lui donner le droit d'exister tout en demeurant dans la nuance sans le figer dans un idéal? Rester dans une ouverture à tous les possibles de soi, une tâche toujours en devenir, une position à reprendre inlassablement.

Revenir à soi et se faisant, avoir accès à des ressentis la plupart du temps occultés, des ressentis en apparence anodins, banalisés parce que familiers. Constaté que lorsque l'on s'y arrête, cela prend des proportions insoupçonnées. Cela laisse entrevoir des racines de blessures profondes, encaissées pour survivre mais demeurant à vif à notre insu : humiliation, agression, intrusion, dépossession, manipulation.

Entrevoir et faire l'expérience de la rigueur nécessaire pour tenir à soi dans ces lieux ne peut se faire sans un autre, sans les autres. Ces lieux ignorés de soi, négligés, voire balayés de la conscience renferment nécessairement une violence prête à exploser parce que contenue trop longtemps. Et ici me revient l'image de la manifestation des femmes voilées. Une précision s'impose ici dans mon texte. J'ajouterais que la présence d'autres qui se reçoivent dans leurs connivences tout autant positives que négatives dans leurs rapports est requise. Et ici apparaît la contribution de la position ontologique de notre recherche et l'apport inestimable des groupes.

## **La rigueur de revenir à soi**

Le revenir à soi s'inscrit dans un processus d'être attentif à son expérience corporelle, dans la rigueur de prendre la position et d'accueillir tout ce qui est éveillé de soi et de l'autre dans les rapports comme étant soi. Cela nous place dans une position d'écoute de soi peu commune, une position de ne pas se quitter et immanquablement de sentir que l'on se quitte, que l'on s'est quitté et que l'on y revient. Cela oblige souvent à accueillir nos modes défensifs, à les reconnaître par-dessus la colère qui gronde : la bonne fille, la raisonnable qui semble tout excuser rapidement de l'autre en étouffant sa colère, pour la ressentir après coup. Puis tenir à sa colère, ne pas l'oublier ou la faire disparaître dans l'agitation et y revenir avec l'autre lorsque l'opportunité se présente.

C'est presque une expérience de grossesse en moins long mais parfois aussi en plus long. Au contact de l'autre, de manière désirée ou non, quelque chose d'une expérience sensible prend place en soi. Souvent c'est d'abord refusé et, par la suite, cela devient plus clair que sous le refus, quelque chose de soi cherche à exister, quelque chose de difficile à laisser être et qui remet en question l'image que l'on a de soi. Un appel à la transformation. Un appel à s'apprendre dans des lieux qui n'ont pas pu exister jusqu'ici. Porter cette réaction, la sentir légitime en même temps qu'en douter, ne pas se lâcher et oser y revenir avec la personne concernée, c'est presque un accouchement de soi. C'est porter et mener à terme une vie souvent occultée. C'est grandir avec soi et avec l'autre s'il accepte d'y être.

---

2. HAMANN, Aimé. *Au-delà des psychothérapies. L'abandon corporel*. Éditions Stanké, Québec, 1996

L'image d'une grossesse me surprend au détour de l'écriture. C'est comme s'engager dans un chemin qui s'est présenté sans que je m'y attende. Quelques instants plus tard, je me souviens de la fin de mon premier texte<sup>3</sup>. Je revenais à mon ancêtre Fréchette et à la signification du nom : « Fricchet, une terre en friche. » Je me sens dans une continuité à garder vivante.

---

3. FRÉCHETTE, Claire. « L'indéfinition : une voie d'accès à soi-même », dans *Subjectivité et rencontre : actes du 3<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, Québec, 2005.

# Le mortel agissant

---

**Jacqueline Comeault**

St-Jérôme, Québec

jacqueline.comeault@videotron.ca

---

C'est dans le cadre de mon travail que ce sujet s'est imposé et que graduellement, en discutant avec des collègues, en y étant de plus en plus présente en moi, j'ai eu l'impression de commencer à entendre son importance et voir ses nombreuses facettes.

Nous sommes issus de la matière et nous avons donc une nature ambivalente, mais elle prend cependant une tournure particulière chez l'humain, celle du rapport. Pour chacun, ce rapport à la vie porte certains traits plus spécifiques dus à sa lignée héréditaire et se précise encore plus par sa propre subjectivité. L'équilibre entre les deux forces de l'ambivalence n'est pas le même d'une personne à l'autre, et n'est pas non plus vécu de la même façon. Il n'impacte pas non plus de la même façon le rapport à l'autre.

Je vous livre donc mes réflexions et questionnements sur la facette de l'ambivalence humaine plus difficile à envisager, que j'ai provisoirement nommé le « rapport mortel », celui qu'on a envers soi et celui qu'on a envers « l'autre ».

J'ai démarré cette écriture dans un état qui souvent ressemblait à ce que je vis en travail corporel. Je ne savais pas comment ça allait se dire ni comment ça allait s'enchaîner. Je ne peux donc que vous inviter aujourd'hui à vous laisser interpeler par ce mouvement qui parfois hésite, parfois semble changer de direction. Un mouvement qui cherche et qui trouve plus de questions que de réponses.

Ce à quoi je fais référence dans ce texte lorsque j'utilise le mot mortel, c'est, entre autres, à une énergie qui ne peut pas être, qui ne peut plus être, à un mouvement qui s'arrête, à ce qu'on expérimente comme la fin d'un « possible », à tout processus qui s'interrompt. Ou encore à une énergie de destruction parfois virulente ou insidieuse, vécue de façon inconsciente, consciente ou même volontaire.

## **Le rapport mortel à soi**

Dans le rapport à soi, la première idée qui nous vient au sujet du mortel, c'est la fin de la vie. Mais on peut aussi en envisager les nuances, les diverses expressions, par exemple l'immobilité ou tout arrêt de mouvement connu, ou encore considérer tout ce qu'on peut porter comme énergie restrictive par rapport à soi.

Le travail non verbal de notre démarche permet parfois de sentir, de rencontrer ce rapport ambivalent à soi. Si ce rapport se ressent en travail non verbal, c'est qu'il doit aussi être agissant dans la vie sans que nécessairement on le ressent. La vie courante nous protège des vécus qui sont tapis à la frontière du conscient. Et heureusement qu'elle nous offre des possibilités nécessaires à notre « adaptation ». Parfois,

le ressenti occulté permet de préserver des liens importants, des liens vitaux, de pouvoir faire partie d'une famille, d'un regroupement, d'une société. On dit souvent qu'il faille mourir un peu ou même beaucoup pour vivre.

J'ai en tête des exemples de gens qui témoignent avoir éprouvé, en travail corporel, ces sentiments, ces élans destructeurs par rapport à eux-mêmes. Certaines personnes arrivent à ressentir comment ils ont à combattre l'énergie qui les tire vers l'arrêt de la vitalité. D'autres traversent des expériences d'étouffement importantes. Une personne me dit qu'elle est profondément convaincue que si elle suit son mouvement en non verbal, elle ira vers la mort.

Des personnes m'ont aussi raconté avoir été prises d'un élan irrésistible, sans indices annonciateurs, de se lancer dans le vide.

Il y a cette expérience racontée par une collègue. Cette dernière a appelé les services d'urgence pour faire hospitaliser une personne suicidaire qui disait qu'elle ne pouvait pas savoir si elle ne passerait pas à l'acte. Elle ne savait pas si l'élan destructeur ne serait pas plus fort que son désir de vivre.

De façon peut-être moins apparente, il y a aussi ces moments plus ou moins longs, en travail corporel, où tout semble s'être arrêté.

Tous ces vécus autour du rapport mortel sont souvent accompagnés de peur, de culpabilité, de honte ou d'incompréhension.

Que nous révèlent ces états dans le rapport mortel à soi? On aime les voir comme des passages et ils le sont souvent. Il est tentant d'espérer que le mouvement involontaire ne soit jamais ambivalent, que de suivre l'involontaire nous protégerait de se faire mal ou de faire mal. Peut-on y voir un lien avec la difficulté de faire une place au mortel dans la vie, de faire place à notre ambivalence radicale comme humain?

La part d'énergie destructrice que nous portons peut varier d'intensité selon plusieurs critères; notre lignée, notre histoire personnelle... Elle peut prendre des formes manifestes comme les tentatives de suicide, l'anorexie sévère ou automutilation, ou encore des formes moins drastiques : actes manqués, somatisation, insouciance par rapport à sa santé.

Ces exemples parlent d'un ressenti accessible ou non à la conscience de la personne, selon l'intensité de l'expérience et la sensibilité de l'individu.

## **Le rapport mortel à l'autre et la connivence**

Quelle est la place particulière du rapport mortel dans le fait humain? Le passage de l'instinct du règne animal auquel nous appartenons à la forme du rapport que l'humain a graduellement développé a installé la dichotomie bon-mauvais, le début des connivences.

Il semble que ce soit à l'intérieur de la longue histoire de la connivence humaine que s'actualise le rapport mortel. Par nécessité, par solidarité, par peur, par espoir d'un lieu idéal, on étouffe ou on occulte une partie de soi. C'est dans cet espace inconscient que peut se loger le réflexe de projection. Si on est incapable de ressentir ce rapport comme nous appartenant, on l'attribue à l'autre ou encore, il est possible qu'on se mette en situation qu'il s'agisse ailleurs et qu'on se retrouve dans la position de victime. Le rapport mortel est alors ressenti comme venant de l'autre.

Si la connivence est un élément fondateur du rapport humain, le volet du rapport mortel doit l'être tout autant. Il est pourtant tentant de considérer le rapport mortel comme un échec.

Je réalise qu'il m'avait toujours été difficile de lui faire une place sans que plane l'ombre d'un vécu d'échec. Longtemps, en thérapie de couple, j'avais, sans toujours m'en rendre compte, un préjugé favorable à ce que le couple arrive à continuer ensemble. Ou encore, s'il y avait séparation, ne pas avoir au fond de ma pensée l'impression qu'il y avait refus ou incapacité de faire une place à certains vécus. Que le mortel signifiait alors un échec plutôt qu'un lieu de passage à un autre mouvement possible.

En thérapie de couple, je suis arrivée à faire une place à l'aspect mortel dans le rapport, le couple n'étant pas en premier lieu un espace thérapeutique. Là où j'ai eu à rencontrer le plus de résistance à ne pas le voir comme un échec, c'est dans le contexte de la thérapie de groupe. Pourtant, bien que la position soit de faire place à ce qui est, je ne pouvais m'empêcher de voir le mortel comme résultant du fait qu'il y avait une place qui n'était pas faite, que c'était cette place non faite qui « causait » le mortel. Ça soulève une question pour le thérapeute. Qu'il soit en présence d'une situation où il est confronté à cet enjeu avec une personne dans son rapport mortel à elle-même ou qu'il soit en présence d'un rapport mortel entre deux personnes, il peut se poser la question : « Suis-je à faire une place au rapport mortel ou suis-je en train d'abandonner? »

On est ici en présence d'une question d'éthique, une distinction à faire entre une présence réelle à sa propre subjectivité et à celle de l'autre, prenant racine dans l'interdépendance, par opposition à une présence plus fusionnelle où la connivence jouerait un rôle trop important. Une éthique prenant racine dans notre position de démarche.

## **Faire une place au mortel**

Le discours populaire fait état de ce rapport mortel entre individus. L'expression « relation toxique » est assez en vogue présentement. Je crois qu'il est justement question de cette composante « mortelle » inévitable de toute relation mais dans une proportion assez massive, qui restreint de plus en plus le mouvement. La personne peut alors se sentir étouffée, diminuée ou même se sentir mourir dans sa relation à l'autre.

Toute relation à soi, relation de couple ou relation d'amitié porte une part de mortel. Mais ce n'est pas parce qu'une relation a une composante mortelle qu'elle est un échec. L'apparition du mortel dans une relation peut briser la connivence et faire apparaître en chacun la part de subjectivité que la connivence protégeait. Ressentir cet aspect mortel dans une relation, peut permettre de prendre conscience et d'appivoiser des aspects plus méconnus de chacun. Ce qui est enfoui mais agissant fini par avoir besoin de vivre. Parfois il n'est pas possible de sortir d'une connivence qui camoufle le mortifère sans mettre fin au lien, ou du moins le ressentir comme tel, c'est-à-dire sans autre espoir de continuité. Peut-être que dans beaucoup de situations, il n'y a pas d'autres choix que de le reconnaître et d'y consentir pour que le mouvement reprenne, que le mortel reçu soit, en soi, mouvement.

Je crois que l'ébranlement fait partie du processus de cheminement, que le travail corporel nous y conduit souvent. Il m'apparaît aussi de plus en plus clairement, comment la vie de tous les jours peut souvent nous « amener là », même à notre corps défendant. La force de frappe contre ce qui nous tient, qui nous structure, peut être puissante et tenace. Faut-il parfois que ça brise pour que la vie arrive à passer? La force du mortel est parfois la plus vivante. La puissance d'un brin d'herbe qui arrive à fissurer le béton.

Il semble que ce ne soit pas simple de faire une place au mortel. Dans un premier temps, on tente souvent de solutionner une expérience d'arrêt par un changement, par plus d'organisation, mais notre vie ne nous amène-t-elle pas là où ça a besoin d'aller?

Dernièrement j'ai échangé avec un voisin en fin de vie. Je lui demandais ce qu'il trouvait le plus difficile. Il m'avait répondu : l'immobilité, lui qui, encore dans les tout derniers temps, était entraîné dans des projets. Il était maintenant confiné à une chaise qui lui permettait de se lever mécaniquement, son corps graduellement envahi par la mort. Au cours de cette nuit, je m'étais mise à réfléchir sur comment remédier, soulager cette immobilité, par un autre type de chaise peut-être. Lorsque je l'ai revu le lendemain, il m'a raconté comment il avait pu enfin aborder les sujets profonds et épineux de sa fin de vie avec sa conjointe. Force m'a été de constater que la possibilité de mouvement n'était pas venue là où je l'attendais. La fin de sa mobilité physique avait-elle permis autre chose? Constater, déplorer la fin de sa mobilité, pouvoir l'exprimer, avait-il permis un mouvement plus intérieur? Même dans un événement aussi tragique qu'un suicide ou un meurtre, qui sont les rapports ressentis comme les plus mortels, s'ensuit souvent une vague de réflexion, de mouvement.

### **Le mortel agissant**

Au cours de cette réflexion, nourrie par ma vie, mon travail et les échanges avec mes collègues, le mot « mortel » s'est mis à prendre un espace plus vaste, plus nuancé, moins dichotomique pour en arriver à le ressentir comme moins définitif et comportant plusieurs dimensions.

Peut-on trouver une place vivante à l'enjeu mortel? S'il est si inévitable, aurait-il plus de sens qu'on a tendance à lui en accorder? Est-ce que toute nouvelle vie aurait comme point de départ la mort?

## LE CORPS DANS TOUS SES ÉTATS : L'AMBIVALENCE DU DÉSIR COMME LIEU DE LA RECHERCHE

La position sans cesse renouvelée de s'ouvrir et de recevoir la vie que l'on porte nous conduit à des aspects inconnus souvent refusés de soi.

---

**André Clouâtre**

Attachement à la vie

---

**Colette-Madeleine Casier**

Habiter l'effondrement.  
Une recherche humaine de/sur l'humanité

---

**Lynn Paradis**

Prendre le risque de soi, une ouverture pour sa vie

---

**Ariane Meyenberg**

« Et alors! » Du renoncement au commencement

---



# Attachement à la vie

---

**André Clouâtre**  
Montréal, Québec  
andre.clouatre@gmail.com

---

## Un jour, je fus

Un jour, je fus. Où étais-je avant? J'étais dans le grand Rien, dans la tranquillité de ne pas être. Arrivé au monde, je pris une première respiration, puis une deuxième et une troisième, et c'est ainsi que je fus conditionné à respirer. Avais-je le choix de ne pas respirer? La question ne se posa pas. C'était l'instinct qui m'entraînait et je n'avais pas la faculté de raisonner.

Maintenant que je peux raisonner, il est trop tard pour ne pas respirer. Je n'ai pas la volonté de cesser, et même si je le voulais, mes poumons, mon cœur et mon organisme au complet sont entraînés dans un mouvement réflexe puissant que l'on ne peut arrêter.

Ce vouloir vivre instinctif, je pourrais l'appeler l'élan de la vie, le recevoir simplement et accepter ma destinée. Dans ce qui suit, je vais plutôt le considérer comme un courant de fond implacable contre lequel je me débats et je vais tenter de cerner, bien que j'aie peu d'espoir d'y arriver, un constituant personnel et unique dans la sensation constante d'attachement que j'éprouve envers ma vie, un élément de cette sensation qui serait distinct de l'instinct naturel de préservation de la vie.

## Déroute existentielle

Cette vie, qui m'habite comme un flot puissant, mystérieux et hypnotique, est d'une origine qui m'est totalement étrangère. Je ne l'ai pas voulue, elle m'a été imposée. Inconsciemment, je me suis soumis à cette force. Cette soumission initiale m'a conditionné à accepter tous les malheurs qui me frappent depuis. Comme dans un film d'horreur, j'ai été inoculé de ce virus qui me force à vivre et me voilà maintenant laissé seul dans un désert sous un soleil torride.

J'ai appris laborieusement à être vivant, à me comporter adéquatement avec les autres, à vivre avec mes peines et à chercher des consolations. Je me crois suprême et souverain dans mes pensées et dans mes actes, alors que je suis prisonnier et soumis à cette volonté étrangère qui m'a mis au monde, ici plutôt que là, et qui me fera mourir tôt ou tard. Je plie et je me conforme à ses dictats : agir comme si ma durée était sans fin; rester vivant à tout prix; chercher des chemins de bien-être; accepter mes malaises. Comme cet homme qui a tout perdu – maison, famille – lors d'un terrible cataclysme, je pourrais me retrouver nu dans la boue et je l'accepterais car je suis conditionné à croire à un jour meilleur.

Parfois, je me demande si ma soumission au courant vital ne serait pas une renonciation à une autre nature que j'aurais. Ma seconde nature, je la voudrais libre, sans peur et animée d'un idéal. Je n'y sentirais pas de manque et il y aurait une signification à tout ce que je ferais. En répétant ces phrases, je les sens creuses tellement je suis faible et incapable d'absolu. Pour y souscrire, il me faudrait laisser tomber mes défenses, abandonner toute résistance, être une terre vierge et fertile, et avoir une attitude franchement accueillante à cette idée d'absolu. Je ne le puis car j'ai une souffrance intérieure, native, qui m'agite, qui devient insupportable et qui m'oblige à l'action pour me soulager.

Ma raison tente de m'extraire de ce vertige en me faisant dire que c'est la vie, que c'est une connexion à l'univers et que je devrais m'y fondre. Je résiste à cet empressement à conclure et j'explore ce qui cause mon vertige. Mais lorsque j'entrevois cette inertie vitale, je me sens pauvre et démuni. Tout s'embrume. Qu'est-ce que ce désir d'exister à tout prix?

## **Dualité de mon expérience**

Le matin au réveil, j'ai la sensation instantanée d'être vivant. Je me rends compte d'être là. Passé cet instant, ma pensée se met en branle et tout se gâte. Je m'entoure de mes bras et je tente de remettre en place les pièces du puzzle mental. Il y a les pensées sur mes projets, sur la fragilité de mon corps et sur le temps qu'il me reste à vivre. Ah! Si toutes mes pensées ne concernaient que ma propre personne, je pourrais me reposer, bien que sans joie, dans ce Monde. Mais il y a les Autres, les proches et les lointains, et les très proches, qui le sont parce qu'une histoire nous a extrêmement rapprochés ou parce que c'est ainsi, comme c'est le cas de mes enfants. Tous ces Autres avec lesquels j'entretiens des conversations muettes. Muettes et entremêlées comme les racines d'une plante qui se subdivisent et forment un réseau de milliers de segments qui se déploient dans toutes les directions. Je parle à l'un, j'écoute l'autre, je tiens des discours longs et rationnels où j'affirme la supériorité de mes idées. Je ne sais pas précisément ce que l'autre pense, mais je n'en ai cure; je retiens une phrase qui m'a blessé ou dérangé, et me voilà en train de le convaincre de reconnaître ses torts.

Lorsque je m'introspecte pour connaître le projet que je pourrais porter au fond de moi-même, tout se confond comme dans des basses terres marécageuses où les arbres sont souvent engloutis et difficiles à reconnaître. Je suis englué dans la peur et l'isolement. Je me sens orgueilleux, différent, unique, porteur d'une mission qui ne sera jamais reconnue. Toute déconvenue m'amène à renforcer ma carapace. Je me rends compte de la confusion dans laquelle je me trouve, incapable de croire à quoi que ce soit. Je me sens impuissant. J'ai l'impression que ma vie est une expédition qui ne démarre pas et de passer mon temps à la préparer en rassemblant appareillages et vivres. Je suis découragé.

Dans ce labyrinthe de difficultés existentielles, il y a des chambres de repos où je peux m'extraire de ce réel angoissant. Les plaisirs allègent ma vie. Je ne m'en lasse pas et j'en trouve constamment de nouveaux. J'aime le chant des oiseaux, l'air parfumé de la forêt et d'autres plaisirs moins immédiats.

Ma vie est remplie et satisfaisante à bien des égards. Je peins et j'expose mes créations. Je vais au concert et au théâtre. Je vis des expériences esthétiques qui souvent me plongent dans des remous d'allégresse. Je connais les extases amoureuses et les joies de l'amitié. Je suis engagé envers ma famille et je participe à des chaînes humaines de bien-être commun. J'appartiens à un groupe de psychothérapie qui me rend plus réceptif aux manifestations de la vie en général.

À certains moments, ces expériences heureuses peuvent me combler, me contenter au point de ne rien désirer d'autre. Ces moments sont brefs. Ne pouvant oublier la dualité de mon expérience de vie, je bascule facilement dans le doute et l'inquiétude. Il me vient alors l'idée que ces moments de plénitude se situent dans une économie de bien-être, dans une recherche de joies de vivre oubliées et compensatoires à l'âpreté de ma vie.

Je suis porté à croire que ces raisons objectives d'aimer la vie sont la récolte d'un instinct à rechercher le plaisir, l'équilibre intérieur et une position sociale favorable, et que cet instinct opère en fonction de mes attributs, de mes inclinations et de mon parcours de vie.

Étant donné que la sensation d'attachement à la vie que j'éprouve est constante et ininterrompue, je ne peux en voir l'origine dans les plaisirs car ceux-ci ne me procurent qu'un sentiment temporaire de satisfaction.

### **Attachement et détachement**

Est-ce que je peux identifier dans cet attachement autre chose que le désir instinctif de maintenir mon existence? Autre chose que cet instinct que je ressens en moi, comme un invité taciturne et bienséant qui contrôle mon désir de vivre?

Quelque peu obsédé par cette question et ayant épuisé ma faculté de raisonner, je m'assois ce matin devant le feu et je me laisse porter par mes sens. Je me concentre sur ma respiration comme on le fait en méditation. Je sens une chaleur en moi, comme si une onctuosité irriguait mon corps, avec une sensation plus forte à la tête, au ventre et aux mains. Ma pensée se mêle alors à mon corps comme de l'eau versée sur de la terre. Je suis rassuré et je m'adoucis. J'oublie que je viens de nulle part et je me sens à l'abri du Destin. J'ai l'impression qu'une paroi invisible m'entoure et que dans cette capsule tout de moi s'y trouve en très grande densité. Dans ce rapport intime avec mon corps, je me sens, en complète indépendance, attaché à tout de moi. Telle est, je crois, la source de la sensation que j'éprouve envers ma vie à tout moment. Comme marcher sur l'étroite crête joignant deux parois vertigineuses, se maintenir dans ce lieu est difficile et sa seule description en mots peut me faire perdre l'équilibre.

Cet espace au fond de moi m'est apparu dans un événement récent comme le lieu où je me détacherais de la vie s'il le fallait. Je me suis en effet senti mourir il y a un an et demi, lors d'un accident vasculaire cérébral. Dans cette expérience consciente et très intime de sentir mon corps défaillir et de souffrir, je n'ai pas été effrayé ni attristé de devoir abandonner ce que je faisais, ce que j'aimais et ce que je désirais, comme si tout cela était en moi et que je l'amenais avec douceur vers un je ne sais où.

Me voilà au terme de ces quelques pages de réflexion qui avait pour origine un questionnement sur le goût de vivre. En cernant un délicat sentiment d'apaisement et d'attachement à moi-même, qui se trouve dans le lieu où la pensée se mêle au corps, j'accepte plus volontiers ma nature humaine. Je crois que ce lieu est un « fond sans fond », et pourrait constituer pour moi le point de départ d'une nouvelle exploration.



# Habiter l'effondrement. Une recherche humaine de/sur l'humanité

---

**Colette-Madeleine Casier**

Saint-André-lez-Lille, France  
colette-madeleine.casier@wanadoo.fr

---

*Alors le Seigneur le renvoya du jardin d'Eden  
Pour qu'il travaille la terre d'où il avait été tiré*

GENÈSE 3 :23

*Terre qui nous a fait ces errants que tu portes,  
Incertains du local, incertains du parcours...*

EUGÈNE GUILLEVIC

## Introduction

Le projet de ce texte est arrivé comme une atteinte depuis plusieurs sources...

Dans le texte annonçant le thème du colloque, il est dit un certain nombre de comment, dont celui-ci :  
« Comment cela vient-il ébranler notre organisation, nos défenses... touchant différents aspects de notre organisation? »

J'ai senti alors que l'errance dont j'ai beaucoup parlé ces derniers temps, que j'ai portée... plus que d'habitude, que l'errance était peut-être à regarder autrement, pour rencontrer plus loin, en moi. Et sans doute dans la présence ressentie à cette errance, il m'a été permis de soupçonner qu'elle était une façon de survie qui permet d'aller et venir au-dessus de quelque chose de plus menaçant qu'elle, mais tellement loin.

Une source.

Un ami pédopsychiatre m'a demandé de travailler avec lui sur le texte de Winnicott : la crainte de l'effondrement... alors que je ne connaissais pas ce texte. Je me sens touchée à cœur par ce titre seul.

La crainte de l'effondrement n'est-elle pas recouverte par l'errance, comme une organisation contre des vécus insupportables et encore plus difficilement nommables, atteignables?... Atteindre ce qui est effondrement; ce quelque chose de plus menaçant qui s'est éveillé en moi quand j'ai entendu ce titre.

Une autre source.

Il a fallu consentir, recevoir la première pour que la seconde apparaisse, comme des voiles qui se lèvent les uns après les autres.

Il faut beaucoup de temps pour toucher ces lieux-là.

### **Le mouvement à l'épreuve de l'effondrement... ou l'inverse**

Dans ce texte, Winnicott dit que la crainte de l'effondrement serait quelque chose que tous nous avons; je ne sais pas...

Mais c'est abordé comme quelque chose à retrouver, à rencontrer pour en refaire l'expérience et ainsi l'ayant traversée... il y a une fin !

Comme si les choses pouvaient être faites, enfin, une fois pour toutes, même si c'est après un long travail.

« Hélas! il n'y a pas de fin que l'on n'ait touché le fond, et que l'on n'ait fait l'épreuve de la chose redoutée. » dit-il.

Hélas! pourrais-je dire, il n'y a pas de fin!

Longtemps les humains ont pensé que dans le travail fait, dans les douleurs rencontrées à nouveau, il y a un chemin pour que cela se termine.

Ou que nous puissions être plus compétent, plus intelligent, plus accompli, plus...

Ou moins belliqueux, moins égoïste, moins...

Plus ou moins, mais difficilement soi...

Longtemps je l'ai pensé aussi.

Il faut beaucoup de temps pour arrêter de penser que ça pourrait s'arrêter... Il est difficile de consentir à soi et de guérir d'être humain, d'être l'humain que l'on est.

Il faut beaucoup de temps pour faire confiance à ce mouvement de l'involontaire qui porterait à habiter qui l'on est, dans tous les aspects.

Il faut beaucoup de temps pour ce chemin-là. Une sorte de continuum fait de ruptures et d'avancées et je ne peux m'empêcher de faire le lien avec le mouvement de la matière. Il lui a fallu du temps pour devenir... jusqu'à nous.

Je vais ici tenter d'aborder cette mutation ou ce que j'en ressens, non pas dans une perspective scientifique, dans un savoir technique que je n'ai pas, mais à travers ma subjectivité qui se dirait dans un lien étroit avec cette épreuve de l'effondrement.

D'où venons-nous... bien avant ce que la science peut nous en dire!

Et qu'y a-t-il après la mort bien après ce que la science ne pourra nous en dire...!

Entre ces 2 extrémités, c'est quoi l'homme, la matière et ce qui l'anime??

C'est quoi le sens et pourquoi y a-t-il quelque chose plutôt que rien? Pourquoi sommes-nous là plutôt que pas? Questions qui m'habitent depuis toujours.

Partie d'une explosion, quelque chose commence, à quelques 14 milliards d'année, d'ici... mais qu'y avait-il avant? Qu'est-ce qui a été perdu, qu'est-ce qui s'est effondré dans cette explosion? Même si ça a été le chemin, même si ça a permis le développement des potentiels à l'œuvre, j'en ressentirais peut-être plus l'effondrement qui viendrait faire écho en moi.

Qu'y a-t-il pour voir, sentir, éprouver ce qui s'est passé... et ce qui se passe?

Quelque chose se met à être là, mais comme rien pour le voir, le sentir, l'habiter???

Une présence faite d'absence, comme en attente d'un devenir.

En attente de quelque chose qui vient et que peut-être aujourd'hui nous appelons la vie. Mais il faudrait déjà avoir avancé beaucoup pour nommer... la vie.

Il faut avoir avancé beaucoup, pour sentir la présence faite d'absence et percevoir l'attente d'un devenir qui serait espérance à être.

La vie je ne sais pas ce que c'est???

Une sorte de mouvement qui va dans son irréductible.

Et dès que la vie se nomme, se nomme aussi la mort.

La mort, je ne sais pas ce que c'est, mais ça n'est pas rien!

Qu'est-ce qui a porté la vie à advenir, un mouvement, un désir? Dont on ne sait ni d'où il vient, ni où il va. Il nous traverse... Tel le mouvement qui parfois se retrouve dans le corps... sans que l'on sache ce qui le porte à advenir. Sauf peut-être ce désir, cet involontaire portant tout le mouvement.

Et pourtant combien a-t-il fallu de ténacité, de détermination à ce mouvement pour demeurer, tenir, avancer et devenir.

Quel désir, quelle nécessité? Désir d'organiser le monde, la vie autour, nécessité pour la matière à survivre...

Déjà la survie est en marche par peur de disparaître.

Depuis longtemps, semble-t-il, la peur de disparaître produit de l'apparaître...

Tout cela dans une sorte de long chemin, de longue maturité qui vont faire apparaître l'homme... Comme une matière qui s'affine et s'anime autrement...

Autrement jusqu'à penser, parler, sentir que quelque chose se passe à l'intérieur et plus seulement à l'extérieur.

Dans tout ce mouvement se transforme le fond, mais aussi s'abandonne bien des formes.

Puis l'homme vint à parler, se dire le monde, en faire son monde, dire à l'autre et sans doute alors apparaît le désir de dire sa vérité. Devant la menace de disparition que représente l'autre, vint la nécessité de le contrôler, et surtout de penser que nous détenons la vérité... avec elle, le bien, le mal, les oppositions, les dichotomies et toutes les nécessités de se rassembler pour se protéger, se défendre...

Car toute cette évolution n'a pas éteint la peur de disparaître; beaucoup ont disparus, dans des effondrements successifs.

Sans doute il y a eu d'autres vécus imprégnés dans la matière, mais ceux-là me parlent et m'habitent... La peur de disparaître, d'être pas ou d'être plus, d'être chassé, renvoyé, comme il est dit en exergue de ce texte. Une menace fréquente et sous-jacente d'effondrement, comme une marche au bord d'un gouffre, quoi qu'il puisse apparaître à l'extérieur... mais fortement senti dans le corps qui tremble une fois au repos... tremblements qui s'effacent, comme les rêves s'effacent dès que l'on bouge. Et je comprends que l'on puisse être hyperactif et bouger, bouger, bouger... pour ne pas sentir. Et penser, penser, penser... pour ne pas sentir.

Et cependant, ce mouvement pourrait graduellement être perçu comme possibilité de consentir à ce qui est, y compris dans la douleur d'être.

Tout ce qui a bougé depuis l'origine ne s'arrête pas et l'homme, dans tout ce qu'il a déployé, ne semble pas s'arrêter... la pensée, la science, la menace, tout ce qui fait le désir, le bien et le mal déjà nommés, mènent la matière à son affinement.

Dans cette avancée, dans cette marche apparaissent des menaces de fin. L'homme pourrait se faire disparaître.

Et pourtant, et quand bien même l'homme se pousserait vers la fin et la mort... tout cela n'éteindra pas les questions sur l'incertitude, la fin, la mort et l'après...

### **La mort à l'épreuve de l'effondrement... ou l'inverse...**

La conscience de la mort est aussi mise en humanité, un des questionnements importants de cette humanité.

Un questionnement qui ne s'éteindra pas... Tout comme la mort n'éteint pas la vie...

Au moment de la mort, dans cette matière qui se défait, j'imagine que cette menace est présente, la disparition, le jamais plus. Toute une vie s'organise pour porter individuellement et collectivement cette question, son vécu et ses effets.

Celui qui va mourir, d'une mort pressentie, est souvent sujet de sollicitude importante, du moins dans nos mondes nantis et plutôt dans la paix des armes.

Dans ce passage à faire, il a une longueur d'avance sur ceux qui l'accompagnent. Il montre un chemin et donne à ceux-là de réaliser en étant là, en l'accompagnant, de réaliser en eux ce chemin à faire.

Dans ce temps, l'interdépendance est à l'œuvre, celui qui s'avance vers sa mort, comme ceux qui l'accompagnent, pour peu qu'ils s'y ouvrent, reçoivent leur vie l'un de l'autre, sont chemins l'un pour l'autre, d'une certaine façon font route ensemble... Et cependant poursuivront la route chacun de leur côté.

Cette sollicitude à l'œuvre organise des espaces, des lieux, des mouvements, ouvrant, si possible, à la rencontre, dans ce moment si particulier de notre humaine condition. Dernier lieu pour être reçu, dernier lieu pour recevoir dans ce lien, à ce moment-là, ce qui est éveillé en soi dans cette rencontre singulière.

La mort devient alors passage, pour peu qu'elle puisse être reçue et portée comme donneuse de vie, pour peu que quelqu'un soit là pour porter en lui le chemin qui se fait, comme il peut.

L'interdépendance ne se termine pas avec la mort. Elle est présente dans la vie entière, mais il me semble que parfois, dans ce qui peut être perçu comme une urgence, on en est une conscience plus aiguë.

Quelqu'un meurt, quelque chose meurt et tout un pan reste inscrit dans le mouvement de la vie vers son accomplissement. Tout ce qui est inscrit en l'autre, les autres et qui continuera de vivre.

Dans ce que j'évoquais de l'évolution, dans l'apparition de l'être pensant, est venue relativement rapidement la question de ce qu'il y a après la mort et le désir d'organiser des formes, des croyances autour de la mort, pour répondre à cette question ouvrant sur une incertitude insoutenable. Face à elle, la nécessité de penser une forme de certitude, soit en pensant le retour au néant dont nous serions venus, soit en pensant le retour dans un paradis d'où nous aurions été chassés.

Tout cela est de la vie, tentant de se rassurer, de circonscrire l'effondrement, de lutter contre la finitude que représente la mort et de faire place à ce mouvement qui porte la vie dans son entier.

Vie et mort mêlées dans leur histoire, leur mouvement, et le sens qu'elles se donnent mutuellement...

Et cependant sans cesse menacées.

La vie comme la mort seraient menacées.

La vie, par l'homme capable de détruire autant qu'il ne construit ou voulant construire tellement qu'il en détruit l'homme et peut-être la vie sur terre.

La mort, par notre incessant désir de n'en pas vouloir, de ne pas vouloir de la limite qu'elle impose, au risque de la provoquer.

Et cependant, nous le savons, la vie et la mort se répondent. L'une comme l'autre est ouverture à tout soi-même, pour autant que l'on s'ouvre à cette rencontre. Alors l'une et l'autre sont vie.

« La rencontre alors qui est interdépendance et paradoxalité ne se termine pas dans la mort. » disait Aimé en 2004.

Pour autant que l'on s'ouvre à consentir au tout de soi éveillé (douleurs, refus, menace, désir, etc...) et en recevoir sa vie.

## La terre-institution à l'épreuve de l'effondrement... ou l'inverse

Je suis touchée de retrouver ces phrases d'un texte de Jean-Michel Atlani. Son titre en est : *Et après qu'est-ce qu'on fait?*

*Impression en même temps d'un inéluctable qui est en marche avec, de manière concomitante, le pressentiment que ce qui se passe dans l'humanité et par l'humanité depuis la deuxième guerre mondiale nous fait aller droit dans le mur...*

*Par ailleurs, les mêmes humains font des découvertes, ont une réelle intelligence dans la compréhension de l'univers, de la vie, ce qui ne cesse d'amener des « progrès » considérables mais aussi des conséquences, des utilisations de ces mêmes avancées néfastes voire catastrophiques.*

Ce texte est de 2003, au temps où Bush et Saddam s'affrontaient...

Ce texte est d'aujourd'hui... peut-être parle-t-il de quelque chose qui a traversé toute l'humanité, depuis tous les temps. Cette ambivalence entre vie et mort à l'œuvre.

Aller droit dans le mur... « et après qu'est-ce qu'on fait? »

De nos jours... Et même depuis de nombreuses années, mais sans écho suffisant, la peur de l'effondrement agite scientifiques et certains habitants de la terre.

Nous avons géré la terre comme nous avons géré nos institutions.

Les fondements même sont touchés, les populations sacrifiées, les institutions ébranlées, l'avenir incertain.

Comment ne pas sentir dans cela quelque chose de ce qui m'habite?

Tantôt je suis sidérée et sans capacité de bouger. Je pourrais parfois même ne pas faire attention, sentant ma vie perdue.

Tantôt inquiète et dans un désir d'agir.

Tantôt résistante, dans un « et avant qu'est-ce qu'on fait? »

L'homme a-t-il mené l'humanité à son achèvement? Et quel achèvement?

La matière et la vie ne sont peut-être pas menacées, menaçables... quelque chose pourrait se poursuivre après, ailleurs...

N'ai-je pas dit cela de l'après-mort. Ce que certains appellent la vie après la mort... La vie pourrait se poursuivre sans nous.

## **Mais il s'agirait d'autre chose... ou l'inverse**

Peut-être bien que l'humanité se portera à l'effondrement, dans une sorte de « fureur » de vivre et de peur de mourir.

Mais la seule chose que nous puissions faire est le plus possible de faire advenir l'humanité à la vie consciente d'elle-même, en assumant pour chacun, l'humanité comme elle se manifeste dans le corps-rapport qu'il est.

Comment porter suffisamment l'effondrement, en moi, pour porter celui du monde, sans me perdre dans un agir? Oser rencontrer tous les aspects dans ce corps-rapport qui est mien, portant toutes ces questions.

Rencontrer la mort dans la vie, pour faire de la mort un lieu de rencontre qui est interdépendance et paradoxalité.

Quand je dis habiter l'effondrement, il y aurait à consentir à tout de moi, la menace, le désir de vie comme de mort, toucher le fond d'humanité, sous la forme particulière qui est mienne.

Toucher à l'interdépendance, oser m'y rendre, porter la vie dans ce qu'elle est, pourrait faire rencontre singulière et collective.

Et peut-être vivre ce paradoxal d'une séparation ultime reçue, portée, qui ferait place à tout de soi, de l'autre, du monde et rendrait tout à l'universel.



# Prendre le risque de soi, une ouverture pour sa vie

---

**Lynn Paradis**  
Québec, Québec

---

Au dernier colloque, j'ai écrit sur l'obéissance. Je ne pouvais pas savoir que ce texte m'amènerait dans autant d'éveil face à la vie. Mon groupe de semaine et les différents groupes m'ont éveillée dans un lieu de vie qui, jusque-là, était protégé par un épais brouillard.

## La place du désir

Lorsqu'un puissant désir nous habite, avoir le sentiment de ne pouvoir refermer le tout peut faire espérer taire ce qui pousse de l'intérieur. Il peut nous conduire par moment à croire qu'il est possible de continuer dans le chemin connu, tuer ce qui est de soi, se vider de soi-même, aller dans le désir de l'autre, ce chemin étant tellement connu.

L'éveil du désir pour soi, pour sa vie, soulève plusieurs questions : Est-ce légitime de croire ce que mon être crie? Est-ce que je fabule? Je m'invente quelque chose qui pourrait ne pas avoir de fondement, de sens?

Une bataille en soi peut s'installer, se demandant : Suis-je encore capable de répondre à l'autre, de disparaître pour lui donner la place qu'il prendra si je la laisse inoccupée et qu'il réclame, puisque c'est le connu du rapport?

Se taire, dissimuler ce qui est de soi, ne pas accorder de valeur à ce qui émane de l'intérieur, remettre en question ce qui s'éveille, être de connivence pour garder la vie enfermée, avoir tellement peur de l'éveil du désir en soi, tout ça peut provoquer la disparition.

On peut se battre longtemps pour garder sa vie dans la stabilité, pour ne pas risquer l'inconnu. Le connu, qui en apparence sécurise, nous fait tellement s'ennuyer de soi, manquer de nous-même, et il nous garde dans la privation du rapport.

Je suis amenée dans beaucoup de questionnements, de ressentis troublants, de douleurs auxquelles je n'ai pas d'accès autrement que par le corps.

## Quel réveil quand la sortie du brouillard s'impose

Le chemin se trace sans en avoir vraiment le choix. Cet éveil se manifeste par un ébranlement qui prend toutes sortes de forme, qui va des vertiges à l'étourdissement, des effondrements et des rebondissements, la sensation que tout se mélange dans la tête devant autant de révélations déstabilisantes, de grandes douleurs maintenues à l'écart parce que c'était la condition pour survivre.

Comment être là, dans ce difficile accès à soi, dans une construction solide pour garder en dehors de soi, dans un grand vide, dans une faim jamais comblée?

Vivre dans une insatisfaction où on a le sentiment que tout nous échappe. Un tel ébranlement en soi, est-ce un début de chemin? C'est une vie qu'on commence par refuser, avant d'arriver à consentir, à recevoir, à habiter, comme il est possible, dans toute l'exigence qui s'impose.

### **L'ennui et le vide comme chemin d'accès à soi**

Je tente de vous parler de cette expérience humaine à partir de mon vécu, en faisant toute la place, autant qu'il m'est possible, en recevant ce qui est ressenti et ce qui ne peut l'être.

Faire l'expérience du vide, de ce lieu vécu comme si rien n'avait de sens, c'est le néant. Il y a peu de souvenir, c'est un espace restreint où il n'y a pas d'accès, où on se sent perdue, coincée, sans ancrage, un lieu d'indéfinition, de dépossession.

Il est fait de l'absence, de l'incapacité d'être avec soi et l'autre. Être confrontée à une grande absence, qui garde dans une distance de soi et de l'autre peut protéger d'une vie fabriquée, gardant loin de la réalité intérieure. C'est un lieu inhabité de soi. C'est être non voyant en se croyant voyant. Cet enfermement ressenti peut amener à être confrontée au manque et à la privation des rapports.

Depuis longtemps, je ressens, dans les rencontres, l'absence dans les rapports sans pouvoir nommer ce qui se passe, me demandant : Où suis-je? Qu'est-ce qui se passe pour que nous cherchions à nous échapper comme ça? L'agitation peut être essentielle, comme toute autre défense, tout en se privant de soi-même et des rapports humains.

J'ai volontairement, et bien malgré moi, chercher à y échapper. J'ai pris des chemins qui ont rempli ce vide, cet ennui qu'on commence par placer dans l'autre, mais qui est notre propre ennui de soi, celui de l'autre, celui du rapport et de l'insatisfaction de la rencontre.

### **Recevoir le manque comme de la vie**

Comment être là, dans une aussi grande absence, dans un vide, sans vouloir combler les manques insupportables de sa vie? Cette expérience fait sentir la privation de soi et la recherche de la rencontre, comme une affamée de la vie, habitée d'une telle soif sans en être consciente.

Je ressens beaucoup d'inconfort lorsque j'ai le sentiment de ne pouvoir atteindre l'autre. Je me mets à vouloir pour eux, à tenter de définir leur vie plutôt que de leur laisser faire le chemin et de laisser être l'absence et l'inaccessible pour eux.

Il m'arrive souvent de tenter de forcer cet accès par la volonté, tellement l'absence est intolérable et m'amène à ressentir une impuissance, ce qui me garde davantage dans l'inatteignable.

La présence à ma difficulté à donner de la place à cette absence, à cet inaccessible, m'amène un peu plus à entendre et à prendre le temps d'essayer d'être avec moi, à naître au difficile et à recevoir toutes formes de réactions qui peuvent être difficilement prenables par moment. J'ai à recevoir le fait de ne pas connaître l'issue, de ne pas voir l'ouverture et à consentir que ce chemin est de la vie.

Que porte cet insoutenable? Il m'est venu que cet acharnement à vouloir la présence de l'autre protège de l'inaccessible de soi et du refus de soi. Qu'en est le sens? Est-il question d'une grande peur? Du risque de la désorganisation, de la perte d'une apparence bien organisée, de la difficulté de briser un monde construit par-dessus tant de vulnérabilité, d'un vide, d'une protection de ce qui pourrait s'éveiller en dehors de la fabrication, d'un monde portant l'irrecevable de l'humanité?

Cette recherche m'a conduite à devenir psychologue en abandon corporel où j'ai reçu par ma démarche individuelle et dans les groupes, une expérience de rencontres jusque-là ignorée. J'ai découvert une position de travail sans à priori, où il y a la nécessité de se recevoir dans sa vie comme thérapeute, dans des lieux endormis, non ressentis, des lieux où le rapport à soi peut permettre l'ouverture à l'autre.

### **L'absence comme présence**

Ma démarche en abandon corporel m'amène dans un lieu où l'absence à soi est de la présence, un lieu où l'accès devient davantage possible.

C'est aussi la recherche d'une présence à soi qui vient, petits pas par petits pas, ébranler le fondement de notre organisation.

Prendre le temps de ressentir l'absence profonde qui a été nécessaire à la survie, lui faire toute la place, comme une révélation porteuse de sens, la recevoir comme étant de la vie, la seule possible, pour garder en place ce qui paraissait si important.

Avoir le sentiment d'avoir dormi au gaz et être ambivalente du réveil de cette vie... N'est-ce pas une expérience très humaine? On ne va pas dans ces lieux par la volonté : on y est amené en ressentant le non-sens de sa vie.

Tous ces années de démarche pour arriver à une telle déstabilisation, malgré un effort très grand pour contenir le mouvement, l'ébranlement, me font vivre une ambivalence entre mon désir de vivre et de tenter d'étouffer la vie.

Et si le désir de vivre consenti pouvait donner la vie et faire de la lutte, un lieu où il pourrait y avoir de l'affection et de la tendresse pour toutes ces années de batailles, de recherches qui ne peuvent être autrement, pour nous humains que nous sommes? Arriver à recevoir les douleurs inconsolables et l'inacceptable de notre vie est un chemin qui nous amène à prendre le risque de se rejoindre.

### **Une arrivée à soi inattendue par l'expérience du « sans parole »**

J'ai fait l'expérience du « sans parole » avec ma petite fille, alors qu'elle avait 3 mois. Blottie dans mes bras, presque en travail corporel, juste quelques petits mouvements des lèvres, un petit sourire : je sentais un corps abandonné et je m'abandonnais à ce qui s'éveillait en moi, étant présente à elle comme à moi, dans ce vécu où il n'y a pas de mots. Juste sentir qu'il se passe quelque chose pour elle et pour moi, en laissant être ce qui est. Cette expérience de rapport m'est peu connue : je ne lui demande rien, je suis là avec elle, avec moi, en nous laissant la possibilité de vivre notre lien. Je sais qu'elle porte beaucoup, qu'elle a donné et donne beaucoup, sans savoir. Elle m'a fait sentir le besoin de l'autre et le manque vécu dans le non-dit, dans l'incapacité de la proximité.

Elle m'amène à accorder de l'importance aux petites choses, prendre ce qui est là et vivre l'instant, sans chercher à être ailleurs. La naissance de Rose me fait naître dans des lieux tenus à l'écart, protégés jusqu'à maintenant.

### **La rencontre avec soi et l'autre : une démarche ontologique**

Aujourd'hui, je sens que mon rapport à l'autre est différent. Je cherche l'autre pour m'approcher de moi, pour m'apprendre. Je suis moins dans la recherche d'une réponse venant de l'autre, une réponse qui ne serait pas la mienne, mais qui serait vécue comme une vérité inébranlable. Je fais l'effort de rester avec moi et de me ramener à moi, pour moins me perdre ou me faire disparaître. Cette expérience, en relation avec mes clients, me donne ma propre parole, et aux clients la leur, sans jugement, en dehors des explications. Ce vécu n'est jamais acquis, il est à refaire constamment.

Il m'arrive plus souvent de ressentir l'existence de deux êtres différenciés, qui ont des expériences différentes, dans l'interdépendance et, dans la présence à soi, le rapport devient un lieu de partage de vie. J'ai le sentiment de donner plus de moi, d'être davantage atteinte dans mes rapports et de sentir l'autre atteint dans sa vie par ma présence qui lui donne d'être et me donne de moi.

C'est une expérience dans l'interdépendance où les ressentis qu'on refuse se manifestent et prennent place bien malgré soi. Reçus, ils ouvrent l'espace pour soi et l'autre dans sa propre existence.

C'est aussi une vie qu'on ne peut que refuser avant de pouvoir la recevoir comme étant soi. Consentir au rapport tel qu'il est, c'est une recherche, suivre le chemin comme il se trace, en sentant que c'est la seule voie possible, malgré qu'on puisse vouloir une avenue différente de celle qui s'impose, la recevoir comme étant sienne et lui accorder toute l'importance puisqu'elle a du sens et nous amène à poursuivre la démarche vers soi.

Je me bats moins pour être autrement, recevant le besoin d'échapper comme une forme de vie et, paradoxalement, j'arrive un peu plus à m'habiter. J'apprends progressivement à m'arrêter pour que cet accès soit possible. J'apprivoise le désir pour ma vie en faisant place à la peur qui s'éveille.

# « Et alors ! »

## Du renoncement au commencement

---

**Ariane Meyenberg**

Québec - Suisse

arianemeyenberg@yahoo.fr

---

*L'homme est la seule créature qui refuse d'être ce qu'elle est.*

ALBERT CAMUS

L'être humain arrive sur terre déjà porteur d'une organisation constituée et singulière. Il arrive avec son bagage, tant phylogénétique qu'ontologique. Son organisation va se développer et s'enrichir dans ses relations aux autres et au monde, mais les fondements, acquis à travers le processus d'hominisation et de sa propre filiation, vont demeurer les mêmes. Vu son immense vulnérabilité, son organisation porte des dimensions défensives lui permettant de fonctionner plus ou moins adéquatement dans cette complexité des rapports à la vie et à l'humanité. Chacun est un maillon de la grande chaîne humaine en évolution. Chacun porte une organisation singulière, qui, paradoxalement, rejoint les autres par son universalité. Et chacun représente pour l'autre dans les rapports, une possibilité d'être, mais aussi une menace de non-être.

La position de l'abandon corporel a cette spécificité de travailler dans le fond de l'organisation humaine, qui se manifeste profondément dans le corps, dans les couches profondes de l'organisation de la personnalité, celle que l'on nomme ontologique. Et, de plus, elle se révèle au sein des rapports avec les autres. En effet, le rapport « touche » et éveille la façon particulière de chacun d'être organisé au monde. Dans le corps, le toucher qu'implique la rencontre se meut, é-meut dans un mouvement intérieur qui est source de déstabilisation. Ce ressenti corporel va informer de l'enjeu relationnel. En abandon corporel, nous sommes particulièrement attentifs à recevoir ce vécu corporel, qui, suivant ce qu'il touche en soi-même, peut aller même jusqu'à un ébranlement de l'organisation et de son homéostasie. Cette position implique une recherche intérieure personnelle du psychothérapeute en interdépendance avec d'autres psychothérapeutes. Le travail est à faire d'abord chez le psychothérapeute et amène progressivement le client à reconnaître et à porter à son tour, son organisation singulière, celle qu'il a reçue en héritage dans son corps et avec laquelle il devra cheminer durant sa vie. En prenant donc le risque de se mettre en jeu dans les rapports, s'ouvrent des dimensions de soi qui restaient coupées, enfermées, refusées, et ça permet dès lors une intégration et une prise de conscience des aspects de nous-mêmes défendus ou non développés, renforçant et élargissant nos fondements et nos relations au monde. Le psychothérapeute pouvant recevoir le vécu intérieur si difficile à vivre pour le client permet progressivement à ce dernier de l'intégrer plutôt que de le refuser. Ce dernier peut ainsi mieux consentir à vivre sa propre réalité ontologique, diminuant ainsi le besoin de compenser dans des comportements par trop défensifs. La rencontre se fait

donc fondamentalement au niveau du corps et du vécu impliqué, sous-tendant l'échange et l'élaboration mentale. Cette position rejoint les découvertes faites sur le fonctionnement du cerveau, à savoir que nous sommes neuronalement constitués pour entrer en empathie avec autrui grâce aux cellules miroirs et celles en faisceaux et donc aux jeux de résonnances dans l'interrelation. Cependant, dans la démarche de l'abandon corporel, ce qui diffère, c'est que nous n'avons pas d'intention d'agir sur les comportements des clients pour les améliorer. Nous nous plaçons dans une position d'accueil de la façon dont le client vit sa vie, découvrant et recevant ainsi l'organisation du client comme elle se présente. Tout est à recevoir comme de l'être, rien n'est à changer. Et paradoxalement, de là s'ouvre un chemin, rendant les défenses du client à son organisation moins nécessaires. Ce n'est pas le chemin de l'épanouissement et du bonheur retrouvé, mais cela amène à reconnaître l'organisation qui nous constitue et à être davantage dans sa et dans la réalité, telle qu'elle est, c'est-à-dire dans son organisation singulière, comportant 2 pôles, non seulement celui du plaisir, leitmotiv actuel, mais aussi celui de l'ombre! Cependant, pouvoir se réaliser, non dans sa dimension idéalisée ou socialisée, mais dans sa nature profonde, bien que difficile à consentir, amène un sentiment de satisfaction à accomplir son véritable destin d'être humain dans sa réalité psychocorporelle ontologique en cours de réalisation.

C'est un sacré saut dans la réalité et un sacré deuil d'une vie « idéale » à faire. Sur ce plan de l'organisation ontologique, il ne s'agit donc pas de changement fondamental, mais de consentir davantage à être dans notre réalité, davantage à être qui l'on est. Du renoncement au commencement, tendre à porter son organisation telle qu'elle est et telle qu'elle nous a été transmise à notre naissance, tel est notre enjeu en abandon corporel et tel est le chemin décrit dans ce texte.

C'est ainsi qu'à l'aube de mes 70 ans, après 50 ans de cheminement dans toutes sortes d'approches psychologiques, psychocorporelles et en abandon corporel, je me retrouve dans un vécu de lassitude me demandant : « Et alors ! »

Je peux dire que, depuis quelques temps, je me sens lasse, sans élan, comme découragée et me laissant aller à ma réalité sans beaucoup d'entrain. Je n'ai plus tellement envie de chercher et je m'accommode de ma réalité, avec l'impression d'un renoncement qui s'impose. DÉCOURAGEMENT! DÉCEPTION! DÉSILLUSION!... Ces mots semblent dire ce que je ressens aujourd'hui : « Et alors ! ». Déçue et insatisfaite fondamentalement de ma recherche, de moi, de la Vie et de l'humanité. Ai-je à accepter que ma recherche et ma lutte pour l'existence aient été vaines? Ai-je à exister sans sens? Ai-je à accepter l'existence comme une absurdité? J'avais rencontré, il y a longtemps, cette expérience intérieure de me sentir comme un petit scarabée, prise dans un trou de sable qui essaye en vain de sortir de son trou, monte dans le sable et retombe inexorablement au point de départ. Mais à cette époque, encore sous la croyance du changement, je l'avais interprétée comme un problème personnel, avec l'espoir de le résoudre.

Mais le temps passant, mes croyances, mes espérances bien qu'en partie réalisées, ne m'ont pas donné ce que j'en attendais. Je pensais que nous allions évoluer, aller vers un monde meilleur, vers plus de conscience, d'amour et de respect de la Vie. Je faisais mienne la phrase de Kundera : « *Le pire crime est l'ignorance* » et je pensais qu'en travaillant pour en sortir, nous allions aller vers un monde plus juste. Je pensais que la souffrance venait de l'inconscience, de l'ignorance. Je vivais les défenses comme allant à l'encontre de la vie, qui elle était née de l'Amour. Je venais d'un monde qui niait et tentait de dépasser la réalité humaine dans ses aspects plus sombres, les interprétant comme réactives à la peur et à l'ignorance, une vraie enfant des années 68 : « *Faites l'Amour, pas la guerre!* »

J'étais d'ailleurs bien encouragée pour alimenter mes croyances, par les représentations sociales de cette époque, nommées aujourd'hui « les années glorieuses », et par le monde des connaissances. J'avais cru à la vision pyramidale en cours dans le monde des connaissances notamment celui de la psyché : des émotions aux représentations, des comportements primaires aux comportements secondaires, du corps à l'esprit... En psychologie, bien que nous sachions que ce sont les pulsions, les émotions qui orchestrent les comportements, c'est surtout ce qui relève du cortex, de la raison, les processus psychiques qui vont être valorisés ! Ce sont les sentiments (rencontre entre émotions et représentations), les images et les représentations qui sont les champs privilégiés de la recherche. Il s'agit de pouvoir « jouer » (« *développer son aire de jeu* » dirait Winnicott) et devenir maître de ses émotions, la maîtrise du savoir (*savoir – savoir faire – même savoir être*) en étant également la finalité. « *La civilisation devait nous aider à dompter nos instincts* » nous disait Freud, reléguant le corps à sa sphère biologique. Je me dois de reconnaître que tout en m'en défendant (je pensais tout de même que le corps était le fondement de la vie et la source de la connaissance), je m'arrangeais néanmoins pas mal de ces concepts, me permettant de rester dans une position plus défensive et croyant encore que la thérapie résoudrait certains de mes problèmes.

Cependant, malgré ma fascination pour l'esprit, l'essentiel de ma recherche ou de ma quête se faisait autour du corps et du lien conscient qui en découlait. Le corps, c'était lui qui portait l'essence et devait donner sens et connaissance. J'ai eu beaucoup d'expériences corporelles qui m'ont révélée. Mais je pensais cependant que le corps était un lieu de sécurité pour avoir accès au sens de la Vie. J'avais trouvé à travers mes expériences corporelles, un lieu intérieur dans l'ici et maintenant, de silence et de protection fondamentale qui alimentait ma croyance en une possibilité de sécurité intérieure. C'est peut-être bien celui qui est actuellement visé par les techniques orientales de méditation. Cependant, mon ambivalence intérieure quant au vécu corporel n'était pas encore très consciente.

Cependant, au fond de moi, un « mouvement » m'habitait et m'entraînait irrésistiblement vers des choix de vie, des choix de vie à hauts risques d'ailleurs : des évolutions entraînant pas mal de réorientations, de séparations, voire même jusqu'à une expatriation... Quel était ce mouvement et pourquoi avait-il tant de force? Était-ce de l'ordre de la défense, de l'idéalisation et/ou étais-je portée par un élan fondamental de l'être? Comment voir et trier ce qui est de l'ordre des croyances, des défenses et ce qui est de l'ordre de mon, de notre organisation ontologique?

Ma recherche m'a amenée à rencontrer la position de l'abandon corporel, et ma vie a pris un tournant. Celle-ci m'a encouragée à m'ouvrir au monde de la réalité, au monde d'Ici-Bas : « Celui du monde de l'organisation corporelle ontologique et celui du monde des rapports ». Je cheminai lentement et demment avec les autres dans les groupes en abandon corporel, dans ce fond d'humanité pas simple à consentir, dans ce fond de l'organisation ontologique. Par et dans mon organisation, la réalité, l'ombre et la mort prenaient progressivement place. L'incontournable des rapports également. J'apprivoisais à l'occasion des rapports des zones plus menaçantes, moins connues et plus sombres de moi-même et des autres.

Je découvre aujourd'hui que ce qui me semblait une évidence, c'est-à-dire « le corps » et les autres comme lieu d'ancrage est loin d'être clair et consenti en moi-même. J'en sens toute l'ambivalence. J'ai vraiment peur de mettre en jeu et de rencontrer certaines des dimensions sensibles, sombres, voire violentes, à l'occasion des rapports. Je pensais trouver dans le corps une place de sécurité, comme je le disais, et également une position de dépassement et de maîtrise. Mais voilà que j'ai à m'abandonner, avec toute l'ambivalence qui m'habite, au risque de mes vécus sensibles et parfois peu acceptables dans mes rencontres et dans mes rapports avec les autres.

Je me rends compte que ce « monde du corps » me pose plus de problèmes que je le croyais, qu'il est loin du lieu de sécurité dont je rêvais. La reconnaissance et la maîtrise des émotions ne résoudront jamais la force, la violence, voire le meurtre qui nous habitent. J'avais écrit dans un précédent texte : « La peur et l'épreuve de vivre » sur l'inévitable rencontre avec la peur, dans notre organisation ontologique polarisée, dans ce lien inextricable de vie et de mort, d'amour et de haine, de tendresse et de violence... Et plus j'avance dans ma recherche, plus le vécu réel de ces émotions émerge et se dévoile en moi. Le chemin semble être de pouvoir recevoir et reconnaître ces vécus en soi-même. Ainsi c'est la possibilité de sortir du refus, de la négation, de la défense de reconnaître qui l'on est vraiment, et de reconnaître l'organisation qui nous constitue, nous donnant dès lors un peu plus d'espace intérieur. Le « corps » porte réellement la Vie comme elle est, avec toute sa misère humaine et toute sa vulnérabilité.

Par la suite, la colère se réveillant en moi, j'avais commencé à écrire sur la rage. J'avais tellement travaillé à faire taire et à neutraliser ces dimensions. Mais en prenant le risque du corps dans les rapports, la violence se rencontrait inévitablement et dès lors m'obligeait à une reconnaissance progressive.

Je cite Stéphane Hessel :

*« La dialectique entre guerre et paix est difficile à rompre – c'est un peu comme la santé et la maladie; ce sont deux états qui se définissent l'un par l'autre. Mais leur lien est ontologique au point qu'il est difficile de concevoir l'état de paix perpétuelle auquel nous aspirons tous. L'expérience de la guerre conditionne celle de la paix. À tel point que ce sont les guerriers qui font le mieux la paix, car ils en connaissent le prix ».*

C'est au cours de ce processus qu'un rêve est venu me troubler et me révéler. « Je conduis un minibus, accompagnée de mes deux filles et de ma petite fille de quelques mois. Elle est très éveillée et intelligente. Elle s'intéresse à plein de choses et parle avec nous. Je suis admirative de cette petite vie qui s'ouvre en toute confiance au dialogue et à la connaissance. Mais, subitement, une énorme couverture brune en laine est jetée sur nos véhicules (nous sommes plusieurs véhicules en chemin) et des hommes armés nous retiennent prisonniers. Je cherche des moyens de fuir avec mes filles... »

En évoquant ce rêve, je sens en moi-même ces deux mondes antagonistes : une organisation en mouvement, d'échanges et de curiosité mentales, et à l'inverse, une organisation immobile, de silence, voire parfois de neutralisation. Chaque être humain s'est constitué dans la rencontre de deux êtres dont il porte en lui les gênes. Je reconnais dans mon organisation de plus en plus ces dimensions qui m'ont constituée et dès lors me constituent. Comment mettre en rapport ces vécus si différents. Je vis souvent sous un régime de peur qui me fait me taire et m'empêche d'aller vers mes élans de vie. Une partie de mon sentiment actuel de découragement et de déception pourrait naître de mon organisation bien polarisée, dans laquelle je me débats, de cette constante menace qui plane, de la peur, du retrait et de la maîtrise qu'elle suppose.

Cependant, c'est cette bipolarité qui génère le mouvement et la vie. J'ai à poursuivre les risques de la rencontre entre mes deux mondes internes, bien que vécus comme opposés et conflictuels. J'ai à mettre en jeu mes vécus sensibles dans les rencontres en moi-même et avec les autres, afin d'affronter ce que je vis comme un risque mortel. Prendre le risque d'affronter, de parler, afin d'ouvrir à un dialogue plutôt que de chercher une issue par l'évitement ou la fuite. Ces deux mondes qui me constituent plutôt qu'un carcan, lieu de menace et de neutralisation, pourraient devenir lieu de passage et de rencontre. Comment prendre le risque d'être neutralisée, dépossédée, « tuée », ou de neutraliser ou « tuer » dans la rencontre,

mais peut-être aussi, paradoxalement, de se rencontrer, un chemin qui permettrait la sortie du retrait et de l'enfermement? Comment mettre en jeu, dire et donner ma parole et ainsi m'ouvrir davantage au dialogue et faire lien? Mais est-ce encore une utopie que ce désir de sortir de l'enfermement et de faire lien? La phrase d'Aimé résonne encore en moi : « On ne change pas d'organisation. »

Cependant aujourd'hui, comme je le disais plus haut, à l'issue d'une longue recherche vécue, je me sens lasse. Je sens que je n'ai plus envie de chercher comme avant, je n'ai plus beaucoup d'espoir de changement. J'ai à consentir à la réalité et à ma réalité comme elles sont, une réalité que je vis comme bien difficile à porter et à accepter. Le « terrorisme » ne sévit pas seulement dans les pays lointains, il est aussi à reconnaître, enfermé à l'intérieur de nous-mêmes.

C'est comme si, mais bien inconsciemment, j'ai cherché à « sortir » de ma peur, de mon silence, de mon enfermement et à faire des liens. La réponse n'est pas venue, comme je le pensais de mes recherches, connaissances et formations, bien qu'elles y aient contribué, et que j'ai eu plein d'expériences et de rencontres humaines me donnant ma vie. Mais j'ai cependant à consentir à ce chemin de renoncement, d'abandon de l'espoir et d'acceptation, à faire mon chemin à l'envers, à « rentrer » chez moi en m'abandonnant et en recevant de plus en plus consciemment mon organisation personnelle, révélée dans les rapports avec les autres.

J'ai à poursuivre le chemin avec d'autres chercheurs, prenant le risque ensemble du fond de la vie, de notre vie, comme elle est organisée. Et c'est bien à partir de là, de notre organisation ontologique singulière, que s'origine la possibilité de rapports en soi et avec les autres. C'est le fondement individuel d'une co-naissance nous donnant la vie, mais la mort aussi.

« On ne change pas d'organisation. », disait donc Aimé Hamann, et c'est dans ce difficile consentement et ce reçu de notre organisation telle qu'elle est, que paradoxalement se construit le rapport ! Est-ce cela le lieu de l'espoir et du lien? Mais un lien comme il est, et non comme on le voudrait. Un lien qui, paradoxalement, peut être un lien fait de fuite, de rupture. J'ai du mal avec ça, je me sens plutôt déprimée, je n'aurais qu'envie de pleurer ou de me révolter sur cette insupportable condition humaine.

Cependant, lassitude oblige, je ne cherche plus tellement le changement ou l'évolution, j'essaye juste de recevoir (et à chaque fois, c'est un risque à prendre) le moment comme je le vis, et de m'engager tant que faire se peut, dans mon vécu et dans ma parole avec l'autre.

## Épilogue

Mon processus se poursuivant, je relirais mon rêve comme un essai d'arrêter ma poursuite désespérée d'un sens par trop rationnel à l'existence, qui entraîne déception, refus, peur, perte, rupture... Le renoncement à cette rationalité me positionne dès lors à recevoir davantage la vie et ma vie comme elle se présente, bien au-delà d'un quelconque sens que je pourrais lui donner.

« ET ALORS ! » LA VIE EST, COMME ELLE EST !



# Thématique 8

## ÉTAPES DE VIE : LIEUX DE QUESTIONNEMENT ET DE DÉMARCHE

La position de présence à soi dépasse le cadre de la psychothérapie et fait en sorte que toutes les étapes de la vie peuvent devenir occasions d'être et de recherche.

---

**Pierrette Lachance**

Tenir à soi, à l'occasion de l'autre

---

**Gisèle Legault**

Réflexions sur ma retraite

---

**Anne-Marie Lauterburg**

Le long cheminement vers la retraite

---



# Tenir à soi, à l'occasion de l'autre

---

**Pierrette Lachance**

Sherbrooke, Québec

---

D'abord, un remerciement chaleureux aux thérapeutes qui m'ont offert la possibilité de vivre des sessions de groupe en abandon corporel. Ce fut, et c'est encore pour moi, un chemin riche et unique pour accéder à mon expérience. Un lieu protégé, bienveillant, également confrontant, parfois difficile, un lieu de rencontres qui me permet des dépassements, des risques et, inévitablement, des découvertes sur moi et mon mode de rapport aux autres. J'aimerais dire aussi une reconnaissance particulière aux participants que j'ai côtoyés dans ces groupes. Je dirais frères d'armes ! Et aussi sœurs de thérapie. Aller à la rencontre de soi et des autres, c'est rarement une partie de plaisir.

Depuis que ma thérapie est devenue démarche ontologique, je suis fortement animée par le désir de me recevoir. Je sais bien qu'on se reçoit comme on peut et que cela est parfois impossible avant que d'autres nous reçoivent, dans ce qui est refusé en soi. Toutefois, ce désir intense de me recevoir fait suite à de nombreuses années de mon existence, lors desquelles le contact avec mon expérience et la présence à soi m'avaient terriblement manqué. Se recevoir est la position fondamentale en abandon corporel. J'oserais ajouter que me recevant, je me sens plus vivante!

Maintenant, je dirais que j'arrive à me recevoir de plus en plus; cependant, je reste souvent insatisfaite. Je suis en effet habitée d'une étrange impression, soit le sentiment de ne jamais arriver à exister pleinement! Parfois, cela se vit comme l'impression de ne pas comprendre quelque chose d'essentiel. Je sens que quelque chose m'échappe. Lors d'une session de groupe en octobre dernier, j'ai senti une ouverture inattendue : j'ai eu tout à coup l'impression que je saisisais de l'intérieur le sens de ce manque qui m'embête et me tiraille. Les mots « tenir à soi, à l'occasion de l'autre » se sont alors imposés, comme une trouvaille, un début d'éclairage. C'est dans cet élan intérieur que j'ai décidé d'écrire pour le présent colloque. Depuis, je tente d'explorer cette idée, de préciser cette intuition, de lui faire une place dans ma vie et, aussi, d'écrire à ce propos. Ce faisant, j'ai paradoxalement rencontré de vastes espaces d'incompréhension et de vide existentiel en moi. Et au fil du temps, s'est ajoutée la pression de mon engagement à écrire pour ce colloque. Depuis des mois, je n'arrive plus à retourner à ce que j'avais saisi à partir du travail corporel et de la mise en parole d'alors, en groupe. J'arrive même très peu à sentir le mouvement et le sens que j'ai pré-senti dans ces mots si importants « tenir à soi, à l'occasion de l'autre », sauf, peut-être, dans de très courts moments.

Ce trouble, cet embrouillement à propos de moi-même est bien sûr aussi présent dans ma vie. Certaines situations me bousculent, notamment au travail. En même temps que je réfléchis et que j'écris ce texte, j'ai également à recevoir ma confusion dans le processus d'écrire. C'est effrayant quand les repères habituels s'effacent ou encore sont inadéquats ou insuffisants.

## Comment tenir à soi, à l'occasion de mon travail en institution

Depuis trois ans, le cadre institutionnel m'impose des suivis psychologiques court terme de cinq rencontres. Il est même souhaité que je travaille dans un cadre d'intervention brève et orientée vers les solutions! De mon point de vue, cela placerait mon travail dans une perspective préconisant « le faire » et la modification de l'autre, au détriment d'un positionnement vis-à-vis de son être et de mon désir, avant tout, de le recevoir. Ma réaction instinctive et radicale a été de tenir à la position de me recevoir avec encore plus de rigueur. Graduellement, il s'est ainsi installé avec mes clients, à partir de mon expérience dans la rencontre, la nécessité pour moi de prendre davantage la parole pour nommer certaines compréhensions sans les imposer. N'oublions pas que, dans le cadre de cinq rencontres, le temps est compté et cela m'a amenée à prendre plus de risques. Je me suis alors mise à me manifester et donc à apparaître davantage lors des rencontres. Je dirais que la contrainte du temps m'a obligée à trouver un chemin différent afin de guider autant que possible, l'autre vers lui-même.

Récemment, lors de mes rencontres hebdomadaires de supervision, j'ai pris conscience de l'ouverture de plus en plus possible chez mes clients. Celle-ci apparaît dans la mesure où je peux davantage me recevoir à l'occasion d'eux, rester dans mon expérience et surtout être plus ouverte à prendre le risque de nommer sans enfermer l'autre dans mes compréhensions. Je sens que dans ces moments d'exception, j'expérimente avec eux l'interdépendance tel que proposée par Aimé Hamann.

De plus, malgré les nouvelles contraintes, j'ai proposé à mon équipe d'offrir des suivis de groupe aux jeunes adultes que nous rencontrons afin de leur permettre de poursuivre après les courtes démarches individuelles qui sont imposées. Cette proposition a d'abord suscité beaucoup de controverse : ça ne s'était jamais fait dans notre collège; je ne déterminais pas de thèmes ni d'objectifs précis d'intervention; je ne prédéterminais pas de problématiques à traiter; ni de sélection des candidats! Simplement être en rencontre de psychothérapie et parler à partir de soi ne leur semblait pas suffisant. Dix-huit mois s'écoulèrent avant que ma proposition ne soit finalement acceptée par certains, à contre-cœur. J'ai failli abandonner!

Mais, j'ai senti que je laisserais tomber quelque chose d'important pour moi. J'avais aussi un désir réel d'offrir aux étudiants du collège la possibilité de trouver un lieu pour se rencontrer, sans contrainte, sans prescription. Avant tout un lieu pour être, pour prendre le risque d'être soi avec les autres et aussi pour risquer la parole. Je souhaitais vivre cette expérience avec eux. Je dirais qu'un tel lieu pour exister m'a beaucoup manqué dans ma vie. C'est sans doute ce qui sous-tend la force de ce désir en moi. Finalement, j'ai eu l'autorisation d'aller de l'avant avec le projet de groupe, de le faire connaître et de débiter dès qu'il y aurait suffisamment d'inscriptions. Le groupe hebdomadaire a duré six semaines. Ce fut pour la plupart la première expérience de groupe. Tous sont restés engagés jusqu'à la fin. Les rétroactions des étudiants ont même permis que le projet continue pour l'année qui vient.

Dans cette expérience professionnelle, il m'a été possible de ressentir la nécessité de « tenir à soi »; j'ajouterais presque, l'impossibilité d'y renoncer. À travers l'écriture et les réflexions des derniers mois, j'ai aussi pris la mesure de mes abandons de moi, tant dans ma vie professionnelle que personnelle. Ce qui m'amène à un autre aspect de mon expérience.

## Tenir à soi, à l'occasion de l'autre dans mon couple

Je vous mentionnais plus tôt mon expérience lors de la session de groupe, ma trouvaille! Je me souviens qu'à l'occasion de ce groupe, j'ai pris davantage la parole. Une parole à partir de moi, plus sentie et aussi plus risquée. Cette prise de parole, je crois, me révélait davantage. Dire en direct, tout en sentant le risque et l'incertitude en moi. Me dire dans mon incertitude même. Cette expérience m'a permis de voir à quel point, dans mes relations significatives, il était parfois difficile pour moi, et pour l'autre, de prendre la parole à partir de soi.

Depuis bientôt quatre ans, mon conjoint est à la retraite. Son arrêt du travail n'a pas été une décision volontaire. Il est à vivre depuis, ce que je nommerai en peu de mots, une crise identitaire, voire une crise de sens et de direction à sa vie. Sa situation évolue tranquillement. Vous devinez que l'autre faisant partie de son couple, c'est-à-dire moi, a vécu elle aussi des contrecoups... une perte et un désarroi.

Au départ, j'ai tenté de le soutenir, peut-être aussi de « faire pour lui ». Je résumerai en disant que mes propositions étaient nombreuses. Mais il a eu besoin d'un long moment à ne rien faire... Le couple qui avait été un lieu de partage et de plaisir à construire devenait, pour moi, épuisant et décevant. L'hiver dernier, je me suis sentie à risque de dérive, tout était plus lourd. J'ai ressenti d'autant plus l'urgence de « tenir à moi ».

Au fil de ma démarche, des sessions de groupe et du travail corporel, j'ai pu installer en moi des ancrages, de petites phrases comme : « Reste près de toi, qu'est-ce que toi tu vis dans cette situation? ». Je me suis mise à me suivre de plus en plus, dans chaque instant, comme dans une danse, pas à pas. Être sensible et attentive à chaque souvenir, chaque doute, accueillir des moments d'émotions tels que la colère, la tristesse, reconnaître les regrets, les hésitations, la nostalgie, la crainte ou encore la déception... Un consentement à vivre, chaque moment, est devenu de plus en plus possible, même si le ressenti n'était certes pas toujours ce que j'aurais souhaité. Je pense que c'est cela être vivante, non pas dans un questionnement rationnel ou une volonté de décider, plutôt dans une présence à soi.

Ce cheminement à partir de mon absence à moi-même m'a permis de découvrir des aspects de moi jusqu'à lors inconnus, je dirais même, m'y a progressivement donné accès comme jamais. Je sais de moi toutefois, que mon rapport à l'autre a beaucoup été marqué par le mélange et que je reproduis encore ce type de rapport. J'ai pris conscience récemment à ce sujet que, dans ma vie, j'avais cédé la place à l'autre par crainte de me tromper. Le doute par rapport à ma vie, à mes choix, était calmé en laissant la place. Or, tenir à soi oblige à prendre le risque de se dire, voire prendre sa place. C'est oser. C'est aussi avoir peur, ne pas tout savoir face à l'inconnu du rapport. Cependant, je m'ouvre à la possibilité de m'apprendre encore à ces sujets.

En terminant, je dirais « tenir à soi, à l'occasion de l'autre » c'est se trouver.



# Réflexions sur ma retraite

---

**Gisele Legault**  
Montréal, Québec  
gisele.legault@umontreal.ca

---

De la peur, de l'appréhension face à la retraite, je suis passée à une toute autre vision. Pour me rassurer, me sécuriser, j'avais élaboré plusieurs « dossiers » ayant chacun une rubrique spécifique et constituant autant de possibilités d'implication active lors de cette période tant crainte. J'estimais, qu'à la retraite, je tombais « dans le vide », dans « le néant » car le travail structurait alors toute ma vie. L'université, c'était là où il fallait être, nulle part ailleurs. J'ai alors écrit : « Quitter l'Université, je suis prête, je ressens une certaine fatigue à donner mes cours que je trouve répétitifs et l'encadrement d'étudiants en rédaction de travaux divers commence à me peser ». Ce fut un choc cependant lorsque, mes possessions en grande partie élaguées ou transférées chez moi, j'ai réalisé que je n'avais plus de **boîte vocale**, ce numéro magique « 6681 » me reliait au monde extérieur; par lui me venaient toutes sortes de sollicitations qui reconnaissaient mes compétences et entraient en communication avec moi. Cette possibilité brutalement coupée, je n'existais plus. J'étais renvoyée chez moi, face à la **retraite, face à moi-même...**

Je vis maintenant depuis 15 ans une retraite **active**, riche, remplie, et les spectres sombres de mes années de pré-retraite s'estompent. Le sentiment de vide, de manque, d'allure dépressive se pointe encore cependant quelquefois. J'y reviendrai. Dans ma logique universitaire, j'avais divisé en trois secteurs mes implications à la retraite : secteur travail, secteur études et secteur écriture. Le secteur « travail » impliquait une continuation de collaboration avec l'Ordre des Travailleurs Sociaux du Québec. Le secteur « études » incluait de prendre des cours ou d'assister à des conférences de l'Université du 3<sup>e</sup> âge et des Belles Soirées de l'Université de Montréal. Le secteur « écriture » incluait des textes en abandon corporel à présenter aux divers colloques et des ateliers d'écriture. De toute cette planification a résulté une retraite assez riche que je diviserais en trois phases.

## Héritage

La 1<sup>re</sup> phase en a été une d'intense consolidation de mes acquis reliés au travail, acquis que je voulais laisser en héritage aux générations suivantes même si cela apparaît quelque peu pompeux! J'ai ainsi pu mettre sur support informatique les principaux cours que j'ai donnés lors de mes années de maturité en enseignement. Ce travail m'a donné un sentiment de satisfaction et de complétude qui me permet dorénavant d'abandonner ces domaines pour me consacrer à de nouveaux intérêts. Je laissais quelque chose de concret qui se perpétuerait dans le temps. J'ai aussi pu planifier, lors de ces années, d'importants voyages initiatiques d'entrée dans la retraite, voyages en Inde et en Chine principalement, précédés de pèlerinages au Québec et en Espagne et dont je vous ai déjà parlé. Ces voyages et pèlerinages m'ont permis de faire le passage à cette autre période de ma vie qu'on appelle retraite i.e. « retraite du travail » et non « retraite de la vie ». Ces voyages et pèlerinages m'ont permis de réfléchir et d'**apprivoiser** la retraite à venir et d'y entrer doucement.

## Sens

Lors de la 2<sup>e</sup> phase, j'ai entrepris une nouvelle réflexion sur ma retraite en m'inscrivant au programme *Sens et Projet de Vie* de la Télé-Université qui, comme son nom l'indique, invite à réfléchir sur le sens qu'on donne à sa vie en vue de déboucher sur un nouveau projet mobilisateur. J'y ai rencontré une douzaine de personnes préoccupées des mêmes sujets, dans les mêmes âges et avec qui l'échange s'est tout de suite situé **au niveau de l'être**. Comme vous le voyez, l'aspect **actif** de la retraite m'habite.

Ma réflexion sur le sens, très importante à cette période de la vie ou au cours du vieillissement s'est beaucoup inspirée de Gilbert Leclerc<sup>1</sup>, de l'Université de Sherbrooke. Les trois dimensions du sens, soit les sensations concrètes, la signification et la direction, y ont été abordées afin d'y dégager la création de nouveaux sens ou reconstructions de sens à donner à ma vie de personne vieillissante. Ainsi selon la dimension **temps**, il m'a fallu trouver un sens au passé à travers l'écriture de mon histoire de vie, donner du sens au présent à travers un déplacement qualitatif et une plus grande intériorité et découvrir un sens à mon avenir à travers un projet mobilisateur.

Cette phase débouche sur un projet nouveau qui me permet à la fois de demeurer en processus d'apprentissage, de découverte, de me relier aux autres et de m'impliquer dans l'accompagnement de personnes à la retraite dans la rédaction de leur histoire de vie. Je ne veux pas abandonner ce rôle de prof que j'aime tant, je ne me résous pas à en faire le deuil, à n'être « personne ». Alors j'essaie, par toutes sortes de moyens, de le conserver, de le renouveler dans des versions appropriées à mes contextes actuels : groupes de conversation française pour immigrants à la Grande Bibliothèque, coanimation de participants au programme *Sens et Projet de Vie*, animatrice de groupes en philosophie pour enfants. Alors qu'il est positif de vouloir faire quelque chose de sa retraite, de continuer à apprendre, de croître, je sens une certaine **compulsion** à m'investir dans ces projets dits « mobilisateurs », à ne pas pouvoir juste lâcher prise, juste être là... ressentir...

Que dire de ces relations chaleureuses et soutenues avec ce groupe d'appartenance? C'est ici que le terme **accompagnement** prend tout son sens. Ainsi après avoir partagé nos histoires de vie et nos démarches de sens, nous demeurons en contact et nous nous soutenons mutuellement comme lorsque l'une d'entre nous a fait une grave dépression ou lors de mon accident de 2017.

## Manque

C'est ici que le long travail de mes groupes en abandon corporel a pris place, groupes de semaine, de fins de semaine et de 8 à 10 jours à Ste-Élie. En 2015, j'écrivais. « Le congé de la fin de semaine de Pâques arrive pour me **faire sentir la solitude pour de vrai**. Je suis face à ce **vide** souvent ressenti lors des congés lorsque je travaillais, ce vide des fins de semaine, des longs congés, des vacances d'été. La voilà la solitude subie, imposée. Je me rappelle avoir souhaité que le lundi revienne, que la période de vacances soit terminée et qu'on se remette vivement au travail. Là était la vraie vie avec des choses à faire, des cours à donner, des étudiants et des collègues à rencontrer. Le sentiment de vide est tellement ressenti que **rien** ne me vient à l'esprit. Je suis accablée par ce vide et cet isolement. »

---

1. LECLERC, Gilbert. « L'approfondissement du sens à la vie au cours du vieillissement » dans *Vie et Vieillessement Association québécoise de gérontologie*, Vol.1 No.1, Montréal, 2002, pp. 51-61.

L'écriture de mon histoire de vie m'a permis de ressentir le **manque** comme étant **central**, une sorte de fil conducteur de toutes les étapes de mon histoire. Bien sûr, **manque** dans le sens de privation, de négligence, d'absence d'amour, de non-considération, mais aussi dans le sens de sabotage de relations qui auraient pu être nourrissantes ou d'excès de conduites auto-destructrices. Il m'a fallu toucher le « fond du baril », lors d'un congé pour burn-out et le début de la psychothérapie en abandon corporel, pour amorcer une nouvelle réflexion sur ce vécu permanent de **manque** qui s'est aussi manifesté par des modes relationnels problématiques qu'il m'a fallu décortiquer, analyser, comprendre, vivre pour m'atteindre plus en profondeur, rejoindre mon être, rejoindre qui je suis.

Comment formuler le manque d'être, cet appel à être? Comment le vivre? De quoi ce manque est-il fait? Il me semble que je réclame qu'on soit présent à moi, qu'on comble ce manque d'une façon ou d'une autre, qu'on y réponde. Mais je sais qu'il me faut plutôt attendre, laisser pénétrer ce vécu. Je touche ici ma vulnérabilité, ma fragilité et en même temps, ce sentiment prégnant d'être vivante, d'être là avec les autres... Ces autres qui ont porté mon insomnie pendant toutes ces années et m'ont aidée à m'en débarrasser pour de bon, ce n'est pas rien... Ces autres de divers groupes qui m'ont aidée à approcher ce que je ne connais pas de moi.

Mes manques m'ont poussée vers une démarche de croissance et ont été ainsi un stimulant à une mobilisation de mes énergies vers la construction d'une vie intéressante, pleine de défis pour moi. En ce sens, il me faut reconnaître les « pleins » sous les apparents « vides ». Ces mêmes « pleins » m'ont éventuellement conduite à des investissements créatifs, tels ces groupes à la Grande Bibliothèque.

Quel est, d'autre part, le lien entre cette vie **construite** que je me suis faite tout au long de ces années et ce **vide existentiel** que je ressens périodiquement? La construction permet de **tenir**, de me tenir debout et occupée, de remplir ces années de retraite de façon constructive et utile. Utile à moi-même et peut-être utile aux autres... du moins dans certains projets. Il me faut **tenir** surtout les émotions qui, possiblement, m'envahiraient si ma vie n'était pas circonscrite par ces projets structurants. Je réussis ainsi assez bien à transformer le gouffre de la solitude, du vide existentiel en « vie organisée » telle la mienne, structurée autour de projets précis. Et ça me réussit! Ces projets fonctionnent, un par un, et sont une contribution sociale significative, il me semble. Sans ce sentiment de vide, pourrais-je ainsi créer?

Remarquez qu'alors que je sens le vide, le manque, autour de moi ce n'est pas ce que l'on perçoit souvent. On m'attribue une vie riche, remplie, pleine de projets stimulants. On me dit parfois : « Tu es mon modèle de vieillissement... tu vieillis bien, je te regarde aller... Tu as un corps qui respire l'énergie, qui a du tonus... » Voilà le paradoxe de ce qui paraît et de ce qui ne paraît pas de moi. Une citation d'Aimé est éclairante ici : « ... La première [position] origine dans les coupures d'avec soi et se construit sur ce qui n'est pas recevable ou simplement pas reçu de soi... Inventer, changer sa vie de mille manières permettent de souvent traverser les vicissitudes de façon satisfaisante<sup>2</sup>. » « Créer sa vie, ce serait en quelque sorte la chercher, l'apprendre, l'appivoiser pour pouvoir peu à peu la recevoir<sup>3</sup>. »

Sur un ton plus léger, je voulais définitivement marquer cet anniversaire de 75 ans. Et l'organiser moi-même pour que cette fête soit comme je la voulais. D'abord dépasser la désapprobation sociale du dicton « On ne se s'organise pas une fête soi-même » pour aller de l'avant, me choisir une « animatrice de fête », faire ma liste d'invités, trouver un lieu approprié, etc. Ce fut un événement social réussi et à mon goût! Comme je le disais alors, ce fut une fête à « l'art de vieillir » que je concrétisais personnellement.

---

2. HAMANN, Aimé. *Au delà des psychothérapies. L'abandon corporel*. Stanké, Montréal, 1996, p. 201

3. *Ibid.*, p. 199

Ce fut une réussite et je n'en regrette aucun aspect, même pas de l'avoir organisée moi-même. Elle a permis de libérer plusieurs paroles dont celle de Myriam : « Quelque chose que j'ai appris tout au long de ma vie en te cotoyant, dit-elle, c'est cette posture face à la vie, une posture de chercheuse et de transmission. » Elle a permis de libérer celle (parole) de plusieurs autres dont certaines spontanées et inattendues. Le lieu, la circonstance, l'événement ont permis cela. **La fête permet de faire le point, de dire les choses. En résumé, j'aime les événements où le sens est donné.**

## Mes amours

Toute cette période de retraite ne peut se concevoir sans la présence chaleureuse et constante de ma fille et de mes 2 petites-filles. Bien qu'elles demeurent dans une autre ville que moi, je ressens leur proximité et leur affection sans conditions. Ainsi Myriam a tout **retourné** pour mettre sur pied un système d'aide lors de mon retour catastrophé de voyage en juillet 2017, si bien que, lorsqu'elle est repartie chez elle, j'étais en mesure de me débrouiller et de mener une vie autonome. J'ai ainsi pu être là pour elle lors de sa séparation quelques mois plus tard. Séparation qui l'a jetée par terre pendant des mois et qui m'a atteinte comme si c'était ma propre séparation. **Je perdais ma famille d'appartenance et ça faisait très mal.** Ces mois de douleur intense nous ont rapprochées et fortifiées en même temps. Mes contacts avec mes petites-filles sont aussi réguliers et constants : vacances avec elles, présence à leur école lors de spectacles, projet-photo aux 2 ans. Je me sens vraiment privilégiée d'être grand-mère et d'être proche d'elles.

Au niveau affectif, j'ai aussi pu vivre une intimité de couple avec Oscar pendant trois ans. Moi qui ai tellement parlé de ma difficulté d'être « en couple » et qui en ai beaucoup souffert, cette relation est venue comme un « cadeau de la vie ». Elle témoigne d'une vitalité chez moi et d'un certain goût de vivre. Avec lui, j'ai retrouvé le goût du scotch Chivas et des flâneries au lit en plein après-midi. J'ai atteint une sérénité en relation avec cette expérience et notre amitié se maintient et fleurit à travers des contacts chaleureux et certaines complicités.

## Vulnérabilité et dépendance

Pour terminer, point tournant, un accident grave à l'étranger en 2017 : fracture du fémur, hospitalisation, opération et retour au Québec avec accompagnement médical. Je deviens tout d'un coup, subitement, totalement dépendante des autres et surtout de ma soeur Madeleine qui m'accompagne lors de ce voyage, ne pouvant plus marcher et en proie à des douleurs que seule la morphine me permet de ne pas sentir. J'ai peur et je crains de ne plus pouvoir marcher, de ne plus pouvoir habiter chez moi au 2<sup>e</sup> étage et de devoir déménager.

Alors que ma convalescence s'est bien passée et que je marche normalement maintenant, l'impact de cet accident m'a fait toucher l'univers des pertes multiples : plus grande fatigue à la marche (mon sport favori), jambe droite plus courte que la gauche, impossibilité d'enfourcher ma bicyclette, abandon du ski de fond, remise en question du voyage comme tel, pertes auditives et visuelles concomitantes. Les conséquences de cet accident sont là. Elles me font toucher ma vulnérabilité et ma fragilité plus que jamais et me rapprochent de mes contemporains qui expérimentent, à des degrés divers, les limitations dues au vieillissement.

## **Conclusion**

Malgré cette vulnérabilité qui fait partie de mon quotidien, de ce manque qui me visite encore, je continue à marcher vers les possibles de mon âge. Je continue à occuper ma place dans cet univers redéfini depuis le premier jour de ma retraite.



# Le long cheminement vers la retraite

---

**Anne-Marie Lauterburg**

Montréal, Québec

annemarie.lauterburg@gmail.com

---

Au dernier colloque, on m'a souvent posé cette question : « Puis, comment c'est la retraite? » J'avais fermé mon bureau depuis à peine 5 mois et j'étais effectivement à la retraite ou une retraitée, mais je n'avais pas vraiment absorbé cette réalité. Pourquoi la question me dérangeait-elle? J'avais l'impression d'une opposition retraité/pas retraité qui manquait de nuances. Je sentais qu'il y aurait plus à dire et ça m'a amenée à réfléchir sur l'ampleur de cette dernière étape de notre vie et d'écrire sur ce processus très subjectif vers la retraite.

Il y a des gens qui sont obligés, par l'institution pour laquelle ils travaillent, de prendre leur retraite à un âge fixe, qu'ils soient prêts ou pas prêts! En pratique autonome, nous avons la liberté de choisir le moment de notre retraite. Je ne parle pas de ceux et celles qui ont dû arrêter de travailler, souvent brusquement, pour des raisons de santé. C'est donc un avantage de pouvoir choisir le moment de sa retraite, mais également une forme de responsabilité d'avoir à porter que c'est moi qui choisis d'arrêter. Ce choix m'a plongée dans les méandres de mes ambivalences, de mes doutes, de mes peurs.

## La graine semée

J'avais l'âge de la retraite depuis longtemps, si je me comparais à mes collègues qui avaient travaillé en milieu institutionnel toute leur vie. Ça m'effleurait à peine que je pourrais, moi aussi, arrêter de travailler. La maladie et la mort, en l'espace de 2 ans, de trois amies et collègues très chères m'ont secouée profondément. Elles ont dû quitter brutalement une vie professionnelle pleine et des liens significatifs avec leur clients. Je ne pouvais pas imaginer d'avoir à suivre le même chemin. C'est probablement là que la graine s'est semée, d'abord en moi, petit à petit avec les autres. C'est là également que tout s'est mélangé. Quand mes collègues me disaient : « J'aime encore ce que je fais », j'avais l'impression d'avoir à me justifier, car pour moi, envisager la retraite n'avait rien à voir avec « ne plus aimer faire ce que je faisais ».

Comment alors parler de ce mouvement qui s'imposait petit à petit et qui tendait vers un arrêt possible? Il y avait certes cette peur de ne pas avoir le temps de me préparer avec mes clients à une fin possible de nos rencontres. Mais il y avait plus : je pouvais sentir un peu plus l'exigence de notre travail et une certaine fatigue par moments, tout en reconnaissant tout ce que la présence à nos clients nous apporte.

Je ne trouvais pas de réponse, je restais surtout avec des questions. Mon expérience de vie s'est petit à petit précisée. Mon espace étroit pour vivre a toujours été là : être prisonnière de mes propres exigences, de mes engagements, de ma discipline quotidienne, là où, même si j'avais une seule entrevue dans une journée, cette journée n'était pas une journée « à moi », comme quelque chose qui ne décroche pas et on ne le sait même pas.

Je n'avais aucun projet de retraite, comme voyager, créer dans quelque domaine que ce soit. Je n'avais comme seule perspective d'avoir le temps de prendre le temps. Mon temps, pas celui des autres, des horaires, des obligations qui font pourtant partie de la vie de chacun, mais qui ont si fortement régi la mienne.

## **La mise en route**

Je voulais donner du temps à mes clients - souvent de très longue date - et à moi-même pour apprivoiser cette nouvelle réalité. Nous allions nous quitter, nous allions mettre fin à nos rencontres, nous allions prendre le temps de la peine, de la colère, du sentiment d'abandon, réactivant pour certains des abandons antérieurs si douloureux.

Nous avons pu, graduellement, faire un espace pour la vie qui continuera, pour eux, pour moi, en dehors de nos rencontres. Nous avons pu, pendant un an, suivre le fil de vie de chacun, malgré ou avec cette nouvelle donnée de fin. Un parcours exigeant pour le client et la thérapeute, mais également un parcours enrichissant, mettant en lumière l'importance du lien et du chemin parcouru. Avec certains clients, j'avais l'impression d'abandonner un navire en pleine tempête, quelque chose que nous ne pouvions pas éviter, vu leur organisation d'être; avec d'autres, je sentais la confiance d'une continuité possible en dehors de ce cadre familial qu'était le nôtre pendant tant d'années. Il y avait aussi la conscience et le regret que je ne serais plus là pour en faire partie. Dans des moments particulièrement difficiles, je me suis dit que je n'arriverais pas à porter le poids de ma décision. Car il y a un définitif qui est bien réel. Ce lieu unique d'intimité que sont les rencontres client-thérapeute ne se poursuivront pas en dehors du cadre de mon bureau.

## **Et la suite?**

Mes clients m'habitent encore, souvent à des moments inattendus, un geste, un rêve, une parole qui remontent à la surface, un rappel de quelque chose qui prend du sens aujourd'hui. Ma retraite n'a pas amené de changement drastique dans mon entourage; mon compagnon de vie, la famille et les amis sont toujours là, j'habite le même lieu, ma campagne m'attend toujours, mes germinations continuent de pousser... tous ces points de repère d'avant sont encore présents. Pourtant, il y a une forme de transition intérieure, un changement de rythme.

J'ai parlé plus haut de cette nécessité pour moi d'avoir le temps de prendre le temps. Ça m'apparaît bien trivial de dire que j'apprécie ce temps, en épluchant mes légumes, en faisant mon lavage, en prenant une marche à n'importe quelle heure de la journée. Me lever le matin, habiter le vide, attendre... attendre que quelque chose émerge en moi, trouver soulageant de ne pas avoir d'horaire et parfois souhaiter qu'il y en ait un. Je ne me suis pas rendu compte auparavant, à quel point le travail a organisé ma vie. C'est seulement maintenant, une fois arrêtée, que je mesure l'ampleur d'avoir porté une pratique professionnelle pendant plus de 50 ans.

Mon travail de psychothérapeute et ma démarche m'ont permis l'accès à un temps intérieur : être assise dans ma chaise de thérapeute, prendre le temps d'entendre, de sentir, de me laisser rejoindre et éventuellement, de dire. Cette présence à soi et à l'autre est en soi une nourriture. Est-ce que je pourrais, dans le non-travail, continuer d'avoir cette présence, cette curiosité, cet élan, ce désir de découvrir par où la vie a à passer si je ne suis plus confrontée à cette question à l'occasion de mes clients? Car quelque chose a besoin d'être nourri, en chacun à sa façon, pour garder la vie vivante.

J'ai l'impression que c'est une question importante qui se pose lors de la retraite : continuer à suivre le fil de la vie, même dans les lieux les plus difficiles et vulnérables, se laisser rejoindre, continuer de chercher seule et avec les autres. Dans notre petit groupe à quatre, comme dans les rencontres bisannuelles de notre vieux, vieux groupe du mardi et notre groupe d'écriture, nous serons bientôt en majorité des retraités. L'élan de continuer, de chercher ensemble, d'approfondir nos rapports dans des lieux qui, par moments, nous semblent de plus en plus périlleux, c'est encore très vivant et très donnant. Peut-être est-ce là la préoccupation principale lors de la retraite : comment continuer à donner et à recevoir, en dehors de notre bureau de psychothérapeute?

### **« Liberté 55 » révisée**

J'ai parlé de la retraite comme étant la dernière étape de notre vie; chacun y est confronté à sa façon, à son rythme, avec ses attentes, avec ses nouveaux défis reliés au vieillissement.

Pour ma retraite, je ne trouvais pas de modèle à suivre. Il fallait que je fasse confiance à mon chemin. J'ai eu à enregistrer des regards étonnés, des questionnements de mon entourage qui se sont probablement amplifiés en moi parce que mon chemin se bâtissait sur des sables mouvants. J'avais à faire et refaire ce chemin pour trouver un sens à ma décision.

Plusieurs d'entre nous se souviennent de cette publicité à la télé « Liberté 55 » avec des images bucoliques, promettant une nouvelle vie à la retraite. Même sans l'attente d'une nouvelle vie, on nourrit probablement tous des espoirs par rapport à la retraite.

Je sens davantage aujourd'hui qu'à part ce besoin d'avoir le temps pour prendre le temps, j'ai aussi l'espoir que la retraite puisse me procurer une certaine détente laquelle ne m'est pas accessible facilement, car elle ne fait pas partie de ma lignée, elle n'est pas constitutive de mon organisation.

Prendre le temps semble être une décision volontaire, mais est-ce que j'ai toujours la disponibilité intérieure pour le faire? Est-ce que le temps « horloge », dicté par les obligations et les horaires, s'oppose réellement au temps « intérieur » ou est-ce qu'ils ne sont pas plutôt imbriqués l'un dans l'autre? Désherber mon potager peut tantôt être une activité de détente, favorisant un temps « intérieur », tantôt devenir une contrainte obsédante, une corvée à finir. Est-ce que la disponibilité de prendre le temps et l'accès à la détente sont reliés?

Comment expliquer que depuis le début de ma retraite, mes proches me reflètent qu'ils me trouvent plus détendue, alors que moi-même, je me vis rarement comme telle. Je constate qu'être à la retraite me confronte inévitablement à mon organisation d'être : j'ai à sentir, même sans horaire, sans responsabilité de porter une clientèle, que mon sens du devoir est toujours présent. Un élan, un intérêt, un désir se transforment insidieusement en discipline quotidienne, en rituel, en « il faudrait », en enrôlement. L'hypervigilance et la planification en font partie, souvent à mon insu. Tous ces éléments ne sont pas des ingrédients favorables à la détente; pourtant, j'ai l'impression qu'un petit chemin est en train de se faire.

Dernièrement, j'ai relu mes textes de colloques. À travers les années, sans trop m'en rendre compte, j'ai suivi un fil conducteur que je retrouve tout au long de ma démarche en abandon corporel : l'enfermement comme ouverture, la place étroite pour vivre et l'effort pour le faire, l'impossible qui est le possible, l'incontournable de l'institution que je suis, tous ces lieux souvent peu accessibles, nommés graduellement, me conduisent à la même place, ils me font vivre une expérience paradoxale.

Et si c'était ça la détente? Elle n'a pas à se faire; elle se trouve là où je l'attends le moins, c'est-à-dire à la place même des « je devrais », de ma discipline quotidienne. Ne serait-ce pas le regard sur cette institution, ressentie parfois, refusée souvent, consentie par moments, qui permet que quelque chose se mette en mouvement, s'ouvre à la détente?

Un de mes collègues dit que « la retraite c'est re-traiter la vie autrement ». Est-ce vraiment la traiter autrement, ou plutôt la traiter avec plus d'égard pour qui on est? Pour ma part, j'ai à apprivoiser les marques du vieillissement ressenties dans mon corps comme des données nouvelles. J'ai à apprendre à vivre avec ces expériences peu familières, à faire des liens avec mon histoire, à sentir une fois de plus ce mouvement paradoxal entre l'élan de lâcher, c'est-à-dire d'abandonner toute tentative d'effort, et cet élan irrésistible de continuer à chercher.

L'expérience paradoxale représente pour moi le cœur de ma démarche en abandon corporel. Elle est étroitement liée au chemin qui est à faire et à refaire, parfois dans l'espoir d'échapper à qui je suis, mais de plus en plus souvent, dans le désir de suivre ce petit fil de ma vie et de celle des autres.

# Thématique 9

## « ÊTRE » AU CŒUR DE LA RECHERCHE

En s'ouvrant au mouvement, l'être humain, porteur ambivalent de la possibilité d'être, insuffle à la matière une dimension spirituelle.

---

**Martine Cinq-Mars**

De l'institution à l'être :  
le difficile passage vers son incomplétude

---

**Gilles Rioux**

Au-delà du bien et du mal. Être soi, chemin d'espérance.

---

**Simone Atlani**

L'humanité comme projet ontologique de la matière

---



# De l'institution à l'être : le difficile passage vers son incomplétude

---

**Martine Cinq-Mars**

Montréal, Québec

Martine5mars@gmail.com

---

Dans les dernières années, à l'occasion du travail avec mes groupes de clients, j'ai été souvent habitée par l'exigence que représente l'expérience de faire céder ses certitudes pour consentir à qui l'on est. Il m'est apparu que même si plusieurs expériences de décloisonnement au fil de la démarche nous conduisaient vers davantage d'humanisation, d'ancrage et de liberté d'être soi, parvenir à faire le passage de notre institution personnelle à l'être que l'on est reste une expérience incertaine, nous conduisant inévitablement aux frontières de l'indéfinition et de la vulnérabilité. Même si nous nous mettons dans la position de nous recevoir et croyons le faire, il n'est pas si facile de consentir à nous approcher de là où nous ne sommes jamais allés : l'organisation nous prend en charge et ce sont surtout les définitions connues qui s'imposent d'abord. Un autre qui se reçoit ou plusieurs autres engagés depuis leur subjectivité nous sont nécessaires pour que nous puissions progressivement être conduits vers les rives de ce que l'on ignore de soi.

Dans ce texte, j'aimerais me pencher sur cet apport spécifique de la démarche ontologique : celle du passage du non-reçu de soi vers l'être qui nous constitue. Accompagner des personnes en vue de mettre en place, depuis la position de me recevoir, les conditions qui favorisent un passage vers l'être m'a conduite à mieux reconnaître la puissance et la pertinence de l'institution que nous sommes. Ma réflexion s'est portée sur l'ambivalence entre l'incontournable institution et le fragile dépouillement vers l'être.

## **Une nécessaire institution pour devenir**

Ma réflexion sur l'institution m'a conduite à mieux saisir à quel point l'évolution de l'humain est tissé d'absence à lui-même. Aimé Hamann énonçait que l'institution a progressivement pris le pas sur la vie instinctive<sup>1</sup>. Selon toute probabilité, c'est à partir du moment où des individus ont saisi que se regrouper soutenait la survie que les institutions sont apparues. Dès lors que des individus se sont regroupés, il a fallu ériger des règles, d'abord implicites, c'est-à-dire des normes définissant ce qui était admis ou pas, bien ou mal. Les règles ont peu à peu domestiqué la vie instinctive et arrangé des rapports de pouvoir, organisant la vie à l'intérieur et à l'extérieur de la horde. Nous sommes foncièrement issus de ces rapports sadomasochistes émergeant de ces règles édictées pour survivre. Dominer et miser sur les attributs de force fut nécessaire. Ignorer les dimensions de vulnérabilité qui représentaient un danger non seulement pour l'individu, mais pour la cohorte entière, l'était aussi. Ces rapports primaires qui ont fait naître un

---

1. HAMANN, Aimé. « Une position de recherche et de démarche ontologique comme psychothérapie » dans *L'abandon corporel, une démarche, une position pour recevoir d'être et donner d'être : actes du 5<sup>e</sup> colloque biennal de recherche en abandon corporel*, Château d'Oex, Suisse, 2009. <http://colloques.info/resources/ActesAC2009.pdf>

début d'organisation ont été nécessaires à faire advenir un commencement d'identité chez les premiers humains. Une conscience en a progressivement émergé, domestiquant peu à peu la vie instinctive. Autrement dit, nous sommes progressivement devenus des êtres organisés et pensants via la prescription de règles édifiées en vérité et via la compétition pour les préserver; nous sommes devenus en nous soumettant de manière indifférenciée à ces vérités, en leur obéissant et en coopérant pour les maintenir; nous sommes aussi devenus organisés depuis la trace de l'exclusion, d'un bannissement tributaire d'une vie non reçue qui, apparaissant hors des conventions, posait un risque pour l'institution de la horde et conduisait des individus à l'exil ou à la mort.

La diminution des enjeux de survie et la complexification de la conscience a conduit vers davantage de possibilité de porter la vie et d'organiser le vivre-ensemble de manière plus inclusive. Cette évolution a permis de fissurer les définitions primaires de nous-mêmes pour les élargir et ainsi, engager davantage de notre matière dans une conscience accrue.

Toutefois, en dépit de cet élargissement vers davantage de ce qui nous façonne, nous restons des êtres issus de l'absence, émergeant à nous-mêmes à partir de règles instituées en vérité et de rapports de pouvoir organisateurs de notre co-devenu. Chacun de nous est donc un héritage organisé de ces rapports de plus en plus sophistiqués et complexes, mais est aussi le dépositaire de tout un bagage qui le pétrit même s'il est resté dans l'ombre au fil de l'évolution.

### **L'ambivalence constitutive**

Quand on pense à la manière dont nous sommes nés à nous-mêmes, on comprend mieux la primauté de l'institution en chacun de nous : c'est elle qui façonne notre identité, non la position de se recevoir. Sans institution, il n'y aurait pas d'identité ni de conscience. L'institution nous forge, nous soutient, nous définit. À travers le prisme de notre organisation subjective, nous sommes « ces règles, ces rapports », davantage que toute la matière qui nous constitue.

Cette matière qui nous façonne est vaste, inclusive de toute vie. Notre corps est une vie en devenir, un manque à être qui organise notre rapport au monde et nous révèle depuis un récit subjectif de soi qui essaie d'abord de nous soustraire au manque. C'est ce qui rend l'ébranlement de notre institution si difficile : au-delà d'elle, nous ne savons pas qui nous sommes, nous demeurons ignorants de cette part de notre matière qui reste dans l'indifférenciation en dépit du processus d'évolution. Nous aurons toujours à nous apprendre.

Mais cette vie qui nous constitue au-delà de ce qu'on connaît de soi nous échappe et trouve son chemin. Car notre corps est dépositaire d'un désir d'être davantage et de s'accomplir, qui nous invite à notre insu à nous recevoir, même si notre institution se protège de se laisser ébranler. C'est là même notre ambivalence constitutive. Sous la pulsion d'accomplissement de la matière, le non-reçu qui nous constitue transpire à travers notre mal de vivre et s'exprime par nos violences et nos conduites compensatrices de ce même manque d'être. Nos dépendances, nos somatisations, nos outrances de consommation, nos guerres et autres ruptures représentent autant de tentatives pour échapper à soi. Mais la violence destructrice qui les accompagne est le jupon qui dépasse, le non-reçu qui nous convie à la rencontre.

Aimé Hamann disait que « *L'institution a conduit l'humanité et chacun des humains à ce qu'ils sont aujourd'hui* », ajoutant toutefois que le non-reçu de cette institution « *nous mène à un cul-de-sac, car*

[il] laisse constamment dans l'ombre une partie de la réalité humaine<sup>2</sup> ». Malgré la complexification des rapports, malgré une plus grande inclusion des diverses marginalités et l'expansion de ce qui est recevable, la communauté humaine laisse pour compte tout un bagage non reçu qui s'est accumulé jusqu'à nous. Aussi, ce fardeau encore inaccessible continue-t-il de poindre, sans être habité, à travers les souffrances de l'humanité et ses agirs, telle une perpétuelle invitation à en recevoir le sens. L'institution que nous sommes n'échappe pas à ce mouvement. Sous la forme d'une subjectivité qui se croit vérité, on cherche à éviter le manque à être, en même temps que notre organisation nous conduit, par ce qui nous échappe et qui vient précariser notre vie et celle qui nous entoure, vers ce qui nous le fait pressentir et pourrait nous conduire à accomplir notre désir d'être.

## À la recherche de son incomplétude

La position de se recevoir donne un nouvel accès à la connaissance et ouvre à l'évolution de l'humanité. Je l'ai dit, se recevoir ne constitue pas le mouvement naturel qui a façonné notre conscience jusqu'ici. Je suis souvent étonnée du fait que même quand l'on cherche, en toute sincérité, à donner du sens, l'impulsion première reste de définir la réalité depuis ses propres repères connus, même quand ceux-ci sont porteurs de souffrance, plutôt que de laisser émerger en soi un ressenti qui se soustrairait à notre contrôle. Se recevoir, on l'apprend par l'expérience, s'éprouve comme l'envers du contrôle : c'est mettre entre parenthèse nos propres définitions intérieures pour faire place à tout ce qui est susceptible d'émerger en soi; le passage à l'être implique une entrée dans l'indéfinition qui ébranle notre institution. C'est tout un apprentissage que de laisser la vie advenir, de consentir à en être témoin pour devenir sujet de soi-même.

Je suis particulièrement sensible à ce passage vers l'expérience de ne pas savoir. La précarité et l'exigence de ce moment sont telles, qu'il semble presque contre-nature d'y consentir. Comme je l'ai proposé, ce sont les dimensions de la matière les plus menaçantes à la survie qui ont été, pendant notre co-devenu, laissées dans l'ignorance, exemptes d'identité et qui continuent d'être protégées par nos institutions intérieures. Comme disait une cliente : « *L'humanité ne sait pas qu'elle est vulnérable et surtout, elle ne veut pas le savoir* ». Peut-être que, de fait, plusieurs de nos congénères ne veulent pas ou ne peuvent pas le savoir. Mais Aimé Hamann disait qu'il suffisait qu'une seule personne se reçoive pour que l'humanité soit accomplie<sup>3</sup>. Aussi, eu égard à nous tous ici qui tentons de nous ouvrir à nous-mêmes, eu égard à mes clients dont l'engagement dans la démarche ontologique m'émeut régulièrement, je ne peux qu'être sensible à l'exigence de consentir à ce que nous portons de vulnérable comme humanité et d'organisation de survie pour compenser notre manque à être.

Nous recevoir là où nous sommes absents nous amène aux portes de l'involontaire, de l'inconnu, de l'indéfinition, à la frontière d'un soi en devenir, vulnérable et laissé en exil pour la survie. C'est l'appropriation du tout-petit de soi, masqué par l'institution, laquelle se garde de l'ébranlement pour se protéger. Car renoncer momentanément aux définitions stables et rassurantes de son institution, c'est consentir à aller vers un lieu où il n'y a jamais eu personne. Derrière l'enfermement de notre organisation, avançant

---

2. HAMANN, Aimé. « L'interdépendance comme psychothérapie » dans *Interdépendance et expérience paradoxale : actes du 7<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, Wendake, Québec, 2013. <http://colloques.info/interdep-et-paradoxah2012/styled/index.html>

3. HAMANN, Aimé. « Être psychothérapeute en abandon corporel » dans *Être psychothérapeute en abandon corporel : actes du Colloque 2001*, Montréal, Québec, 2001. <http://colloques.info/resources/ACTES-2001.pdf>

dans le non-savoir, la vie n'est pas encore reliée ni unifiée dans une habitation de soi, soi et l'autre n'existent encore que dans la dépossession. En s'approchant vers ce que l'on ignore de soi, la seule présence de l'autre menace de nous livrer à des espaces constitués d'absence : la vie restée désertée ne peut accueillir la présence qu'avec parcimonie. Aussi en va-t-il de la survie de notre institution de ne pas la laisser se lézarder par ce qui est extérieur à elle et la menace.

### **L'incontournable interdépendance**

C'est donc un espace éminemment fragile et puissant que celui qui sépare le défini et l'indéfini, le reçu et l'irrecevable de soi. S'y concentre toute notre ambivalence : d'une part, la nécessaire et puissante protection contre la menace de l'ébranlement, parfois à n'importe quel prix; et d'autre part le désir d'être, qui nous rapproche d'une présence à soi inhabituelle, inédite. C'est un passage infiniment périlleux, qui porte en lui à la fois toute la densité des rapports organisés aboutis en soi et toute l'absence à ce qui n'a pu encore être. Ici, on oscille entre la sécurité de l'institution et la traversée sans filet de l'abîme du flou, du non-être, de l'avant-définition, de l'avant les mots.

Aussi, la rencontre de l'inaccompli de soi ne serait pas possible sans interdépendance. Même si l'on pressent beaucoup de soi, il est impossible de se savoir soi-même au-delà de son institution. Pour se découvrir incomplétude, la présence d'un autre qui reçoit pour lui-même ce que l'on éveille chez lui et en ressent la valeur pour lui-même est incontournable. Cette authentification nous est nécessaire. Elle permet d'humaniser notre être, même si cette rencontre demeure périlleuse, car elle trouble notre institution et exige à consentir à des lieux marqués par l'absence. C'est lorsque l'expression de soi, quelle qu'elle soit, est explorée avec un autre qui cherche aussi pour lui-même que peut s'humaniser sa vie telle qu'elle est, favorisant progressivement une appropriation son être.

C'est le travail avec mes clients, surtout dans les groupes, qui m'a permis de saisir combien il faut prendre le temps de l'institution et recevoir attentivement le péril du passage à l'être. Dans les entretiens individuels, le rapport avec le thérapeute bénéficie d'une certaine protection, alors que dans les groupes, il est plus difficile de se dérober à la rencontre avec soi quand plusieurs subjectivités s'expriment sur ce qui nous échappe à notre insu.

Dans ces groupes, chacun se présente aux autres depuis une expérience subjective qui révèle l'accompli de l'humanité aboutie en lui-même, mais qui est aussi enchevêtrée dans toutes les couches de protection qui furent nécessaires à sa survie. Même si chacun nourrit le fantasme de toucher l'autre et d'être reçu inconditionnellement, les participants donnent d'emblée accès moins à leur vie souterraine qu'à leur organisation subjective et protectrice : c'est d'abord cette dernière qui a à être rencontrée, avec les réactions qu'elle suscite chez les autres. Car au départ, seule nous est accessible la manière organisée qu'a pris notre subjectivité pour se protéger du manque d'être. C'est depuis cette impuissance à être, dépossédé de ce qui nous échappe, qu'on convie les autres à la rencontre. Cela conduit à découvrir et redécouvrir à travers l'expérience de l'autre que notre récit subjectif, auquel nous espérons que les autres adhèrent sans réserve, révèle autre chose de soi que ce que l'on croyait. Découvrir que l'organisation qui nous protège a un impact qui nous échappe et que nous avons à nous approprier des aspects de soi que les autres ressentent mais que nous ignorons, est profondément perturbant. Apprendre que nous sommes des participants non pas coupables, mais actifs de notre vie est un passage obligé pour nous humaniser et accéder à la liberté d'être soi; cela représente aussi une incursion dans l'expérience de se recevoir profondément bouleversante.

Cette difficile traversée vers soi éveille généralement la crainte d'être dépouillé de son identité et la vulnérabilité d'être révélé au grand jour. Cela peut faire rejoindre des sentiments de honte, d'exclusion, d'incompréhension ou l'expérience d'être démasqué, dénudé, isolé, voire livré aux autres; car c'est aussi depuis leur propre organisation subjective et protectrice que les autres nous approchent. L'apprivoisement de soi est souvent douloureux et conduit à autant de ressentis humains que nous tentons d'éviter mais qui résident pourtant en chacun. Pour en venir à s'approprier progressivement ce qui nous échappe, il est essentiel qu'il y ait une présence, celle du psychothérapeute tout au moins, qui consent à ce qui est tel que cela est, et éprouve la valeur de la vie telle qu'elle s'est organisée comme lui donnant d'être. Dans ce processus qui nous révèle à soi-même et aux autres, les sentiments de honte et d'isolement sont difficiles à éviter; ils m'apparaissent le dernier rempart avant l'appropriation d'une nouvelle parcelle d'être : être éveillé à cette vie souterraine implique d'avoir déjà entendu au moins un peu les autres. Mais pour être en mesure de renoncer à l'absolu que l'on croyait être soi et laisser un autre prendre une place là où il n'y en n'a pas encore pour soi-même, il faut pouvoir d'abord préserver son identité et continuer, tant que cela est nécessaire, à investir les repères de son organisation. Il faut ainsi pouvoir refuser, éliminer, tuer symboliquement, dominer, bannir, quitter, accuser, se battre, juger, se soumettre ou se poser en pure victime; il faut se découvrir subjectivité organisée et se révéler ainsi aux autres et à soi-même pour apprendre peu à peu que nous sommes bel et bien pétris des règles et des rapports sadomasochistes qui ont façonné notre co-devenu et ont fait de chacun de nous l'organisation que nous sommes. C'est en étant reçu par au moins un autre dans tout ce qui a à être de soi, y compris son organisation protectrice et son impuissance à être, qu'on peut éventuellement entendre un tant soit peu que l'on existe pour l'autre tel que c'est, même si cette parcelle de soi ne trouve pas encore à se nicher en soi-même. C'est par cette présence qui se reçoit dans sa propre humanité que nous pouvons humaniser ce qui nous échappe et devenir pas à pas un peu plus « existant » à soi-même. Et c'est en expérimentant cette interdépendance que l'on constate éventuellement combien l'organisation d'être de chacun des autres, par ce qu'elle fait émerger de spécifique en soi, nous est nécessaire à devenir et à rejoindre des ressentis dont nous découvrons progressivement l'universalité.

## Conclusion

Il est difficile de se représenter la puissance de ce passage à l'ontologique tant qu'on n'en a pas fait l'expérience. Compte tenu du besoin d'institution de notre condition humaine et, par conséquent, de l'exigence du passage, il n'est pas rare qu'on se demande si cette démarche est vraiment nécessaire. C'est un sentier d'autant plus difficile que l'accomplissement de soi n'est jamais acquis une fois pour toutes. Car même si les repères de sa subjectivité deviennent plus souples et donnent plus d'espace pour vivre au fur et à mesure des décroissements, quand on croit « y être arrivé », on constate que c'est l'institution qui reprend ses droits et nous protège à nouveau. Nous ne faisons pas exprès, mais nous ne pouvons que rester ignorants à l'inaccessible de soi et nous continuons d'avoir besoin d'un autre pour nous plonger dans ce qui n'a jamais pu encore être.

Personnellement, quand je suis échouée sur les rives de mon incomplétude dans un rapport d'interdépendance, rester ainsi, tenue par les autres, ancrée dans l'indéfinition à attendre que la vie émerge me donne à sentir que je suis constituée par le sans-ressource, le tout-petit en moi et de moi; mais ainsi habitée et reliée à moi et aux autres, paradoxalement, j'ai l'impression de faire momentanément une expérience de complétude, de rejoindre l'immensité, l'infini. Et c'est cette expérience de plénitude qui jaillit du dépouillement qui nous fait y revenir.

Car dans ces passages à l'être, ce que l'on perd en forme organisée de soi, on le gagne en lien : malgré la difficulté de congédier même temporairement les définitions qui nous enferment, quand on les reçoit et qu'on les habite profondément, on accède à un élargissement de son expérience qui nous fait coïncider profondément avec nous-même : cela relie et apaise. Consentir à soi procure une liberté qui transforme; on découvre un sens à son irrecevable, à la vie, à SA vie, quelle qu'elle soit. Ce passage est si libérateur qu'on ne peut qu'être reconnaissant du fait que se recevoir puisse parfois nous conduire à un décroisement qui nous fait accueillir et transcender cette institution que nous sommes et qui continue de rester si essentielle à notre survie. Même si l'accomplissement est toujours en devenir, se recevoir est un chemin de profonde espérance.

Remerciements sincères à Nadine Gueydan pour sa révision linguistique

# Au-delà du bien et du mal. Être soi, chemin d'espérance

---

**Gilles Rioux**

Sherbrooke, Québec  
gilles.r.rioux@gmail.com

---

L'apport spécifique de la recherche en abandon corporel est essentiellement de nous avoir conduit à une démarche ontologique. La position de recherche en abandon corporel fut d'essayer de créer les conditions pour que la vie puisse émerger, la vie comme elle est organisée en soi, sans aucun jugement a priori sur son sens ou la direction qu'elle prend. La vie n'est ni bonne ni mauvaise, disait Aimé Hamann. Cette position de recevoir et de consentir comme étant sienne propre, toute l'expérience éveillée dans notre rapport aux autres, dans notre rapport aux événements de la vie quotidienne, à tout élément de l'univers, ouvre un processus jamais terminé de devenir soi, ouvre un passage à l'ontologie. L'abandon corporel est ainsi devenu une démarche ontologique de la psychothérapie.

Dans l'une de ses chansons, Gilles Vigneault, grand poète québécois, dit :

« C'est le temps d'écouter la rivière  
C'est le temps d'écouter ce que la rivière a à nous dire  
C'est le temps d'écouter le bouleau  
Tant qu'il reste de l'air dans l'air  
Tant qu'il reste de l'eau dans l'eau<sup>1</sup> »

Écouter la rivière, c'est écouter l'intérieur de soi, c'est découvrir la sève, l'énergie qui y circule d'une façon toute particulière pour chacun. C'est habiter la force unique de l'être que nous sommes.

La poésie a le mérite d'aller au-delà du sens usuel des mots, au-delà des structures, et de là, elle donne un accès inusité à la vie humaine. « La poésie, c'est sentir quelque chose à l'intérieur sans savoir quoi, un mouvement, ce qu'on ignore, l'ombre et la lumière qui se promènent. », disait la poétesse Hélène Dorion, lors d'une entrevue radiophonique à Radio-Canada en mars 2019.

La démarche ontologique nous invite à écouter, à découvrir, à recevoir le mouvement qui toujours se crée entre les êtres à travers les liens, à travers les différents événements du quotidien. Nous ne sommes pas nés une fois pour toutes, nous continuons à naître tous les jours et ça, dans l'organisation particulière de l'énergie qui se déploie en soi. Et cette énergie va au-delà des expériences, au-delà des vécus, au-delà des comportements. Nous pouvons avoir un regard très objectif de la réalité, des comportements, des faits, mais notre façon de vivre ces événements éveille en nous une organisation de vie profondément subjective.

---

1. VIGNEAULT, Gilles. Tirée d'une émission avec Stéphane Bureau à la radio de Radio-Canada, 2019.

La vie, dans les méandres de notre lignée d'appartenance, a pris diverses directions. La vie confrontée à des irrecevables, à des zones infranchissables a parfois fait son lit à travers des voies sinueuses, des voies souterraines, des falaises, des précipices vertigineux et violents tant elle risquait de s'étouffer, de s'arrêter. La vie poursuit toujours son chemin. Je pense à la schizophrénie, à l'autisme, à la dépression, à la bipolarité, au suicide, chemins sinueux parmi tant d'autres qui sont aussi des chemins de vie. Les vécus, les expériences, les événements, les comportements sont des occasions pour saisir l'organisation de la vie en soi.

L'enjeu, la spécificité fondamentale de la recherche ontologique, est ce passage au mouvement, à la vie à rejoindre, à laisser être, au-delà du bien et du mal. La recherche ouvre le mouvement.

Comme l'écrivait Gilles Deshaies, dans son dernier texte présenté au 9<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel à St-Paulin, « L'expérience humaine se trouve ainsi abordée non plus comme un et des comportements observables et mesurables, mais comme un ensemble de réactions et de ressentis totalement subjectifs face à des événements individuels, groupaux et sociaux. C'est la subjectivité, aussi bien celle du chercheur que celle des autres humains, qu'il essaie de comprendre, qui devient le matériau central de la recherche et non l'objectivité comme dans les autres approches à la recherche. Cela ne signifie pas que la recherche ontologique est supérieure aux autres approches; elle ne fait que signaler qu'elle est d'un ordre différent.<sup>2</sup> »

La recherche ontologique est un nouveau mode d'accès à la connaissance, une transmutation du regard sur la vie relationnelle qui ouvre un horizon bien au-delà de ce que peut apporter une nouvelle approche en psychothérapie, disait Marcelle Maugin, dans son texte d'ouverture. La transmutation est un élargissement des capacités, elle est un élargissement en continuité avec l'évolution.

C'est ainsi que dans tous les enjeux de la maladie mentale, de la radicalisation, de la violence, des suicides (enjeux auxquels nous sommes de plus en plus confrontés), la démarche ontologique cherche toujours à garder sa position de recherche, « une recherche sans fin sur le sens profond de la vie humaine elle-même » disait Marcelle en introduction. Cette position est un appel à prendre le temps d'écouter la rivière, d'écouter la vie qui s'organise en chacun, de saisir l'incontournable de l'organisation propre à chacun, une démarche dérangement, ébranlante, une démarche (en même temps) apaisante.

Trop souvent, l'interprétation et la compréhension des enjeux sociaux restent liées aux comportements irrecevables et condamnables. Mais au-delà des comportements, il y a un lieu beaucoup plus global de l'être, celui de son entièreté, voire de sa vérité énergétique. Que s'est-il passé, que se passe-t-il dans la vie des personnes concernées? Il y a parfois des nœuds hermétiquement fermés, un état d'anéantissement de soi, une dépossession totale de soi, une errance... Il y a là une vie à apprivoiser, une recherche de sens où la démarche ontologique trouve sa raison première.

Définie ainsi, la démarche ontologique n'est pas, à proprement parler, une approche psychologique; elle n'est pas une philosophie, elle est une position de recherche qui, toujours, cherche à mieux saisir le sens vital de toutes les expériences humaines. C'est par la voie de la recherche de sens que la démarche ontologique donne une espérance à l'humanité.

---

2. DESHAIES, Gilles. « Contribution de la recherche ontologique à une compréhension élargie de l'expérience humaine », dans *L'abandon corporel, une démarche ontologique : actes du 9<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, St-Paulin, Québec, 2017, p. 73.

Au colloque de Saint-Paulin en 2017, Jacqueline Comeault soulignait « l'importance vitale et incontournable des institutions comme lieu d'ancrage du mouvement humain dans le devenu de la matière, dans le devenu de l'humanité et plus précisément, dans celui de chaque individu.<sup>3</sup> » Les institutions ne seraient-elles pas en quelque sorte le lit de la rivière, qui permettent d'être à l'organisation particulière de l'énergie, mais qui parfois, par leurs limites et leur rigidité, risquent de les conduire à leur propre étouffement et même à la mort?

Ainsi, pensons à la religion qui, de tout temps, fut l'institution par excellence pour satisfaire la quête du sens de la vie des humains. La religion fut l'institution première pour contrôler le corps dans sa globalité (lit de la rivière) et en même temps, lui permettre d'appivoiser, d'unifier et d'accomplir son humanité (vie en soi). Force est de reconnaître aujourd'hui que les pratiques religieuses ont parfois tenu les êtres loin de leur humanité et en ont souvent défiguré le sens. N'avons-nous pas aujourd'hui à reconnaître le caractère paradoxal des religions et à constater leurs limites?

La démarche actuellement en cours au sein de l'Église catholique de reconnaître et de dénoncer tous les abus sexuels est saine et nécessaire. Mais au-delà des comportements, n'y aurait-il pas lieu de reconnaître que, par sa vision, son interprétation et sa rigidité, particulièrement dans le rapport à la sexualité, la religion a contribué chez beaucoup, à une vie sexuelle étouffée, souterraine, violente et abusive? Il y a chez tout humain une vie sexuelle unique qui cherche à être, qui cherche à s'exprimer en relation avec les autres. Si on ne lui permet pas d'émerger, cette vie n'aura pas le choix de passer par les méandres d'une organisation de vie troublée par son étouffement. Si au contraire, on lui permet d'émerger graduellement, cette énergie reçoit et dépasse les obstacles, les résistances, elle les intègre et crée de l'unité dans l'être et ouvre aux liens avec les autres.

Nous sommes, d'une certaine manière, fonction du mouvement (lit de la rivière). Notre corps s'est certainement formé là où le mouvement était le plus libre, le plus élevé. Il se peut que certains de nos traits se soient formés en des lieux où le mouvement était moindre, brimé, voire arrêté. Notre façon de vivre les différentes situations de la vie (émerveillement, amour, lien, maladie, violence, agression, rejet, abandon, séparation, deuil) laisse apparaître la beauté, la richesse mais aussi la fragilité de cette vie en soi. Nous ne sommes pas que les victimes des événements. Les effets précèdent les causes. La démarche ontologique tente d'instaurer un dialogue entre l'ombre et la lumière. On a tout à apprendre de notre manière de recevoir les événements.

Dans une démarche ontologique, par le fait de recevoir sa propre subjectivité, le psychologue cherche à permettre à son client de laisser émerger l'énergie qui se manifeste en lui, au-delà de ses comportements. La réalité n'est pas ce que nous pensons qu'elle est ou ce que nous aimerions qu'elle soit, elle est ce qu'elle est. Cet espace d'écoute favorise une atténuation des défenses et permet que le mouvement puisse émerger et qu'une transformation, un mouvement puissent lentement s'accomplir.

Assumer tout de soi-même garde le mouvement et ouvre sur l'espérance. L'espérance s'enracine dans le mouvement qui progresse en soi. « Chaque individu est l'espérance que ce qui est, au fond même de la matière, puisse apparaître. » nous dit Aimé Hamann.

---

3. COMEAULT, Jacqueline. « L'ébranlement et l'institution », dans *L'abandon corporel, une recherche ontologique : actes du 9<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel*, St-Paulin, 2017, p. 161.

L'apport spécifique de la recherche ontologique fut d'ouvrir un chemin à une démarche où l'identité et l'énergie originelles de chacun puissent se révéler et se déployer, où chacun puisse prendre le risque de la rencontre la plus importante, la seule rencontre, la rencontre avec soi, lieu d'espérance.

L'espérance n'est pas d'être meilleur, d'être différent, d'être autre, l'espérance c'est d'assumer la vie que l'on porte en soi.

# L'humanité comme projet ontologique de la matière

---

**Simone Atlani**

Paris, France

simatlani@gmail.com

---

Cette proposition s'est soudain imposée à moi par surprise, au détour d'une réflexion toute autre.

Grâce à la traduction d'un livre que je partage avec ma fille, Camille, j'ai été plongée dans la longue aventure de la terre pour parvenir à la formation de l'humus.

L'humus a permis l'émergence de la vie sur terre, végétale, animale, humaine...

J'ai été frappée par la racine commune entre « humus » et « humain » en prenant conscience que l'un ne va pas sans l'autre, sans humus, pas d'humain... il s'agit bien d'avoir l'humilité de le reconnaître... « Humilité », encore une racine commune.

Mais cette humilité ne va pas de soi quand on est humain.

La dépossession d'elle-même dans laquelle l'humanité a émergé l'a peu à peu coupée de son origine, de ses conditions d'apparition et de déploiement.

L'humain s'est en effet bien vite posé en prédateur obstiné de l'humus, cette enveloppe, on pourrait dire cette peau si mince de la planète. Il l'a crevée, labourée, dénudée, la livrant ainsi à l'érosion du vent et au ruissellement des eaux.

Dès l'instant où les populations se sont sédentarisées, elles ont pu se développer et certaines d'entre elles sont même devenues des civilisations : des Mésopotamiens, aux Grecs, aux Romains en passant par les Mayas et bien d'autres, elles n'ont eu de cesse d'exploiter l'humus jusqu'à son épuisement.

Les civilisations passées en ont payé le prix fort.

Elles se sont succédé sans prendre conscience qu'elles mouraient et disparaissaient en même temps que leur humus natal.

L'histoire s'est reproduite et se reproduit une fois encore avec notre civilisation occidentale, si « matérialiste » et si radicalement coupée de la matière dont elle est pourtant constituée. Mais cette histoire prend aujourd'hui une dimension globale qui implique la planète entière et met en péril l'existence de l'humanité sur terre.

Alors... Humus, humain, humanité... humilité.

Comment recevoir en nous-même comme nous-même cet humus dont nous sommes issus?

Comment le rapatrier en nous avec ses racines, son univers intime fait de mycorhizes, de vers de terre, de microbes, de minéraux broyés; fait de fertilité, de mort et de décomposition, tout ce monde obstinément à l'œuvre, employé à un unique projet : la vie?

La perpétuation de la vie.

La vie s'est faite dans un opportunisme effréné de la matière, sans opinion, sans croyance, sans se protéger de rien. Elle l'a fait par des chemins toujours définis par le fini, mais sans contours – on pourrait dire sans bords. Chemin allant de l'indéterminé à ce qui se détermine, chemin d'organisation d'elle-même, chemin d'incomplétude qui propose tout de même toujours le complet de quelque chose, chemin hasardeux fait de rencontres tumultueuses et d'interactions créatrices.

La vie sous toutes ses formes possibles.

L'humanité fait partie de ce projet grandiose. La possibilité de l'homme a donc toujours été là, au cœur de la matière, tout occupée à inventer, à garantir et perpétuer le vivant.

En quoi ce projet ontologique de la matière pourrait-il aller dans le même sens, garantir la vie et la perpétuer? À quoi donc pourrait-il servir?

Quelle en est la spécificité essentielle?

C'est, sans nul doute, celle de pouvoir participer à son propre devenir en inventant des moyens matériels et sociaux inimaginables pour toute autre espèce.

*En inventant...*

Je ne dénie pas aux espèces animales, et même végétales, une capacité d'invention remarquable à bien des égards, dont la science s'inspire d'ailleurs aujourd'hui (cf. le bio-mimétisme).

Mais l'apparition de l'homme a constitué une rupture entre nature et culture.

Aimé<sup>1</sup> en parlait comme d'une « rupture éthique », qui a ouvert un espace d'une plasticité remarquable : celui de la subjectivité humaine.

Elle a ainsi ouvert celui de l'imaginaire dont parlait sans cesse Jean-Michel<sup>2</sup>, mon époux, celui de la conscience me chuchote ces derniers temps mon ami André<sup>3</sup>, celui du fantasme serais-je encline à ajouter avec insistance.

Subjectivité, imaginaire, conscience et fantasme font partie du corps institué de l'homme, corps devenu-devenant, institution matrice de toutes les autres.

On pourrait dire que la subjectivité fait partie de la « nature » de l'homme, une nature qui lui permet de se dissocier de « la » nature, ce qui lui confère, d'emblée, son ambivalence.

Loin d'être une faille, cette ambivalence lui donne au contraire sa souplesse, la plasticité que nous évoquions plus haut. Mais la trajectoire humaine en est profondément marquée.

Les humains se sont effectivement perpétués et multipliés à tout va jusqu'à coloniser la planète entière. Ils l'ont fait avec le même enthousiasme, le même opportunisme que celui de la matière initiale.

Ils ont dû pour cela se dissocier de cette matière en l'opposant à l'esprit, leur esprit. D'une certaine façon, ils s'en sont dépossédés.

---

1. Aimé Hamann

2. Jean-Michel Atlani

3. André Stark

Il leur a fallu s'en déposséder en eux-mêmes pour pouvoir la posséder « en dehors », afin d'en utiliser toutes les ressources possibles.

Il y a eu là un glissement de « l'être » vers « l'avoir » plus ou moins prononcé selon les cultures, mais devenu dramatique en Occident.

Car, nous le savons tous à présent, l'humus se meurt, la fertilité de la terre se meurt, ce qui met en péril la survie de l'homme sur la planète.

Aujourd'hui, à cette heure même, l'Amazonie en feu vient nous frapper comme un hurlement d'alerte et d'effroi.

Comment ne pas être saisi par un sentiment d'urgence à retrouver le chemin de cet humus dont nous sommes issus?

Aimé disait souvent que la spécificité de l'homme était de pouvoir porter et prendre en charge non seulement lui-même en tant qu'individu, mais aussi les autres espèces, la nature entière.

Mais pour arrêter le carnage, il lui faut alors réintégrer le bord perdu de la rupture initiale matière/esprit. Il lui faudrait « hominiser » la matière, c'est-à-dire entrevoir que « être », c'est aussi être cette matière-là, c'est aussi l'habiter en soi comme soi.

Et me voilà ramenée à mes questions de toujours, aux fondamentaux de l'abandon corporel distillés sans relâche et à tous vents par l'ami de tous, Aimé...

« C'est ce qui est qui a à être », « le risque d'être soi », « se recevoir » ... « Au-delà des psychothérapies : l'abandon corporel. », « D'où ça vient, ça? » et bien d'autres formulations qui me reviennent comme un florilège, comme un inventaire à la Prévert, ou même un pot-pourri jeté dans un chaudron porté à incandescence...

Qu'est-ce que c'est « au-delà »? Qu'est-ce que c'est le « ce » de « ce qui est là », qu'est-ce que c'est « soi », que recouvre le se de « se recevoir »?

Très vite, l'indéterminé du pronom démonstratif « ce » m'a fait soupçonner que le pronom personnel « soi », (ou « se ») n'était pas si personnel que cela. Pour exemple, pas possible de substituer une formulation telle que « au risque d'être soi », par « au risque d'être moi »; pas plus que « se recevoir » n'est interchangeable avec « me recevoir ».

Le « ce » de « c'est ce qui est qui a à être » me donne le vertige. Comme, il y a bien longtemps, me donnait le vertige le changement de question dans une approche que nous avons longuement pratiquée avant de rencontrer Aimé. La première des questions qui y était posée était : « Dis-moi *qui* tu es ». Et la seconde : « Dis-moi *ce que* tu es » ... Mon propre corps me remontait alors à la gorge, et avec lui la poussière du temps et l'illusoire du « tu es ».

Comment oser dire « je suis » au présent de tout ce temps accumulé?

Et pourtant, l'expérience était bien là.

Et cette expérience se présente de façon répétitive dans l'émergence de l'involontaire du travail non verbal.

C'est là, pour moi, une piste fondamentale qui a profondément imprimé ma pratique. J'ai toujours eu l'intuition qu'il est fondamental de « faire le chemin de la subjectivité », comme le disait Aimé, c'est-à-dire de reconnaître notre « moi », la façon dont nous sommes constitués et institués. *Reconnaître* notre organisation unique est une étape complètement nécessaire mais non suffisante. Je dirais même que ce n'est certainement pas l'aboutissement du travail. Au contraire, c'est là où il commence. Il s'agit de suivre la piste, de poursuivre ce « chemin de la subjectivité »; il s'agit de se faire requérant de nous-même. Que veut dire « requérant »? Mon inséparable Grand-Robert m'a offert une bien jolie proposition. Celle du « *chien requérant, qui cherche à retrouver la voie qu'il a perdue. Tenace dans la recherche* ».

Se faire « chien requérant » de nous-même, c'est poursuivre la piste ouverte par le contact spécifique avec cet autre. La poursuivre jusqu'au particulier qui émerge alors de l'indifférencié posé à notre insu par notre organisation, par l'institué en nous. C'est traverser cet institué et partir à la découverte de ce qui fait de nous le « fils unique » de cet autre. Pour être « fils », il s'agit bien de faire partie du même monde.

La question qui se pose alors à nous est : dans quelles conditions, organisée et instituée comme je suis, pourrais-je en venir à sentir, ressentir, expérimenter ce que vit, sent et ressent cet autre qui fait appel à moi?

Dans quel univers, dans quel mode de rapport, un tel mouvement est-il possible... « *pour moi comme moi en moi* »?

Le voyage intérieur, le « chemin de la subjectivité » peut alors se poursuivre jusqu'à rencontrer la trace ténue (parce que bien protégée) de cet univers, de ce mode de rapport particulier proposé par un autre.

Il s'agit là de ne pas hésiter à laisser se dissoudre, voire exploser toutes nos protections et à sortir de la zone de confort minimal offert par notre organisation subjectivement orientée vers la survie, par notre institution, aussi accueillante soit-elle, aussi douloureuse soit-elle.

Il s'agit de se cogner à nos limites, se cogner et se cogner encore jusqu'à ce que nos murs cèdent.

C'est alors, éventuellement et toujours par surprise, ce que nous appelons l'expérience paradoxale.

L'expérience paradoxale est comme une clé qui ouvre en nous l'espace ontologique et nous y projette. Tous les temps et tous les espaces y sont contenus, tous les humains, du premier jusqu'au dernier y sont aussi, « au présent de la présence » comme le formule Jean-Michel. Elle décroïssonne et nous fait basculer hors de l'institution, hors de toutes les institutions.

C'est l'expérience de la profusion de la vie, du mouvement de la vie comme elle est... sans opinion, souvent sans égards, uniquement occupée à saisir toutes les opportunités pour en faire de la vie, incroyablement habile à rendre fertiles toutes les interactions, toutes les rencontres, aussi improbables soient-elles... c'est l'expérience de l'humus que nous sommes.

« Ce qui est, fait être » disait l'ami de tous, Aimé.

Mon propos d'aujourd'hui, « L'humanité comme projet ontologique de la matière », m'a été chuchoté par ce même ami de tous. Je m'en suis tardivement aperçue et Colette<sup>4</sup>, cette chère mouche du coche, s'en est également aperçue et a repéré la page où il le dit avec les mêmes mots.

---

4. Colette Stark

Se vivre, enfin, comme projet ontologique de la matière, même si ce n'est pas une mince affaire, nous met de plain-pied dans la problématique globale d'aujourd'hui.

Celle qui rejoint ce qui a donné lieu à mon intervention d'aujourd'hui, le lien indissociable entre humus et humain.

Sans humus, pas d'humain.

L'urgence est là. Poursuivre le chemin de la subjectivité jusqu'à l'humus dont nous sommes issus. Mettre en œuvre la spécificité de l'homme pour prendre en charge sa restauration, sa possibilité de fertilité et de vie dont dépend notre propre survie et donc notre propre fertilité.

Poursuivre ce chemin exige de retrouver la qualité d'être de la matière. Il s'agit de faire se rejoindre les bords de la rupture éthique initiale, de sortir de la dichotomie matière/esprit, d'intégrer en nous la matière comme de l'être et non comme de *l'avoir*.

Il me semble que si je devais aujourd'hui comme hier me dédier à prendre soin, le soin que Cynthia Fleury définit comme un « humanisme », je rejoindrais un autre vieil ami, Darwin, et j'élèverais des vers de terre pour restaurer cette terre, notre humus.

Et puis, et puis... Une autre question m'a toujours travaillée au corps :

Qu'est-ce qui reste quand il ne reste plus rien?

*Être* le projet de la matière libère *d'avoir* des projets. Quand bien même il ne resterait plus rien ou pas grand-chose, rien n'est pas rien si je participe de ce projet-là.

Je rejoindrais ici ce que nous dit Gilles Rioux; espoirs et désespoirs, quittant l'avoir, le faire et la causalité, peuvent se dissoudre dans l'espérance, celle d'être juste de la vie. De la vie comme elle est dans son mouvement, consubstantielle à elle-même, sans cause mais ouvrant sur la possibilité d'être.

Juste être. Et faire être.





# Fil rouge

Ce texte est le retour transcrit de mon intervention orale au fil rouge. Afin de conjuguer cette oralisation et le support de ces actes, j'ai fait le choix d'une retranscription fidèle au mouvement que j'ai vécu. C'est ainsi que j'estime révéler au mieux l'empreinte que ce colloque a eue sur moi.

VICTOR TRANCHEVENT



# Fil rouge

---

**Victor Tranchevent**

Rennes, France

Victor.tranchevent@gmail.com

---

Je ne sais pas si c'est moi qui suis venu au Québec ou si c'est le Québec qui est venu à moi... et il n'y a pas que le Québec... en plus il y a l'Espagne, il y a la Suisse, il y a la Belgique et l'Italie. Donc, on est dans une espèce de grand mélange. Alors quoi en dire? Par où commencer?

J'ai voulu saisir ce que vous disiez, alors j'ai rempli ce carnet, je l'ai fini, mais je ne vais pas l'ouvrir, parce que ce serait aussi se mettre dans une position de un peu savoir ou d'essayer de s'accrocher aux mots pour pouvoir dire quelque chose d'intelligible. Mais ça, je le fais déjà, à côté, dans mon métier, et je vois bien qu'ici pour être intelligible, il faut dire quelque chose qui est de soi.

Et c'est ça, au colloque, qui est attendu, on n'est pas sur un colloque avec des petits présents... D'ailleurs, je me rappelle quand on s'est parlé avec Fernand Marcoux, le premier jour au dîner, on s'était réuni pour préparer la table où j'étais modérateur. Il m'a dit :

« Comment ça? Comment tu vois ça toi? »

Bien embêté, je lui réponds :

« Bah ! ce serait bien, peut-être, que vous me disiez comment vous voulez être annoncés? »

Ce à quoi il rétorque :

« Bah ! tu le fais avec ta subjectivité. »

Et moi de répondre :

« Tant mieux, moi ça me va. »

J'ai déjà été modérateur pour d'autres colloques où l'intervenant veut qu'on le présente sur sa fonction, son nom... et on est sur quelque chose de très théorique, c'est... c'est la personne mais c'est la personne dans son... dans son côté sachant, qu'on rencontre à ce moment-là. Donc là, j'ai bien vu que ce n'était pas ça.

Moi, je ne vais pas utiliser ça, ce carnet pour dire. Je ne vais pas me cacher un peu derrière ce que j'ai essayé de comprendre de tout ça. Et... quand vous parlez de *se recevoir*, il y a aussi la façon de pouvoir dire les choses... et moi je sais que j'utilise l'humour, c'est aussi ma façon de pouvoir utiliser le langage, faire comprendre les choses. C'est encore une autre façon de *se recevoir* ou... ça, se serait encore à débattre ou à discuter.

Donc là, je suis à l'aise, et en même temps pas complètement à l'aise, et c'est parce que ça me convoque à une autre place. C'est ça qui n'est pas toujours facile à dire. Euh... pour me mettre à nu et pour pouvoir faire un peu du lien dans ce que j'ai vécu, je trouve qu'il y a quelque chose que je ne comprends pas, de quoi vous parlez, et en même temps, je comprends de quoi vous parlez. Ça me parle mais ça ne me parle pas. Euh... cette idée de démarche ontologique, euh... De quoi dont on parle?

J'ai l'impression qu'il y a une non-réponse sur le thème du colloque... enfin me concernant. C'est sur les apports spécifiques et j'ai l'impression que là, moi, si je devais en dire quelque chose...

« Tu étais où? Tu as fait quoi? »

« Euh... bah, j'étais à un colloque. »

« Ah ouais, c'était sur quoi? »

« Le thème, c'était les apports spécifiques. »

« Ok, c'est quoi les apports spécifiques? »

« Hum, ouais... »

Je ne sais pas quoi répondre, si ce n'est que j'ai des idées, un ordre d'idées... et ça parle de la position; alors ça, j'ai compris, mais c'est très indéfini.

On en parlait hier à l'atelier : « Ça me touche... ». On en parlait en disant : « Ça me touche, c'est touchant », ça c'est pareil, c'est très indéfini. Et on peut l'entendre de plein de façons différentes...

Ça me donne l'impression que ça mériterait précision, mais là, c'est peut-être moi aussi, la façon de recevoir ce qui se passe là. C'est parce que j'ai toujours besoin de références théoriques, cycliquement à me dire, que ce serait quand même bien de pouvoir mettre des concepts en place.

Alors je me souviens aussi d'un échange avec Nicolas Hamman-Legrès :

« Mais non c'est à-théorie. »

« Hum oui, c'est vrai, c'est athéorique! »

Donc je suis un peu embêté avec ça, parce que... comment je nomme ça? J'ai l'impression d'avoir compris des choses et de pas avoir compris... et de quoi on parle, bah... là, sur le thème du colloque les apports spécifiques, bah, je ne sais pas de quoi on parle, si ce n'est de la position!

Moi ça me fait penser à... à quelque chose que je mets en place en équipe en France, à Rennes, mais qui existe au Canada, en Suisse, en Espagne. Ce sont les LAEP, les lieux d'accueil enfants-parents, de type maison verte. Ça vient de Françoise Dolto. Le premier lieu d'accueil se nommait la Maison Verte. Tout cela pour dire que, dans ces lieux, nous avons réussi à nommer cette position comme la position *d'accueillant* et ça nous a bien soulagés de réussir à dire ce mot *accueillant*, qui vient centraliser ce qu'on pense être et... et on n'atteint jamais cette position. C'est un peu cette idée aussi qui se rejoint dans l'abandon corporel où, c'est toujours quelque chose où on n'y est pas et je ne pense pas qu'on y soit à un moment. Je pense que c'est même dangereux de s'y croire en y étant de façon assise, ça viendrait arrêter le mouvement. Parce que chez nous aussi dans ces lieux d'accueil, il y a cette notion-là. Donc ça me donne l'impression qu'il y a tout ça qui mériterait euh... et en même temps, c'est moi, ma façon, parce que je suis plus à l'aise avec de *la théorie*.

Et dans ce colloque, il y a quelque chose aussi que j'ai trouvé très présent, très pesant, très touchant... c'est un peu le côté... j'allais dire un peu mortifère de la chose, j'ai trouvé que, dès le premier jour, enfin le jeudi, qu'il y avait quelque chose, d'une présence et d'une lourdeur à ça. À tel point qu'on a pu me dire, enfin j'ai pu entendre : « C'est peut-être le dernier colloque ». Non en fait, il y a aussi un climat, des interdépendances comme vous dites, qui m'échappent complètement !?... et que j'ai essayé de comprendre.

Je suis venu vous voir pour essayer de comprendre tous ces liens mais ça dépend des contextes et c'est pour ça que dans tout ce qui a été dit, il y a une phrase que j'ai beaucoup aimé, c'est celle de Michel Delacroix qui, à un moment, en prenant la parole a pu dire : « À qui je m'adresse? » Et ça, j'ai trouvé ça très très chouette parce que je découvre ce colloque, son histoire qui a évolué... Quand il peut dire « À qui je m'adresse? », je trouve que c'est intéressant... et c'est un peu ça que je me dis à moi aussi là, à qui je m'adresse? Là encore, je ne comprends pas tout, parce qu'on est dans quelque chose qui n'est pas des codes que je connais. Donc j'ai été obligé de prendre le temps d'écouter tout ce qui se dit.

Ce n'est pas à tous les colloques où il y a des clients, où il y a des patients qui sont là en présence. Hier, j'ai réussi à en interroger certains sur, justement, cette position, qu'est-ce qui les amène? leur désir d'être ici? Après, Brigitte Ortiz me dit bien :

« On est tous le client de quelqu'un en abandon corporel. »

Alors ça me permet de comprendre encore parce que ça, je n'avais pas compris, c'est l'interdépendance ces choses-là... Et puis avec Brigitte Ortiz, enfin ce qui m'amène ici, c'est quand même Brigitte qui m'a... je ne sais pas comment on dit... si c'est « introduit... initié » euh... Bon, c'est parce que Brigitte est là que je suis là, et avec Brigitte, il y avait cette idée de venir travailler l'abandon corporel. Moi c'est quelque chose qui m'intéressait.

C'est quelque chose que je n'ai pas trouvé à l'université, pas cette réponse. Intéressé de pouvoir en passer par le toucher pour pouvoir être dans la relation, être dans le rapport. Moi, je m'étais arrêté dans mes recherches à Reichman. Après, je n'avais plus rien et puis après au final, j'ai laissé ça un peu en suspens. Et puis toutes les thérapies corporelles qui sont plus connues... je ne sais pas mais ça me dérangeait qu'il y ait encore un savoir de quelqu'un sur l'autre. Donc quand Brigitte en parle, je me dis : « Ah oui, c'est intéressant ! ». Bon, on fait un groupe de... je ne sais pas comment on l'appelle parce que c'est « groupe de recherche-travail » mais c'est sur un mode un peu particulier parce qu'on y est. On essaie l'abandon corporel, on travaille corporellement et on part de là. On se met... on tente de se mettre dans cette position-là, pour ensuite essayer d'en comprendre quelque chose. Mais c'est là où j'ai du mal à faire la différence avec ce que vous vivez et c'est pour ça qu'il y a des fois où je me dis : « Mais pourquoi ils sont autant touchés, autant sensibles? ». Je dis ça parce que si c'est une position, ça veut dire que c'est quelque chose qui se vit, et moi je n'ai pas forcément l'impression de l'avoir vécu. C'est ce qu'on m'a dit :

« C'est ton premier colloque? »

« Tu fais de l'abandon corporel? »

« Tu...et t'en es où là-dedans? »

Eh bien, je ne sais pas si j'ai commencé ou si je n'ai pas commencé, euh... j'ai commencé. Et après, ça dépend dans quel sens et sur quoi on l'entend, mais... c'est ça qui s'est passé avec Lou Lherondel et avec Brigitte Ortiz. C'est qu'on travaille ça... les liens notamment avec le... la psychanalyse, forcément et on fait des liens théoriques et l'expérience clinique. Je pense qu'il y aurait encore milles choses à dire. Je ne sais pas quel effet ça va vous faire. J'ai juste l'impression que vous allez me dire que vous êtes touchés.

Voilà, juste pour finir sur une question et après, je lâche le micro, c'est cette idée de la démarche ontologique; c'est marrant parce qu'avec votre accent de « l'Ote côté d'la mère » et bien, le sens, la polysémie des mots fait qu'on a quelquefois un peu de mal à se comprendre. On fait la traduction entre québécois et français donc, sur des choses un peu complexes ou un peu subtiles, c'est compliqué. Mais, quelquefois quand je vous entendais dire « démarche ontologique », j'avais vraiment cette impression qu'il y avait « des marches » dans le sens de plusieurs. Et je me suis posé la question, en vous voyant si sensibles et si touchés, si c'étaient des marches qui allaient vers le haut ou qui allaient vers le bas. À savoir, est-ce que ça fragilise en même temps que ça renforce? Est-ce que c'est bon de pouvoir le faire? Est-ce que c'est les deux? Est-ce que c'est ça le mouvement?

Merci



# Texte post-colloque

Dans un désir de partager une réflexion qui a été possible, notamment par ma participation au colloque 2019, j'ai écrit ce texte concernant la fin de vie, ma fin de vie.

HÉLÈNE PLOURDE



# L'aide médicale à mourir : du lieu où peut se trouver, en soi, le mourir dans la dignité

---

**Hélène Plourde**  
Laval, Québec  
h.plourde@videotron.ca

---

*Rencontrer quelqu'un, le rencontrer vraiment – et non simplement bavarder comme si personne ne devait mourir un jour – est une chose infiniment rare. La substance inaltérable de l'amour est l'intelligence partagée de la vie.*

CHRISTIAN BOBIN DANS LA DAME BLANCHE

## Prologue

17 septembre 2019

L'idée d'écrire sur ce thème de l'aide médicale à mourir a jailli spontanément à l'occasion du colloque en Bretagne. Dès la seconde journée, ce thème a envahi mon esprit et ne m'a plus quittée. Toutefois, ce n'est qu'aujourd'hui que je peux commencer à me mettre à l'écriture. Certaines choses devaient se déposer en moi, et se partager aussi, pour laisser une place à l'écriture. Et j'aime commencer à écrire en me laissant toucher par la pensée d'un auteur. C'est souvent vers Bobin que se tourne ma recherche car il me semble avoir le don de dilater mon esprit, mais surtout mon cœur. Et je ressens le vif besoin de cela : dilater mon esprit et mon cœur. Ne pas me recroqueviller sur moi-même et sécher, comme une figue au soleil.

## Vivre jusqu'au bout...?

Après le choc subi à la suite de mon diagnostic de cancer, rapidement je me suis questionnée sur l'aide médicale à mourir. Ce n'était pas la première fois que je réfléchissais sur le sujet. La longue agonie de mon père, de même que le fait d'avoir accompagné mon amie Ginette dans ses derniers moments, m'ont beaucoup confrontée à la situation du mourant, des accompagnateurs, mais aussi des soins palliatifs nécessaires et des soins qui sont actuellement possibles et réellement fournis en fin de vie. Mais y réfléchir quand ce sont d'autres qui sont concernés par la mort, aussi proches et intimes soient-ils avec soi, ne rejoint pas tout à fait la même place en soi.

Je me souviens avoir eu la chance d'écouter une émission radiophonique de Radio-Canada réalisée par Mario Proulx en 2010 et intitulée « Vivre jusqu'au bout<sup>1</sup> ». Je l'avais écoutée à plus d'une reprise – merveille de la balado diffusion – et cela a beaucoup nourri ma réflexion à ce sujet. Mais réfléchir à cela quand la mort est hypothétique, qu'elle concerne un proche ou soi-même, ou quand elle est tout près de soi et nous concerne nous-mêmes, ce n'est pas du tout la même chose. En effet, j'ai une opinion favorable face au fait de permettre l'aide médicale à mourir, malgré mes quelques réticences par peur des dérives que pouvait entraîner la mise en place d'une telle loi. J'ai toujours cru que chaque cas est particulier et unique et que faire des généralités (pourtant nécessaires à la mise en place d'une loi) comportait des risques importants de dérives, autant dans le sens de l'inclusion que de l'exclusion à l'aide médicale à mourir.

### **L'expérience de l'urgence au sens propre, comme au figuré**

À peine arrivée à l'urgence de la Cité de la santé de Laval, le 12 février dernier, on me questionne sur mes volontés par rapport aux soins à recevoir. Je souligne que je ne veux pas de réanimation, pas d'acharnement thérapeutique. Mais lorsque l'on me demande si je souhaite ou non être intubée et mise sous respirateur artificiel, déjà ma réponse est plus nuancée. Le fait d'être intubée m'a sauvé la vie lors de mon épisode de légionellose en 2012. Si j'avais alors déjà signifié, par écrit ou autrement, que je refusais l'intubation, et bien je n'aurais pas survécu. Aussi ma réponse a été influencée par cette expérience. J'ai donc répondu que j'acceptais d'être intubée si les médecins voyaient cela comme une situation temporaire et qu'il y avait un espoir que je puisse reprendre ma respiration sans l'aide d'un respirateur. Mais si on m'intubait simplement pour prolonger ma vie de quelques jours, je préférerais ne pas être intubée. Par cette réponse, j'avais l'impression à la fois de respecter vraiment mon désir et de me confier aussi au jugement professionnel des médecins. Or le lendemain, un autre médecin revenait me poser la même question disant que ma réponse n'était pas claire. J'ai donné la même réponse et ce médecin a semblé comprendre ma position. Toutefois, j'ai vite compris qu'il y avait déjà un problème de compréhension et d'interprétation, de même que bien peu de place pour des réponses nuancées.

Honnêtement, j'ai été un peu outrée par cette situation. J'avais l'impression qu'on me demandait de prendre une décision pour une situation générale, sans égard à la situation réelle. J'avais même l'impression qu'à la limite, je prenais une décision par anticipation, sans égard à la situation médicale qui pourrait se présenter dans le réel. Pour tout dire, dans la mesure du possible, il me semble nécessaire d'avoir le pouvoir de prendre une décision au moment approprié. Cet exemple, subjectif et personnel, vient confirmer mes craintes de certaines dérives. En effet, comment pourrais-je décider de cela sans connaître et vivre le contexte et la situation? C'est pourquoi j'avais apporté cette réponse nuancée, me semble-t-il, qui permet de recevoir les soins nécessaires au besoin. Alors que refuser systématiquement l'intubation pourrait avoir pour effet de mourir alors que j'aurais pu survivre, ou encore d'ignorer qu'au moment où cela se présenterait, je souhaiterais peut-être avoir quelques jours de plus; qui sait?

---

1. Quelques extraits de l'émission sont encore disponibles sur Youtube. Un livre a été également publié : PROULX, Mario. *Vivre jusqu'au bout*, Montréal, Bayard, janvier 2010.

## Faire sa valise à l'envers

Faire face à ma mort, pour moi, c'est entrer dans ce qui est essentiel. C'est me préparer à l'ultime voyage vers un lieu dont je ne sais rien, dont personne ne sait rien. Au colloque 2019, à l'occasion du groupe d'échange en fin de journée, il m'est venu de dire en parlant de ma situation et de ma réflexion actuelle : « Je fais ma valise à l'envers. » Ces mots sont montés sans que je les réfléchisse. Une image forte, dont je ne saisis pas encore toutes les nuances. Puis il m'est aussitôt venu l'image d'une montgolfière, qui, pour s'élever dans les airs, doit se délester des poids qui la retiennent au sol. Ces deux images à elles seules me mettent en contact avec tous les petits deuils quotidiens auxquels je suis d'ores et déjà confrontée, et qui seront de plus en plus présents dans ma vie, jusqu'à l'heure de mon trépas.

Faire ma valise à l'envers... Cette image, si particulière, me laisse encore sans voix. Lorsqu'on se prépare à partir en voyage, on apporte avec soi les vêtements les plus confortables, les produits les plus indispensables... Mais là, c'est comme à l'envers. Je dois me délester de mes biens matériels; m'en libérer, je dirais. À quoi me sert d'acheter tel objet ou tel vêtement? (Tout à coup je repense à mon père qui disait : « Mais pourquoi acheter ça, je vais mourir bientôt! ». J'avoue qu'à l'époque, cela avait le don de me fâcher. Mais là, je me retrouve avec ce même réflexe.) À quoi me sert d'épargner pour ma retraite? Tant de choses importantes apparaissent tout à coup insignifiantes ou du moins, si secondaires. Je dois aussi me délester de mes biens professionnels : un emploi occupé et apprécié, des projets enlevants et vivifiants, des rétroactions encourageantes, des rencontres stimulantes, des collègues aimés... Je dois aussi me délester de certains acquis intellectuels tels que ma contribution à des projets professionnels importants, par exemple. Je dois aussi me délester de mes liens professionnels, non seulement les collègues immédiats, mais aussi les collaborateurs externes, les étudiants universitaires que je rencontrais chaque année, etc... Je dois aussi me délester de certains liens plus personnels comme certains amis que je ne peux plus côtoyer autant qu'avant, compte tenu de mon état de santé. Je dois aussi renoncer à certaines activités qui m'apportaient beaucoup; par exemple l'aide que j'apportais à mes sœurs, à des amis, à des proches et que je ne suis plus en mesure de faire. En cela, il me semble que je fais l'expérience de la pauvreté. Sentir l'envie de donner mais ne pas avoir ce qu'il faut pour le faire car on a tout juste ce qu'il faut pour soi. Et je ne parle pas ici que de biens matériels... Je dois aussi faire le deuil de ma thérapeute, qui prendra sous peu sa retraite. Et c'est un deuil extrêmement difficile. Ça laisse un grand vide en-dedans, comme une déchirure... Peu à peu, je devrai me détacher de chaque lien avec les personnes chères, qu'elles soient des membres de ma famille, des personnes de mes groupes d'appartenance, des amis... Et c'est certainement cela le plus difficile.

Paradoxalement, la mort annoncée permet des rencontres plus intimes, plus intenses, plus ouvertes... Je dirais des rencontres plus conscientes. Conscientes de la fin qui approche et qui pourrait arriver n'importe quand, mais conscientes aussi de l'importance du moment présent. Je me sens un peu plus ouverte à recevoir, même si j'ai l'impression de tant échapper, d'être comme un panier percé. Je me sens aussi plus audacieuse; j'ose demander, j'ose dire... Oui, il y a aussi tout ça, et ça goûte bon... la plupart du temps. Mais ça donne aussi une envie que ça n'arrête pas, que ça puisse encore être. Et j'ai tellement peur que tout cela disparaisse. Ça n'a sans doute aucun sens de dire ça. Mais j'ai vraiment peur. Il y a aussi des moments où je me demande si tout ce que je perçois et tout ce que je reçois est une illusion ou si tout est bien réel. Est-ce que c'est ma perception qui me fait imaginer que les rencontres avec telle personne ou telle autre ont été bien particulières, que le rapport est unique, etc... Suis-je dans une compréhension qui est erronée? Est-ce que je me leurre? Je pense notamment à l'expérience vécue avec mon ami très proche et au lien particulier d'amitié qui nous unit. Et sa réaction de me dire que ce n'était pas partagé

en ce qui le concerne. C'est une réponse troublante. Il y a ainsi des moments où j'ai l'impression de frôler la folie. Et j'ai vraiment peur. Et je pleure, de peine et de peur. Ce n'est pas le cancer qui me fait pleurer. Ce sont plutôt les liens, les rencontres, les rapports avec chaque personne significative qui risquent d'être esquivés par manque d'ouverture. Parfois je risque de m'abandonner en donnant d'emblée raison à l'autre et en doutant de mes ressentis. Je m'enfonce alors dans mon terrier lorsque je me sens attaquée et mise en doute dans mes ressentis. C'est de ce lieu-là que je lève le drapeau blanc. Et je ne sais pas si faire ça, lever le drapeau blanc, c'est me suivre ou m'abandonner. C'est peut-être un peu des deux en fait.

## **Mourir dans la dignité**

Alors que, quelque temps après avoir eu mon diagnostic, je réfléchissais à la possibilité de demander l'aide médicale à mourir, est montée en moi cette pensée, aussi intensément qu'un volcan crache sa lave : « Je ne veux pas qu'on m'enlève une seule journée! » J'ai été moi-même étonnée de cela. Comment pouvais-je penser cela alors que j'ai toujours été plutôt favorable à l'aide médicale à mourir? Qu'est-ce que c'était ça, cette réaction viscérale? Ce soir, je pense à mon père. Je me dis qu'il aurait pu avoir ce genre de réaction, mais moi? Eh oui, cette réaction est bien la mienne, non pas celle de mon père. Même s'il aurait pu avoir la même.

Cela contraste avec ce qui est monté en moi à l'annonce de mon diagnostic. Bien sûr, il y a eu le choc de l'annonce. J'ai versé une larme, une seule larme silencieuse. Puis j'ai pris une grande respiration. Et j'ai senti en moi un profond soulagement d'apprendre que mes douleurs avaient un sens. Que tout cela n'était pas mon imagination et qu'enfin, après 5 mois de grandes douleurs non soulagées, on m'apporterait de l'aide; je pourrais être soulagée. Mais mon apaisement allait bien au-delà. Je me suis aussi senti soulagée de penser que je n'aurais pas à vieillir seule. Que j'en aurais bientôt fini avec cette vie si difficile à porter et que j'aurais un repos bien mérité. Que mes grands questionnements existentiels et mes batailles intérieures pourraient bientôt finir. Que je n'aurais incessamment plus à fournir tous les efforts pour porter ma vie, pour y trouver un sens, pour sentir la légitimité de ma place, de ma parole : que je pourrais être libérée de ma conviction que je n'ai pas le droit ou que je ne mérite pas d'exister. Et je dois aussi lutter pour ne pas m'effondrer quand j'entre dans mes peurs profondes; peurs que j'arrive très mal à communiquer correctement et de manière crédible pour qui les entend. Peut-être que le fait de mettre moi-même en doute ce que je ressens face à mes propres peurs y est pour quelque chose. C'est comme s'il n'y avait de place que pour l'illégitimité de mes ressentis de peurs.

Je ne peux aussi m'empêcher de me demander où en est ma foi, elle qui fut si grande et qui m'a aidée à traverser tant d'épreuves. Je ne le sais pas et je me demande souvent en quoi je crois, et en quoi ma vie a un sens. Parfois, je suis réconfortée de croire que Dieu existe (quelque forme ou nom qu'il puisse avoir) et qu'il y a une vie après la mort. D'autres fois, cela m'angoisse parce que j'ai peur des reproches, des comptes à rendre. Il m'est difficile de croire que je ne serai pas punie. C'est fou; je suis comme une enfant qui a peur des réprimandes. Dans ces moments, je me réconforte; en fait, il est plus juste de dire que j'essaie de me réconforter en me disant que si c'est le néant, eh bien au moins, je ne serai pas dans la souffrance. Mais au fond, je n'en sais rien du tout. Et pourtant, je ressens aussi une volonté de croire en Dieu, un désir de croire. Mais peut-on appeler ça la foi ou s'agit-il uniquement de peurs?

À d'autres moments, je me demande si ma vie aura été utile. Aurais-je laissé une trace quelque part? C'est peut-être pour ça que je prends un si grand soin à préparer le rituel de mes funérailles, tout comme à préparer de petits héritages, (objets sans grande valeur sinon une valeur affective) pour chacune des personnes significatives dans ma vie. En effet, tout le rituel de mes funérailles est préparé. C'est même la première chose que j'ai faite lorsque j'en ai eu la force. Puis, dans les moments où je sombre dans la noirceur, où je frôle le vide, où je deviens sans voix, sans mot... où tout perd son sens, ah! comme je souhaiterais que ma vie se termine, et tout de suite! Mais l'instant d'après, je me rassure en disant que pour moi, le plus important est de faire la paix avec ce qu'a été ma vie. J'ai encore et toujours à apprendre à accueillir ma vie comme elle est. Ce n'est pas une mince tâche et je me demande s'il me restera suffisamment de temps pour y arriver.

Et quand j'envisage ma mort, mon agonie, je me demande ce que je souhaiterais. Je me demande ce que ce serait pour moi, mourir dans la dignité. Est-ce que ça serait de ne pas avoir à faire subir à mes proches l'exigence de ce qu'est l'accompagnement d'un mourant? J'ai parfois l'impression que l'unique raison qui me pousserait à demander l'aide médicale à mourir, ce serait la peur d'être un poids pour mes proches, d'exiger trop en ayant besoin de leur présence à mes côtés. En fait, le pire pour moi, je crois, serait de mourir seule, sans personne à mes côtés. Et j'ai très peur que personne n'ait envie de m'accompagner. J'ai tellement peur de ça... Pour moi, mourir dans la dignité, ça serait mourir avec une ou des personnes significatives à mes côtés. Ce serait avoir la possibilité d'un ultime au-revoir.

Récemment, j'ai pris conscience, mais profondément conscience, que dans ma vie, la plus grande place que j'ai fait, et la valeur la plus importante, était celle de créer des liens et de vivre dans la compassion. Et je me suis surprise à pleurer en repensant au petit prince et au renard.

- **Non, dit le petit prince, je cherche des amis. Mais que signifie apprivoiser?**
- **C'est une chose trop oubliée, dit le renard. Ça signifie créer des liens...**
- **Créer des liens?**
- **Bien sûr, dit le renard. Tu n'es encore pour moi, qu'un petit garçon tout semblable à cent mille petits garçons. Et je n'ai pas besoin de toi. Et tu n'as pas besoin de moi non plus. Je ne suis pour toi qu'un renard semblable à cent mille renards. Mais, si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde...**

En revisitant ma vie, les divers chemins de travers que j'ai empruntés, je me rends compte que le fil conducteur a toujours été celui-là; que j'ai toujours mis cela en priorité, parfois même en payant le prix fort et à mon détriment. Mais en restant fidèle à cette valeur : celle de créer des liens et de vivre le plus possible dans la compassion. Aussi je revoyais plusieurs événements de ma vie en réalisant que toujours, la priorité a été mise là, tant dans ma vie professionnelle que personnelle. Et j'étais émue de tout ce qui revenait à ma mémoire, en voyant la place concrète et constante que j'ai accordée dans ma vie à cette valeur. Et je crois que c'est ainsi que je souhaiterais que ma vie se termine, dans la conscience et la présence de liens. Je ne veux pas mourir seule. C'est, je crois, ce qui m'effraie le plus.

Le cancer est une terrible maladie. Mais il a un avantage, celui de me permettre de me préparer à la mort. Et pour moi c'est très important. Je constate aussi que le chemin de la réconciliation avec moi, avec ce que je porte de souffrances et d'errances, est un chemin qui n'est jamais terminé. Mais, puisque j'y chemine dans la conscience de la fin qui approche, j'espère que cela me permettra de discerner toute l'ampleur et toute l'importance du chemin à faire en moi et autour de moi, pour entrer dans la paix et la sérénité, pour mourir dans la compassion et reliée aux autres, tous ceux que je porte en moi.

En terminant ce texte, il me venait ces mots : *On est bien peu de chose, et mon amie la rose, me l'a dit ce matin /.../Croit, celui qui peut croire. Moi, j'ai besoin d'espoir, sinon je ne suis rien*, mots de la chanson *Mon amie la rose*, interprétée par François Hardy; je vous mets le lien pour l'écouter si vous en avez envie... et les paroles ci-dessous...

<https://www.youtube.com/watch?v=2ICFtXx546A>

## Mon amie la rose

On est bien peu de chose  
Et mon amie la rose  
Me l'a dit ce matin

À l'aurore je suis née  
Baptisée de rosée  
Je me suis épanouie  
Heureuse et amoureuse  
Aux rayons du soleil  
Me suis fermée la nuit  
Me suis réveillée vieille

Pourtant j'étais très belle  
Oui, j'étais la plus belle  
Des fleurs de ton jardin

On est bien peu de chose  
Et mon amie la rose  
Me l'a dit ce matin

Vois le dieu qui m'a faite  
Me fait courber la tête  
Et je sens que je tombe  
Et je sens que je tombe  
Mon cœur est presque nu  
J'ai le pied dans la tombe  
Déjà je ne suis plus

Tu m'admirais hier  
Et je serai poussière  
Pour toujours demain

On est bien peu de chose  
Et mon amie la rose  
Est morte ce matin

La lune cette nuit  
A veillé mon amie  
Moi en rêve j'ai vu  
Éblouissante et nue  
Son âme qui dansait  
Bien au-delà des nues  
Et qui me souriait

Croit, celui qui peut croire  
Moi, j'ai besoin d'espoir  
Sinon je ne suis rien

Ou bien si peu de chose  
C'est mon amie la rose  
Qui l'a dit hier matin

Paroles de Cécile CAULIER  
Musique de Cécile CAULIER, Jacques LACOME  
D'ESTALENX









*« Parce qu'il faut que ça donne la vie,  
sinon il faut chercher autre chose. »*

Aimé Hamann  
Intervention à Nantes, 2003