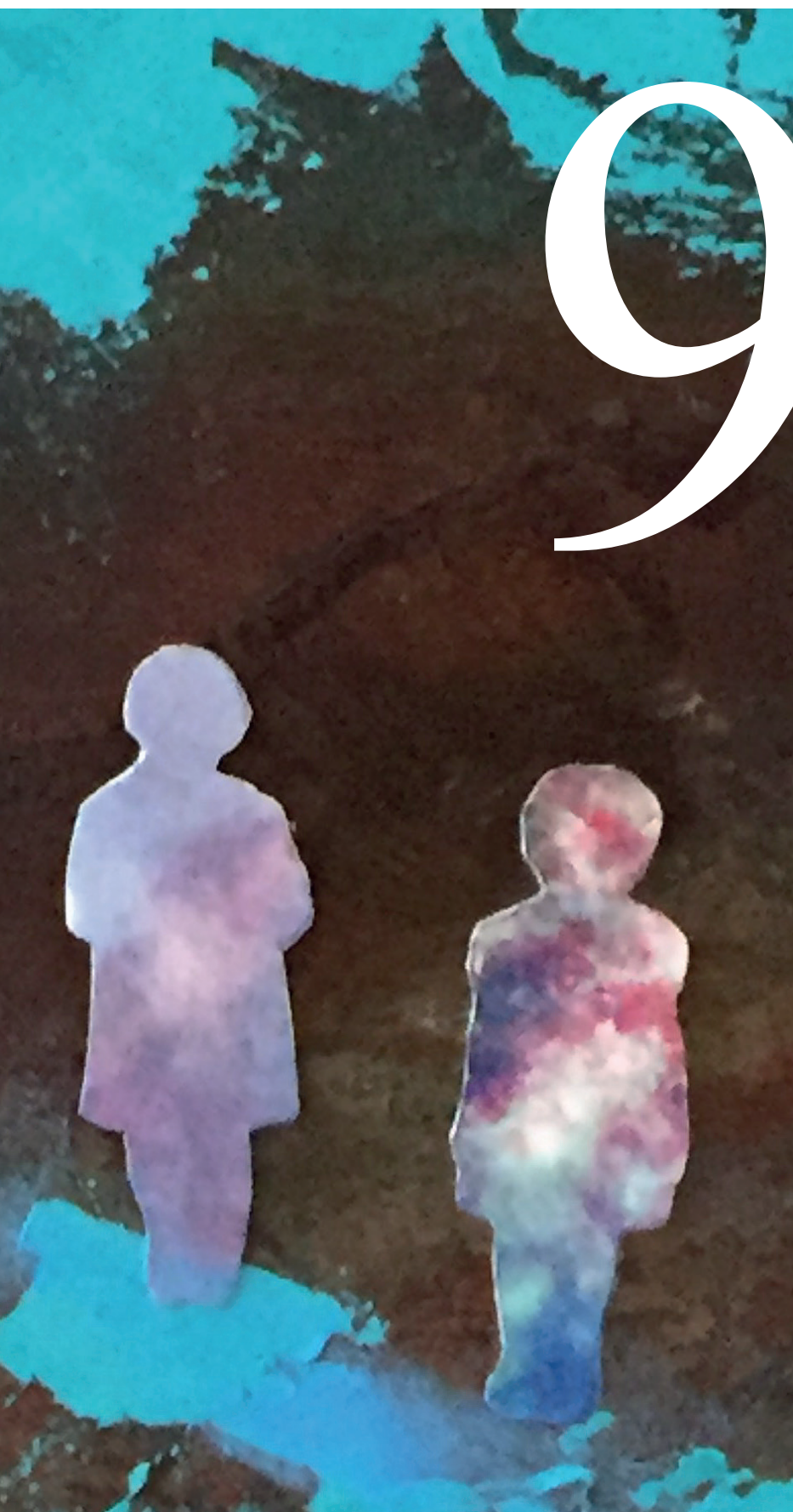


# L'abandon corporel, une démarche ontologique



# 9e

colloque  
de recherche  
en abandon  
corporel

---

ST-PAULIN (QUÉBEC)  
17, 18, 19 ET 20 AOÛT

2017



# L'abandon corporel, une démarche ontologique

9e

colloque  
de recherche  
en abandon  
corporel

---

ST-PAULIN (QUÉBEC)  
17, 18, 19 ET 20 AOÛT

2017

[abandoncorporel.ca](http://abandoncorporel.ca)

**Comité des actes**

Jean-Yves Levasseur  
Gisèle Moisan

**Relecteurs**

Micheline Dalpé  
Anne-Marie Lauterburg  
Gisèle Legault  
Gilbert Moisan  
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 2018

Éditeur : Colloque de recherche en abandon corporel

ISBN : 978-2-9810391-4-9

Dépôt légal – Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2018

# Table des matières

<b>Avant-propos</b> .....	5
<b>Table d'ouverture</b> .....	7
André Stark	Démarche ontologique : de Toucher-présence en Touché-présence... .. 9
<b>Thématique 1</b>	<b>Rapport à la complexité : le psychothérapeute face à la condition humaine</b> ..... 25
René Pelletier	L'étranger en soi..... 27
Claire Fréchette	L'expérience du silence, embryon de la parole ontologique .. 31
Ariane Meyenberg	La peur et l'épreuve de vivre! ..... 35
<b>Thématique 2</b>	<b>Se recevoir : l'expérience fondamentale de la subjectivité</b> ..... 41
Martine Cinq-Mars	La position du psychothérapeute en démarche ontologique : avancées pour une pratique réflexive..... 43
Clémence Dubé	Se recevoir : la position de recherche en abandon corporel..... 53
Céline Lacoste	Odyssée au pays de l'oubli ..... 55
	Mémoire, clivage et processus de réunification : démarche ontologique à travers les groupes intensifs de psychothérapie en abandon corporel..... 63
<b>Thématique 3</b>	<b>Recherche ontologique : une ouverture à l'être</b> ..... 71
Gilles Deshaies	Contribution de la recherche ontologique à une compréhension élargie de l'expérience humaine ..... 73
Hubert Massé	Entre le vertige d'être mû et la douleur de l'enfermement : le terrorisme..... 75
Claude St-Amand	Se recevoir : s'ouvrir à ce qui est comme c'est ..... 83

<b>Thématique 4</b>	<b>Du refus de soi à la paradoxalité</b> .....	87
Colette-Madeleine Casier	Terres d'Errance .....	89
Lynn Paradis	Oser être, se différencier. L'envers du charme de l'obéissance .....	97
Marie-Josée Guimont	Regard sur la dépossession .....	101
Marie Clark	Pieds nus sur nos disparitions. Une exploration du mouvement de <i>disparître</i> .....	105
<b>Thématique 5</b>	<b>Apprivoiser ses racines humaines en interdépendance</b> .....	113
Jimmy Ratté	Accueillir l'existence : recevoir et donner d'être en thérapie d'enfants.....	115
Gilbert Moisan	Le consentement à l'émergence de l'enfoui en soi .....	121
Brigitte Ortiz	Subjectivité, langue maternelle et parole ontologique : la proximité.....	127
<b>Thématique 6</b>	<b>Approcher des lieux frontières : l'expérience du vulnérable en soi</b> .....	133
Jean-Yves Levasseur	Le corps, l'être et le néant .....	135
Monique Saint-Jules	Mourir avant de mourir Un chemin d'humanité .....	141
Denis Matthey-Claudet	Une introduction à recevoir le non-reçu, l'irrecevable, nommant l'innommé, l'innommable .....	147
<b>Thématique 7</b>	<b>De l'institution à l'être : l'expérience de l'ébranlement</b> .....	159
Jacqueline Comeault	L'ébranlement et l'institution .....	161
Sophie Hamann	Mon expérience de l'involontaire : de la nécessité de passer par le corps, pour m'apprendre et comprendre .....	167
Fernand Marcoux	La vie non domptée.....	173
Yvon Blais	Des chemins imprévisibles.....	179

# Avant-propos

Ce colloque 2017 marque une étape dans l'évolution de cette forme de recherche ontologique qu'est l'abandon corporel. Ses membres fondateurs ont ouvert un chemin conduisant à saisir le sens profond que peuvent revêtir nos modes de rapport à soi, à l'autre et à la vie. Par l'implication des auteurs et grâce aux participants à ce colloque, une étape nous semble franchie, laquelle donne lieu à un engagement ferme de porter et de poursuivre cette recherche qui permet à notre humanité de se révéler dans ses espaces les plus inconnus et les plus inattendus. Nous souhaitons aux lecteurs de ces textes, d'y trouver leur propre voie au sein de leur singularité, de leur subjectivité et d'y trouver, à travers ces diverses implications, l'inspiration nécessaire afin de poursuivre leur recherche d'être.

## **Le comité de direction et d'orientation**

Jean-Yves Levasseur

René Pelletier

Jimmy Ratté





---

## Table d'ouverture

---

L'auteur explore ses expériences professionnelles et personnelles autour du « toucher-présence » pour en éclairer les contenus et en découvrir la profondeur et la complexité. Dans cet exposé, l'expérience du toucher est abordée en tant que « mise en relation » pouvant donner accès à la subjectivité de chacun, celle du thérapeute comme celle du client. Le toucher-présence est prétexte ici à un ensemble de questionnements sur le désir ou le refus de « toucher » ou d'« être touché », sur le consentement à l'expérience de se recevoir.





# Démarche ontologique : de Toucher-présence en Touché-présence...

---

**André Stark**  
Genève, Suisse  
astark@worldcom.ch

---

## Introduction

Aimé Hamann<sup>1</sup> nous a emmenés sur le chemin d'une démarche, la démarche ontologique. Il s'agit d'une exploration continue, d'une quête qui n'est pas un sentier battu, un chemin connu à suivre. C'est un lieu inconnu qui demeure inconnu. On ne peut le savoir avant d'y être et on n'a pas le temps de le dire qu'il est déjà autre. C'est un lieu qui n'existe pas pour nous avant qu'on y soit emmené. Il ne serait constitué que de subjectivité et d'un corps qui serait mouvement de rapport.

D'autres chercheurs, comme Mère, en parlent, à leur manière. « C'est comme si un corps devait en quelque sorte coloniser l'inconnu – entrer dans rien, qui serait quelque chose, du fait qu'on entre dedans. Mais chaque pas en avant est un pas dans rien<sup>2</sup>. » J'ai aussi entendu Aimé dire de la démarche en abandon corporel : « C'est rien... » pour dire que ce n'était pas « quelque chose ».

D'autres encore, comme Luis Ansa, qui propose de rentrer en soi-même par le sentir de son corps. « Laisse-toi faire, sans aucune contrainte, ni volonté. Sans rien désirer ni attendre. Occupe ton esprit et ton savoir-faire à cela seulement : sentir ton corps, jusqu'à ce qu'il t'accueille<sup>3</sup> ». Dans cet état de *concavité*, la perception s'inscrit dans la conscience, ce que les mystiques soufis appelaient la *présence silencieuse*.

Ces trois fils, un corps de rapport, un corps qui marche dans l'inconnu et un corps qui accueille le mystère, sont des pistes qui m'aident à tisser la matière expérientielle dont je vais vous parler. Elle passe par le toucher que l'on peut choisir d'appeler le *toucher-présence* en écho à la formulation utilisée en abandon corporel. J'ai utilisé ce titre pour parler de la démarche ontologique à des praticiens de diverses approches corporelles. Mais j'ai été bousculé pendant l'élaboration de ce texte, conduit dans des lieux que je ne « savais pas ». Je suis parti du *toucher-présence* et j'ai été amené au *touché-présence*. Ce serait le nouveau titre que je donnerais à ce texte : *de toucher-présence en touché-présence*.

---

1. Hamann, Aimé (1993). *L'abandon corporel : au risque d'être soi*. Ed. Stanké.

2. Satprem (1976). *Mère, La mutation de la mort*. Ed. Robert Laffont.

3. Ansa, Luis (2008). *Le secret de l'Aigle*. Ed. Albin Michel.

C'est quelque chose de cette démarche en mouvance continue que nous désirons partager à cette table avec vous : ces mouvements où nous sommes conduits, dans nos expériences personnelles ou avec nos clients, vers nos doutes, nos ennuis, nos impasses et nos solitudes. Partage d'interrogations et de tâtonnements et certes pas de savoirs. C'est pourquoi, nous nous sommes mis d'accord avec le Comité pour privilégier à partir d'un texte « prétexte », l'ouverture d'emblée des échanges avec vous : osons douter, nous questionner, apprendre ensemble de chacun.

Il ne faudrait pas que la proposition inédite d'Aimé et de tous ceux qui ont cheminé avec lui ne devienne une proposition désuète, une proposition confinée dans *une* forme de psychothérapie. Elle ne l'est pas. Elle vise un « *au-delà des psychothérapies* <sup>4</sup> » comme il l'a écrit. La démarche ontologique n'est pas destinée à être enfermée dans des formes (anciennes ou nouvelles), elle qui, par nature, conduit à un ailleurs insoupçonné de nous-même, à une mobilité inédite, à une migration continue de nos êtres, avec la précarité qui va avec.

Je sais que l'on n'échappera pas à l'institution, surtout à celle que l'on est mais on peut prendre le risque de *l'être*, ensemble. Et c'est au jour le jour, une rencontre, souvent « contre » soi, dont on peut ne pas vouloir.

## 1. Le toucher

Le toucher, un de nos cinq sens, nous amène de prime abord, dans notre vie professionnelle ou de tous les jours, à « faire », à provoquer, à induire des choses et à en recevoir d'autres (dans nos corps, nos émotions ou nos pensées...). Toucher ou être touché.

- toucher : avec les mains dans un contact physique ou par le regard ou avec des mots... dans l'intention de... faire contact, soigner, exciter, atteindre, blesser... un toucher qui peut-être actif ou passif, donné ou seulement reçu, imposé, subi... intime ou professionnel...
- « être » touché : un toucher qui peut venir du dehors ou du dedans : être touché par soi (à l'occasion d'une prise de conscience, d'une expérience corporelle, d'un rêve...), être touché par un autre, sa parole, sa présence...  
Être touché ou ne pas l'être ou ne pas pouvoir l'être. Touché, par quelqu'un mais aussi par un brin d'herbe, une musique, un silence, une absence... Être conduit à ressentir quelque chose, à « se » sentir, à le supporter ou non. Être touché corporellement, émotionnellement, mentalement ou plus subtilement encore dans toutes ces dimensions à la fois...

Une infinité de nuances. Je ne parlerai pas ici *d'un* toucher particulier. Je me concentrerai, sur l'expérience du toucher au sens large et dans toutes les formes du « sentir » auxquelles il peut nous conduire. Le toucher c'est si vaste : peut-être un art mystérieux, bien au-delà d'un acte, d'un geste ou même d'un ressenti... Satprem parle d'un « trait d'union entre l'être et la matière<sup>5</sup> ». Le toucher peut faire émerger de la conscience à partir de notre matière. Mais on a toujours creusé un abîme entre matière touchable et vérifiable et cet impondérable que

4. Hamann, Aimé (1996). *Au-delà des psychothérapies*. Ed. Stanké.

5. Satprem (1976). *Mère, La mutation de la mort*. Ed. Robert Laffont.

nous appelons conscience, ajoute-t-il. Le « toucher » peut rapprocher ces inconciliables. Il est omniprésent en nous et autour de nous grâce à toutes les formes de notre réceptivité et en ce sens, il est révélateur de conscience... donc de nous-même, depuis et jusqu'au plus profond de notre matière.

## **Le toucher humain : une mise en relation, une occasion de rencontre**

Il semble à peu près admis par tous - avant même les publications de Spitz (et d'autres) sur les nouveau-nés - que pour qu'il y ait réellement « toucher », contact de vie, il ne suffit pas de faire, d'agir quelque chose, de subvenir aux besoins. Il faut « quelqu'un » qui touche et « quelqu'un » qui est touché.

Cela nous permet d'approcher le toucher comme étant toujours la *mise en relation* de deux partenaires : un *face à face*. Une mise en présence donc une éventuelle *rencontre*. Cela nous évite d'opposer le faire et l'être, les êtres et les choses et d'exiger de nous un niveau de réceptivité, de présence, digne des plus grands yogis! Une rencontre : je précise... pas forcément « bonne »... une rencontre délicieuse ou terrible, comme elle est entre nous deux, avec moi présent *comme je suis* et l'autre *comme il est*.

Une rencontre qui, pour M. Savigny, peut être proche du conflit, « car venant me mettre en tension, en inconfort, voire en difficulté (...) car dans rencontre, il y a contre<sup>6</sup>. » Dans cet esprit, le consensus pourrait parfois traduire l'évitement ou le refus de la rencontre, dit-elle. Et ce serait la rencontre comme ça.

Recevoir une gifle, une branche dans l'œil, une caresse, c'est un toucher. Recevoir la pression de son chef ou la nouvelle d'une catastrophe, aussi. Nourrir un bébé sans affect, c'est un toucher, comme ça, un toucher peut-être mortifère. Recevoir la pluie, un silence ou un manque, c'est encore un toucher. Être touché par quoi que ce soit et de quelque façon que ce soit et le recevoir comme on peut, ouvre à une *possibilité* de rencontre. Chacun de ces touchers vient faire impact sur moi, me donner à vivre, à sentir. L'impact peut aussi venir de l'intérieur, on l'a vu, d'un rêve, d'une intuition, d'une prise de conscience. C'est alors l'opportunité d'une rencontre entre moi et un ailleurs de moi.

Et notre « corps d'être » est le récepteur de tous ces impacts, qu'on les reçoive, qu'on les refuse, qu'on les ignore et qu'ils tombent dans le grand réservoir de notre inconscience.

Deux acteurs donc, soi et un autre, reliés par un toucher. Et quelle qu'en soit la forme particulière, *toute mise en relation touche* et *tout toucher est occasion de rencontre*. Il donne à vivre quelque chose. Même s'il n'est pas agi (avec les mains, une aiguille ou un bâton...) et même s'il n'est pas reçu, il se passe quelque chose. D'infime ou de conséquent.

Mais de quelle rencontre parle-t-on?

---

6. Savigny, Murielle (2016). *Se rencontrer au lieu de se tuer*. Publ. Interne.

## 2. La rencontre de l'autre, comme causalité

Qui est cet autre qui me touche? Où est-il?

En fait il est là. On est entouré d'autres tout le temps. Ils viennent apparemment « du dehors » de moi. Et juste le fait qu'ils soient là... touche, fait, provoque des choses dans ma vie sans permission préalable. Et si, en plus, ils disent ou font quelque chose...

Mais on ne va pas baisser les armes facilement, donc on trie, on élimine, on enfouit, on renvoie, on tourne la tête... ça je prends, ça non. Mais on est touché d'une façon ou d'une autre et pas forcément comme on veut. Et ça reste dans l'ombre de nos *mémoires* et ça laisse des traces et parfois elles se transmettent de génération en génération<sup>7</sup>.

Mais qui diable est cet autre et qu'est-ce qu'il me fait? Qu'est-ce qu'il menace? Qu'est-ce qui me met sur le qui-vive, en garde, craignant le pire... venant de ce « dehors »? Il est vrai que, comme aux premiers temps de l'humanité, il peut aller jusqu'à me tuer! Réellement ou symboliquement. Cet autre serait donc responsable, voire coupable de ce qu'il m'amène à éprouver. Même le langage s'y met pour, sans cesse, imposer cette *causalité*! Tu fais/dis/vis ceci et cela « me fait » cela même que je ressens. Un ping-pong sans fin. Un rapport de causalité dans lequel je peux me sentir à l'abri mais en même temps emprisonné.

Découle-t-il de nos ressentis précoces « dans le mélange », de ce temps où notre subjectivité ne pouvait encore nous distinguer d'un autre? Déjà tout petit, nous entendions peut-être dire que « ... lorsque nous faisons ou ne faisons pas quelque chose... en face... cela « faisait » de la peine, du plaisir, de la colère ou tout autre sentiment... »

Bien sûr, l'autre fait ou dit quelque chose et il est responsable de cela - juridiquement, selon la gravité de l'acte, il peut même être déclaré coupable. Mais moi, en face, je réponds aussi, de ce que je vais vivre à l'occasion de ce que l'autre émet. C'est ce que nous explorons aujourd'hui comme *rencontre de toucher*. L'autre me touche et je suis touché. Mais il n'y a *pas* ou pas que ou pas de façon absolue, de rapport de cause à effet simple entre ces deux pôles du sentir. Ne seraient-ils pas d'abord à recevoir comme co-existants: deux touchers qui se risquent à l'occasion l'un de l'autre plutôt que le classique déterminisme *causal* du: qui a fait quoi? *A l'occasion de*. L'autre pourrait devenir une occasion... pour me recevoir? Et ça, c'est peut-être inacceptable.

Dans les groupes, on parle parfois de recevoir sa vie de l'autre. L'expression peut prêter à confusion. On ne veut pas dire que l'autre me donne littéralement ma vie: il me donne ce qu'il est/fait/dit... et moi, en face ou à des milliers de kilomètres, je « reçois », non ce qu'il croit me donner mais ce que je vais vivre/ressentir/éprouver à cette occasion en l'être que je suis: c'est ainsi que je peux recevoir ma vie et l'autre, la sienne. C'est cela que nous nommons *rencontre*:

---

7. Note: Je distingue *mémoires* et souvenirs, car nous parlons ici de vécus qui ne laissent que peu ou pas de souvenirs ou dont les souvenirs ont dû être effacés. De vécus aussi trop ou pas assez chargés pour avoir laissé des traces conscientes. Par contre, notre corps, certains disent nos cellules, en gardent mémoires. (Cf. M. Brousse et L. Ansa)

une rencontre mais sans aucune garantie que nous parlions, voulions ou sentions la même chose. Elle ne nous ouvre qu'à du « relatif » de soi et c'est ainsi que « ça me donne ma vie »! Je la reçois, en me recevant à l'occasion de l'autre. Et, simultanément, cela fait de la place à la vie de l'autre, comme elle est.

Pour moi, ceci est vrai pour tout Autre, dans toute rencontre, tout toucher, avec quoi que ce soit de l'Univers, être vivant, animal, plante, caillou, lumière, vibration, parole, tout événement, toutes circonstances qui viennent à moi<sup>8</sup>.

Mais, encore une fois de quelle rencontre parle-t-on? S'agit-il d'une rencontre d'objets ou de sujets?

### 3. Une rencontre de soi, comme subjectivité

Il est bien vrai que, lorsque je m'engage dans cette expérience du toucher en situation de soins ou dans la vie de tous les jours, j'aimerais pouvoir me limiter à du *causal*, à de l'*objectivité*. Je ou tu fais ça et ça fait ça. Au niveau des mots : je dis quelque chose et je veux que cela soit reçu comme je crois que je le dis. Sinon, je vis que tu ne m'écoutes ou ne m'entends pas!

Pas de chance, ça ne se passe pas comme ça, le toucher « entre deux ». Je suis vite convié à laisser mon espoir d'objectivité et mes lois de cause à effet... au vestiaire. Comme dans tout ce qui concerne le vivant d'ailleurs, j'ai à troquer mes ambitions de « savoir » l'autre objectivement contre la simple éventualité d'en « faire une expérience », et ceci dans... toute sa complexité et la mienne. De le découvrir donc, non pas comme *un objet inerte* mais comme *un sujet vivant*, manifestant son être au monde. Enfin, ça c'est le souhait!

Car faire l'expérience de cet autre, c'est rarement comme je le veux ou comme je l'attends. Toucher quelqu'un, on l'a vu, c'est aussi être touché, être amené à moi dans ce toucher-rencontre, qu'il se fasse par ma main, ma parole ou mon silence. Une rencontre, comme elle se passe. On parle de faire connaissance. Oui, il s'agit bien de co-naissance. Chacun des deux (ex. : un thérapeute et un client) accède, naît à un toucher inédit de lui-même. Il est touché dans sa *subjectivité*, dans l'ici et maintenant de la rencontre.

Mais... Je me débats encore, je tente, comme quelqu'un qui va se noyer, de ramener mon expérience à de l'objectif, du vrai qui me touche mais qui vient de cet autre-là, dehors : « Mais pourtant, c'est bien ce que tu as fait, c'est ce que tu as dit, je l'ai bien senti, c'est ça qui m'a touché, c'est ça qui s'est passé! ». Oui, ça s'est fait, ça s'est dit, mais comment je le reçois, comment je le vis, ça c'est moi. C'est ma subjectivité qui est à l'œuvre. Pour quelqu'un d'autre, c'est vécu différemment. Je peux ne pas en vouloir, ne pas assumer, refuser cette subjectivité qui m'emmène si loin de ce à quoi je m'attendais de cet autre... ou de moi. Mais, par le toucher, j'y suis amené. Que je l'accepte ou non, ça c'est une autre question... à venir...

---

8. Dans certaines cultures, cela s'applique aussi à l'« objet » : par ex. la nourriture. L. Ansa décrit bien la façon dont son ami indien caresse la mangue pendant plusieurs minutes avant de la manger! Comment il entre ainsi en contact, en relation avec ce qu'il va ingérer comme *non-séparé* de lui et qui va devenir lui!

Simone Atlani, parle avec humour de notre ambivalence face à cette subjectivité. Elle dit :

« Je sais globalement que la subjectivité est incontournable. Mais savons-nous vraiment de quoi nous parlons? Combien de fois ramenons-nous la subjectivité quand, précisément, nous ne voulons rien en savoir? Combien de fois nous en servons-nous pour nous enlever de ce que nous venons de dire ou pour arrêter l'autre qui pourrait nous parler vraiment? Bref, sitôt que l'on redoute la réaction de l'autre (le contre)... Je dis ceci, mais c'est subjectif bien sûr, c'est « ma » subjectivité. Nous y avons également volontiers recours pour accuser: ça c'est « ta » subjectivité » (avec une petite moue qui en dit long). Et nous prenons pour acquis que nous savons de quoi nous parlons puisque nous sommes cette subjectivité co-devenante (...en train de devenir...). La subjectivité accommodée à toutes les sauces tente de faire l'économie du chemin de s'approprier ce qui se passe. La subjectivité ne peut se recevoir comme telle que s'il y a quelqu'un, moi ou un autre, peu importe, pour s'ouvrir au rapport, à la rencontre et relativiser ainsi son expérience<sup>9</sup>. »

Relativiser dans le sens de: c'est relatif à moi dans le rapport à toi, ça n'est pas absolu, ça n'est pas La vérité. C'est ce que je vis, moi.

« Cette irruption du relatif dans l'individu le fait émerger du mélange originel en l'instaurant dans une singularité. (...) Quelque chose jusque-là placé « dehors », (chez l'autre ou dans un « on » commun) se retrouve « dedans » (chez moi). (...) Et c'est alors seulement qu'émerge du même coup un autre singulier et l'engendrement mutuel devient possible (co-naissance). »

On est deux... en commençant par supporter de se reconnaître soi.

Dans le concret du toucher-rencontre, ma subjectivité n'est donc pas là d'emblée parce que je le décide. Elle se révèle à travers le vécu que nous partageons, en recevant le devenu que je suis, en habitant la façon unique dont je suis touché par tel ou tel autre...

Me voilà donc ramené à mon projet: je voulais rencontrer l'autre comme sujet et pas comme objet...! Mais c'est impossible. C'est impossible sans faire tout le chemin. Ce ne peut être une décision a priori. L'autre est d'abord un objet pour moi. C'est peut-être cela que protège le rapport de causalité. Je n'ai pas d'expérience de cet autre et je ne sais surtout pas où je suis en face de lui. Je dois me laisser toucher pour commencer à me rejoindre et exister dans ce rapport-là. C'est ce passage par moi qui éventuellement m'ouvrira à l'autre comme sujet. En étant moi-même, le sujet que je suis.

Et ça, c'est un bouleversement de tout ce que l'institution m'a appris sur la relation d'aide!

---

9. Atlani, Simone (2005). Chaos et Apocalypse. Actes du troisième colloque biennal de recherche en abandon corporel, Subjectivité et rencontre.

En tant qu'humain, disait Aimé Hamann, « l'objet (l'objectif) peut nous amener au sujet que nous sommes. » Longtemps, j'ai été agacé par l'expression employée en psychanalyse : *la relation d'objet*. Je trouvais cela irrespectueux. Surtout que ça parlait, entre autres, d'une mère et de son enfant. Mais j'en découvre maintenant le sens : *l'autre est d'abord un objet pour soi...* avant que je puisse me recevoir comme sujet, avant que je me situe dans ce rapport qui est le nôtre. Faire place à ce sujet « relatif »... et ce n'est pas joué d'avance que j'y consente. C'est vrai du tout petit face à sa mère, probablement longtemps, jusqu'à ce qu'il devienne capable de se sentir, d'être distinct, suffisamment en confiance/conscience pour risquer de se voir. Et combien c'est vrai pour nous au quotidien. Comme soignant mais aussi face à ce que nous sommes nous-même.

Je me rappelle un des premiers groupes auxquels je participais : Lorraine m'a dit « tu considères les autres avec une grande attention, tu prends soin d'eux intensément (silence)... comme un entomologiste regarde un insecte! » Ça m'a heurté profondément. Mais c'était vrai : je regardais l'autre (et moi-même aussi, je le découvre peu à peu) comme depuis un « dehors » de moi. Je n'étais pas vraiment là... ou là comme ça... Il ne pouvait donc être qu'un objet pour moi... et moi pour moi! Je n'étais pas prêt à me laisser toucher mais très disponible à toucher.

*L'autre est d'abord un objet pour moi*, comme je suis d'abord objet de ma propre organisation. Je n'ai pas accès, à priori, à ma propre subjectivité, elle est co-devenante.

Nous nous trouvons donc à une première intersection possible dans l'expérience du toucher. Suis-je intéressé à m'ouvrir, à cheminer vers ma propre subjectivité ou est-ce que je tiens à demeurer dans de l'objectif et de la vérité? C'est *un parcours*, pas simplement un oui ou un non, une fois pour toutes. Et on peut, certes, vivre et travailler sans prendre ce chemin.

Mais, si je m'engage là, qu'est-ce que cela veut dire concrètement?

Est-ce que, dans le toucher (que je donne ou reçois), je demeure dans la position de *vérifier* ce que je sais/crois/veux de l'autre et de moi ou est-ce que je consens à *apprendre de* ce qui est en train de se passer en moi et entre nous? Est-ce que je suis d'accord de me mettre à l'écoute, de prendre le risque de vivre, *ce qui se passe*? Le toucher, quel qu'il soit, laisse traces en nos corps. Nous sommes des êtres vivants extrêmement sensibles.

Le sous-titre du premier livre de A. Hamann était : *au risque d'être soi*<sup>10</sup>.

Pouvons-nous, même passagèrement, sentir ce toucher que nous sommes en train de recevoir ou de donner? Pouvons-nous prendre le risque de cette rencontre, avec soi d'abord?

Le toucher comme occasion de rencontre, comme expérience subjective, comme risque.

---

10. Aimé Hamann (1993). *L'abandon corporel : au risque d'être soi*. Ed. Stanké.

#### 4. Le toucher-présence

Nous sommes donc en potentialité de recevoir notre vie de toute cette vie qu'on aime à croire séparée de nous, de tous ces Autres qui nous touchent, lorsque nous nous recevons, *comme nous pouvons*, à leur occasion. Donc avec le droit aussi de les refuser... pour survivre...

N'est-ce pas tout cela qui constitue ma *présence*... au monde?

La présence, serait alors comme un tissage d'existence: *ce qui est, reçu, habité, comme c'est*. Une présence, qui me constituerait au cours des innombrables rencontres (intérieures et extérieures) de ma vie, dont je pourrais m'approprier le toucher, dans le faire comme dans l'être. Elle n'exigerait plus de « niveau » ou telle qualité prédéfinie à atteindre mais serait une reconnaissance, pas à pas, de tous les mouvements qui me constituent, subjectivement.

C'est donc dans ce contexte que je parlerais de *toucher-présence*: cet espace imprévisible de rapport à soi et aux autres, à habiter comme une aventure inédite, toujours mystérieuse... qu'elle se passe sur le matelas, dans la piscine ou dans un supermarché.

N'est-ce pas cela aussi, la longue histoire de l'humanité et de l'évolution: une incessante rencontre de toucher qui nous amène à beaucoup vivre, sentir ou recevoir... et à nous l'approprier comme on peut. Mais le pouvons-nous?

Nous voici conduits à un autre carrefour: puisque le toucher est inévitable, est-ce que je *supporte de sentir... ce que je sens*?

**Sentir...** à la lumière de la subjectivité

Ce n'est *pas* sentir ce qu'il « faut » sentir, ce que des milliers de gens sentent, ce qu'un autre attend que je sente... sous peine d'être mal vu, incompris, humilié...

Non! C'est *sentir ce que je sens* et donc, comme corollaire, pouvoir aussi *ne rien sentir*. C'est recevoir *ce qui est* pour soi, *comme c'est*. Oups!

Alors, il me faut revenir sur ma première phrase: ce n'est pas sentir... Eh bien oui ça peut être aussi sentir ça, car tout ce que je viens d'éliminer comme « sentir » doit aussi pouvoir être: *sentir ce qui est comme c'est*. Joyeux comme tous le sont autour de moi. Mais aussi, au même instant, sentir une tristesse, une nostalgie qui prendrait toute la place... ou qui serait mélangée à du joyeux...

J'ai beaucoup appris sur ce plan avec les femmes qui venaient d'accoucher et qui me disaient ce qu'elles éprouvaient réellement. Loin du seul bonheur supposé, attendu, elles disaient la peur et l'incapacité et le refus. Le désir de revenir en arrière, à la grossesse, ou avant, et même de jeter cet enfant aux oubliettes ou de se donner la mort. Recevoir cela et ce que cela me fait ou tenter de corriger ces « vilaines pensées »... pour le bien de l'enfant? Où suis-je? Qu'est-ce que je ne supporte pas d'accueillir, de sentir... comme personne ou comme thérapeute?

Nous voilà à la porte de la *complexité* et de la *multiplicité* du ou des « sentir ». Ne rien sentir ou sentir trop ou tant de choses en même temps. Quelques exemples souvent difficiles à recevoir :

*Ne rien sentir.*

Ne rien sentir c'est vraiment quelque chose! Ne rien sentir, c'est sentir ça: rien! Ce matin, je prends un moment pour m'écouter. « Rien dans le corps, je me vis comme déconnecté. Tout semble se passer dans ma tête, mes pensées; ça tourne en boucle comme si mon corps n'existait pas. Je me sens divisé ». Comment entrer dans ce vécu de « rien », dans ce coupé, non-relié, dans ce vide? (qui est déjà beaucoup de « touché »).

Ce qui fait dire à certains: « Ce serait plus simple d'avoir mal quelque part! »

Et si certains de nos maux physiques (ou psychiques) étaient là pour hurler cette coupure, pour la faire apparaître. Occupe-toi de moi! Occupe-toi de toi qui es coupé de toi. Mais je réponds que je ne veux pas de ce corps-là. Je ne veux pas de ce goût de moi. Je ne veux rien sentir de ça. Je ne sens rien. Je ne peux pas. C'est trop insupportable. C'est rien.

*Sentir l'ambivalence :*

Aimé disait que l'ambivalence est constitutive des êtres humains que nous sommes et même de la matière. Nous naissons très ambivalents face à la vie: nous la voulons absolument et parallèlement, nous n'en voulons pas comme elle est.

« Je ne sais pas » ou « je suis partagé », n'est-ce pas une position tout à fait respectable? Je veux et je ne veux pas. Je t'aime et je te déteste, je veux te posséder et je veux te détruire. Et les mêmes mots peuvent s'adresser à soi-même.

Comment faire de la place au sentir de cette apparente contradiction où une part chercherait à annuler l'autre? Peuvent-elles co-exister: je sens ceci et je sens aussi cela. Ou bien: je ne sais pas, je sens la lutte entre ces deux parts, un déchirement... Mais je sens ça.

*Tout sentir :*

Être hypersensible. Je cite: « *Je sens trop tout...* Mon premier réflexe de thérapeute: « *Mais on ne sent jamais trop, Monsieur* ». Pardon! Tentons d'écouter ensemble précisément ce que vous sentez? « *Non, c'est tout, je sens tout. Je ne veux pas faire de place ici à cette horreur... ce matin dans le bus, la dureté du siège et l'odeur de mon voisin et le cri assourdissant de cet enfant et ce regard à l'autre bout de l'autobus qui m'envahissait et dehors ça défilait vite, trop vite, j'avais peur, j'étais terrorisé...* »

En face, je suis tenté de faire le tri ou de réduire l'impact pour faire baisser la tension ou l'angoisse. Laquelle? La mienne? C'est pourtant ça que cet être sent, quotidiennement.

Ce qu'il me dit de son sentir, c'est vrai. C'est cela qu'il vit. Puis-je supporter de recevoir vraiment ses mots, comme ils sont dits?

Et cette femme-là dont les larmes se mettent à couler dès qu'elle me parle. Qu'est-ce que ce corps me dit : ces larmes servent-elles à me montrer ou à cacher quelque chose? Disent-elles le soulagement de pouvoir enfin s'écouter, protègent-elles comme un écran, d'une émotion, d'un ressenti beaucoup plus singulier qui peine à se dire? Et qu'est-ce qu'elles me font à moi?

« Si on me touche, je n'existe plus<sup>11</sup> » dit le titre du livre de Donna Williams, cette jeune femme autiste qui nous donne mille exemples de tout ou trop sentir et comment y échapper... peut-être en se dédoublant dans des personnages multiples. Mais aussi, ce « sentir » trop intense de la « descente » dans le corps, qui, couche après couche ou dans un éclair, me fait rencontrer des lieux intérieurs où je ne peux être qu'emmené. Submergé pour un temps, recevant accès à des ressentis inconnus de moi mais pourtant partagés avec des humains de tous les temps, mes compagnons d'humanité.

### *Sentir la violence*

Comment se permettre un espace pour elle aussi? La nôtre ou celle qu'on nous adresse. Celle, constitutive de certains êtres qui nous hurlent de les recevoir quand même. Même si nous avons peur d'eux ou de nous, de notre réactivité ou de nos tentatives d'élimination continues. La violence comme seul moyen parfois pour tenter d'être et de ren-contrer. Même si ça finit par blesser ou tuer ou laisser très seul.

### *Les sentir-premiers d'avant les mots (ou plus tard, d'au-delà du conscient)*

Certaines personnes rencontrent ces touchers-là. De la sensation, « sans soi », pourrait-on dire. N'oublions pas : notre corps commence, même avant la naissance, par être cette interface qui reçoit tous les « touchers » du monde mais sans moyens au niveau de sa conscience, de *pouvoir être ce qu'il reçoit, ce qui le touche*. Il reçoit tout comme expérience sensorielle ou émotionnelle mais demeure incapable de se reconnaître. Il n'a pas la faculté de cette « distance », de ce recul, même minime, qui permet à la conscience de dire « je » et d'attribuer une signification émotionnelle à son vécu. On est au temps de l'expérience directe, première, d'avant les mots : des traces sur cet « objet » qu'est notre corps, dans l'espoir un peu fou qu'un jour, peut-être, en émerge un « sujet » et que nous puissions rapatrier, habiter, ces touchers-là aussi. Et ce temps peut parfois durer très longtemps, parfois toute la vie.

Ces expériences peuvent être revisitées, en tous cas leurs traces, au plus profond de ce corps encore « inconscient », comme nous le suggère M. Brousse<sup>12</sup>. Tout toucher, même des années plus tard, peut venir nous chercher là où il n'y a encore aucune représentation possible. Pour cela, il faut que la vie ou les autres viennent les « débusquer ». Une parole, un toucher direct

11. Donna Williams (1992). *Si on me touche, je n'existe plus*. Ed. J'ai Lu.

12. Brousse, Myriam (2007). *Votre corps a une mémoire*. Ed. Poche Marabout.

par une main, un son, un regard, une odeur... Et ce sera le rôle crucial de la relation et de la présence du thérapeute comme en parle D. Quinodoz, psychanalyste, dans son précieux livre : « *Des mots qui touchent* » dit-elle. « *(Un) langage qui touche, un langage qui ne se borne pas à transmettre verbalement des pensées, mais aussi des sentiments et les sensations qui accompagnent ces sentiments. Je pourrais aussi l'appeler un langage incarné*<sup>13</sup>. » Un langage qui a parfois le pouvoir de réveiller ces mémoires corporelles enfouies qui, sinon, le demeureraient à jamais. Un langage de présence.

Dans nos expériences de toucher, pouvons-nous supporter de demeurer ouverts à toutes les formes de sentir, même quand il n'y a pas de mots? Puis-je supporter, moi aussi, ces façons de parfois me sentir? Puis-je... j'allais dire les accepter! Mais c'est aller trop vite en besogne : *sentir* quelque chose, ce n'est pas encore *accepter* que c'est ça que je sens.

Sentir un toucher, une sensation, une émotion, c'est une reconnaissance, un premier « reçu ». Mais il peut entraîner des réactions : je peux me couper, soudain oublier, vouloir cacher, ré-enfourer ce qui vient de me traverser, en avoir honte, ne pas en vouloir, ne pas trouver les mots pour le nommer... Nous sommes à un nouveau carrefour.

## Consentir

On l'a dit, la difficulté avec *le toucher*, c'est qu'on ne peut s'empêcher de le considérer d'abord comme *venant de l'extérieur* : c'est parce que tu... que je, rappelez-vous.

Notre exploration du *touché* nous a peu à peu donné accès à notre subjectivité. Mais c'est une autre affaire de *se recevoir* dans le sentir auquel elle nous convie : ce que *je vis à l'occasion de* tel geste, de telle parole... *c'est propre à moi, c'est moi*.

Je préférerais (en tant que client ou thérapeute) que tel toucher provoque tel ressenti... absolu. Ça définirait le monde et ma maîtrise sur lui. Et l'autre demeurerait la cause de mes maux! Et ça m'éviterait surtout *d'être impliqué* dans ce que je ressens et de le reconnaître.

*Con-sentir*, c'est *se sentir* « avec » ce que l'on sent. *Se l'approprier*. C'est comme un pas en arrière, vers le singulier, le relatif à soi.

Consentir peut être vu comme un ensemble de passages du *rapport causal au touché*, du rapport de subjectivité habité, à *la rencontre* : un mouvement qui survient lorsque quelque chose qui semblait hors de soi se retrouve dedans et que je le *reçoive comme étant moi*. Et cette position, on l'a dit, fait du même coup de la place à l'autre dans ce qui lui est propre.

Certains de nos patients en parlent : « *Reconnaître ce que je sens, c'est risquer de donner réalité à ce que j'éprouve, c'est le faire exister vraiment, c'est lui donner corps* ». Et cela peut être effrayant.

---

13. Quinodoz, Danielle (2002). *Des mots qui touchent*. Ed. Presses Universitaires de France.

Consentir : me laisser recevoir corps, être corps, incarner. Être emmené au-delà de cette division récurrente, que la pensée aime à entretenir, entre sujet et objet, entre « dehors » et « dedans », entre être et matière, entre mon corps et moi. Je me sens cela, je suis cela, c'est moi... au moins pour un instant. Et ça me donne consistance, densité... ça me donne d'être rencontré et de m'offrir à la rencontre. C'est ma *présence qui prend chair... parmi vous*.

## 5. Au-delà des psychothérapies : la présence (du thérapeute)

Comment tout ce qui précède me concerne en tant que thérapeute? Que faire lorsque la plupart des demandes que l'on m'adresse commencent par désirer éliminer ou corriger le sentir que l'on m'apporte, car vécu comme *atteinte* insupportable (physiquement ou psychiquement)? Comment faire place à cette demande tout en continuant à m'interroger : qu'est-ce qui se passe, qu'est-ce que vous me dites, de quelle atteinte s'agit-il? Ecouter beaucoup... avant d'agir quoi que ce soit... Déceler la *présence irrecevable* qu'on chercherait à éliminer : chez soi d'abord... ou chez l'autre.

Comme thérapeute, je viens du monde de l'institution, de toutes ces institutions qui m'ont formé, voire formaté dans un double rôle : *objectiver* les causes apparentes et s'en protéger en tentant si possible de les éliminer<sup>14</sup>. On m'a parlé de neutralité bienveillante, de distance thérapeutique et j'ai appris à me « mettre en retrait », à rester « objectif ». Mais je viens aussi de toute ma vie, inscrite dans mon propre corps « devenu », qui est *l'institution que je suis*.

Dans le monde causal, j'ai appris un savoir-faire : être compétent et répondre à la demande de résoudre la plainte. Et j'attends que mon client réponde aussi à mon action. S'il ne le fait pas, je peux être surpris, irrité. Ce client vient d'ailleurs lui aussi avec toute sa vie et ses croyances sur l'institution qu'il consulte. Lorsque je le « touche » concrètement - ce qui est toujours le cas, que ce soit par mes mains, mes paroles ou ma seule présence - ce toucher est souvent vécu comme un « faire », avec le risque, pour tous les deux, de « faciliter » une coupure de soi. Mon thérapeute « sait », il me « fait » quelque chose, il a une technique et un objectif. C'est lui qui réussit ou échoue. Moi, patient, je peux rester « en dehors » de ce qui se passe, demeurer objet, « en absence » de moi et le laisser lui aussi, « en dehors » de ce qui se passe pour moi. Et toutes les formes de ces extrêmes où chacun de nous deux pourrait rester dépossédé, sans soi.

Ma réaction peut être alors parfois de sortir de ma réserve et de m'avancer vers lui en me mettant comme en « interface », entre lui et moi. Je suis tenté de porter sa vie, ses évitements et ses angoisses. Je fais souvent cela quand je me sens menacé ou dans l'épuisement de ma pratique. Je crois devoir porter l'autre et sa souffrance – ça se fait tout seul en moi. Je reste « entre deux », entre lui et moi, ni avec lui que je ne peux « savoir » et encore moins porter, ni avec moi que je crains encore d'approcher. On reste là suspendus, mélangés ou murés dans cet entre-deux où je ne parviens pas à me recevoir. Et je m'épuise littéralement, il n'y a comme

---

14. L'institution médicale classique, tout à fait nécessaire par ailleurs, intervient principalement dans le monde causal, elle s'occupe de l'objectif, « dehors » mais s'occupe peu du subjectif, notamment dans les atteintes corporelles. Qui d'autre va prendre soin, accueillir cette dimension de l'humain, si ce n'est la personne même du thérapeute?

pas de réelle « mise à terre » possible de notre rapport, je dirais. Comment me laisser toucher par la plainte « objective » sans la « prendre sur » moi? Ou au moins m'apercevoir que c'est cela que je suis en train de tenter...

Aimé disait encore: «... L'objectif, c'est de la subjectivité qui n'a pas trouvé place, qui ne s'est pas encore reconnue comme soi ».

Pour la reconnaître, je suis convié chez moi, invité à devenir sujet de la résonnance que cet autre me donne à vivre. C'est mon être subjectif et pas un « moi » projeté « entre deux », qui reçoit alors le *touché*. En mon corps, je suis rejoint *comme c'est* pour moi et pas comme je crois que c'est « pour » l'autre. Une sorte de mise à terre peut avoir lieu pour quelques instants.

Cela pourrait être une autre façon de parler de « touché-présence » : un mode de rapport où, en tant que thérapeute, je m'ouvre au toucher, j'y consens comme je peux, sans agripper ni retenir ce qui touche et ce qui est touché. Une position de *présence* à tout de soi dans ce « passage » constant *de toucher-présence en touché-présence*.

N'est-ce pas là l'ouverture à l'« interdépendance », cette expérience concrète qui nous rejoint en nous-même dans toute la complexité du rapport à l'œuvre dans l'instant, en résonnance avec tous les rapports de tous les espaces et de tous les temps? Serait-ce ainsi que « ça » rejoint en soi et pas seulement en moi? Que s'ouvre un espace où, pour une seconde, rien ne serait empêché, rien ne serait fixé de ce qui est pourtant si spécifiquement touché à l'occasion de l'autre. On pourrait dire que le « se recevoir » dépasse alors le *je* qui sent et qui se reçoit. Une expérience qui dé-cristallise et ouvre à un mouvement d'être qui me dépasse... à ce que l'on peut appeler une « expérience paradoxale ».

En moi, thérapeute ou compagnon, ça commence simplement. Par quoi suis-je touché? À quoi je réagis? Qu'est-ce que je ne supporte pas? Qu'est-ce que j'aime éprouver? Qu'est-ce que je veux obtenir? Qu'est-ce que j'ai honte de ressentir, en présence de cet autre... mon rejet, mon dégoût...? Qu'est-ce qui, de lui, est irrecevable pour moi? À une époque, je ne supportais pas que les gens se coupent d'eux-mêmes et je faisais tout pour les y ramener... sans aucune place pour leur refus, leur besoin de se quitter... J'étais « hors de moi »! Au dernier séminaire de 5 jours, parfois, je voulais encore qu'ils se rejoignent! C'est mon job! Et à un moment, en moi, ça a dit: « Ce que je suis suffira... ni plus, ni moins... pas de projet.»

Consentir au touché-présence n'entraîne en rien une diminution de mes compétences qui font partie de moi et dont je suis fait. Ça leur donne seulement une autre place. C'est moi, un être vivant, qui les utilise, un être « touchable » (ému, doutant, voulant, agacé...). Mes textes, mes orientations dans le travail, la forme choisie, c'est toujours moi, c'est ma dynamique propre, c'est mon être qui touche le monde.

Prendre le risque de cette présence singulière dans le rapport à mes clients, laisse place à leurs propres présences. Reconnaître mon refus que certains se coupent d'eux-mêmes, leur fait de la place pour refuser d'être touchés, sans se sentir accusés ou dans l'obligation de changer.

Risquer la rencontre « au-delà des psychothérapies », *ce n'est pas faire de la place à l'autre... c'est d'abord, faire de la place à soi...!* Une présence à habiter, unique et qui est toujours une première fois...

## 6. En conclusion

On l'a vu, le monde du toucher est omniprésent. Les touchers sont innombrables et sans limites. Il peut y avoir des problèmes d'émetteur. Mais ce qui peut être plus problématique, c'est le récepteur : est-ce qu'il consent à recevoir autre chose que ce qu'il connaît déjà?

Est-ce que son organisation d'être le lui permet, y est-il accessible? Est-ce que l'impact est vivable...?

C'est le mystère propre à chacun. À partager et découvrir ensemble dans le respect du « relatif » à soi, de la singularité de chacun de nous deux, patient et thérapeute. Les limites sont des deux côtés mais cette quête peut donner sa vie à chacun, comme il est.

*Aucun thérapeute ne peut rendre l'Autre sujet de lui-même. Il ne peut que le devenir, lui.*

Une question demeure lancinante (permettez-moi ce pourquoi?) : pourquoi en moi, est-ce que « ça » résiste tellement à se laisser « toucher », pourquoi ça ne peut pas, pourquoi ça doit se défendre de tout, pourquoi ça ne peut se laisser envahir? Quelles peurs tenaces et millénaires d'être tué, de me dissoudre ou de perdre ma forme sont engrammées dans mes mémoires, nos mémoires... les mêmes qui rendent possible la rencontre?

Mais n'est-ce pas ainsi que nous sommes profondément humains? Ce n'est pas de la mauvaise volonté. Comment faire alors pour recevoir ce NON, NON, NON, y buter, en prendre conscience, habiter cette contracture de la matière que nous sommes aussi et sa douleur?

Aurobindo parlait de « *ce refus obstiné dans les profondeurs de la vie, ce non ignorant à l'origine des choses*<sup>15</sup>. »

« Recevoir » le toucher, c'est un des lieux possibles de dilatation du vivant par la présence. C'est aussi retrouver peut-être le souvenir de la relation amoureuse et du plaisir que nous pouvons avoir avec la vie et la matière, ce OUI aussi possible, dont parlent M. Pagès<sup>16</sup> ou L. Ansa, et l'espace de rencontre infini que ça nous laisse. C'est descendre se reconnaître dans ce « tout de soi ». À commencer... par notre désir du mélange, notre peur de la dissolution ou notre contracture têtue du refus d'être. Ainsi se constitue, devient, notre corps, notre corps de rapport, notre corps d'être, à travers tous ces « touchers » qui nous atteignent et nous incarnent.

15. Satprem (1976). *Mère, La mutation de la mort*. Ed. Robert Laffont.

16. Pagès, Marc (1991). *Le travail amoureux : éloge de l'incertitude*. Ed. Dunod.

« *La vie est une fréquence instable entre deux extrêmes. L'évolution de l'homme n'est plus une question d'élévation de la conscience, mais bien d'augmentation de la présence. La conscience suivra, si elle peut*<sup>17</sup>. »

---

17. Ansa, Luis (2005). *La nuit des Chamans*. Ed. du Relié.



---

# Thématique 1

---

## Rapport à la complexité : le psychothérapeute face à la condition humaine

L'abandon corporel, en tant que position prise de tout recevoir de soi-même comme étant soi, engage le psychothérapeute et chercheur ontologique dans une prise de conscience de soi, et le conduit à prendre en compte la complexité des rapports humains en tant que fondement de l'individualité de chacun. Tout particulièrement, prendre le temps des espaces de grande ambivalence et de vulnérabilité marque le caractère distinctif du processus psychothérapeutique en abandon corporel et en fait dès lors une démarche ontologique. Nous pouvons même affirmer que la possibilité d'accueillir et de porter l'expérience, sans demander au client d'être autrement, est une position d'humanité puisqu'elle lui permet d'accéder à l'être constitué qu'il est.

Les intervenants de cette plénière nous donnent à rencontrer la complexité en tant que condition humaine et à faire la lumière sur l'institution, sur l'être constitué que l'on est, et sur l'ambivalence et la subjectivité que chacun porte. À travers leurs réflexions et leurs expériences professionnelles et personnelles, ces exposés ont pour visée de mieux circonscrire le mouvement humain « l'être dans le monde » qui cherche à se déployer de façon toujours personnelle et singulière.

---

René Pelletier

L'étranger en soi

Claire Fréchette

L'expérience du silence, embryon de la parole ontologique

Ariane Meyenberg

La peur et l'épreuve de vivre!

---



# L'étranger en soi

---

**René Pelletier**

Québec, Québec

rene.pelletier@hotmail.com

---

Engagé dans mes réflexions sur ce texte, un titre m'est venu spontanément, faisant référence au premier roman qu'a écrit Albert Camus en 1942 : *L'Étranger*. Dans son roman, à travers son personnage principal, Albert Camus parle de l'expérience d'être étranger à soi-même et, en remettant en cause le mouvement de tout rationaliser, il en arrive à l'absurdité de l'existence, fondements de sa pensée philosophique. Certes, sortir des sentiers battus, des sens donnés et raisonnés, et s'engager dans une prise de conscience de la vie en soi exigent à tolérer l'incertitude, l'inconnu, voire l'indicible parfois. Pas surprenant d'en arriver à tout sentir comme étant absurde dès lors qu'il n'y a plus aucun repère en soi-même. Sans risque, je dirais que la recherche, toute recherche, incluant celle que nous faisons ensemble, émerge de cette nécessité à connaître et à saisir, chaque fois au risque de l'institution, le sens de sa propre existence. Il m'apparaît aussi que tous nos rites religieux, nos modèles philosophiques et nos systèmes de croyances reposent sur l'angoisse – toute existentielle dirons-nous – que la prise de conscience de soi, de l'autre et de la vie peut faire éveiller intérieurement.

Ce texte propose une réflexion sur l'étranger en soi, sur ce qui nous détermine, sur ce qui nous échappe, sur ce qui ne peut se savoir d'avance et qui nous définit malgré tout. À travers ces lignes, ce texte tente aussi d'explorer les diverses expressions du désir d'existence en soi qui, tel un instinct de survie, m'apparaît embusqué dans cette recherche de sens de l'être et cette quête d'humanité qu'est la démarche ontologique.

## Institution

En dehors de quelques moments, nous sommes constamment à organiser notre réalité et nos expériences et, ce faisant, nous enfermions en soi ou nous rejetons en dehors de nous-mêmes ce qui nous dépasse, ce qui semble inacceptable ou pas prenable intérieurement. Instinctivement pouvons-nous dire, nous plaçons dans l'oubli notre état de subjectivité et nous nous écartons du conflit de notre ambivalence d'être en divisant notre réalité intérieure en bon et en mauvais, en vrai et en faux, en correct et en inadéquat. Mais les choses étant comme elles sont, il reste chaque fois cette part de soi, mise à l'ombre ou à l'écart, qui cherche à être.

L'institution que nous sommes nous échappe et, à prime abord, rien de ce qui en émane ne se soumet au questionnement. Je ne parle pas ici du doute de soi ni de son absence, mais plutôt de cette condition toute humaine d'existence, qui peut se révéler à l'occasion d'une rencontre avec soi et avec l'autre et qui semble être s'organisé autour des forces que sont

l'indifférenciation, la dépossession et l'extériorité. Il n'y a rien d'accidentel ni de fortuit là-dedans. En tant qu'expression de la coupure et du manque constitutifs de l'humanité, notre corporalité est une institution dominée par notre instinct de survie. En soi-même, de mon expérience, je dirais qu'il n'y a pas de déterminisme ni de finitude qui puissent s'envisager vraiment sans que nous y soyons amenés à notre corps défendant. Et tout indique que cette institution, forgée à travers notre histoire personnelle et issue de notre lignée d'appartenance et de nos racines humaines, est organisée en chacun de nous sous une forme unique et particulière.

« C'est l'institution que nous sommes, reçue et expérimentée, qui est ontologie », disait Aimé Hamann. Prendre conscience de la vie en soi et porter cette existence comme elle est, placent chacun d'entre nous en recherche, et cette expérience d'être – cette démarche ontologique – demande à apprivoiser tout autant ce qui est refusé que ce qui est désiré, autant ce qui nous habite que ce qui nous échappe, autant ce qui peut nous être possible intérieurement que ce qui ne sera jamais soi. Encore faut-il refaire le chemin, maintes et maintes fois, et chaque fois rester sensible et désirant de toute cette vie.

## **Instinct de survie**

De par ses origines, disait Aimé Hamann, le corps que nous sommes est vie instinctive, doué de la possibilité de participer à son propre devenir. Nous sommes des êtres (sur)déterminés – par notre histoire, notre lignée d'appartenance, notre humanité – mais tous ces déterminismes qu'ils soient ou désirables, ou rebutants ou souffrants, agissent souvent sans que nous le sachions et chaque fois, malgré nous. Il y a tant de lieux qui restent en nous inacceptables, qui peuvent nous sembler irrecevables et qui exigent à se prendre comme c'est et à suivre en soi un chemin indéterminé ou imprévisible. Avouons-le, *se recevoir* n'est pas une sinécure. Pas surprenant, alors que ce qui se montre intérieurement est vécu comme étant étranger ou ressenti comme mettant en péril notre bien-être, d'être poussé, tant bien que mal, à s'en protéger.

Il me semble juste de dire que nous sommes, chacun d'entre nous, enrégimentés, programmés – autrement dit instinctivement déterminés – à préserver notre intégrité psychique comme être vivant. De mon expérience, ce mouvement *d'être-au-monde*, empreint d'une ambivalence fondamentale, donne place autant au désir d'être qu'au refus de la vie qui s'éveille. Je dirais même que, sans savoir parfois, nous nous défendons d'abord du fourmillement intérieur avant de pouvoir se prendre, comme si cela était d'abord indésirable, comme si cela nous amenait d'abord à la limite du tolérable, comme si notre survie était d'abord mise en danger. Il me semble que, en particulier de ces lieux de grandes vulnérabilités et de souffrances, cet instinct de survie risque fortement d'éveiller et de contenir une rage que tout qualifierait de meurtrière.

En porte-à-faux entre le refus de soi et le désir d'être, entre mourir et exister, et entre nous et autrui, la rage meurtrière – que rien ne raisonne ni n'apaise vraiment, tournée contre soi ou vécu envers les autres – dissimule et dénonce nombre d'enjeux liés, en tant qu'expérience subjective, aussi bien à notre sentiment d'existence qu'à la mise en péril de notre propre survie psychique : cela peut s'éveiller dans la sensation d'être soudainement emprisonné dans des lieux insondables et mortels, dans l'impression de ne pas être acceptable, légitime ou adéquat,

dans le sentiment d'être abusé, dépossédé ou maltraité, ou, par exemple, dans la perception d'une injustice ou d'un danger. La rage peut alors être indifféremment contenue, refusée, mise à l'écart, enfermée aux oubliettes ou encore mise en dehors de soi, dans le monde, dans la vie, dans l'autre, avec tout ce que cela comporte de détresse et de révolte. Tout cela peut donner lieu au retrait et à l'isolement, à la privation et à la négation de soi, à l'accusation et au dénigrement de l'autre, à la vengeance et à l'opposition, au conflit et à l'agression, voire au suicide et au meurtre... Après toute cette énumération d'états et de leur contraire, il est facile de comprendre que porter en soi cette rage instinctive et meurtrière n'est pas donné d'avance. De mon expérience, la rage meurtrière demande de prendre tout le temps nécessaire pour apprendre sur l'humanité en soi-même.

En risquant de déposer en dehors de soi la rage meurtrière sans toutefois l'agir, en mettant des mots sur ce que nous n'osons dire ni penser mais en en prenant la responsabilité, en dénonçant ce qui nous semble une injustice, une maltraitance ou un abus, voire en jugeant l'autre et en le condamnant parfois mais sans perdre de vue notre propre subjectivité d'être, la rencontre de soi et de l'autre peut alors devenir possible du lieu même où, habituellement, ça évite, ça fuit, ça se tait, là où se cantonnent toutes sortes de blessures et de tourments, là où réside aussi le désir de vie et d'existence. Parfois, malgré soi, la rage meurtrière prend également la forme d'une mise à l'épreuve où l'autre est à tuer sans qu'il meure, où l'autre est à faire fuir sans qu'il nous quitte, où l'autre est à faire taire sans qu'il ne cesse de nous parler. C'est comme si cet instinct de survie devenait alors recherche : c'est-à-dire la quête d'un autre suffisamment sensible et accueillant pour nous donner d'être. N'est-ce pas là l'essence de toute psychothérapie ?

## Démarche ontologique

Pour Aimé Hamann, la psychothérapie demeure un lieu privilégié de recherche et d'expériences ontologiques. Suivant cette perspective, la position psychothérapeutique de l'abandon corporel se propose de ne rien empêcher, de ne rien solutionner, de ne rien expliquer, autrement dit de laisser être *toute vie*. En particulier, prendre le temps des espaces de grande ambivalence et de vulnérabilité – en soi face à soi-même et à l'autre – marque selon moi le caractère distinctif du processus que nous initiions avec nos clients, soit celui d'une démarche d'être et de prise de conscience de soi.

Je dirais – prudemment – que l'un des plus grands enjeux dans la démarche ontologique est celui de faire place en soi-même à l'involontaire et d'être soucieux des mouvements du *désir*, sans d'aucune façon se demander qu'il en soit autrement. Une telle position exige chaque fois à rencontrer tout autant ce qui est désiré – ce qui ne va pas nécessairement de soi – qu'à rencontrer ce qui est plus grand que soi-même intérieurement. Le *risque de soi*... aller là où ça ne veut pas aller... n'est pas un acte volontaire, me semble-t-il. C'est parce que ça veut, que ça pousse, que ça s'impose et que ça cherche la vie que ça y va. Et parfois, comme un saut dans le vide, il se montrerait nécessaire de faire place à la rage – même meurtrière – pour arriver comme ça peut à traverser tous les méandres de sa propre institution et à tant soit peu recevoir l'étranger en soi-même comme étant soi.

Je dirais – tout aussi prudemment – que l'une des grandes difficultés dans la démarche ontologique est celle de porter et d'habiter les mouvements de l'interdépendance. Certes, et moi le premier, nous nous évertuons, en toute légitimité, à mettre de l'avant la nécessité de l'autre dans toute recherche d'être. N'empêche, le *risque de soi...* aller là où ça ne peut pas aller seul... demande de se présenter face à soi-même et à l'autre sans fard et sans détour, nu et dépouillé parfois, et de s'en remettre pleinement aux mouvements de la rencontre et, inévitablement, à ceux de la différenciation. Et parfois, entre la vie et la mort, la rage – même meurtrière – se révélerait nécessaire pour oser narguer le sentiment de danger et de détresse qu'éveillerait toute présence étrangère – la sienne comme celle de l'autre – dans des lieux désertés, parfois depuis toujours.

*Et s'il y avait à apprendre  
de ce qui a toujours été?*

# L'expérience du silence, embryon de la parole ontologique

---

**Claire Fréchette**  
Québec, Québec

---

## Préambule

Tolérer de ne pas savoir. Refrêner l'impulsion, voire le réflexe d'une compréhension ou d'une explication qui comble un vide de sens momentané. Surseoir aux mots qui se bousculent en soi pour laisser à l'autre le temps de se dire. Des expériences difficiles à consentir.

C'est dans une expérience de silence, un silence vécu comme un cadeau de la vie, que s'est imposée en moi l'idée d'écrire sur ce sujet. Silence de l'autre qui m'a donnée subitement accès d'une manière tout à fait inattendue, à mes constructions mentales, alors que j'étais en attente d'une réponse qui ne venait pas.

Percevoir dans un subtil interstice, l'espace en moi entre se taire et parler dans une énergie qui pourrait éteindre l'autre, entrevoir l'infinie possibilité de réponses venant de l'autre et tout ce que cela contient d'expériences en soi-même a quelque chose de vertigineux, d'effrayant et d'attirant tout à la fois.

Dans le prochain texte, je partagerai avec vous, les expériences et réflexions que ce thème me donne de rencontrer dans ma pratique de la psychothérapie, à l'occasion de séminaires de recherche et de formation, ainsi que dans ma vie quotidienne.

## Les mouvements insoupçonnés du silence

L'inconnu est souvent source de frayeur et nous garde parfois dans l'immobilisme. Mais cet immobilisme, un immobilisme présence à ce qui se passe en soi en même temps que présence à l'autre, un immobilisme attente de ce qui n'est pas encore arrivé, peut être source d'expérience nouvelle et d'apprentissages féconds. Faire silence, entendre l'autre, n'y rien comprendre de son discours peut éveiller l'envie d'en savoir davantage. Confrontée à cette expérience d'incompréhension, consentir à ses réactions quelles qu'elles soient, rester ouverte à ce que l'expérience de l'autre se poursuive, se déploie et puisse se communiquer demeurent une expérience rigoureuse et exigeante, une manière d'écouter qui rejoint les dimensions de l'être.

De même, être surprise d'une réaction en soi, la considérer sans en rien comprendre, la vivre comme un possible mouvement intérieur, si étrange ou incompréhensible soit-il, rejoint la position de se *recevoir* en abandon corporel. Cela semble se situer au cœur de la démarche ontologique, c'est-à-dire dans un vaste champ de recherche pour être.

Dans un trop de paroles de l'autre, en présence d'un autre qui semble en absence de lui-même, se sentir envahie et neutralisée. Étonnamment, ne pas ressentir de colère. Rester là à attendre, accueillir cette expérience opaque. S'accrocher à la croyance qu'une présence silencieuse, c'est une expérience possible, réelle. Prendre le temps du silence qui fait présence à soi. Continuer à écouter l'autre, les autres, tout en s'écoutant. Le retour à un espace intérieur connu, là où le pas de place pour un autre chez l'autre, en l'autre, fait écho en soi à un espace réduit à la conscience de ce pas d'espace. Expérience bouleversante, espace souffrant et à la limite du supportable.

Rester longuement dans ce ressenti, devenu possible et accessible grâce à la présence des autres qui sont engagés dans la même recherche d'eux-mêmes. Rester longuement dans ce ressenti jusqu'au moment où émerge une image, une sensation d'être un pilier, d'avoir une place en prenant le temps de se recevoir peu importe ce qui est rencontré de soi. Une place silencieuse mais une place signifiante, contribuant à sa manière au déploiement de l'expérience qui est en train de se vivre. Révélation inattendue qui vient de l'intérieur de soi, qui reconforte et qui permet de rester là où la tentation de se retirer, de se dévaloriser, de se faire des reproches est très forte. Percevoir que ce qui est en train de se vivre là en soi et chez les autres, si pénible soit-il, est interrelié, a le droit d'exister, nécessite la présence de chacun peu importe la forme que cela prend, peu importe les réactions que cela éveille, là où « ce qui est, est à recevoir, à être. » comme disait Aimé Hamann. Expérience à la fois donnante et nourrissante, même si la nourriture est repoussante. Expérience qui a à être refusée d'abord pour pouvoir se prendre par la suite, le refus étant parfois le seul mouvement possible.

Et plusieurs semaines plus tard, un surgissement de questions sans réponse qui tentent de nommer ce vécu. Étais-je en train de m'éteindre? Étais-je morte? Étais-je en train de survivre à un assaut potentiellement mortel? Étais-je en train de m'approcher en moi de l'expérience d'être abusée? Étais-je proche de sentir une rage meurtrière contenue? La seule certitude, c'est de n'en être pas morte et même d'en être encore plus vivante, encore en mouvement de chercher, d'écrire, d'apprendre.

Également, tiré d'une autre expérience de groupe et retrouvé dans des notes que j'avais écrites : « Le silence des thérapeutes laisse place à toute l'expérience de chacun. De là, les mots viennent, le refoulé émerge prenant différentes formes, la forme de chacun. Il est question de vie, de mort, de désir, d'ambivalence et de peine. J'essaie de me suivre pour pouvoir me relier aux autres par des mots. Ça se passe en silence, autrement. Les mots sont d'abord ceux des larmes qui montent et que je ne peux contenir. Heureusement. Une urgence de parler qui me légitime d'oser apparaître, à mes yeux du moins ».

Et une semaine plus tard, reprendre l'écriture et m'y déposer avec ceci : « Je suis habitée d'une tristesse suite au dernier groupe, une tristesse qui me garde avec moi mais qui me dérange. Je ne suis pas certaine d'aimer cela vraiment. Cordonnier fort mal chaussé qui enjoint ses clients de se suivre et de rester avec eux... J'ai l'impression d'être dans le fond de moi-même. Cela me rend suspicieuse vis-à-vis des autres. J'ai le mouvement de me retirer et peut-être que je le fais à mon insu. J'ai moins le goût de la vie et je me sens fatiguée. Peut-être suis-je un peu déprimée? » En terminant d'écrire, un soupir et un mot « enfin » m'échappent et me saisissent...

## Expériences d'ouverture et de paradoxalité

Découvrir et faire l'expérience de la densité d'un mot aussi simple qu'« enfin », après plusieurs années en démarche, a quelque chose d'en dehors du commun. Découvrir que les mots prennent parfois forme dans les larmes, se développent dans le silence et émergent non pas de l'intellect mais de toute la profondeur du *corps qui se reçoit*, nous place dans une autre dimension, un espace-temps hors de notre quotidien agité. Cet espace-temps relève de ce que nous nommons *l'expérience paradoxale* en abandon corporel. C'est une expérience dans laquelle des années de recherche peuvent trouver leur accomplissement dans un moment de grâce qui ne dure que quelques instants. Cependant, cela est vécu comme une expérience remplie de sens, une expérience unifiante ouvrant un espace intérieur pour davantage de ressentis, une expérience nourrissante qui donne de l'amplitude à la poursuite de la recherche.

Récemment, à l'occasion d'un colloque, à des moments complètement inattendus, je faisais l'expérience de *me recevoir* alors que j'étais en présence de collègues-amis, eux-mêmes proches de leur expérience. Ces moments privilégiés m'ont permis de dépasser des limites dans le corps qui prévalaient depuis longtemps. Ainsi, de pouvoir contenir un grattement de gorge qui m'agaçait et qui, habituellement, se résout en toussant, m'a donné de m'entendre après quelques instants, dans une voix différente, une voix rauque que je ne connais pas mais qui est moi. Ou encore d'écouter mon collègue, de me taire lorsqu'il nommait son découragement, me sentant bien impuissante à le soulager mais me sentant très présente à lui et à la résonance de son vécu en moi ; puis l'entendre me dire qu'il se sentait entendu dans mon silence et que cela lui donnait beaucoup, c'était comme un cadeau de la vie pour lui et pour moi dans l'interdépendance de notre rapport. Ces exemples peuvent sembler banals mais, dans l'expérience vécue, cela représente parfois l'aboutissement de plusieurs années de démarche. En avançant dans ma recherche, je réalise que ce qui semble de petits mouvements de l'être sont parfois des pas de géants dans l'expérience de *se recevoir*.

## Une parole issue du silence. De quelle parole s'agit-il?

Mes expériences et mes réflexions m'amènent à penser que cette forme de parole pourrait rejoindre ce que nous nommons la parole ontologique en abandon corporel. Une parole qui fait toute la place à la subjectivité de l'autre, une parole présence à soi et à l'autre qui favorise l'émergence de ce qui est là en l'autre au moment où ça se passe. Une parole qui implique parfois de prendre le risque de parler avant de savoir. Une parole qui nous donne de dire pour reconnaître l'autre, pour l'apprendre. Une parole qui permet au caché d'apparaître, qui le dévoile, qui le sort de l'enfermement. Une parole qui tente de rejoindre l'autre dans là où il ne se connaît pas, là où il se vit dans une impasse, là où, enfermé dans une profonde solitude, il n'y a jamais eu d'autre.

Une parole qui peut également établir un pont entre soi et un soi inconnu, indifférencié, dépossédé, en attente de naître. Une parole qui, contenant l'impulsion de calmer, de rassurer, d'organiser, d'interpréter – toutes ces manières d'éteindre la vie en l'autre qui tente de s'exprimer – et prenant le temps du silence, donne à l'autre d'exister comme il est, sans nécessité de changement. Une parole qui donne la vie, qui donne sa vie à l'autre.

Étonnement et profonde satisfaction de constater qu'avant la parole, il y a tout le mouvement de la vie en soi qui est en attente d'une forme pour s'exprimer. Cette expérience d'avant la parole porte une densité incroyable lorsque la possibilité d'y être existe.

## **Bibliographie**

Hamann, Aimé (1996). *Au-delà des psychothérapies : L'abandon corporel*. Montréal, Les éditions internationales Alain Stanké, 212 p.

# La peur et l'épreuve de vivre!

---

**Ariane Meyenberg**  
Québec, Québec  
arianemeyenberg@yahoo.fr

---

*C'est la mort, en fin de compte, qui est le sérieux en tout aléa,  
le tragique en tout sérieux, et l'enjeu implicite de toute aventure.*

**VLADIMIR JANKÉLÉVITCH**

Mon cheminement s'ouvre pas à pas à la douleur que sous-tend la condition humaine. Bien que je veuille consciemment prendre le risque de cette réalité, je sens tout autant mon ambivalence et ma résistance à vouloir vivre et sentir vraiment, ce qui est là et qui m'habite, là! Je ressens toujours plus ma peur de vivre et de sentir la force et la réalité de ses impressions dans mon corps. Me revient un souvenir de combien j'avais été interpellée, il y a fort longtemps, en voyant la peur des animaux, toujours sur le qui-vive, regardant constamment tout autour d'eux. Je me demandais comment ils faisaient pour vivre dans un tel climat! C'était, pour moi, de l'ordre de l'insupportable et je remerciais le ciel de ne pas avoir à vivre comme eux. Je croyais être plus à l'abri, car il ne me semblait pas possible de vivre dans cette menace et cette peur-là! Mais, bien que saisie par ce que je voyais là au-dehors, je n'étais alors pas consciente de combien j'étais habitée moi-même par cet état, c'est-à-dire par la menace et par la peur.

Toutes sortes de situations justifient bien évidemment la peur mais je pense qu'elle existe bien au-delà de toute explication causale; elle semble inhérente à la vie et à la condition humaine.

## **L'épreuve de vivre**

Dès lors, je vais plutôt me pencher sur cette condition humaine, source de bien des menaces qu'elles soient extérieures, mais aussi qu'elles viennent de l'intérieur, et source de bien des angoisses, de bien des peurs.

Les humains sont des êtres complexes et dépassés de loin par leur propre complexité. Et c'est pourtant avec celle-là qu'ils doivent vivre et être au monde. Depuis que le monde est monde, la vie s'organise, poussée par des forces d'une violence inouïe. Chacun a charge de sa vie et lutte pour sa vie ou sa survie et c'est la force perpétuelle de tout contre tout, et de tous contre tous! Nous n'en sommes pas exempts! Nous portons en nous ces forces égocentriques et existentielles qui rivalisent pour être. Mais c'est quasiment impossible de vraiment les reconnaître en soi! Elles se manifestent pourtant dans les rapports, émergeant du fond de l'organisation de notre être. Elles peuvent être endormies ou alors se réveiller suivant les contextes. Et c'est pour

les juguler et les organiser que les institutions se sont développées. Ces institutions, qui sont partie intégrante de la vie, et qui d'ailleurs, luttent comme nous, dans leurs essais d'hégémonie, pour leur vie. « *L'Union fait la force!* » Je dirais donc, que c'est notre chemin d'être comme « précipités dans le monde et condamnés à vivre ». Nous devons vivre dans une grande ignorance, dans une grande impuissance et dans un corps vulnérable et mortel. De plus, les lois de la vie contiennent une bipolarité structurelle et se résolvent dans la paradoxalité, transcendant les causalités et les dichotomies. Et cette bipolarité fait que vivre se fait paradoxalement en mourant. Nous portons donc en nous une ambivalence constitutive. Et c'est une grande épreuve avec laquelle nous évoluons. Nous cherchons à sortir de cette bipolarité: vie-mort, absence-présence, amour-haine, douceur-violence, guerre-paix..., tentant d'éliminer tous les lieux de violence, de souffrance et de détresse. Mais tant l'ignorance, que le refus de cette loi, nous amènent à la coupure et à la dichotomie. Nous sommes dépassés, ne comprenant pas vraiment le sens de la vie, et dans l'impuissance de ne rien maîtriser! Alors, nous nous mettons en quête, cherchant la Vérité, espérant trouver et rester dans la Vie, l'Amour, la Sagesse, la Puissance, le Pouvoir, le Savoir, l'Esprit, etc.... et nous luttons, dans une ambivalence radicale, contre l'autre polarité de la vie, celle qu'est la mort, l'ignorance, l'inconscience, la haine, l'impuissance... mais aussi, ce qui n'est pas simple, contre le corps (nous préférons l'esprit au corps, si souvent méprisé, car vulnérable et mortel!) Mais la vie impose finalement ses lois, en pouvant même augmenter ce qui lui est refusé.

Le titre d'un livre de Jean Bothorel, sorti en février de cette année chez Albin Michel, m'a rejointe : « Nous avons fait l'amour, vous allez faire la guerre ». Cette phrase rejoint ce principe de polarité. Et je me souviens combien nous avons cru que nous allions vers un monde meilleur qui allait résoudre les problèmes, dans cette évolution fulgurante, au sortir de la dernière guerre et après mai 68. C'était la fin des régimes totalitaires destructeurs qui muselaient et broyaient les peuples, croyions-nous! Mais depuis la fin du XX<sup>e</sup> siècle, le mouvement semble s'inverser. Une peur m'habite depuis que nous avons quitté les années que nous avons appelées les « *Trente Glorieuses* ». Nous avons cru pouvoir renverser la réalité de l'homme pour l'amener vers un futur meilleur. Mais aujourd'hui, la réalité nous rattrape. Nous ne pouvons plus ignorer la violence et la détresse que nous vivons, de même que l'avenir incertain qui nous guette! Se cantonner dans le pôle positif de la vie amène inexorablement vers son opposé.

Vivre est donc loin d'être une affaire facile. Il est bien légitime de chercher le bonheur, il fait tout autant partie de la vie. Mais il n'y a pas d'échappatoire romantique. La vie nous entraîne loin de la recherche défensive du bonheur, du « soyons zen » et de l'esprit virtuel, désincarné! C'est la dure réalité de la vie et de la mort à vivre, et de plus, à devoir éprouver dans et par ce « corps » sensible et vulnérable que nous sommes.

## **Le rapport**

Toute la vie est donc organisée dans la polarité. Et c'est ce principe même de relation entre deux pôles qui met la vie en mouvement. Ce sont dans ces rapports en soi-même, et avec ce qui nous entoure, que la vie se meut et donne d'être. Et ce sont dans ces rapports entre humains en interdépendance, que nous est donnée notre vie, mais aussi notre mort.

Nous cherchons à nous rejoindre, à nous comprendre, mais chacun est enfermé dans son organisation et sa subjectivité. De plus, toute rencontre avec l'autre, différent, est troublante, si ce n'est traumatisante. Nous nous attachons à maîtriser et à communiquer en toute conscience, et aussi en toute bienséance, et pourtant, la rencontre nous menace et la plus grande partie de cette communication nous échappe. Nous nous attachons à savoir et à comprendre, avec la raison, cette dimension spécifique à l'être humain. Mais la raison porte des lois de causalité et est toujours en risque de nous enfermer dans ses concepts de dimensions binaires et dichotomiques. L'homme tente toutefois par la compréhension de prendre le pouvoir sur la vie. Mais, si elle donne un éclairage essentiel à la réalité, elle est loin de pouvoir la contenir et la réduire à ses définitions. C'est quand même la vie qui « décide » du chemin!

## **Le corps et la paradoxalité**

La vie, portée par le corps que l'on est, se révèle donc bien plus complexe et non réductible à la sphère mentale. Le vécu corporel se meut, s'émeut dans les rapports en interdépendance, et cela, sans pouvoir le savoir ou le saisir d'avance.

Le corps, dépassant de loin les lois du savoir, s'est de plus en plus imposé dans ma recherche d'être. Passant donc *du savoir, au savoir-faire et au savoir-être*, je suis finalement arrivée à « ce qui commence », comme dirait Miron, c'est-à-dire à recevoir directement la manifestation de mon être comme il est, et comme il s'imprime et s'exprime corporellement en moi. L'organisation corporelle se révèle porteuse du vivant et source d'informations très fondamentales sur le vécu intérieur éveillé au moment des rapports en interdépendance. Ce vécu corporel naît dans les tréfonds de l'organisation personnelle, dans ses dimensions ontologiques. L'organisation singulière et subjective de chacun se révèle, et paradoxalement, porte tout autant des dimensions universelles qui nous donnent notre tissu humain. Ces mouvements intérieurs, s'incarnant, ouvrent sur une plus grande conscience de notre réalité et de la réalité, mais avec tout ce que ça suppose de difficile à consentir, tant il est vrai que la réalité est souvent bien loin de ce que l'on en pense ou de ce que l'on voudrait. Comme je le disais auparavant, nous avons à rencontrer et à porter notre ambivalence constitutive, qui est le lieu même du mouvement de la vie. Ces impressions intérieures, nées dans les tréfonds du corps, nous donnent des repères essentiels de la réalité du fond de la vie comme elle est, et contribuent, en les recevant, à élargir tant la vie personnelle, que la qualité relationnelle, ainsi qu'elle contribue à l'ouverture du devenir de l'être humain.

Nous véhiculons donc au sein de notre corps-matière, des informations, mais qui contiennent bien plus que ce que nous croyons, nous voulons ou nous en savons. Dès lors, on peut comprendre que, tant le vécu intérieur que la communication, ne sont aisés pour personne!

Il est difficile de se comprendre et de comprendre l'autre, dépassés par notre complexité et celle de la vie ontologique qui nous organise. Il est difficile de consentir au fait que nous véhiculons dans nos rapports autant le désir de vie que le désir de mort, autant la construction que la destruction, autant l'amour que la haine. Et c'est tout cela qui donne la vie et mène la danse du devenir humain!

Nous sommes donc condamnés à vivre, toujours sur le qui-vive dans nos rapports à nous-mêmes et aux autres, porteurs d'angoisses et de peurs existentielles de fond, cherchant à trouver notre chemin dans cette complexité. Allons-nous vivre ou allons-nous mourir? « Faut-il mourir ou vivre, je ne sais plus très bien... », dit la chanson. Ce rapport va-t-il me donner ma vie ou va-t-il me faire mourir? Cette question est au cœur de l'être humain et la réponse est bien loin de ce qui pourrait paraître logique. La mort peut donner la vie et la vie peut donner la mort, paradoxe de l'existence. Bien que douée de raison, la vie est donc bien loin d'un mode causal de compréhension et de fonctionnement. Elle se vit et se découvre en soi, à l'occasion des rapports, dans le corps que l'on est. Elle est puissante et issue de ces deux pôles qui coexistent, paradoxale et ambivalente.

## La peur

Alors, la prudence, la peur, voire l'angoisse, s'installent et c'est bien compliqué de s'y retrouver. Nous sommes ontologiquement porteurs de la peur. Elle est là, au rendez-vous, et peut induire : la méfiance, le retrait, l'abus, la violence, le déplacement vers l'intellect, etc. Et, menacés que nous sommes, nous cherchons à pallier ou à cacher nos vulnérabilités et nos failles, tant à nous-même qu'aux autres. Et c'est alors la porte ouverte aux mensonges, aux manipulations, aux fabulations et aux histoires qu'on se raconte et qu'on raconte, aux dogmes rassurants... et aussi aux institutions indispensables à notre vie et qui nous organisent, mais dont le prix est une dépossession partielle.

Alors, prendre plus conscience de ce qui se joue au moment des rapports et de ce qui, de moi, agit dans ces rapports, suppose tout un chemin difficile et rigoureux, chemin d'appropriation des forces de l'ombre, de la puissance et de la douleur de l'existence, chemin jamais acquis et toujours à reprendre. C'est « *une traversée vers l'En-Bas* » comme dirait Maurice Bellet, une sorte de chemin initiatique qui ne peut se faire seul. C'est un chemin collectif qui se vit et se travaille dans les relations en interdépendance.

Je pense qu'en tant que psychothérapeute ontologique, nous ne pouvons faire l'économie de l'expérience vécue et rencontrée dans notre propre cheminement à l'occasion des rapports. Il s'agit de s'ouvrir au vécu corporel du fond de la vie pour d'abord l'approprier et le reconnaître en soi. Cette organisation ontologique et l'énergie souvent menaçante si ce n'est souffrante qui l'accompagnent peuvent ainsi, reconnues et prenant corps et parole, trouver une place tolérable en soi. C'est dans ce consentement que s'ouvre la possibilité d'être présent pour recevoir les difficultés, les menaces et les souffrances amenées par nos clients. Il ne suffit pas, dans ces dimensions ontologiques de comprendre par le savoir. Il s'agit de prendre le risque du corps et du rapport où « Tout est là », selon la fameuse phrase d'Aimé Hamann! Sortir de la position de maîtrise du savoir et du Moi qui enferment, pour s'ouvrir et se disposer, dans le corps, à recevoir ce que le vécu du client touche en soi est très exigeant mais permet ainsi de prendre le risque de la douleur, de la puissance d'être et de sa réalité et de pouvoir cheminer ensemble en son sein.

Aujourd'hui, je sais davantage à quel point la peur m'habite dans ces rapports si essentiels et si souhaités, mais aussi tant potentiellement porteurs de désirs, de menaces, de puissance, de violence, d'ambivalences et d'incompréhensions. Bien que, de l'extérieur, je mène ma vie au mieux que je peux, je vis beaucoup sur le qui-vive et avec une impression de peur omniprésente dans les rapports, même elle n'est pas toujours perçue consciemment. Je me sens toujours en risque d'être surprise ou de surprendre, d'être atteinte au-delà de mes repères et de rencontrer ma vie (ou ma mort) dans toutes sortes de dimensions inconnues jusqu'alors.

Je n'avais pas le droit à la peur. C'était vécu comme de la faiblesse, de l'incompétence, de l'infantilité. Je vivais par-dessus, comme en survie. Je découvre aujourd'hui qu'elle est inhérente et essentielle à ma vie. Alors qu'elle pourrait donner l'impression de mettre de la distance, paradoxalement, reconnue et portée, elle me relie. Elle me fait rencontrer qui je suis et qui sont les autres. Elle me met dans la réalité et me donne plus ma vie, et la vie.



---

## Thématique 2

---

### Se recevoir : l'expérience fondamentale de la subjectivité

Dans la perspective de l'ontologie, la position de l'abandon corporel de se recevoir donne au psychothérapeute de se placer en-deçà de toute attente de performance et de savoirs pour accueillir l'être. Néanmoins, dans le rapport, le corps ramène malgré soi au mouvement dans toute son ambivalence, à l'involontaire et, souvent aussi, aux souffrances et aux manques. Les multiples impasses relationnelles auxquelles le psychothérapeute est confronté dans sa pratique sont autant d'occasions qui l'obligent à prendre en compte sa propre façon de vivre le rapport, qui l'arrachent parfois d'un confort, parfois d'un retrait, et qui l'amène, même malgré lui, à la rencontre. Et le plus troublant dans toute rencontre, c'est d'apparaître là où ça ne sait pas d'avance et, en particulier comme psychothérapeute, c'est d'habiter ce qui s'éveille en soi – parfois très grouillant – et, du même élan, d'avoir la sensibilité nécessaire pour faire de la place à l'autre dans son expérience singulière.

Les intervenants de la plénière nous amènent, à travers des exposés à la fois expérientiels et en recherche réflexive, à mieux saisir la position particulière du psychothérapeute d'abandon corporel. Faire toute la place à la subjectivité de soi et de l'autre, permet à des dimensions de l'être de se révéler peu à peu.

---

Martine Cinq-Mars	La position du psychothérapeute en démarche ontologique : avancées pour une pratique réflexive
Clémence Dubé	Se recevoir : la position de recherche en abandon corporel
Céline Lacoste	Odyssée au pays de l'oubli Mémoire, clivage et processus de réunification : démarche ontologique à travers les groupes intensifs de psychothérapie en abandon corporel

---



# La position du psychothérapeute en démarche ontologique : avancées pour une pratique réflexive

---

**Martine Cinq-Mars**  
Montréal, Québec  
Martine5mars@videotron.ca

---

L'idée de ce texte a germé dans la foulée d'un courant en émergence au Québec : des tenants d'approches relationnelles en psychothérapie se sont regroupés afin de faire contrepoids à l'essor des thérapies axées sur des résultats probants et la standardisation de l'intervention<sup>1</sup>. Ces praticiens de la relation partagent notamment une préoccupation croissante pour la dimension subjective du psychothérapeute et pour la nécessité d'une démarche réflexive de conscience de soi continue dans la pratique thérapeutique. Eu égard à ces préoccupations, il m'apparaît que la démarche ontologique propose une avancée remarquable : la *position de se recevoir*, telle qu'adoptée par le psychothérapeute, prend appui sur son incontournable subjectivité tandis que la rigueur nécessaire à maintenir cette position en fait un processus de réflexivité continue.

Ce texte cherche à mettre en mots l'intégration de mon expérience concernant la position de se recevoir telle que prise par le psychothérapeute en démarche ontologique. À cette fin, je tente de dégager d'abord ce qui constituent les fondements sur lesquels s'appuie cette position et ce que ça implique pour le thérapeute. Par la suite, j'explore les implications de ces mêmes fondements dans l'expérience thérapeutique. Je souligne, en conclusion, le caractère éthique auquel nous conduit, pour le cadre psychothérapeutique, l'adoption d'une telle position.

## La position de se recevoir : trois fondements et un corollaire

La pierre d'assise du psychothérapeute en démarche ontologique est la position de se recevoir. Cela signifie s'intérioriser pour se laisser éveiller et toucher par ce qui émerge en soi, l'agréable comme l'inconfortable, le connu comme ce qui a été jusqu'ici inaccessible. C'est se laisser surprendre par la vie en soi telle qu'elle émerge, dans la reconnaissance de ses repères intérieurs comme dans l'involontaire et l'inattendu.

Le psychothérapeute adoptant cette position reçoit sa vie telle qu'éveillée en lui à l'occasion du client, dans ce qu'on nomme une expérience d'interdépendance. L'interdépendance est plus qu'une écoute empathique. C'est la possibilité d'accueillir comme étant la sienne sa propre expérience subjective telle qu'éveillée à l'occasion de l'autre et ainsi de devenir soi-même, ouvrant du même coup à l'autre un même espace pour qu'émerge son être.

---

1. Radar-psy, <https://www.radarpsy.org>

Le psychothérapeute qui se reçoit habite ainsi au mieux l'expérience subjective éveillée en lui à l'occasion du client. C'est par sa subjectivité reçue qu'il crée les conditions pour qu'à son tour, le client puisse rencontrer un espace de découverte, d'appropriation et d'habitation progressive de son être tel qu'il est. La position que prend le psychothérapeute de se recevoir, de risquer d'être profondément lui-même, offre au client une occasion « d'advenir », d'être confirmé, validé et authentifié dans sa propre expérience, prise pour ce qu'elle est, par ce qu'elle fait exister en soi.

La démarche ontologique ne vise donc pas la guérison, mais plutôt une occasion de « devenir soi », ce qui représente souvent une transformation bouleversante. Le client en processus d'appropriation son être peut, éventuellement, trouver dans l'habitation progressive de qui il est, une expérience d'ancrage à sa vie, pouvant relativiser la relation qu'il entretient par rapport à lui-même, aux autres et à la vie en général. Pour plusieurs, cela représente un grand changement.

La position de se recevoir repose sur certains fondements propres à la démarche ontologique.

### **1<sup>er</sup> fondement: l'involontaire ou un corps pour s'apprendre**

La démarche ontologique, autrefois abandon corporel, origine d'une recherche sur le corps ; cette recherche a conduit à la découverte de ce que nous nommons l'involontaire. L'involontaire peut être défini comme « le corps en mouvement, en processus, derrière la forme définie sous laquelle nous apparaissions<sup>2</sup>. » L'involontaire prend forme à travers des manifestations de soi, non intentionnelles ou inopinées, visibles ou non, prenant racine dans le corps et émergeant en dehors du contrôle habituel qu'exerce la personne sur elle-même. Ces manifestations peuvent par ailleurs être arrêtées aussitôt que la personne a la volonté de reprendre son contrôle.

Pour quiconque ayant expérimenté des manifestations involontaires dans un état d'abandon corporel, il est indéniable qu'il existe, au-delà de l'expérience définie et connue que l'on fait habituellement de soi, une vie souterraine qui jaillit, qui s'exprime. Cette vie souterraine qui émerge des profondeurs de soi est à recevoir pour ce qu'elle est, même indéfinie et échappant, à première vue, au sens. Cette possibilité constitue la pierre d'assise de ce qu'est la position : faire la place à tout ce qui est là, tel que c'est, comme étant ce qui a à être. L'involontaire émerge de cette position de se recevoir.

Le psychothérapeute en démarche ontologique a fait l'expérience de l'involontaire depuis la position de se recevoir. Il prend appui sur cette expérience pour reconnaître que le corps sait autrement, au-delà d'une pensée et d'une parole prédéfinies. Aussi tourne-t-il son regard vers l'intérieur, vers ce corps qui peut parler au-delà de ce que l'on connaît de soi, pour s'apprendre davantage. Cela est fondamental dans la position de se recevoir. Le psychothérapeute qui adopte une telle position est ancré dans son corps où s'exerce une forme de veille réceptive face à ses manifestations. Son attention dépouillée d'intention reçoit ces manifestations intérieures

---

2. Hamann A., Deshaies G., Dubé C., Pelletier R., Richard F. et Rioux, G., (1993). *L'abandon corporel: au risque d'être soi*. Les éditions internationales Stanké, p. 9.

comme des indices d'une vie à recevoir. Si les mots peuvent être nécessaires pour donner un sens, c'est le corps qui les guide. C'est de lui que les mots finissent par émerger, pour donner lieu à une parole se révélant depuis l'intériorité de soi-même.

## **2<sup>e</sup> fondement: un corps tissé d'une humanité devenue et à devenir**

La découverte de l'involontaire a conduit peu à peu à une compréhension du corps comme matière en désir d'accomplissement de tout ce qu'elle est. Dans le processus d'évolution, l'émergence de la conscience humaine participe de ce mouvement d'accomplissement de la matière. La vie instinctive a peu à peu évolué vers une vie plus organisée. L'être humain s'est progressivement constitué dans des institutions de plus en plus sophistiquées regroupant des individus réunis autour de règles propres à assurer la survie et le devenir du groupe. Ces règles institutionnalisées, au-delà de la vie instinctive, ont assuré et assurent encore la survie en prescrivant l'acceptable et l'inacceptable et définissant le bien et le mal.

L'expérience de se recevoir, telle que vécue dans la démarche ontologique, a conduit à proposer que ce passage d'une vie instinctive, progressivement domestiquée au profit de règles de conduite, a laissé dans la matière même que nous sommes les traces de cette évolution. Le corps de chacun est ainsi constitué de cette humanité codevenue, autour de règles intégrées comme connivences et exclusions pour survivre ; il en garde le progrès et l'intelligence, mais aussi l'empreinte enfermée de ce qui a été exclu et qui constitue nos souffrances humaines. Pour paraphraser Aimé Hamann, plus l'être humain est devenu, plus le bagage du non-reçu s'est accumulé<sup>3</sup>. Les lois et règles de conduite des institutions ont ainsi imparti en chacun des manques et des souffrances issues des interdits, devenus *l'irrecevable de l'être*, et transmis à travers les âges. Le corps est donc un réservoir qui porte en mémoire, de manière organisée spécifiquement en chacun, tout le processus d'évolution de l'humanité, l'accompli comme l'inaccompli, le reçu comme l'irrecevable.

C'est ainsi qu'on peut se représenter l'*ontologique* de la démarche : cela réfère à l'être en désir d'accomplissement, un désir inscrit dans un corps portant la trace de toute l'histoire du devenu humain tout autant que son potentiel de devenir et d'être. Recevoir ce qui est d'abord exclu de soi, c'est faire un passage à la rencontre ontologique, où l'irrecevable devient de l'être, dans ce que nous appelons une expérience paradoxale.

Dans le processus psychothérapeutique, la tentation de recourir à une explication causale de la souffrance, plutôt que de la recevoir comme expérience « à être », reste bien présente. Le psychothérapeute se recevant dans une démarche ontologique ne s'appuie pas sur un modèle théorique pour expliquer la souffrance. Il a plutôt l'expérience que celle-ci est enchevêtrée dans une organisation corporelle qui protège un irrecevable de soi, s'inscrivant dans la longue lignée de ce qui a été maintenu en marge des institutions auxquelles ont eu recours les humains pour survivre et évoluer. Apprivoiser cet irrecevable n'est pas une mince tâche ;

---

3. Hamann, Aimé (2003). Conférence d'ouverture. *Actes du colloque 2003 : De la relation psychothérapeutique à l'expérience ontologique*. Nantes.

les manques et les souffrances à recevoir rencontrent un vertige qui s'inscrit bien au-delà de l'expérience issue de l'histoire immédiate de la personne. Dans la position de se recevoir, le psychothérapeute devient le vecteur pour accueillir une souffrance qui prend racine dans des vestiges laissés pour compte dans le lent processus de l'évolution humaine et en quête de s'accomplir.

### **3<sup>e</sup> fondement: la subjectivité, une organisation spécifique d'être**

La reconnaissance d'un corps dépositaire de l'histoire de l'évolution humaine a donné lieu progressivement à une compréhension de la subjectivité. La nécessité de garder hors de soi une partie de l'expérience, au profit des règles de l'institution, a constitué en chacun de nous une organisation d'être qui structure et distingue le reçu de l'irrecevable. Chacun de nous est une institution qui se pose d'abord en vérité pour se protéger du non-reçu de soi.

Cette organisation d'être s'exprime à travers notre expérience subjective. Elle se présente sous des repères connus qui définissent le rapport à soi et au monde, mais qui organisent aussi nos manques et les souffrances et violences irrecevables qui les accompagnent, de manière à protéger l'expérience que l'on fait de soi. Ce récit protecteur exprime notre incomplétude: il ne nous permet l'accès qu'à ce que nous pouvons recevoir de nous-mêmes, tandis que l'irrecevable de soi et la souffrance qu'il enferme restent réprimés par notre impuissance à être. Reçue dans sa manière spécifique d'être organisée, la subjectivité de chacun devient un chemin d'accès pour accueillir davantage du laissé-pour-compte de soi et assumer davantage sa puissance d'être.

Le psychothérapeute qui adopte la position de se recevoir se sait subjectivité constitutive et, par conséquent, incomplétude. Il sait que sa subjectivité organise son expérience, lui donne la forme de qui il est, de sorte à le garder dans le protégé et le connu de lui-même. Cela signifie que son écoute est profondément teintée de son être, dans ce qu'il a reçu de lui-même, mais aussi dans ce qui le constitue d'irrecevable, toujours à risque de filtrer et d'orienter, à son insu, son expérience subjective. C'est pourquoi, peu importe ce que le client éveille en lui, cela représente, d'abord pour le psychothérapeute, une occasion de s'apprendre, de se recevoir davantage lui-même.

Cela implique un renversement de ce que l'on connaît habituellement du contexte psychothérapeutique. Le psychothérapeute cherche à habiter sa subjectivité plutôt que sa compétence, il se place en position d'apprendre son être à l'occasion de son client plutôt que de posséder un savoir sur lui. Ce faisant, le psychothérapeute donne à son client d'être, sans attente de changement. Le contexte psychothérapeutique devient celui de l'interdépendance.

### **Un corollaire: la démarche ontologique est une recherche**

Si l'expérience subjective que l'on fait de soi devient plus riche et habitée par chaque parcelle de soi rapatriée comme son être, se recevoir peut conduire aussi à poser un regard différent, renouvelé de divers phénomènes humains. Dans la mesure où l'on consent à la position de se recevoir, tout peut donner d'être, tout mérite d'être exploré; la démarche peut être curieuse

de toute chose. La position de se recevoir devient ainsi une posture inédite de recherche de l'humain sur l'humanité, pouvant même ouvrir à un nouveau paradigme. Le caractère ontologique de la démarche, qui s'appuie sur la position de se recevoir depuis une corporalité tissée de manques, la destine à n'être jamais achevée.

Cette dimension d'inachèvement pose des conditions au contexte psychothérapeutique. D'abord, celle de la rigueur face au consentement à soi. Dans sa tentative « d'être », le psychothérapeute en démarche ontologique consent à rester constamment un « cherchant » en quête de sens, un prospecteur qui effectue le forage de sa propre densité corporelle éveillée à l'occasion de l'autre ou de toute chose, un anthropologue de l'être. Il doit consentir rigoureusement à prendre et à reprendre la position de se recevoir.

Cela implique aussi une poursuite à long terme de sa recherche. Le psychothérapeute en démarche ontologique reste un chercheur en cheminement perpétuel face à sa propre incomplétude. En plus de poursuivre sa recherche avec ses clients, il le fait avec d'autres chercheurs eux-mêmes mobilisés dans leur démarche ontologique. Par sa rigueur à reprendre constamment la position de se recevoir, il offre un même lieu de recherche au client, lequel peut s'inscrire lui-même dans la poursuite à long terme de sa propre quête : le client devient un co-chercheur ; cela ne veut pas dire pour autant qu'il ne peut mettre un terme à sa psychothérapie, selon son libre-arbitre.

La dernière implication est que cette recherche à long terme fait aussi consistance. Bien que la position de se recevoir pour continuer de s'apprendre reste la clé de voûte du contexte psychothérapeutique, les passages successifs du non-reçu à l'être et l'habitation de plus en plus possible de son corps participent à faire progressivement de soi une expérience plus consistante, même si jamais achevée. Dans le contexte psychothérapeutique, la corporalité même du psychothérapeute devient ainsi une expérience de plus en plus fiable, non pas pour édicter une vérité sur l'autre mais pour coïncider avec ce qui est soi et qui donne une forme à l'autre, ouvrant ainsi à celui-ci, un même espace pour être.

## **Implications de ces fondements pour le contexte psychothérapeutique**

### **Prendre la position et ouvrir l'espace thérapeutique au mouvement vers l'être**

Que ce soit dans le travail corporel ou dans l'échange verbal, la pierre angulaire de la démarche ontologique est donc la position de se recevoir pour faire place à ce qui émerge. Le psychothérapeute qui adopte cette position accueille chaque nouveau moment avec le client comme une occasion de rencontre. La possibilité d'ouvrir l'espace thérapeutique au mouvement vers l'être repose sur le risque qu'il prend lui-même de recevoir comme sienne sa subjectivité, telle qu'éveillée par la mosaïque des vécus rencontrés à partir de la spécificité de chaque client.

Dans le processus d'apprivoisement, le client arrive souvent avec son vécu subjectif douloureux et enfermé. Le psychothérapeute cherche à ne pas échapper aux réactions subjectives que ce dernier éveille en lui. Si le risque de se protéger de l'irrecevable de soi est toujours présent, la position qu'adopte le thérapeute de se recevoir lui permet de repérer ses propres indices

corporels d'enfermement, tout comme ses manières convenues d'appréhender depuis sa subjectivité ce qui est là, avec ses résonances positives ou négatives. Se recevoir depuis sa corporalité, même si elle conduit à des ressentis enfermés, met, paradoxalement, en travail intérieur, en disponibilité. Que l'autre habite son expérience ou qu'il en soit dépossédé, se recevoir amène le psychothérapeute à coïncider davantage avec lui-même. L'espace thérapeutique s'ouvre dans la dyade, le client pour tenter de se dire et s'approcher lui-même, le psychothérapeute dans une disponibilité pour accueillir ce qui est éveillé en lui à l'occasion de ce qui est là.

Recevoir ses indices corporels d'enfermement conduit aussi à approcher progressivement ce que cet enfermement protège de soi-même dans une expérience d'interdépendance. Par exemple, repérer en soi des réactions familières d'invalidation, peut-être sollicitées par l'impuissance du client de s'approcher de lui-même, peut constituer une porte d'entrée précieuse pour se laisser soi-même éveiller et rejoindre au-delà du repère, plus profondément dans son être. L'habitation de ce qui est rejoint alors peut faire émerger chez le psychothérapeute une parole qui nomme avec largeur et vastitude, même si les mots tentent au mieux d'être ajustés à ce qui est là dans l'immédiat. L'espace psychothérapeutique, ainsi habité par l'amplitude de ce qui est rejoint chez l'aidant, peut aider le client à se recevoir lui-même : quand il pressent ou s'aperçoit que sa personne donne à son psychothérapeute, cela laisse généralement le client perplexe, voire sceptique au départ ; mais progressivement, cela l'encourage à être qui il est. La possibilité de poser, relativiser, authentifier le récit intérieur subjectif qu'il tient à son endroit et par rapport aux autres émerge de ce risque progressif que peut prendre le client d'être lui-même. Parfois, ce risque conduit à un véritable décroisement où la douleur d'être soi, jusqu'ici enfermée, devient consentie et reçue.

Habiter la position de se recevoir donne aussi au rapport psychothérapeutique une mémoire corporelle de ce qui est advenu. Souvent, il suffit que la personne s'assoie pour que des contenus de ce qui a été rejoint précédemment émergent en soi. Cette expérience fait vraiment sentir l'interdépendance entre le psychothérapeute et le client : avoir été suffisamment éveillé corporellement comme psychothérapeute dans sa propre vie intérieure pour retrouver avec largeur les contenus touchés précédemment avec le client. Cela est précieux, car la vie de ce dernier continue d'avoir une forme, une corporalité existante, une fraternité, qu'il puisse ou non l'habiter.

## **Un long chemin pour s'habiter**

C'est une dimension souvent nommée à propos de l'interdépendance telle que nous la comprenons en démarche ontologique : rejoindre intérieurement son expérience telle qu'elle est éveillée en soi par le client donne aussi à ce dernier son existence dans des lieux reliés d'une même humanité, qu'il puisse ou non y être. C'est une expérience puissante : pour plusieurs, c'est la première fois que l'être est reçu avec la valeur de ce qu'il est, sans attente de changement. Il n'est pas rare alors que, dès la première rencontre, l'habitation par le psychothérapeute de ce qui est éveillé en lui ouvre au client une soudaine possibilité de se rejoindre ; l'enfermement du client se fissure, comme si son être avait tout ce temps été en attente d'un tel lieu pour que s'extirpe de lui ce qui y était si douloureusement contenu et qui l'a conduit, souvent, à consulter.

Néanmoins, malgré ce possible et soudain accès à soi, cela prend tout un temps pour que l'être émerge véritablement de la dépossession. Au début du processus psychothérapeutique, les clients vivent souvent l'ouverture au mouvement vers soi sans trop le savoir. Plusieurs diront qu'ils savent qu'il se passe quelque chose dans le bureau mais sans plus, certains oubliant même ensuite l'expérience qu'ils ont faite. La menace que l'organisation se fissure et ouvre à un accès plus consistant de ce qu'elle enferme ne permet un apprivoisement de l'être qu'à distance, en restant prudemment à l'extérieur de soi. C'est cela, « y être sans le savoir ». La possibilité, portée par la position que prend le psychothérapeute, de partager un même espace dans l'interdépendance, fait exister quelque chose de profondément vivant en chacun, posant en même temps les conditions de l'apprivoisement et de l'habitation progressive de qui on est, sans pour autant en attendre un résultat. Et c'est ainsi que le chemin se fait.

Pour certains, devenir consistant depuis l'expérience rejointe en leur psychothérapeute peut constituer la meilleure possibilité de prendre forme et d'exister, tout en demeurant eux-mêmes en exil de leur être. C'est loin d'être banal. Peu d'approches offrent cette possibilité, qu'un être dépossédé, replié dans son impuissance à accéder à lui-même et à assumer qui il est, puisse continuer à long terme d'espérer qu'on soit présent à lui sans qu'on lui demande de changer. Y rester, pour le psychothérapeute, y recevoir son expérience et le donnant d'être de la rencontre n'est pas toujours évident. J'y reviendrai.

Pour d'autres, l'habitation de l'expérience subjective de soi se fait progressivement et avec elle, la reconnaissance d'être deux subjectivités à co-chercher, même si le psychothérapeute continue d'avoir la responsabilité de la position et de rester le vecteur pour apprivoiser l'irrecevable. On pourrait croire que plus l'habitation de soi est possible, plus l'ouverture et le décroissement sont facilement rejoignables. Il est vrai qu'apprivoiser le premier véritable décroissement s'avère une expérience particulièrement périlleuse : le client affronte pour la première fois l'ébranlement de ses certitudes et la possibilité de ressentir au-delà de ses repères habituels ce qui émerge de son expérience profonde. L'indéfinition propre à ce passage fait un vertige à peine supportable pour certains et pose des dangers particuliers. La possibilité de se relier au psychothérapeute dans une expérience fiable pour recevoir l'irrecevable en processus d'apprivoisement est alors essentielle pour créer un ancrage dans ce passage difficile.

Mais, même après plusieurs passages où l'irrecevable est accueilli comme de l'être, aller à la rencontre de soi n'est pas moins risqué, bien au contraire. Nous ne pouvons pas échapper à notre désir de rester dans le recevable de nous-mêmes. L'espace intérieur élargi que nous habitons peut aussi nous faire éviter ce qui nous échappe de manière plus subtile et nous garder longtemps enfermés et en exil de soi malgré notre désir d'être. Comme psychothérapeute, nous n'échappons pas à cela.

## **Garder la position de se recevoir devant l'irrecevable**

Chaque psychothérapeute en démarche ontologique a ses indices, ses repères intérieurs pour déceler ses enfermements et la vie souterraine qui y est enfouie et qui interpelle à se recevoir davantage : une attention errante, un coup de fatigue, une charge éveillée, une incompréhension accusatrice, une parole sans corps, un recours à la théorie... Sa vie subjective, telle que celle-ci

est constituée, est à recevoir. Mais la position, on le dit souvent, est constamment à reprendre. Entre l'habitation et l'impuissance à être, l'ambivalence de rencontrer davantage d'inaccompli en nous-mêmes peut nous faire buter contre des remparts subtils et difficiles à débusquer. La tentation de se soustraire à ces lieux difficiles peut ne pas être ressentie par le psychothérapeute ; cela peut participer à garder enfermés le rapport et la vie souterraine dans la connivence et conduire vers ce qu'on nomme « l'impasse thérapeutique ». Cette dernière fait aussi partie des obstacles à recevoir.

Pendant le lent apprivoisement de l'irrecevable, l'accusation, la charge et le reproche des clients sont, par moments, incontournables, et pour certains plus que d'autres. Là où le passage ne semble vouloir se faire, la charge et l'impuissance des clients à être peuvent s'exprimer par un désir de rupture, voire de mourir ou de sombrer dans la folie, pour éviter de s'approprier ce qui est là. Le contexte thérapeutique peut devenir un lieu où s'apprivoisent et se soulagent pendant longtemps, très longtemps, dans une forte violence parfois, la vulnérabilité et la souffrance contraintes à rester dans l'irrecevable pour le client. Être reçu par le psychothérapeute dans de tels lieux peut diminuer les agir des clients et les risques de ravages dans leur vie extérieure.

Néanmoins, en dépit du respect ressenti envers la démarche du client, accompagner dans la continuité ces lents apprivoisements conduit le psychothérapeute dans une expérience très réelle, voire très intime, du rapport. Il arrive que la subjectivité de certains clients et l'apprivoisement de certains irrecevables aient, par moments, des résonances particulières avec les siennes. Certains clients sont d'ailleurs habiles à détecter les insuffisances des autres, et celles du thérapeute n'échappent pas à leur radar. Cela pose à l'aidant le risque réel qu'il ne perde lui-même sa rigueur à se recevoir et le conduise à « échapper » quelque chose qu'il aurait autrement porté. Ainsi, même s'il peut recevoir le sens et l'impuissance dans lequel est enfermé le lent et parfois improbable apprivoisement des charges du client et ses difficultés à accéder à lui-même, garder la position et faire sienne sa subjectivité restent un défi. L'exigence que cela présente peut conduire le psychothérapeute lui-même dans l'expérience de vécus chargés de ses propres désirs de rupture, de ses fantasmes haineux, d'oublis involontaires, d'un recours bienfaisant à la théorie pour réifier l'autre et se soulager du rapport, etc..

Il me semble que l'on parle encore trop peu de ce qui est éveillé chez le psychothérapeute, en regard de ces lieux frontières qui rencontrent son propre enfermement et le menacent lui-même. Dans ces expériences où l'on oscille entre le défini de soi et l'irrecevable sollicité, même si l'on cherche à prendre la position, l'ambivalence de l'aidant à se laisser rejoindre ne peut que laisser filtrer, au moins subtilement et par moments, une demande de changement envers le client. Dans ces situations, il ne semble pas possible de rester à tout moment en parfaite coïncidence avec soi-même. Rester longuement présent au client qui demande qu'on le laisse fuir, tenir au rapport malgré le fait qu'un client nous accuse d'incompétence, rester vivant et attentif devant une charge meurtrière qui ne trouve pas de soulagement, nous approchent de la douloureuse densité dont notre humanité est pétrie. Dans ces expériences, l'aidant ne peut que tenter d'être présent, au mieux, à ce qui est sollicité en lui depuis les profondeurs de son propre être. Ici, les entrevues de supervision et le travail de groupe avec d'autres chercheurs ontologiques constituent des ressources essentielles pour permettre au psychothérapeute de recevoir et traverser ses propres obstacles.

Je me souviens, à ce chapitre, d'expériences particulièrement difficiles où recevoir longuement l'impuissance semblait insuffisant à apaiser, ne serait-ce qu'un peu, la charge accusatrice d'une personne, destinée à détruire le rapport psychothérapeutique, tout en exigeant sans relâche de toutes sortes de manières, souvent en-dehors des rencontres, que je continue d'être là, en toute disponibilité. J'ai aussi le souvenir, avec certains clients, d'un travail mobilisant qui se poursuit longuement en moi au-delà des entrevues pour parvenir non seulement à habiter ce qui était éveillé, mais pour éventuellement rejoindre la douleur souterraine sollicitée en moi mais d'abord enfermée. C'est aussi cela, tenir la position. Dans ce type d'expérience, maintenir son ancrage et son ouverture à se recevoir est périlleux, car le rapport plonge le psychothérapeute au cœur de sa subjectivité, dans ses propres atteintes, aux limites de ce qu'il peut porter de lui-même. Parvenir à y rester et à se rejoindre davantage conduit à redécouvrir combien le consentement à soi peut ouvrir au client l'espace pour devenir à son tour, là où tout ne semblait pourtant d'abord que refus et impasse.

Ainsi, au-delà de ce que le client parvient à recevoir ou non de sa propre vie, les réactions de ce dernier constituent un guide précieux pour confirmer la coïncidence dans la rencontre, mais aussi pour nous conduire à approcher ce que nous ignorons de nous-mêmes afin de nous apprendre davantage. Car même s'il est psychothérapeutique, c'est d'un véritable rapport dont il s'agit et avec lui, une occasion d'être éveillé dans une expérience subjective à recevoir. Ainsi, avec chaque client, prendre la position de se recevoir est aussi une précieuse occasion pour le psychothérapeute de continuer de chercher.

## Conclusion

Être mandaté par un autre être humain pour accueillir et accompagner sa souffrance constitue une telle responsabilité qu'il est étonnant que l'exigence d'y être soi-même ne soit pas davantage un enjeu éthique de la profession. Pour pallier cet enjeu lié à la responsabilité de l'accompagnement psychothérapeutique, des courants psychologiques ont largement cherché à en objectiver et standardiser les modalités. Au-delà des techniques, il appert néanmoins que les dimensions liées au psychothérapeute restent parmi les facteurs qui transcendent toutes les approches<sup>4</sup>. À cet égard, il n'est pas étonnant que des tenants de diverses approches, auxquelles peut être associée la démarche ontologique, cherchent à mieux faire valoir que la relation thérapeutique constitue le cœur de ce qui se joue en thérapie<sup>5</sup>.

À l'instar d'autres chercheurs et cliniciens (ex : GEI)<sup>6</sup>, les tenants de la démarche ontologique participent à la réflexion sur la subjectivité du psychothérapeute et sur le processus réflexif de conscience de soi qui accompagne la pratique thérapeutique. À cet égard, la spécificité de la démarche ontologique repose largement sur la place centrale qu'elle accorde à la position de se recevoir prise par l'aidant. Cela en fait en quelque sorte une approche *d'abord centrée sur le psychothérapeute* : l'attention de celui-ci n'est plus d'emblée ou uniquement dirigée vers le

4. Lecompte, C., Drouin, M-S., Savard, R. et Guillon, V. (2004). Qui sont les thérapeutes efficaces? Implications pour la formation en psychologie. *Revue québécoise de psychologie*. 25(3), 73-102.

5. Radar-psy <https://www.radarpsy.org>

6. GEI : Groupe d'étude en intersubjectivité. <http://intersubjectivite.com/drupal>

client, elle est plutôt résolument focalisée à recevoir ce qui est subjectivement éveillé chez lui, l'aidant, à l'occasion de l'autre. Cette posture particulière à la démarche ontologique engage le psychothérapeute dans une pratique réflexive continue.

Mais on peut ajouter qu'elle l'engage bien au-delà: si la psychothérapie constitue son lieu privilégié d'application, la position de se recevoir est aussi une posture qui place la personne qui y consent dans une possibilité d'apprendre son être de toute chose. Même si cette position ne correspond pas aux préceptes du paradigme actuel de la science (et à ses épistémologies positiviste ou constructiviste), elle peut conduire pourtant, dans la mesure de cette ouverture à se laisser rejoindre par ce qui est, à une compréhension inédite des divers phénomènes humains. Face à l'indicible, l'incompréhensible et l'inconnu, le besoin d'expliquer et d'agir se présentent généralement comme les meilleures avenues pour améliorer notre condition humaine. Tout en reconnaissant l'apport incontournable des postures conventionnelles de recherche pour l'avancement des connaissances et l'utilité de celles-ci, la démarche ontologique comme recherche s'intéresse moins à savoir, qu'à « être et faire être ». Cela ne constitue pas pour autant une philosophie. C'est plutôt une *expérience de soi* qui peut faire émerger et faire une place inédite au plus fragile et incompréhensible de l'humanité, contraint par notre impuissance à être. Ainsi, plutôt que la recherche d'une meilleure explication ou compréhension, c'est sa propre incomplétude qui meut le chercheur ontologique. Accéder momentanément à l'émergence d'une expérience de soi décroissant ce qui était enfermé constitue une expérience saisissante d'humanisation: cela permet que soit accueilli ce qui était jusqu'ici tenu pour irrecevable. Et c'est bien l'humanisation de cet irrecevable qui bouleverse et transforme et qui permet aussi, depuis la position de se recevoir, d'offrir à l'autre un même espace pour être.

Appliqué à l'espace thérapeutique, cette position d'abord « centrée sur le psychothérapeute » peut sembler une antinomie, voire une hérésie. Mais la proposition qu'il faut d'abord soi-même faire l'expérience d'y être, si on veut être en mesure de faire toute la place à l'autre pour qu'il puisse véritablement y être à son tour, pourrait peut-être constituer en réalité la pierre angulaire permettant de conduire à une véritable éthique de la psychothérapie.

# Se recevoir : la position de recherche en abandon corporel

---

**Clémence Dubé**

Québec, Québec  
c.dube@qc.aira.com

---

La psychothérapie ou la recherche en abandon corporel est cette position ontologique d'ouverture à tous les moments de l'être soi.

*Telle est l'essence de ce qui se passe chez le psychothérapeute d'abandon corporel : prendre le risque d'être, de devenir tout ce qui est éveillé en lui à l'occasion de ses clients, et qui est son propre être. Toute réserve chez le psychothérapeute par rapport à lui-même, tout ce qui est refusé ou non reçu se traduira nécessairement en une demande au client de changer ou de ne pas se laisser être dans tout ce qui pourrait, sous une forme ou une autre, menacer le psychothérapeute<sup>1</sup>.*

Ce que nous nommons la position, cette ouverture, c'est le « se recevoir » dans toute sa totalité. Ce que le thérapeute propose à ses clients verbalement ou non verbalement, c'est de se placer en situation de « se recevoir progressivement comme il est. » Et le thérapeute prend cette position de « se recevoir » et de pouvoir progressivement recevoir l'autre comme il est.

La recherche et la réflexion en abandon corporel nous ont progressivement appris qu'on n'invente pas la vie. Elle nous est donnée et a à être reçue. Elle arrive à nous organisée, tissée avec ce que cela comporte de crans d'arrêt, de peurs, de croyances, de projections, d'espoirs, d'attraits, de dégoûts, etc... Il faut une ouverture à soi, qui n'est pas donnée d'emblée, pour l'accueillir, la recevoir et surtout se recevoir.

Peut-être que dans tout rapport aux autres, il leur est demandé de ne pas éveiller en nous l'insupportable, le pas joli, le refusé. Le rapport thérapeutique, même s'il se veut plus ouvert, n'échappe pas entièrement à cette attente. Prendre la position ontologique, c'est réellement et surtout se placer en deçà de cette attente pour accueillir ce qui « a à être ». Prendre cette position en psychothérapie, c'est donner ouverture à tout ce qui est éveillé en soi à l'occasion de l'autre et tenter de le recevoir comme étant soi, ce qui n'est pas nécessairement l'accepter. Une position qui implique l'habitation de tout de soi, comme c'est, comme c'est organisé, comme ça expérimente subjectivement.

---

1. Hamann, Aimé (1996). *Au-delà des psychothérapies : L'abandon corporel*. Montréal : Les éditions internationales Alain Stanké.

Prendre cette position, c'est être là pour que l'autre ait toute la disponibilité pour être, quoi qu'il puisse être. Ce que propose cette position de l'abandon corporel, c'est progressivement de recevoir ce qui est comme c'est. Et se recevoir, c'est au-delà de s'expliquer. C'est un concept, une expérience rare, peu commune. On a tendance à interpréter, à mettre le plus vite possible des sens qui ne sont pas faux, mais qui arrêtent le processus. Des a priori, on en a tous. Les prendre comme étant les nôtres, non la vérité, c'est cela la subjectivité.

Se recevoir, c'est une expérience complexe qu'il faut du temps pour comprendre, apprendre, laisser « se faire », « supporter ». Car on ne reçoit pas de soi que ce qu'on aime, désire, valorise, espère. Se recevoir, c'est accueillir ce qui est et qu'on soupçonnait à peine ou qu'on ignorait. Se recevoir, c'est apprendre ce qui est éveillé en soi par l'autre et qu'on ne voudrait pas, qu'on refuse, qui surprend, donne, éclaire, épouvante. Se recevoir, c'est parfois faire face à des zones d'ombre. C'est demeurer là quand on a envie de ne pas y être, c'est tenter d'avoir accès à soi dans tout ce qui est éveillé en ne rejetant rien. C'est donner à l'autre toute la place en lui et en nous dans ce qu'il éveille. C'est une présence inusitée à soi et à l'autre qui peut ressembler à une ascèse volontaire, au sens où elle demande un effort intérieur qui pourrait passer inaperçu et d'une grande légèreté. C'est apprendre à être un hôte bienveillant et honnête pour soi-même dans ce qui est éveillé et qui nous est donné. C'est une expérience toujours à refaire et jamais faite définitivement.

Se recevoir, c'est aussi aller au-delà des explications. Il me semble que quand c'est difficile en soi, il y a une tendance à apporter une explication qui soulage, par exemple, le rapport aux parents, les épisodes de la vie, etc... Rien de cela n'est nécessairement faux, mais ce peut être une protection de soi et de son organisation. Se recevoir, c'est une position pour apprendre, s'apprendre, apprendre l'autre. A prime abord, il faut recevoir l'autre dans ce qu'il est et cela a une grande importance ; cependant, cette exigence a sa place dans le thérapeute pour lui-même. Nous disons que basiquement, il faut que le thérapeute soit le plus ouvert possible à ce qui s'éveille en lui à cette occasion.

### **C'est ce qui est qui a à être : cela vaut pour le thérapeute d'abord.**

Un jour, il y a quelques années, j'ai trouvé cette citation qui m'avait marquée :

« Un jour, après avoir maîtrisé les vents, les flots, les marées et la loi de la pesanteur, nous utiliserons pour la gloire de Dieu, les puissances de l'amour et, pour la seconde fois dans l'histoire du monde, nous aurons fait la découverte du feu<sup>2</sup>. »

Et je me suis amusée à la transcrire comme ceci qui demeure toujours vrai pour moi :

« Un jour, après avoir consenti à ce qui est éveillé en nous dans le rapport aux autres, nous ferons l'expérience de la rencontre et ainsi, nous aurons donné la vie à l'universel. »

---

2. Teilhard de Chardin, Pierre (1934). Pékin.

# Odyssée au pays de l'oubli

---

**Céline Lacoste**  
Montréal, Québec  
clacoste@sympatico.ca

---

Le poème qui précède le texte réflexif et expérientiel sur la thérapie de groupe en est tout à la fois le souffle, la matrice et l'axe porteur. Il est né du besoin d'exorciser les fantômes du passé et de réhabiliter le *no man's land de ma vie*. Dans un monde clivé qui a laissé peu de traces, la forme poétique, riche d'images et d'impressions, m'a permis de dialoguer avec le néant, l'errance et la douleur incommensurables auxquels l'exil de moi-même a donné lieu et, par le fait même, de transcender peu à peu le désespoir existentiel qui m'habitait.

## Portée disparue

Mémoire à feu et à sang  
rémanences incandescentes  
de conflagrations familiales  
douleur fantôme  
qui ne cesse de s'agiter

mémoire sacrifiée  
sur l'autel de l'oubli  
parc jurassique où s'affrontent  
les monstres de mon enfance

souvenirs éventrés  
sur les récifs de l'horreur  
trou noir sans âge  
qui m'avale et me recrache  
ad nauseam

pellicule vierge  
ma vie se déroule  
sur l'écran du néant  
jouant et rejouant  
la tragédie de l'absence  
à l'infini

mon cœur défolié,  
capitale en deuil  
étreintes, enlacements des corps  
évanouis dans le temps  
amants désincarnés  
dont seul le nom subsiste  
dans ma mémoire éteinte

New-York, Paris, ensevelis  
comme Pompéi  
cimetière de l'invisible  
où hurlent les morts sans sépulture  
actes de décès caviardés  
pierres tombales sans épitaphe  
les dépouilles s'empilent  
dans le charnier du désespoir  
et de la désolation

encyclopédie de l'amnésie  
sans mots pour éroder ma peine  
funeste sarcophage  
où les trépassés ont plus de poids  
que les vivants  
linceuls givrés,  
mes pensées se désagrègent  
dans la brume de l'égarement

portée disparue : futur mort-né  
plage d'inconscience à perte de vue  
congédiée de moi-même  
je reste là interdite  
cherchant à percer le mur  
de la déraison  
le virus du néant  
imprègne toute chose

mémoire en lambeaux  
petits et grands bonheurs  
dérobés aux lendemains  
coupée de mon ascendance  
je pleure les miens  
sur la tombe des autres  
inconsolable

métastases de l'oubli  
ci-gît mon être dévasté  
le noir reste noir  
malgré un soleil de paille

### **In abstentia**

Mémoire fragmentée  
schisme primitif  
entre cœur et tête  
clivage récessif  
pour que passé et présent  
jamais ne se touchent

fief du déni et de la coupure  
l'armada des défenses  
orchestre la censure  
couches et fractions du Moi  
s'esquivent tour à tour

zone de rappel interdite  
frayeur indicible d'ouvrir  
les tiroirs verrouillés de l'enfance  
boîte de Pandore où se conjuguent  
douleur de l'oubli et terreur de savoir

imprenable forteresse  
l'amnésie place ses pions  
bloque les sensations  
neurasthénique  
j'habite deux temps parallèles

morcellement,  
contention des souvenirs  
absence de chair autour des choses  
amour ou désamour  
bienveillance ou méfaits  
sitôt enregistrés  
disparaissent sous la main  
d'un habile prestidigitateur  
recalés dans l'invisible  
sans distinction



mémoire confisquée  
sans foi ni loi  
pays des questions  
sans réponse  
terrain d'enfouissement  
peuplé de fantômes

tombeau du désir  
qui est là derrière la porte close?  
je sais que c'est moi  
mise en abyme  
jonglant avec les spectres  
de la nuit

mémoire blanche sous sédatif  
sentir en différé, jamais au complet  
segmentation, torpeur, engourdissement  
fatigue délétère aux crocs d'acier  
irrépressible  
une force d'attraction  
me tire vers le bas

tétanisé, mon corps,  
gardien des artefacts  
s'insurge, creuse la matière  
antennes dressées sur le monde  
je scrute  
les moindres circonvolutions  
de mon cerveau

traces recouvertes  
sous les sables de l'amnésie  
archéologue sans statut  
ma tête enténébrée  
creuse le tunnel du passé  
cherchant à excaver  
les cadavres momifiés  
dans le pergélisol de ma mémoire

hypnose  
rendez-vous de psy  
le passé se dérobe  
inexpugnable  
menhirs immobiles et silencieux  
les morts refusent de parler

nappes de brouillard  
passage à vide des années  
entre mes doigts  
filent mes étés perdus  
de guerre lasse  
cherchant à l'aveugle  
sans connaître le cherché  
j'interroge astres, Yi King  
et cartomanciennes de tout acabit

calendrier des heures figées  
le supplice du vide installé à demeure  
coupée des morts  
déconnectée des vivants  
l'intangible me déchire de part en part  
inextinguible

au zénith de la fragmentation  
les traumatismes endormis  
frappent à la porte des pas perdus  
parcelles d'humanité  
en quête d'une terre d'accueil

prostrée dans l'attente  
les doigts accrochés au vide  
j'attends  
le retour du refoulé

### **Dans les coulisses de l'oubli**

Boîte noire égarée  
dans le bunker de l'inconscient  
enclave atemporelle de l'enfance  
chevauchant les turbulences  
de l'imaginaire  
reliquats magnifiés du passé  
otage de mes interprétations  
l'angoisse me mord au petit jour

mémoire décimée  
mise au banc des accusés  
tous ces morts oubliés  
fantômes revendicateurs  
mendiant une présence

big bang inaugural  
enquête sur les trous noirs  
comment et pourquoi rebondissent  
sur le mur de l'absence  
au tribunal de l'amnésie  
l'accusé est sans mots  
procès à huis clos  
jugement en délibéré  
ange ou bien démon  
crucifiée à mon destin  
j'hallucine entre les deux pôles

affres de l'ignorance  
venin du doute et de l'incertitude  
tributaires de mes fantasmes  
je creuse l'insondable à mains nues  
cherchant l'énigme  
dans l'œil des traumatismes

aveux réfugiés au bord des paupières  
coupable ou non coupable?  
légataire de ma lignée  
croulant sous le poids des manquements  
je mâche et remâche le néant  
m'accusant de tout

verdict kafkaïen :  
passible d'amnésie à vie  
fragments autobiographiques  
commués en exil  
culpabilité, impuissance,  
ronces grimpantes du désespoir  
sur le mur de la fatalité

errance, marginalité  
incarcération sans barreaux  
orpheline en déroute  
j'avance à l'arraché  
sur un continent nu

pénitente sans Dieu  
je suis l'otage  
d'une nuit éternelle  
consolation nulle  
sur l'échelle de la foi  
incapable de recevoir  
indigne d'être aimée  
je purge ma peine  
ganguée de solitude

frappée de non-être  
l'anneau du non sens à mon doigt  
je suffoque en silence  
dans le ventre de la nuit





# Mémoire, clivage et processus de réunification : démarche ontologique à travers les groupes intensifs de psychothérapie en abandon corporel

---

**Céline Lacoste**  
Montréal, Québec  
clacoste@sympatico.ca

---

Début trentaine je contacte Aimé Hamann, lequel, après deux mois d'attente, me propose non pas des rencontres individuelles, mais un groupe de psychothérapie hebdomadaire puis, quelques années plus tard, des groupes intensifs. C'est de la formule intensive dont il est ici question.

Issue d'une famille profondément dysfonctionnelle, je crois fermement alors, dans un total déni, que j'en suis sortie indemne. Je n'ai aucune raison d'en douter. Je suis jeune et libre, je sors des sentiers battus : l'illusion de réussite est parfaite. À cette époque j'évolue, sans le savoir, dans deux mondes parallèles. J'ignore que je fonctionne en silo et qu'un puissant clivage intérieur se trouve au coeur de mon organisation. Cette coupure m'empêche de ressentir un passé résolument traumatique, mais elle a néanmoins comme conséquence d'effacer le présent à mesure. Elle se traduit également par un agir trépidant, jamais loin de l'affolement et de la panique, qui me garde en dehors du réel. L'exil, le temps pétrifié, proportionnels à l'amnésie dissociative : histoires d'amour évanouies dans un autre ailleurs, voyages ou séjours avec des personnes qui n'ont laissé aucune trace, effacement systématique des films et des lectures. Aucune sphère de ma vie n'échappe au saccage, le meilleur comme le pire sont engloutis sans distinction dans l'océan du vide. Le malaise existentiel, impalpable, mais agissant, d'être à côté de soi : un corps en chute libre sans point d'appui ni d'arrivée.

Intrinsèquement inaccessible, l'expérience phénoménologique de l'oubli s'avère difficile à partager. Hormis sa durée, ses effets s'apparentent au « black out » du buveur un lendemain de veille. Celui qui ne se souvient pas doit présumer de tout. Tenaillée par les trous noirs de mon existence, je cherche en vain à remonter le cours de l'histoire. Qui a fait quoi, et, surtout, pourquoi ? Des questions sans réponses qui rebondissent sur le mur du néant. Criblée d'oublis, condamnée à interpréter le passé à partir de maigres artéfacts, le venin du doute me fait imaginer le pire, alimenté par les distorsions propres à l'enfance. Par surcroît, le conflit permanent entre le désir et la terreur que, sur le refoulé, se soulève le voile de l'amnésie, génère une angoisse diffuse et énergivore. Une fatigue de plomb me colle au corps en permanence, limitant tous les aspects de ma vie.

Incapable de communiquer ou d'explicitier l'inconcevable, mes tentatives répétées d'évoquer le *no man's land* de ma vie et la détresse qui l'accompagne ont rarement été entendues. J'anticipais à chaque fois la phrase qui tue « moi non plus je ne me souviens pas de tout », sous-entendant qu'il en était ainsi pour tout un chacun. Cette objection me renvoyait systématiquement dans les limbes, enfermée à double tour dans la prison de l'indicible. En décembre dernier, un ami qui a déjà travaillé avec ma sœur a éclaté de rire lorsque je lui ai dit ne pas me souvenir d'avoir partagé un appartement avec cette dernière durant toute une année. Bien que dépourvu de malice, il venait une fois de plus de réactiver la douleur fantôme de l'oubli. Évoluant dans un état semi-comateux qui échappait à mon entourage tout autant qu'à moi-même, j'étais pourtant crédible et j'avais l'air « normale » lorsque je relatais une expérience quelconque. En effet, les quelques rares fragments ou affects réchappés du naufrage, parfois deux ou trois tout au plus, laissaient croire à tort que le reste y était, masquant le vide interstellaire. Prise pour une autre, je vivais sous une fausse identité.

Après plusieurs années de thérapie, le banc de brume qui couvrait ma vie a commencé à se lever très progressivement entre mes 40 et 65 ans. Comment ce passage d'une absence dévastatrice à une présence enracinée dans le réel s'est-il opéré? Ne pouvant compter que sur un nombre infime de souvenirs, j'ai cherché à circonscrire les forces à l'œuvre dans cette réorganisation psychocorporelle, jusqu'alors improbable, à travers ma démarche dans les groupes intensifs. Quelles étaient mes pensées, mes interrogations et mes réactions il y a 10, 20 ou 30 ans passés? Je n'en sais rien la plupart du temps. À cette difficulté s'ajoute l'aspect subjectif inhérent à toute perception. Force m'a été, en grande partie, de présumer de ce qui a pu être, au risque évident de falsifier la réalité. Je me suis dit maintes fois, longtemps après les faits, au fil de ce que j'intégrais en psychothérapie ou à la lumière de ma pratique, « c'est ça que je devais vivre ».

Aujourd'hui, lorsque je repense à ce qu'a pu être mon arrivée au premier groupe intensif de 10 jours, je m'imagine baignant dans un liquide amniotique. J'absorbe les éléments nutritifs du groupe sans réflexivité aucune. Je n'ai pas de forme, je n'ai accès ni au langage, ni à moi. Je fais d'entrée de jeu l'expérience de l'Involontaire, et un embryon de vie prend forme à travers le travail corporel. Les premières images de la piscine m'assaillent et me stupéfient. Des corps morts flottent à la surface de l'eau, dans un silence à couper au couteau. Par la suite, un flot d'images toutes plus horribles les unes que les autres me terrorise, à des années-lumière de la personne que je crois être. À travers ces projections, la vie inscrite dans mon corps cherche à mettre en scène l'enfoui, l'asphyxié et le pétrifié frappés d'interdit. Mouvements, pleurs et décharges corporelles libèrent peu à peu l'énergie séquestrée dans mon organisme.

Durant fort longtemps, l'Autre n'existe pas en moi. Mon degré de dissociation, surajouté au langage hermétique de l'abandon corporel, me garde en retrait et en dehors des interactions. J'ai peur de tout ce que je pressens confusément que je porte et qui n'a pas encore de mots, et j'essaie de me rendre invisible de crainte d'être interpellée. Je soupçonne également m'être tenue coite suite à un commentaire extrêmement sadique que j'avais émis à l'endroit d'une participante, commentaire qui m'avait littéralement échappé, puis, traumatisée après-coup, vu la réaction des autres. Immobile et silencieuse, j'assiste, sans jamais y prendre part activement, à ce qui se déroule *in situ*. Comme dans un message subliminal, je capte et j'enregistre à mon insu ce qui se soustrait à la conscience et ne peut être mentalisé.

Hormis trois brèves interactions menaçantes et perturbantes, je n'ai jamais été mise en danger dans les groupes au cours de ces 33 années. Je les traverse sans conflits apparents et à distance sécuritaire, sans me sentir jugée ni rejetée, mais aussi sans pouvoir m'expérimenter réellement dans le rapport en direct. Quoiqu'elle me protège, cette position me laisse terriblement seule. Enfermement et mutisme ont un prix élevé. Au bout d'une douzaine d'années, je commence à me demander en quoi je suis différente des autres participants, et à ressentir cruellement la privation de ne pas être « nommée », et, de ce fait même, non « démêlée » et indifférenciée, puisque je ne suis, pour ainsi dire, que rarement sur la sellette. Je vais donc jusqu'à envier ceux qui s'y retrouvent, tout en remerciant le Ciel d'y échapper. À l'écart et démunie, j'en suis réduite à l'autoanalyse et j'échafaude des théories simplistes qui m'emprisonnent encore plus. Par ailleurs, bien que la responsabilité m'en incombe en partie, je referai, jusqu'à la toute fin des groupes, la douloureuse expérience de rester sans écho, ou si peu, après avoir parlé, renforçant d'autant plus mon impression d'être à part.

Fortes en émotions déstabilisantes et continues, les sessions verbales me laissent peu d'échappatoires. Captive du huis clos, de la durée et de la charge énergétique du groupe, je suis amenée malgré moi, secousse par secousse, et toujours par personne interposée, à rapatrier des lambeaux de vie impossibles à rejoindre par moi-même. Lorsque ce qui est éveillé dépasse ma capacité d'assimilation, mon réseau psychocorporel disjoncte : je suffoque ou j'engourdis des pieds à la tête, à la mesure de l'atteinte.

« On ne change pas, on devient ; le rapport avec soi est le même que le rapport avec l'autre, recevoir c'est donner d'être ». Abstraites et incompréhensibles, ces déroutantes propositions et tant d'autres, colonne vertébrale de l'abandon corporel, ne sont d'abord pour moi que des concepts éthérés avant de devenir une fenêtre sur la vie.

Je cite Aimé Hamann : « La rencontre ne peut se faire sans passer par la subjectivité<sup>1</sup> ». Plus qu'une découverte, ce concept a été pour moi une révélation, le début d'une certaine compréhension de l'abandon corporel pour éventuellement devenir un point d'ancrage incontournable dans l'exercice de ma pratique. En effet, c'est dans la mouvance relationnelle du lieu d'expérimentation unique que sont les groupes de psychothérapie que la place centrale de la subjectivité m'est apparue dans toute sa complexité à travers la pluralité et l'imprévisibilité des échanges, le jeu subtil des connivences, des projections et des interprétations. Faisant corps avec le groupe, résonateur de ressentis demeurés longtemps occultés ou inconcevables, je prenais forme en même temps que tous les participants, marchant dans leurs pas et y laissant des traces à mon tour, creusant un sillon dans le néant.

Je réitère souvent que j'ai été conçue dans les groupes d'Aimé et que je suis née dans ceux de Clémence et Gilles, les premiers ayant ébranlé progressivement la forteresse mise en place pour ne pas sentir et ouvert une brèche sur le monde intérieur, les seconds ayant été nettement plus significatifs sur le plan de l'attachement et médiatisés dans le rapport. Passé le choc initial

---

1. Hamann, Aimé. Citation égarée.

de la rencontre avec l'Autre, ce qui a été mortel et pervers dans le rapport primaire avec ma mère et ma fratrie va se reconstruire à la fois à travers le lien réparateur et privilégié établi avec le ou les thérapeutes, puis avec les participants, rétablissant la chaîne d'affects scotomisés.

Comme il m'a fallu du temps avant que le fil du lien cesse de se couper et que se fassent sentir le besoin et la faim de l'Autre! Aliénée, je me voyais comme n'appartenant pas à la race humaine. Durant les sessions de dix jours, j'oubliais avec qui j'avais travaillé corporellement les jours précédents dans la piscine ou au matelas. Ne pouvant m'expliquer d'aucune façon des oublis aussi flagrants qui dépassaient mon entendement, couverte de honte, je me croyais sans cœur. Dans ma vie de tous les jours, de la même manière que dans les groupes, le courant s'interrompait durant de longues périodes. Hors de ma vue, les personnes cessaient d'exister à l'intérieur de moi, me laissant dans un froid polaire, comme dans ce rêve où je dérive sur les glaces, au milieu du Saint-Laurent, seule avec ma mère. Cependant, alors que le sang du groupe circule de plus en plus dans mes veines, j'expérimente un dégel progressif sur le plan affectif. Le rapport à la proximité et à la distance prend de la consistance, et l'attachement comme potentialité se profile en douce. Lorsque l'Autre est disparu, je reste habitée par sa présence de plus en plus longtemps, jusqu'à atteindre le stade de la permanence de l'objet, précurseur du sentiment d'inclusion et d'appartenance à venir.

À pas de tortue, je fais l'expérience de gruger sur le vide et la torpeur, je mets les pieds hors du tombeau. La dissociation cédant du terrain, je contacte une solitude de fond longtemps masquée par le nombre impressionnant de personnes que je côtoie. Eurêka! Soulagée, je place enfin un pion majeur sur l'échiquier du non-sens lorsque je réalise pleinement que la solitude n'est autre que le hurlement silencieux des parties manquantes de soi, ensevelies ou *anesthésiées*.

À mesure que la vie laisse plus d'empreintes en moi et que ma mémoire prend de l'expansion, les événements acquièrent une nouvelle densité et s'inscrivent dès lors dans une continuité. D'année en année, je constate avec effroi l'ampleur de la dévastation : des pans de vie entiers vidés de tout contenu. La liste des pertes et des deuils s'allonge à mesure que je réalise tout ce qu'il est possible d'encoder et de se remémorer spontanément ou à l'aide du rappel. En 2007, une digue cède. Imprégnée par la vie et les mots des autres, j'accouche par l'écriture. Les mots déferlent à grand fracas dans ma tête à un point tel que je peine à les rassembler. Je ressens le besoin impératif et viscéral d'épingler le néant, de mettre de la chair sur l'invisible.

Parmi toutes les propositions de l'abandon corporel, l'incitation à faire de la place à tout soi-même comme c'est, a eu un effet des plus cathartiques sur l'ensemble des aspects irrecevables réels et/ou imaginaires de ma vie. Transcendant l'impuissance, la honte et la culpabilité, la position ontologique leur donne figure humaine. Longtemps refusés, ces aspects souffrants et indésirables se transmutent en lieux de permission, d'absolution et de réconciliation, ouvrant ainsi la porte à l'existence et à l'acceptation de mes bons côtés, longtemps interdits de cité. La libre circulation des émotions, le droit d'être moi-même, et le consentement à ce qui a été et ne pouvait être autrement, chacun de ces mouvements intérieurs devient l'incubateur d'une expérience libératrice aussi inespérée que porteuse d'espoir.

Ma trajectoire en abandon corporel a été en tout premier lieu une démarche de groupe, les séances individuelles n'ayant occupé qu'un espace minime dans l'ensemble de mon cheminement. En ce qui me concerne, l'art d'être psychothérapeute de groupe relève autant du travail de l'orfèvre que de l'excavation et de la soudure. Dans ce contexte exigeant, les thérapeutes sont plus exposés et vulnérables qu'en présence d'un seul client, mais il donnent également à voir comment, à partir de leur propre organisation, ils tentent d'éveiller la vie là où elle est arrêtée, ou est à l'étroit en chacun. Au-delà de l'apprentissage vicariant inestimable tributaire du « savoir-faire » des thérapeutes, c'est principalement leur « savoir-être » qui est à l'origine du sentiment de sécurité que j'ai éprouvé tout au long de ce véritable corps à corps avec la mort.

Le *no man's land* d'où je viens n'a aucune commune mesure avec là où j'atterris, car, comme E.T., j'arrive d'une autre planète. Il m'est difficile, voire impossible, de départager l'influence des dix jours à Montréal de celle des fins de semaine à Québec sur mon mieux-être actuel. Il m'est également difficile de pondérer lesquels, du travail corporel ou des sessions verbales, ont eu le plus d'impact sur celui-ci. Par contre, je peux mesurer clairement la force de leur dynamique à l'aune des innombrables changements survenus dans toutes les sphères de ma vie. L'un de ces changements les plus marquants a trait à l'émergence d'une pensée critique et réflexive, autrefois court-circuitée par l'absence de points d'ancrages intérieurs et par le manque de connexions au monde. L'apprentissage est affectif disait Aimé. Je le cite : « il faut toujours *devenir soi* pour apprendre et comprendre<sup>2</sup> ». En l'absence de ce « devenir soi », « l'apprendre » et le « comprendre » s'avèrent un défi quasi insurmontable, comme en témoigne mon passage à l'université, expérience cauchemardesque à la limite de l'inhumain, ou encore le début de ma pratique.

J'ai souvent fait l'apologie des groupes de thérapie intensifs, et à juste titre. À coupure extrême, choc extrême. Étant donné mon organisation, seule une force de frappe puissante et soutenue était susceptible de faire bouger le roc de retenue et d'inertie de ma structure, ébranlement que je ne sentais pas dans les groupes hebdomadaires. Mon appréciation quasi inconditionnelle de la formule intensive va de pair avec la reconnaissance sans borne que j'éprouve pour tout ce que j'en ai retiré, sans pour autant nier les aspects éprouvants du parcours. Attentes et déceptions, jugements et critiques en ont fait partie et même si dilués au fil du temps, ceux-ci ne m'en ont pas moins marquée. Chemin faisant, j'ai eu l'impression d'être laissée pour compte par moment, voire abandonnée, même si tel n'était pas le cas. J'aurais souhaité être visible, que quelqu'un me fasse sortir de mon enfermement et de mon mutisme, et qu'on me donne une place que je n'étais pas en mesure de prendre par moi-même à ce moment-là. Incapable de concevoir l'existence d'une telle résistance, laquelle était pour moi de l'ordre du mystère, et encore moins de l'assumer, il ne me restait qu'à rendre l'Autre, en l'occurrence le thérapeute, incompetent, relation de cause à effet qui donnait un sens à ce qui semblait ne pas en avoir, et qui me permettait de rétablir un semblant d'ordre intérieur. Avec le recul, je réalise qu'aucun thérapeute d'aucune approche n'aurait pu me faire parler, encore moins élaborer. Analphabète du lien, je crois que je n'aurais pas pu supporter que l'on me confronte ou que l'on me parle

---

2. *Le passage à l'ontologique, à l'interdépendance*. Vidéo présentée en ouverture du colloque de recherche en abandon corporel en 2015.

vraiment; la menace aurait été trop grande et je serais sans doute partie. Insuffisamment construite, je n'avais pas encore de Moi. Ce qui avait à être a été; c'était mon chemin, et vraisemblablement le meilleur qui ait pu être, puisque le fond de ma vie est réparé, le sens de la continuité et de l'unité rétabli.

La plupart des personnes tiennent pour acquis le fait de se souvenir d'un voyage ou d'un souper avec des amis. Avec les années, j'ai développé un genre de TOC. Je compte et je recompte les souvenirs comme une petite fille compte les billes gagnées au jeu : Vera Cruz, Montego Bay, Stockholm, etc., seul subsiste le nom de ces villes consignées dans la boîte noire du passé. Paris 1988 : 10 jours — deux souvenirs ; Paris 2015 : 17 jours — des centaines et des centaines de souvenirs. Ce que je comptais autrefois sur les doigts d'une main échappe maintenant à mes calculs. Les détails les plus insignifiants me ravissent, car ils font foi du chemin parcouru. Ils sont le lien entre le réel et l'imaginaire, le pont essentiel entre les grandes et les petites choses, toile de fond sur laquelle s'inscrit la vie. Je me sens comme quelqu'un qui a recouvré la vue ou l'ouïe. Enfin connectée à moi-même, aux autres et à l'univers, je fais l'expérience d'une véritable révolution dans ma façon de percevoir mon environnement. Chaque jour, je compte mes bénédictions. Le bonheur inépuisable de voyager dans le temps, de revisiter les lieux et les événements à volonté n'a pas de prix. Non, je n'ai pas la prétention de me souvenir de tout. Je veux simplement pouvoir parcourir ma vie dans tous les sens et me relier à mes semblables lors du partage d'expériences communes ; je veux pouvoir pleurer mes morts et me remémorer les moments de bonheur. Portée disparue pour ainsi dire, je suis partie à ma recherche et je me suis trouvée à travers les autres. Contre toute attente, je figure dorénavant au registre des vivants.

Aujourd'hui, le présent s'imprègne en moi comme jamais. Mon corps a cessé de s'agiter. Là où s'allongeaient des kilomètres de désespoir, je me sens habitée par une force tranquille, et, paradoxalement par une fragilité plus grande et perceptible que jamais. La vie m'émeut de plus en plus et la détresse n'est plus le seul lieu de connexion intime avec moi-même et avec autrui. Je n'ai jamais pu exhumer ce qui a été enseveli ou engourdi à mesure tout au long de ma vie. Les événements oubliés demeurent séquestrés dans la mémoire, mais même s'ils représentent toujours une certaine menace, ils ont perdu de leur charge et de leur pouvoir délétères. L'oubli a été le dépositaire du malaise, du désespoir et de l'envie de mourir qui m'habitaient. Une fois reconnue, apprivoisée et consentie, la dissociation, bastion de résistance et mécanisme de survie essentiel à l'origine, est devenue la pierre angulaire d'une réorganisation des affects et des traumatismes d'avant les mots et de l'enfance, ouvrant le passage à l'être et à l'altérité. Avec le temps, l'inconsolable d'avoir été une femme dont je me souviens si peu s'amenuise tout doucement.

Ce parcours initiatique n'aurait pu se faire sans le climat d'ouverture des participants qui prévalait dans les groupes et leur consentement mutuel à se laisser atteindre, contrepoids essentiel à la peur du risque à prendre pour devenir. Soutenant, le « dis-en-plus » d'Aimé, repris par d'autres, incitation bienveillante à chercher ensemble pour rejoindre l'organisation distincte de chacun, faisait être davantage. Telle que proposée, la psychothérapie de groupe en abandon corporel reste l'expérience centrale de mon existence. Je reconnais la chance d'avoir eu tout un village, engagé dans une quête existentielle et un projet de recherche commun, pour me mettre au monde. Parmi les nombreux et inestimables legs d'Aimé Hamann, la thérapie de groupe occupe

une place unique au Québec et en Europe. Inclusive, elle n'enferme rien ni personne. En rupture avec les solutions, sans visée curative et sans autre but que d'Être et faire Être, elle permet à chacun de prendre tout le temps qu'il lui faut pour arriver chez soi, ce laps de temps qui a pour moi été vital dans le sens le plus fort du terme.

Tout de la vie est mouvement, même l'attente et l'immobilité apparente, si souffrantes soient-elles. Vues à travers la lunette de l'abandon corporel, je ne conçois plus l'arrêt, l'ambivalence et l'impuissance comme une impasse ou un inconfort à soulager, mais comme un dialogue constant avec soi-même, une expérience en plongée dans les profondeurs de la psyché humaine. Laisser le champ libre au désir de se manifester à sa façon et en temps et lieu, sans provoquer ni arrêter volontairement quoi que ce soit, est devenu mon « *let it be* » ontologique. Cette non-intervention, ou l'intervention limitée sur le processus de vie ou le processus thérapeutique m'apparaît comme un garde-fou contre l'agir, tant pour le thérapeute que pour le client. Ce changement de paradigme a eu un impact déterminant sur mon rapport au doute et à l'incertitude, et, par ricochet, sur mon rapport à l'anxiété et à l'anticipation. Le consentement et la capacité accrues à me laisser porter par la vie ont donné lieu à un relâchement apaisant à tous les niveaux et à un décroisement de la pensée sans précédent. Du même souffle, une confiance rassérénante envers un futur jamais su d'avance a vu le jour, écrivant un nouveau chapitre de vie : petit carré de lumière faisant pâlir les ombres du passé.

« Tout donne d'être » résume assez bien l'héritage que je souhaiterais transmettre à mes clients. La conciliation des contraires, qui accorde une valeur à toute expérience humaine, légitimant la meilleure comme la pire, en est un exemple éloquent. Pour ma part, l'intégration de ce principe a instillé en moi un espoir que je n'avais que pour mes clients. « La liberté c'est d'être qui on est », comme le disait souvent Aimé. Au final tout est viable, il n'y a rien à changer, mais tout à être. Simple en apparence, ce concept que je considère comme l'une des règles d'or de l'abandon corporel, est un processus sans fin et fort exigeant auquel il est difficile de consentir. L'abandon corporel n'a rien d'une terre promise ; au bout du chemin, il n'y a que la rencontre avec soi-même, maillon singulier de l'histoire et héritier de la condition humaine, aventure fascinante s'il en est.

Même si je réalise de plus en plus, à travers mes clients, l'apport inestimable d'un suivi thérapeutique soutenu en rencontres individuelles, ce qui m'a énormément manqué, je referais le même parcours. Suite à ma plongée en profondeur dans les eaux tumultueuses, mais régénératrices de l'abandon corporel, lorsqu'un nouveau client me dit « je n'ai pas ou peu de souvenirs », je suis immédiatement interpellée et mobilisée, sensible au degré de fragmentation ou de rupture possible de ce qui ne se sait pas encore.

J'aimerais vous laisser avec les paroles d'une chanson de Félix Leclerc qui traduisent bien mon passage du Je au Nous, et mon apprentissage d'une grammaire de groupe.

LA VIE

légère comme une plume d'outarde  
si tu la lies à une autre vie

TA VIE



---

## Thématique 3

---

### Recherche ontologique : une ouverture à l'être

La recherche ontologique adopte un angle d'approche qui sollicite globalement le chercheur ontologique et psychothérapeute dans sa propre existence et l'ouvre au monde subjectif des interactions humaines, dans la perspective de l'interdépendance et de la paradoxalité. Cette recherche des humains sur l'humanité met l'accent sur le chercheur lui-même, l'impliquant dans sa globalité, instaurant une ouverture à tout son être. La recherche ontologique tend, fondamentalement, à rendre compte de l'expérience humaine en puisant dans les faits de la conscience et en utilisant dans cette visée l'expérience subjective. L'abandon corporel est devenu, après plus de quarante-cinq années d'engagement, d'exploration et de réflexion, un lieu appelé « démarche ontologique ». La position prise par le psychothérapeute et chercheur ontologique donne à faire des expériences qui décroissent la recherche sur l'être humain et la psychothérapie. Le matériau de recherche y devient l'expérience humaine telle qu'elle est vécue.

Pour approfondir ces fondements, les intervenants de cette plénière nous proposent une réflexion riche de plusieurs années d'expérience en psychothérapie et en recherche ontologique. Ils nous amènent à poser un regard différent sur des expériences humaines qui nécessitent actuellement une exploration allant au-delà des faits médiatisés, tels que par exemple la violence, l'extrémisme, la perversion, la psychose et les troubles de l'être.

---

Gilles Deshaies	Contribution de la recherche ontologique à une compréhension élargie de l'expérience humaine
Hubert Massé	Entre le vertige d'être mû et la douleur de l'enfermement : le terrorisme...
Claude St-Amand	Se recevoir : s'ouvrir à ce qui est comme c'est

---



# Contribution de la recherche ontologique à une compréhension élargie de l'expérience humaine

---

**Gilles Deshaies**  
Québec, Québec  
gil.deshaies@qc.aira.com

---

C'est en se rendant disponible à recevoir comme étant de lui tout ce qui est éveillé dans son corps et son esprit à l'occasion de son rapport à l'autre, aux autres et à tout élément de l'univers que le psychothérapeute en abandon corporel devient un chercheur ontologique. Cette position de recherche exige une très grande rigueur de la part du chercheur à recevoir ce qui est éveillé en lui tel qu'il en fait l'expérience, sans transformer cette expérience de quelque manière que ce soit et sans l'interpréter à la lumière de quelque théorie que ce soit. Cette rigueur est toujours à maintenir et à reconquérir et n'est jamais acquise définitivement. C'est aussi cette position et sa rigueur qui donne un accès inusité à la vie humaine en général et à l'expérience psychothérapeutique en particulier.

En se rendant disponible à recevoir comme étant la sienne propre toute l'expérience éveillée dans son rapport à l'autre et aux autres, le chercheur ontologique non seulement prend le risque de sa subjectivité, mais il la reconnaît. Une telle position ouvre à l'autre, aux autres et à l'humanité la possibilité d'être ce qu'ils sont et de faire l'expérience de ce qu'ils sont et de ce que les autres sont sans qu'aucun jugement de valeur ne soit porté sur eux, autant que faire se peut. L'expérience humaine se trouve ainsi abordée non plus comme un et des comportements observables et mesurables, mais comme un ensemble de ressentis et de réactions totalement subjectifs face à des événements individuels, groupaux et sociétaux. 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 plus 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.

Certaines expériences humaines qui exigent une approche différente à la recherche pour être comprises concernent la violence qui émerge un peu partout en occident. Bien sûr qu'il faut mettre en place des lois et des mécanismes pour maîtriser cette violence. Mais il faut aussi arriver à comprendre mieux ces événements humains.

Récemment, la région de la ville de Québec a été profondément atteinte par les événements dramatiques ayant eu lieu à la Mosquée de Sainte-Foy. A ma connaissance, tout a été interprété comme étant une expression de radicalisme et de racisme par l'opinion publique et les autorités sociales et religieuses en place. Une telle vision met en lumière plusieurs éléments de

l'événement, mais le garde comme un comportement qui ne devrait pas avoir eu lieu et qui ne devrait plus avoir lieu. La position de recherche ontologique ouvre la possibilité de continuer à chercher et à comprendre ce qui a vraiment eu lieu dans les personnes concernées directement, et dans celles qui ont réagi à cette expérience humaine dramatique, bien sûr, mais très réelle.

Personnellement, j'ai été complètement habité et même obsédé par mes réactions, non seulement à l'événement comme tel, mais aussi aux réactions qu'il suscitait chez les responsables de la vie publique et chez les humains en général. Rien n'arrivait à m'offrir une compréhension qui aurait pu me satisfaire. A certains moments, il m'arrivait d'être touché autant par l'auteur de l'événement que par ses victimes et à d'autres moments c'était l'inverse. Il m'arrivait aussi d'être très touché par la démunition des responsables de la vie publique et religieuse face à cet événement. Je continue à être perturbé par cet événement, mais j'ai réussi à trouver un certain calme très fragile en reconnaissant que je ne comprends pas et que, selon moi, personne ne comprend. Je suis toujours en recherche à ce sujet et un peu désolé que nous soyons si peu nombreux à essayer de comprendre ce qui a vraiment eu lieu au niveau subjectif. 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.

En adoptant la position de recherche ontologique, la psychothérapie se manifeste d'une façon inusitée et situe le psychothérapeute d'une façon différente de celle des autres psychothérapies. En se plaçant dans une disposition à se recevoir, le psychothérapeute se rend disponible à sa rencontre avec l'autre ou les autres, ce qui rend l'expérience thérapeutique, au sens large, pour lui-même. L'expérience de se recevoir engage nécessairement le psychothérapeute dans une découverte de lui-même et le place en travail à propos de son rapport à lui-même. C'est en se recevant tel qu'il est qu'il ouvre à l'autre la possibilité d'être ce qu'il est. La psychothérapie devient ainsi une rencontre et n'est plus vue comme un traitement ni une résolution de problèmes. C'est l'expérience de la rencontre de l'autre ou des autres qui devient thérapeutique, dans le sens d'un plus grand accès à soi-même pour tous les partenaires de l'expérience en voie d'avoir lieu.

Personnellement, il m'arrive régulièrement de me sentir présent à l'expression de l'autre ou des autres d'une manière beaucoup plus ouverte que j'en étais capable il y a quelques années. Il en va de même pour les psychothérapeutes qui sont en démarche avec moi. Ils témoignent tous d'une sensation d'être présents à leurs clients d'une façon plus ouverte qu'avant. Tout se passe comme si le psychothérapeute, en se recevant, devenait plus ce qu'il est et davantage capable de recevoir l'autre ou les autres tels qu'ils sont. Une telle découverte met en lumière un aspect fondamental de l'expérience psychothérapeutique. Comment pouvons-nous en rendre compte dans l'univers des publications dites scientifiques sur la psychothérapie?

Certains d'entre nous avons réussi à publier quelques articles dans des revues reconnues scientifiquement. Mais il semble bien que cette avenue de communication sera toujours minoritaire pour la recherche ontologique. Sans délaisser cette avenue, il semble qu'il soit plus possible de publier des essais, d'organiser des colloques et des séminaires de recherche car l'intérêt pour la recherche ontologique semble habiter plusieurs psychothérapeutes.

# Entre le vertige d'être mû et la douleur de l'enfermement : le terrorisme...

---

**Hubert Massé**  
Québec, Québec

---

*Nous rétrécissons constamment la réalité pour qu'elle nous agrée.<sup>1</sup>*

YANN MOIX

Depuis le dernier colloque, je n'ai jamais cessé d'être interpellé par toutes ces expériences humaines extrêmes (terrorisme – fanatisme – racisme – sexisme – capitalisme sauvage) qui torpillent quotidiennement la fragile quiétude où j'essaie de me maintenir... Je n'arrive toujours pas à savoir quoi faire avec toutes les réactions souvent violentes qui s'éveillent en moi... Parallèlement à ces réactions, je suis constamment habité par une expression qui m'est venue lors d'une rencontre de groupe : « le vertige d'être mû ». Tout juste cela... Très souvent cela... Comme une clé à la recherche de sa serrure et de la porte qu'elle permettrait d'ouvrir... Un texte peut-être... Quelques semaines plus tard m'est venue la suite d'un titre qui pourrait rallier ces deux obsessions qui me harcèlent... Peut-être une ouverture pour m'appivoiser à mes fortes réactions face à ces expériences humaines déroutantes... Expériences où j'ai l'impression d'être constamment ballotté entre le vertige d'être mû et la douleur d'être enfermé dans certains lieux de moi-même... Pour le moment, je sens plus que je sais qu'il y a un lien à oser entre ces deux pôles de réflexion qui me hantent... Comme s'ils me possédaient plus que je ne les possède...

## Il y a ce titre...

Pour revenir au « vertige d'être mû », il me semble que c'est différent de la « peur du mouvement »... Ça semble parler de mouvement, et ça en parle, mais il me semble que « être mû », ça réfère davantage à l'involontaire... Je me souviens qu'on disait souvent, en abandon corporel, que ce n'était pas le terme mais le chemin qui était important... Et que le terme, c'était le chemin... Moi je dirais que c'est surtout le chemin qui me donne le vertige... Vertige d'être mû, vertige que ça bouge... Ça ramène le vertige dans le chemin, avant le terme appréhendé... Personnellement, c'est dans l'expérience de l'enfermement et de ces nombreuses manifestations comme l'inertie, la culpabilité, le cancer et la peur sous toutes ses formes que m'est venue l'intuition de mon vertige d'être mû... Et m'apprendre habité par ce vertige est pour moi une expérience assez inusitée... Mes réflexions autour de la culpabilité et du cancer m'ont

---

1. Moix, Yann (2017). *Terreur*. Grasset, p. 29

d'abord révélé, dans les freins qu'elles ont mis à jour, l'existence d'énergies assez vertigineuses pour commander un enfermement plutôt étanche... Par la suite, j'ai pu réaliser que ces lieux d'enfermement avaient moins d'étanchéité qu'il n'y semblait au départ... Heureusement, la douleur de mon enfermement, davantage ressentie et portée, s'est paradoxalement révélée être une voie d'accès à mon vertige d'être mû...

## **Il y a mon intention...**

Ce court rappel historique, malgré ses allures de préambule, s'est surtout imposé comme une trame pouvant supporter mes réflexions face à tous ces événements humains qui ne cessent de m'interpeller, d'abord dans des lieux violents de moi et plus tard, dans des lieux de douleur et d'inquiétude profondes... Comme une tentative pour trouver en moi un espace pour recevoir ces gestes qui échappent à ma compréhension comme ils me semblent échapper à leurs auteurs...

Un espace pour me recevoir dans mes réactions extrêmes à ces gestes extrêmes... Peut-être qu'il y aurait aussi, dans ces expériences humaines, une parenté surprenante avec ma constante recherche d'équilibre et d'espace entre mon vertige d'être mû et ma douleur de l'enfermement...

Croyant d'abord que « mes » expériences personnelles pourraient projeter un peu de lumière sur « leurs » gestes extrêmes, il m'a fallu du temps pour réaliser que leurs gestes extrêmes pourraient tout autant éclairer mes propres expériences extrêmes... Pour ne jamais oublier qu'il y a ce qu'ils font et qu'il y a surtout ce que ça me fait... Je devrai parler de ce qu'ils font, mais je tenterai surtout de voir ce que ça pourrait m'apprendre de moi... Chez nous, devant des événements aussi ébranlants, nous avons l'habitude de dire: « Ça me vire à l'envers »... Il me semble ici que nous sommes conviés à nous apprendre dans l'envers de nous-mêmes... Apprendre quelque chose d'eux et surtout, nous apprendre d'eux... J'oserai donc laisser se colleter en moi ces deux expériences qui m'animent... L'attraction qu'exercent sur moi ces expériences humaines extrêmes et l'intuition qu'elles ont à voir avec l'équilibre qui se cherche en moi entre le vertige d'être mû et la douleur de l'enfermement... Juste poser cela comme intention éveille déjà le vertige et, je dois l'avouer, une certaine excitation...

Il me semble que la démarche ontologique comporte cette part importante de risque... Le risque de devoir me soumettre aux directions que ça va prendre... Risque de suivre les différentes directions de tout ce qui émerge, se contredisant et se complexifiant, pour aboutir parfois à des constats vertigineux... Je sais un peu tout cela parce que j'ai tenté d'approcher ce texte à quelques reprises... Un texte qui refuse de se laisser domestiquer... Qui va toujours là où il veut bien aller... Par exemple, même si je m'applique rigoureusement à seulement exposer, relater, transmettre ce que je vois ou sens, je réalise que, subtilement, mes observations cherchent à dénoncer, redresser et surtout expliquer une fois pour toutes... Je devrai donc me laisser arriver comme j'arrive et prendre le risque de ce que ça pourrait éveiller et révéler de moi... Même dans mes élans ou mes échappées, qui prennent parfois des allures pamphlétaires...

## **Il y a mon indignation...**

Un jour m'est venue cette expression pour exprimer mon malaise: « **je suis indigné** » par tous ces faits humains... Une expression qui semblait apaiser un peu mon ébranlement... Un apaisement de bien courte durée cependant... Rapidement, je me suis mis à éprouver un important malaise face à cette expression... Alors que je me croyais indigné par les gestes indignants des autres, il m'est apparu que je cherchais à me protéger... Ça s'est mis à vouloir dire que je ne pouvais pas rester en dehors de toutes ces expériences et que je pouvais bien porter une part de cette indignité que je croyais venue d'ailleurs... Des gestes d'humains... Peut-être que mon indignation signale mon vertige d'être possiblement mû par des élans tout aussi marginaux que ceux dont je cherche à me distancier... Vue comme cela, peut-être que mon indignation a toujours du sens...

## **Il y a l'urgence de comprendre...**

Force m'est de constater que je ne suis pas le seul à être ébranlé par ces événements... Il semble y avoir urgence à comprendre... Je suis impressionné par la vague déferlante de textes, d'articles, de publications et d'études qui s'empressent d'expliquer ces gestes, cherchant souvent en amont des coupables potentiels qui pourraient amnistier un peu les acteurs visibles...

Certains s'offrent même comme coupables collatéraux... Pourquoi cette urgence? Il me semble que ça nous fait vivre des choses insupportables que nous cherchons à enfermer dans nos compréhensions hâtives, avant même de connaître la teneur de notre atteinte... Peut-être surtout pour ne pas en connaître la teneur... Il pourrait bien y avoir une certaine parenté entre notre urgence à réagir et l'urgence qui semble animer les auteurs de ces gestes ...

## **Il y a les accusations en tous sens...**

Il y a quelque chose d'impressionnant à voir le nombre et la diversité des accusations que s'échangent les agresseurs, les agressés et leurs défenseurs... Il y a les groupes ou entités terroristes (l'EI, le Jihad), les terroristes solitaires (les loups), les groupes antiterroristes (la Meute) et j'en passe... Les terroristes légitiment leurs gestes par des injustices subies ou par des mandats messianiques... Les témoins et les victimes, quant à eux, accusent les agresseurs et imputent les institutions de ne pas être arrivées à prévoir et à contrer ces gestes... Se faisant ainsi les défenseurs des agressés et des agresseurs... Il y a aussi des terroristes collatéraux et des victimes collatérales... Avec moi en plus, ça fait beaucoup de monde mal à l'aise et nerveux... Ici, je ne peux que me rappeler avoir entendu que l'accusation pouvait être une première forme de reconnaissance de l'existence de l'Autre... À ce compte, je ne peux que faire l'hypothèse de la forte attraction et de la forte menace que ressentent les humains les uns par rapport aux autres... Il me semble percevoir que tous les protagonistes de ces événements sont emportés dans une fébrilité commune dont mon texte témoigne, autant par sa fébrilité que par son contenu...

## Il y a les boucs émissaires...

Plusieurs reportages tant télévisuels que journalistiques, de nombreux commentaires glanés çà et là et la lecture de certaines analyses plus poussées m'ont amené à considérer la présence de plusieurs formes de boucs émissaires dans toute la chaîne des protagonistes de ces expériences humaines... Et différentes modalités d'opération du « bouc-émissariat »... On dirait que toutes les tentatives pour comprendre ces événements s'entendent pour identifier des boucs émissaires, les dénoncer au besoin, en créer si besoin est et s'en dissocier allègrement... On est précipité brutalement dans l'univers complexe des rapports entre bourreaux et victimes... Un univers insoluble où le bouc émissaire semble jouer un rôle essentiel en offrant une solution précaire mais extrêmement précieuse... Dans les cas extrêmes comme ceux qui nous occupent actuellement, il semble nécessaire que des boucs émissaires assument des rôles très précieux pour les autres et apparemment très coûteux pour eux... La paix recherchée est à ce prix... Il semble convenu tacitement de sacrifier, comme à la guerre, un certain nombre de victimes au profit du plus grand nombre... Une double question se pose pour moi... Qu'y gagnent les boucs émissaires et que gagnons-nous en les mandatant? De qui et de quoi sont-ils vraiment les émissaires?!

Mon intérêt n'est pas tellement de saisir le rôle socio-politico-religieux des boucs émissaires dans les univers où ils sont le plus visibles, mais le rôle sous-jacent qu'ils pourraient bien jouer dans l'univers complexe des rapports humains... Les boucs émissaires sembleraient être des porteurs désignés et involontairement volontaires dont nous retenons tout aussi involontairement les services pour nous dépouiller de nos irrecevables... Comme ce Christ venu racheter les péchés du monde... Un bouc émissaire divin... Peut-être que le bouc-émissariat est un rôle tellement lourd à assumer et à consentir que l'on doive le confier à des êtres surnaturels, surhumains... Un rôle presque pas humain pour porter, pour nous, notre presque pas humain... Le bouc émissaire serait investi d'un rôle surhumain très singulier... On ne serait pas loin de ce que pourrait éprouver le kamikaze... Ce serait quelque chose comme cela qu'on identifie souvent comme LA CAUSE... En confiant ainsi nos irrecevables au bouc émissaire, nous ferions presque œuvre de générosité en lui permettant de s'accomplir... Toute une générosité...

Mon vertige est très fortement exacerbé quand je me laisse visiter, ne serait-ce qu'un instant, par la possibilité de recourir aux boucs émissaires et surtout par la possibilité de m'offrir comme bouc émissaire... Il me semble que le caractère surhumain du rôle pourrait lui conférer une valeur prestigieuse et attirante... Prestigieuse au plan narcissique peut-être; mais surtout attirante comme issue offerte pour échapper ou pour permettre à d'autres d'échapper à l'enfermement et à la douleur de n'être rien... Pour passer de rien à tout... Des enjeux qui dépassent tout entendement... Qui chercheraient à tout prix à nous sortir de l'enfermement... Et dignement à part ça... Et qui témoigneraient peut-être aussi du vertige d'être mû... Comme bouger une fois pour toutes... Je pense ici à cette phrase de Yann Moix: « Le terroriste réussit sa mort pour n'avoir plus jamais à ne pas réussir sa vie. »<sup>2</sup>

---

2. *Ibid.*, p. 57

## **Il y a les amalgames...**

Je ne sais pas encore pourquoi, mais je n'aime pas ce mot... Peut-être, on me l'a suggéré, parce qu'on l'a utilisé à outrance dans les analyses de l'attentat de Ste-Foy... Si j'ai bien compris, les Québécois sont racistes, les musulmans sont victimes ou terroristes, les hommes sont violents envers les femmes, les religions sont imputables et les victimes ne sont que victimes... Un lieu où le « tous pour un » et le « tous contre un » pourraient se confondre sans malaise, au profit de l'allègement d'un plus grand malaise... Un lieu où il n'y a plus de singularités, où il n'y a que des collectivités... Cette simplification par multiplication pourrait témoigner de l'extrême complexité de ce qui est impliqué... Comme si l'urgence d'identifier si globalement les victimes ou les bourreaux visait à nous protéger de notre atteinte personnelle... Tous semblant vivre en même temps un peu la même chose, qu'elle soit bonne ou mauvaise... Toujours entre le vertige d'être mû et la douleur d'être mort... Et si, en fin de compte, les amalgames étaient surtout des institutions de fortune construites en toute urgence, comme les camps de réfugiés, pour se réfugier!? Pour semer ou perdre le singulier dans le collectif...

## **Il y a l'ébranlement et le resserrement des institutions...**

Il y a quelque chose de paradoxal à voir que beaucoup de ces gestes humains se réclament de grandes causes, de grandes croyances ou de grandes institutions humanitaires ou religieuses, lesquelles semblent à la fois ébranlées et consolidées dans leurs missions par ces élans d'allures plutôt désespérées... Il y a quelque chose de paradoxal à n'arriver à canaliser ses apôtres que dans des gestes plus éclatés que rassembleurs... Comme des espoirs fondés sur des gestes désespérés... Des institutions qui ne trouveraient que dans leur éclatement, la réussite et l'expression de leur tentative désespérée pour contrer, faute de pouvoir les canaliser, des énergies qui les dépassent nettement... Vertige d'être mû et douleur de l'enfermement...

Récemment, il m'est venu que les grandes concentrations de fortunes (les abris fiscaux et le capitalisme sauvage), qui me heurtent tout autant que les gestes terroristes, auraient aussi à voir avec le vertige d'être mû et la douleur de l'enfermement... On pourrait se demander ce qu'on met vraiment à l'abri dans les abris fiscaux... La peur de l'abus (impôts), du pouvoir ou de la vie? Se faisant ainsi complices des grands mouvements religieux et de ces grandes conférences-connivences mondiales qui viseraient surtout le contrôle sur la pensée, les singularités et toute la vie... Arrêter le mouvement à tout prix... Autant contrôler que posséder le pouvoir... de l'argent ...

## **Il y a les milliers de migrants...**

« Le peuple de Dieu qui se traîne à travers l'immense désert,  
A fui l'esclavage et la haine, il s'avance sous un ciel clair.  
Il va vers la terre lointaine que son Dieu promet aux anciens,  
Où se guériront toutes peines dans un monde calme et serein<sup>3</sup>. »

---

3. Manuel de Chants Sacrés du Collège de Ste-Anne

Ce cantique me revient quand je vois tous ces migrants qui sillonnent la planète en tous sens à la recherche d'un monde meilleur... Il me semble que la direction de leur terre promise est moins précise que celle du cantique... Il me semble qu'ils doivent y aller à tâtons... Les directions et les messages sont multiples et contradictoires... À voir les nombreuses et profondes difficultés que ces migrants rencontrent dans leur exode, j'imagine la profondeur de la souffrance et du désarroi auxquels ils tentent d'échapper... Ça m'amène à penser que, comme pour le peuple de Dieu, c'est du dehors qu'on entend la douleur du dedans ... Peut-être que leur douleur d'être mort évince ici leur vertige d'être mû... Parfois j'essaie d'éprouver ce qu'ils ressentent... Je crois que tout mobilisés qu'ils soient à chercher où ils vont, ils n'ont plus beaucoup le temps de savoir où ils sont... Ont-ils vraiment le temps et l'espace de leurs émotions? Je suis soucieux qu'ils arrivent dans des lieux qui leur permettront de découvrir d'où ils viennent... Que le terme leur donne surtout leur chemin... D'ailleurs, je suis souvent étonné de réaliser que les migrants cherchent souvent, et parfois violemment, à retrouver dans leurs pays d'adoption les choses, importantes semble-il, qu'ils auraient quittées à regret...

### **Il y a la contribution à la vie...**

Devant l'apparente absurdité de ces faits humains, il me vient une question... Y aurait-il quelque contribution à la vie dans ces expériences humaines qui nous apparaissent d'abord comme des aberrations, des impossibilités, des inhumanités ou des irrecevabilités? Quel serait le sens de ces non-sens? De toute évidence, ces gestes extrêmes ramènent au centre de la vie un certain nombre de choses que nous tentons désespérément de garder en marge ou complètement en dehors de notre vie... Des choses comme la violence, la maladie, la mort et, possiblement, d'autres lieux tout aussi menaçants dont nous n'avons encore aucune expérience... Des lieux d'irrecevable qui se meuvent dans l'extrémiste, qui le meuvent... Peut-être qu'à son insu, l'extrémiste nous force à en être les témoins et nous demande de porter avec lui ces lieux d'irrecevable... Peut-être que le terroriste cherche à faire exister ces lieux humains irrecevables, insoupçonnés et ainsi très menaçants... Et qui, tout menaçants qu'ils soient, gardés morts, nous amputerait de parties vitales de nous-mêmes... Des « agir » qui pourraient être des efforts désespérés pour sortir des lieux d'enfermement... De ces lieux gardés morts... Des « acting-out » qui pourraient tout autant être des efforts désespérés pour se libérer de ces lieux irrecevables les poussant dehors...

Finalement, des gestes extrêmes qui chercheraient simultanément à faire exister et contenir ces lieux... Des gestes qui contiendraient à la fois l'inertie et le mouvement, l'enfermement et la liberté, l'impuissance et l'énergie, la dépossession et la possession, le rien et le tout, la mort et la vie... Il se pourrait bien que le terroriste n'ait pas d'autres moyens pour exprimer toute une détresse dont il n'a aucune expérience... Et pour attirer l'attention du monde sur cette détresse qui pourrait bien être à la mesure de ses gestes... En repensant à la nécessité de la présence des autres pour s'approprier les lieux souffrants de soi, il m'est venu que ces gens n'auraient, pas plus que nous, le choix de leurs moyens... Je me souviendrai toujours de cette première fois où j'ai entendu, au moment où quelqu'un n'avait aucune expérience de ce qu'il éveillait chez les autres, que le groupe devrait pour un temps porter pour lui ces lieux dont il n'avait aucune expérience... Il m'est venu aussi que, ne pouvant absolument pas supporter la présence que l'autre pourrait leur offrir, les extrémistes seraient contraints de lui « arracher »,

par ces gestes extrêmes, cette présence dont ils auraient tant besoin... Besoin de la présence de l'autre mais sans l'autre... Mus par de tels besoins qu'ils ignorent et qui les dépassent, ils n'auraient de choix qu'entre l'enfermement total et l'éclatement tout aussi total... Des espaces d'existence très précaires et sûrement très souffrants... Je dois encore me souvenir qu'il a dû y avoir des autres pour subir, sentir, dénoncer, critiquer et finalement, porter à ma place, des lieux trop encombrants de moi-même... Des espaces de nous-mêmes que les autres participent à porter pour nous, à défaut de pouvoir nous les faire découvrir... Des espaces où la vie et la mort doivent se côtoyer de trop près... Des espaces où le rien et le tout se coudoient douloureusement...

## **Il y a finalement l'impossibilité de conclure...**

Après plusieurs lectures, il m'apparaît toujours que ce texte est surtout une sorte de journal de bord... Un journal où je me suis appliqué à consigner, aussi honnêtement que possible, toutes les réactions, les observations et les réflexions souvent tumultueuses qui m'ont habité tout au long de ce parcours... Parcours à travers les nombreuses perturbations humaines auxquelles nous assistons depuis plusieurs mois... À travers aussi toutes mes expériences intérieures et extérieures dont j'ai essayé de rendre compte le plus fidèlement possible... À la lumière de ces nombreuses réalités mouvantes, de tout ce qui est et de tout ce qui cherche à être, j'ai dû me rallier et consentir à tout ce qui a été éveillé en moi comme étant de moi... Consentir à ce que, pour moi, la marge soit souvent ma position la plus proche du centre de la page... Il me faudra donc être patient et prendre le temps de la marge, de la révolte, de la colère, de la dénonciation, du malaise, de l'indignation, de la violence et de l'impuissance... Prendre le risque du vertige d'être mû et de la douleur de l'enfermement... Prendre le risque de ma singularité tout aussi incontournable que celle des autres... Consentir à ce que l'humanité évolue, ce que je crois quand même, en spirale plutôt qu'en ligne droite...



# Se recevoir : s'ouvrir à ce qui est comme c'est

---

**Claude St-Amand**  
Québec, Québec

---

## Avant-propos

La position de se recevoir, fondement de l'abandon corporel et de la recherche ontologique, peut se prendre par toute personne qui le choisit volontairement, elle n'est pas limitée au contexte psychothérapeutique. Je pense à des individus qui, sans la présence d'un psychothérapeute, prennent et reprennent la position de se recevoir que ce soit dans leur couple ou dans leur groupe de travail, groupe de réflexion, groupe d'écriture, groupe de lecture, groupe de recherche, etc. Cela dit, pour ma part, je vais vous parler de la position que l'on prend en abandon corporel en contexte psychothérapeutique.

## Origine de la recherche

La position de se recevoir et la recherche ontologique qui en découle prend son origine dans les années 70 dans un groupe de psychothérapeutes non satisfaits, critiques et en questionnement sur la psychothérapie et sur les différentes approches en psychologie. Personnellement, je dirais que ce groupe de psychothérapeutes et de chercheurs ont alors choisi de chercher autrement qu'objectivement et qu'intellectuellement. Au lieu de se centrer sur l'autre, par exemple le client, comme l'objet de la recherche et du traitement, ces psychothérapeutes-chercheurs se sont eux-mêmes mis « en recherche », en plaçant l'expérience corporelle de chacun au centre de cette recherche. Selon moi, ces psychothérapeutes ont ouvert la porte à une nouvelle manière de chercher, une recherche qui se fait dans le chercheur, ils sont devenus des « chercheurs » et leurs collègues et clients sont devenus des « co-chercheurs ».

## Le toucher-présence

C'est en expérimentant différentes façons de toucher que ces chercheurs ont découvert un mode de toucher volontairement non interventionniste, un toucher qui ne vise aucune direction en particulier, qui n'oriente pas, qui n'attend rien, un toucher se voulant juste une présence à soi et à l'autre, bref un toucher qui ne provoque rien mais aussi un toucher qui n'empêche rien. Ils ont nommé ce toucher le « toucher-présence ». Ils ont vu aussi que ce toucher était plus large qu'un simple toucher physique. L'attitude, la voix, le regard, l'écoute peuvent également être « toucher-présence ». L'expérience que je fais de ce mode de toucher a déconstruit une forme de présence se voulant empathique et centrée sur l'autre. Il s'agit plutôt d'une présence à moi m'ouvrant intérieurement à tout ce qui est, une présence à moi habitée, touchée et qui se reçoit dans tout ce qui est éveillé, une condition incontournable dans la rencontre avec mon client pour que celui-ci puisse avoir la possibilité d'être lui aussi dans la rencontre.

## **La psychothérapie : un lieu pour être**

Pour moi et pour d'autres, c'est d'abord dans un contexte psychothérapeutique que nous avons, pour la première fois, été invités à « être » que ce que nous étions. Personnellement, ce fut par une invitation à « travailler corporellement » d'une manière complètement différente des manières parfois très interventionnistes que j'avais connues auparavant. Ainsi, je fus invité à m'allonger sur un matelas, convié à ne rien faire d'autre que de laisser arriver ce qui venait en moi (images, sons, mouvements, pensées, rien...) en essayant de ne rien faire de volontaire. Cette expérience de travail corporel marqua pour moi le début d'un passage à la démarche ontologique. D'une psychothérapie de type traitement où je demandais à changer et à guérir d'être mal, je muais graduellement et toujours dans l'ambivalence vers une démarche où m'apprendre, apprendre l'autre et apprendre la vie en constituent l'essence. En lieu et place d'une recherche de vérités, la position de « cherchant ontologique » que j'y ai découvert a éveillé l'intérêt de rencontrer ma subjectivité à l'occasion des autres subjectivités également en démarche dans des groupes d'abandon corporel.

## **Approcher la rencontre sans prédéfinir à l'avance ce qui en sera**

Comme psychothérapeute, ma manière d'approcher mes clients et la psychothérapie s'ancre maintenant dans la position ontologique de se recevoir. Un passage s'est graduellement et définitivement fait d'une position de travail centrée sur le client vers une manière « d'être » psychothérapeute ancrée dans ma propre subjectivité à recevoir. Au lieu de faire de la psychothérapie un lieu de traitement avec des objectifs, des techniques et des protocoles prédéfinis, je pose plutôt les conditions les plus favorables possibles pour que les différentes psychothérapies (individuelle, de couple et de groupe) soient des lieux pour que chacun puisse être la subjectivité qu'il est, offrant la possibilité pour chacun d'apprivoiser la difficile rencontre de soi-même et des autres.

Ainsi, c'est dans le psychothérapeute que je suis et qui se reçoit que la place à toutes les subjectivités à être a d'abord à se faire. Au lieu de me centrer sur le traitement de mon client, c'est mon client qui, sans nécessairement le savoir, me met « en travail » en ce sens qu'il m'amène à rencontrer d'abord ma subjectivité à recevoir. Au lieu de faire de la thérapie un lieu pour changer, la thérapie devient un lieu pour s'apprendre et ce, autant pour moi-même que pour mon client.

## **La position de se recevoir**

J'approche l'expérience de la rencontre psychothérapeutique d'une manière que j'ai d'abord découverte dans ma propre démarche, une manière qui semble unique à l'abandon corporel et à la recherche ontologique et qui est celle de se recevoir et de recevoir ce qui s'éveille en moi à l'occasion de l'autre comme étant moi, moi « étant », dans ma propre subjectivité. Se recevoir n'est pas une technique à apprendre et elle ne conduit pas au savoir, il s'agit plutôt d'une position pour s'apprendre. En psychothérapie, elle se prend nécessairement dans le psychothérapeute. Se recevoir est différent pour chacun. La subjectivité reçue et habitée révèle quelque chose de sa propre expérience et n'est pas une preuve ou une vérité. Mais, sans être vérité, ce qu'elle révèle de soi peut donner à l'autre d'être rejoint dans du semblable ou dans du différent et ainsi nourrir mutuellement la recherche que chacun fait dans la rencontre.

## **Prendre le temps d'une parole qui donne d'être**

Prendre volontairement la position de se recevoir exige aussi de prendre tout le temps nécessaire pour s'apprendre. Dans la mesure où je le peux, j'essaie d'attendre ma parole ontologique, je veux dire par là une parole qui ne vient pas de mes connaissances apprises, du déjà su ou encore du répété, mais plutôt une parole qui me prend par surprise, qui m'étonne et qui s'enracine dans l'expérience corporelle. Cette parole qui arrive soudainement n'a pas de visée particulière si ce n'est que de me révéler à l'autre, mon client, là où je suis amené à l'occasion de lui. Je dirais que c'est une parole qui me sort momentanément d'un monde objectal, une parole qui prend racine dans l'abandon à mon expérience corporelle, qui fait de moi et de l'autre « l'autre » que nous sommes l'un pour l'autre, des sujets uniques et différenciés. Sans préjuger de l'utilité de toutes les formes de paroles, attendre ma parole ontologique est vraisemblablement ce que je trouve le plus exigeant dans la position où nous travaillons en même temps qu'elle me procure beaucoup de satisfaction, la satisfaction d'une « présence touchée » dans le rapport à moi-même et à l'autre. C'est une position de recherche plutôt exigeante à tenir.

## **Engagement, responsabilité ontologique et formation**

Bien que la position de se recevoir est une position qui peut se prendre dans la vie par toute individu qui le choisit volontairement, c'est nécessairement au psychothérapeute de prendre cette position en contexte de psychothérapie.

Pour ma part, travailler dans cette position qui me donne d'être tout en donnant d'être m'impose l'incontournable nécessité d'être en démarche individuelle et de groupe. C'est cette démarche qui constitue la pierre angulaire de ma formation. C'est uniquement en restant engagé dans ma propre démarche avec d'autres « chercheurs ontologiques » que je peux m'engager à garder l'exigeante position de se recevoir avec mes clients.

## **Commentaires et conclusion**

J'ai découvert la position de se recevoir en psychothérapie et ce fut, au plan personnel, une découverte majeure dans ma vie. Récemment, un autre chercheur me partageait une réflexion à l'effet que la position de se recevoir pourrait être une découverte majeure pour l'humanité. Suite à son commentaire, je me suis demandé s'il se pourrait que la position de se recevoir soit également une découverte majeure pour l'expérience psychothérapeutique en particulier.

Cette manière singulière que nous avons d'approcher la psychothérapie et nos clients en faisant du « psychothérapeute qui se reçoit » le socle de la rencontre psychothérapeutique convient à de nombreuses personnes engagées de longue date dans ce mouvement de recherche et rejoint aussi beaucoup de personnes pour qui chercher d'une manière radicalement subjective leur est vitale. La recherche ontologique, ancrée dans les profondeurs de nos subjectivités ne se fait pas contre les autres formes de recherche. Elle est nourriture d'abord pour les sujets que nous sommes et contribue également à nourrir, questionner, alimenter et garder ouverte la recherche sur la psychothérapie, la psychologie, la recherche sur l'humain et l'humanité en général.



---

## Thématique 4

---

### Du refus de soi à la paradoxalité

En dehors de quelques moments, force est de reconnaître que nous sommes constamment à organiser notre réalité et nos expériences en usant des repères que nous connaissons déjà, en suivant les références et les critères maintes fois éprouvés ou en se fiant à ce qui nous semble rassurant, raisonnable et compréhensible. Ce faisant, nous enfermons en soi ou nous rejetons en dehors de nous-mêmes ce qui nous dépasse, ce qui semble inacceptable ou peu prenable intérieurement ou socialement. L'institution que nous sommes nous échappe. Cette condition toute humaine d'existence peut se révéler à l'occasion d'une rencontre avec soi et avec l'autre et nous donner à faire place à la part de soi qui manque, qui se refuse et qui cherche à être. Prendre conscience de la vie en soi, de ses déterminismes et de ses finitudes, et vouloir porter cette existence comme elle est, placent chacun d'entre nous en recherche et en démarche.

Les présentations de la plénière touchent à ce qui est généralement appelé les troubles d'adaptation chez l'être humain. Toutefois, de la perspective de l'ontologie, ces derniers se trouvent abordés dans une visée d'habitation de soi ouvrant ainsi, de façon paradoxale, aux dimensions universelles de l'être humain.

---

Colette-Madeleine Casier	Terres d'Errance
Lynn Paradis	Oser être, se différencier. L'envers du charme de l'obéissance
Marie-Josée Guimont	Regard sur la dépossession
Marie Clark	Pieds nus sur nos disparitions. Une exploration du mouvement de <i>disparêtre</i>

---



# Terres d'Errance

---

**Colette-Madeleine Casier**  
Saint-André, France  
colette-madeleine.casier@wanadoo.fr

---

*Le fils de l'homme, lui,  
n'a pas où reposer la tête.*

**EVANGILE DE LUC 9-58**

## Introduction

La connaissance de l'humain sur lui-même s'est faite progressivement, graduellement, dans ce mouvement qui vient de la matière vers la conscience... qui va du collectif à l'individu.

Ce mouvement s'est beaucoup cherché à travers toutes sortes d'approches, les sciences physiques, les sciences humaines. Pendant longtemps, elles ont cherché une vérité sur la matière, l'homme et le monde. Elles ont aussi cherché le changement.

Beaucoup d'approches en psychologie visent un changement, un mieux-être, une positivité qui rendrait la vie bonne et l'homme heureux. Cela n'a produit ni forcément l'une, ni forcément l'autre.

Depuis peu, la vérité, même scientifique, est moins sûre, le monde moins prévisible, l'humain et l'humanité moins réductible à des approches visant le bonheur, tant la douleur de vie est présente où que nos caméras se tournent, à l'extérieur comme à l'intérieur... Les caméras qui parcourent le monde et celles de l'imagerie médicale qui parcourent le corps de l'homme, sa matière, ses organes, son énergie et parfois à la recherche de la trace de la conscience.

Cette recherche qui vise un savoir s'insinue partout, montrant par là combien il est difficile de ne pas savoir...

La démarche ontologique est de ces mouvements qui vont avec ce qui émerge, ne cherche pas le changement, mais le consentement à ce qui est, s'ouvrir le plus possible à la totalité de soi, pour ainsi consentir à l'autre et au monde. (Être, c'est donner d'être, disons-nous...)

Dans ce mouvement de notre recherche, je voudrais tenter d'approcher un lieu complexe, et qui m'habite, que je nomme l'Errance. Je ne peux pas dire que j'en voudrais, mais tenter de l'appivoiser en écrivant, tenter de sentir sa place, son espace en moi et son écho dans le monde.

## L'errance rencontrée

Qu'il est complexe d'aller à la rencontre d'un mouvement de soi, non pas inconnu par les traces qu'il laisse, mais qui sans cesse se perd, en son profond, ça pourrait même être sa caractéristique première, voulue ou non voulue... L'errance.

Errance, mouvement insaisissable, effacement permanent, incertitude vécue... Voilà comment elle se nommerait en moi.

Elle signe, elle provoque un vécu d'indifférenciation ou de dépossession, sans point de repères. Elle ne donne aucune certitude sur le fond, sur ce qui vient du fond... Sur un fond fait de disparition, de désir de mort et de refus de tout cela à la fois... Même si la surface tenue par l'extérieur peut paraître organisée, compétente, assurée...

Elle pourrait demander à l'autre d'être situé, certain, affirmé, précis, clair, connaissant précisément son chemin... Et faire vivre en moi beaucoup d'angoisse lorsque je ne trouve pas cela, niant à l'autre, peut-être, son propre vécu pris dans ces sortes d'aspects-là... ou d'autres.

Errance qui ferait une peur absolue d'apparaître et un véritable affolement quand cela se produit de façon impromptue, non pas l'apparaître calculé, mesuré, professionnalisé... mais l'apparaître au détour d'une photo, d'une discussion, d'une remarque... Cela peut être peur de la folie... Et en même temps, le désir de ne pas apparaître, s'il est sécurisant, est terriblement angoissant... disparaître... pourrait aussi porter à la folie...

La question « comment? » serait la sienne.

Elle se pose souvent à moi. Elle s'est posée, en sous-titre, dans un texte pour le colloque de 2009: « Comment cela se fera-t-il? ». Et je ne savais pas à l'époque que cette question avait, en moi, un lien avec l'errance.

Elle se pose autant en termes de « comment faire, être etc... » que de « comment ai-je fait, été, ou devenue etc... ».

Elle se pose ainsi, tant dans le rapport à ce qui se présente à moi comme difficulté de vie, échec, que dans ce que je pourrais nommer comme compétence, chemin trouvé.

En fait, elle me révèle un lieu de mon être sans fond, sans certitude...

Ce sans fond qui ne tiendrait pas la vie, ma vie. Cela, qui me donne un sentiment de vie qui s'efface derrière mes pas, est quelque chose d'extrêmement incertain, insécure, troublé, quelques soient les apparences extérieures... qui d'ailleurs, sans même que je le veuille, donnent le change, montrent de moi quelque chose que je ne sens pas et sur laquelle je ne peux m'appuyer.

Cette question « Comment » est comme un lieu, un mouvement, une recherche de me connaître, ou plus exactement de co-naître avec moi, les autres, la réalité.

Ce lieu du « Comment » semble caché dans la profondeur, caché aux regards extérieurs... y compris le mien, mais lorsque je suis dans ce lieu d'extrême incertitude, ce qui est vu par les autres, m'est caché également.

Ce qui est vu par les autres se dit à moi par des demandes, des sentiments de pouvoir s'appuyer sur moi. Et bien sûr, cela provoque en moi l'effolement.

Il faut beaucoup de finesse à l'autre pour sentir ce lieu de perdition en moi. Beaucoup de finesse, beaucoup d'écoute... Mais aussi parfois beaucoup de fraternité rencontrée, dans sa capacité de reconnaître cela en lui.

Comment y aller, dans ce lieu caché, comme doublement aveugle à ce lieu de moi? Si ce n'est par l'autre, par les effets produits, par le rapport, la rencontre, la recherche.

Comment y aller autrement qu'en étant juste à l'écoute de l'incapacité en soi de voir, connaître autrement que dans et à travers ce brouillard, connaître, comme une naissance à l'appropriation de cette errance de fond et ses moyens de survie, pour donner vie.

Il faut, pour ne pas s'y perdre, rencontrer quelqu'un autour de soi, pouvoir mettre en soi ce quelqu'un qui accompagnera dans ces lieux-là, lieux de brume, d'inexistence sans balise, qui peut entendre la douleur d'être et permettre d'enraciner là, sur cette terre comme elle est, le mouvement d'être.

## **Chemins d'Errance**

Je me sens souvent en errance, loin d'une terre natale que je vivrais comme vitale, point d'appui, racine pour s'ancrer.

Et si cette absence, ce manque, cette béance, étaient aussi appel à la marche... Pas forcément l'élan, le jaillissement, l'orientation... Non, juste la marche, au risque du sable mouvant. La marche qui se ferait, dans son consentement; démarche?... Peut-être.

Ce vécu en moi fait place à cette part d'humanité

errante, en recherche...

errante, en demande d'être...

errante, en certitudes qui peuvent arrêter l'Être et sa marche,

errante humanité.

Certaines fois, le seul chemin d'accès à soi est l'exil, de mettre en exil, à l'extérieur de soi, ces parties non acceptées, non recevables. Ces parties, qu'elles soient de mal ou de bien, peuvent être mises en dehors de soi, dans l'autre ou une institution ou un travail ou une cause, comme tentative d'être portées ailleurs que chez soi, projetées à l'extérieur...

Tentative désespérée de ne pas consentir à soi, tentative désespérée, espérant la réintégration en soi. Mais pour que cela soit, il est nécessaire d'avoir auprès de soi un groupe, au moins un autre capable de recevoir, non dans son ou ses agirs, mais dans son fond et qu'alors ainsi reçu, cela devienne graduellement recevable.

Comment ne pas penser à tous ces êtres errants de par le monde. Ceux que nous rencontrons dans nos pays, mais aussi ceux qui marchent à travers des contrées ignorées de nous ou des contrées ignorées d'eux... pour aller vers... Ils ne savent pas non plus!

Ces errants refusés beaucoup.

Ces errants acceptés parfois, y compris par d'autres n'acceptant pas leur errance, alors comme en exil d'eux-mêmes, et vivant l'exil par personnes interposées.

Ces errants portant la question de l'errance et nous soumettant à cette question. Ils ne le veulent pas, juste il la manifeste par la force de notre monde en peine d'humanité. Ces errants comme une question posée, question refusée... posée ou refusée en moi, en d'autres.

Question montrée qui ainsi vient nous bousculer. Question qui peut être vécue dans le refus et entraîner toutes sortes de vécus, de tentatives de contenir, exclure, cacher, exiler encore plus. Comme tentatives de ne pas voir en soi cette question, son rapport à notre propre errance et provoquer alors des agirs de violence pour répondre à une violence de l'errance apparue. Pouvant alors provoquer des rapports de haine, de victimisation.

Question reçue qui, ainsi, vient aussi nous bousculer, nous rencontrer dans des agirs tendant à plus d'humanisation, de solidarité y compris par ceux-là même qui ne connaissent pas ou ne reconnaissent pas cette part d'errance et qui, seulement ainsi, tentent de la porter comme de l'extérieur.

Quand on est constitué de cet exil de soi, dans l'affolement de l'errance, ces exils extérieurs peuvent révéler l'ampleur et la gravité de ce qui serait à rejoindre, à habiter de l'humanité pour faire place et trouver un lieu d'être en soi pour soi... En soi pour l'autre... à l'autre...

Il faut beaucoup de temps, il m'a fallu beaucoup de temps pour sentir que ces rencontres avec ceux que l'on nomme « sdf » (sans domicile fixe) étaient pour moi un chemin pour aller à la rencontre de l'errance intérieure, de mon errance intérieure. Je pourrais reconnaître cet agir comme part de mon humanité et pour l'humanité. Mais le porter plus en moi, comme rencontre, par là, d'une part de moi, m'a mise aussi sur le chemin de ce texte.

L'exode dont il est question dans les textes fondateurs, ne serait-il pas cette forme d'errance qui a mené l'humanité, à travers les millénaires, dans son mouvement d'humanisation de la matière pour la spiritualiser...? Que la matière devienne esprit dans ce chemin dont on ne sait d'où il part, ni où il arrive, comme sans cesse à faire et jamais fini une fois pour toutes. Cet exode serait alors le chemin de toute l'humanité hier, aujourd'hui et sans doute demain, jusqu'à

ce que matière et esprit ne soit qu'un. Mais jusqu'à là, nous serions errants... Ou peut-être pèlerins, comme une forme que prendrait l'errance... apprivoisée dans le mouvement extérieur, amenant à sa reconnaissance intérieure...

Pèlerins de l'espérance, sur nos chemins balisés, choisis...

Pèlerins de la désespérance sur d'autres routes non voulues, non connues...

Pèlerins étrangers en ce monde... Routes tissées d'ombre ou de soleil comme un long départ.

Cette étrangeté se marque en moi par le sentiment que chaque pas efface ce qui vient de se vivre, de se rencontrer.

C'est une expérience étrange, physique et qui est là au fond. Dès que je m'y arrête, je la ressens.

Elle vient, bien entendu, me parler de cette insécurité en moi, mais irait-elle aussi avec un refus de moi, refus de cet état d'insécurité, refus d'une vie difficile qui serait alors comme mise en brouillard, peut-être niée puisque dans une sorte d'inexistence?

Faire de la place à tout l'espace intérieur, à tout ce que l'on est, n'est pas simple quand l'errance fait effacement... Faire de la place à l'effacement qui produit incertitude, insécurité.

Cette expérience de vie fait sentir l'organisation corporelle faite de vide, d'ennui, d'absence à soi. C'est un rapport étrange à moi-même, aux autres, à toute la réalité, le fond d'ennui y est souvent présent. Pour certains, il pourrait être surprenant que je dise cela, ma vie n'est pas vide... Je fais, et même beaucoup, j'agis, je travaille, et même beaucoup... Mais ce fond est là, la plupart du temps.

L'effacement, le vécu d'errance s'effacent quand je peux les parler, les laisser être, quand, dans la rencontre, une fraternité pour ces lieux peut exister, quand l'intimité est suffisamment là, que cela peut être.

Depuis longtemps, nous disons « L'abandon corporel constitue donc une position de décroissement, au-delà du bien et du mal, et de toutes prédéfinitions de la réalité humaine... Se laisser tout l'espace intérieur pour être ce qui surgit, ce qui arrive. Ce n'est jamais évident ni jamais acquis<sup>1</sup>. »... depuis longtemps!

Ça n'est jamais évident, certes, et toujours à refaire. Néanmoins, avoir pu faire place ne serait-ce qu'un instant à ce vécu, donne un contact réel à soi et à la rencontre. Cela rapproche de soi et, par là même ou grâce à cela même, des autres, dans une fraternité profonde.

---

1. Hamann, Aimé (2001). *Être psychothérapeute en abandon corporel*, p. 5. Récupéré de [http://colloques.info/page7/page8/files/etrepsy\\_ah.pdf](http://colloques.info/page7/page8/files/etrepsy_ah.pdf)

## **Errance re-rencontrée, dans son rapport vie/mort/vie...**

Je pourrais alors sentir que, pour oser faire de la place à tout ce qui surgit, l'effacement, l'absence, le vide seraient alors surgissement. Il serait nécessaire d'être dans cette intimité, dans la rencontre avec un autre, des autres, capables d'entendre, y compris l'incompréhensible, l'inaudible, l'indicible. Mais capables alors de recevoir et ce faisant, me permettant de le sentir comme recevable, me donnant alors ma vie de cette façon-là.

Faire place à cela, comme un rapport à la vie, même si le sens et le pourquoi en sont cachés, lieux d'être, un lieu pour être et ce faisant, donnant vie.

Mais comme cela est tenace, et toujours à refaire. Dans ce rapport à moi-même, je pourrais sans cesse être en menace de m'oublier, de m'abandonner.

Une autre forme serait dans le rapport à l'autre, d'être en menace de partir, sans me retourner, ne sachant pas d'abord mes attaches, mes manques, et avec leur corollaire, la peur d'être abandonnée.

Ça pourrait être aussi de sentir, espérer, vouloir quitter la réalité, ou se laisser traverser par elle et ne plus exister, de vouloir mourir...

Espérant que la mort mette un terme à l'errance. Ne dit-on pas d'elle qu'elle est délivrance... délivrance peut-être juste dans la matière ou de la matière... Car la mort n'épuise pas la vie.

Je ne sais bien sûr pas comment ça se passe à ce moment-là, ni même après... je peux juste espérer une route qui se poursuive. Pourquoi cette route serait-elle délivrée? Est-ce un effet de mon espérance?

Mais ce qui me semble évident, c'est qu'une forme d'errance s'arrête, ou plutôt un rapport à cette errance.

Il me semble qu'à la mort de la matière, quelque chose de chacun sera porté par les autres, s'ancrant dans leur matière, leur être en devenir. Quelque chose de chacun des morts continue de vivre en d'autres, que cela soit reçu ou pas d'ailleurs.

Comme nous avons reçu en nous, nos lignées, ce qui nous a précédé, ceux qui nous ont précédés et de qui nous avons reçu la vie... Comme de tout cela, à partir de tout cela, nous sommes devenus, assumant, ou pas d'ailleurs, ce co-devenu...

Reçu ou pas, cela donne vie, pas forcément de la même façon, pas forcément non plus de la façon dont nous aurions voulu, dont j'aurais voulu.

L'interdépendance est là, elle porte alors toute la vie et la poursuit. Car ce qui n'est pas accompli se poursuivra en d'autres.

Toutefois, nous avons notre part à faire... Consentir à faire ce travail pour notre être et pour le collectif. Le consentement à notre Être, à l'être de l'autre, ce serait cela même le travail.

L'humain a à consentir à lui-même, y compris à ce qui n'est pas ou ne peut être reçu. C'est ce consentement, y compris au refusé, qui donne d'être, et fait être.

Le chemin du consentement à tout de soi, serait alors chemin qui ouvre à être fils de la vie et de la mort, de la rencontre, du rapport. Seul chemin possible pour ouvrir à l'interdépendance où chacun donne d'être et fait être.

Consentir à tout de soi serait aussi consentir à l'errance, à l'effacement, à la dépossession, à l'exil et faire de sa terre une terre d'asile, faire de l'errance une terre, non comme une terre promise, mais une terre à habiter comme elle est. Faire du chemin une demeure... Quand bien même « il n'y aurait pas où reposer la tête ».

*Peu à peu, nous arrivons à l'origine  
qui est notre destination...  
La vie est Nomade...*



# Oser être, se différencier. L'envers du charme de l'obéissance

---

**Lynn Paradis**  
Québec, Québec  
Lynnparadis2@hotmail.fr

---

Ma réflexion de la démarche en abandon corporel et de chercheuse ontologique est présente pour moi depuis de nombreuses années.

Faire place à l'involontaire. Cela demande une présence à cette vie éveillée à l'occasion de l'autre, par l'autre et avec l'autre. C'est une position qui exige une grande rigueur, recevant comme soi ce qui est éveillé dans le rapport avec autrui. Rester avec soi, se recevoir, ne pas disparaître, être à l'écoute et faire place à ce que l'on est, s'avère tout un défi.

Prendre du recul, prendre le temps du corps et faire place à tout ce qui s'exprime de moi m'a permis cette réflexion sur une expérience humaine et universelle qu'est l'obéissance et que je partage avec vous.

## **Le travail corporel: une porte d'entrée à sa vie**

C'est souvent par le travail corporel que l'ouverture vers sa vie devient possible. Sentir que l'on a un corps est en soi toute une expérience et peut être une possibilité de donner vie à de nombreux ressentis. Être sensible à tous les petits signes que le corps manifeste, les recevoir comme porteurs d'une parole, révèle beaucoup de nous, ce qui est une expérience souvent ignorée. Le corps est maintes fois un lieu d'emprisonnement de la vie et peu habité.

Il peut être révélateur de toute une vie enfouie, qui amène à ressentir parfois de la raideur, le figé de soi-même et des douleurs corporelles. Demeurer attentive à ces signaux du corps, les recevant comme porteurs de sens, révèle des lieux insoupçonnés d'une vie qui ne peut exister sans ce passage par le corps.

Faire place au corps est tout un chemin qui peut conduire à une plongée en soi, au cœur des racines profondes de notre rapport à la vie. Cette vie peut être inscrite depuis le jeune âge et s'être collée à la peau sans qu'on en soupçonne l'existence et l'ampleur de ses empreintes.

Ce chemin tortueux pour parvenir à soi et pendre conscience de son propre rapport à la vie est un difficile passage qui révèle le désir que l'on porte, celui-ci pouvant être ressenti de manière intense par moment, comme un envahissement massif qui fait peur, duquel on veut se sauver, rendant le désir impossible à vivre. Il est vécu comme un raz-de-marée qui pourrait entraîner dans trop d'inconnu.

Cette zone de rupture à soi est faite de marques douloureuses qui parfois sont impossibles à ressentir. C'est l'expérience de demander à l'autre ce qu'il veut, avant de se demander à soi-même qu'est-ce que l'on veut et qu'est-ce qui est moi. L'arrivée à soi ne peut se faire sans la présence d'un autre, sans avoir conscience de notre bataille pour ne pas y être, pour que l'autre n'y soit pas et sans ressentir la fusion qui peut donner place à l'abus, à une grande violence et à la disparition de soi et de l'autre.

Chaque fois qu'on s'oublie pour l'autre, chaque fois qu'on dit oui au lieu de non, chaque fois qu'on accepte l'inacceptable, on ne tient plus à soi, on disparaît.

## **Obéissance et désir**

L'obéissance porte le désir de faire taire ce qui peut s'éveiller de soi. Elle coupe toute entrée à soi au profit de l'autre et tout accès à soi par l'autre. Le désir prend la forme de celui-ci. Cette absence au rapport non portée est *privante* pour soi et pour l'autre; elle emprisonne tout un partage de vie humaine qui aurait à se dire. Elle est un avortement du désir et une expérience de faire taire bien malgré soi.

Je me questionne à savoir si la force d'un désir puissant, aussi intense soit-il, peut faire vivre une peur telle qu'elle a comme conséquence de faire taire l'élan de vivre, de l'éteindre, de l'enfouir, de le faire disparaître et de se faire disparaître, ne tenant plus à soi au profit de l'obéissance.

Le désir devient celui de l'autre. Je nuance parfois celui de l'autre, rendant cette mort de soi plus acceptable, mais conduisant au vide, se demandant: "Qui est moi? Où suis-je?" L'expérience du vide donne place à un lieu où il n'y a pas de mot pour nommer l'expérience non ressentie et est un lieu qui favorise la parole, qui cherche à combler le vide. C'est aussi une grande violence agie envers soi et envers l'autre, dans la disparition de l'existence réelle de chacun. C'est une façon de dire à l'autre: "Je fais ce que tu veux. Reste loin. Ne me trouble pas et ne me parle pas. Je fais ce que tu attends, ce que tu demandes, ou ce que je crois que tu attends." Espérant ainsi une certaine paix, qui n'est qu'illusion car on ne peut échapper au rapport.

Cette expérience de l'obéissance fait appel à l'autre, lui demandant de nous définir en se collant à lui. C'est toute une demande qui est faite à celui-ci si on ne tient pas à sa vie. La perte de soi au profit de l'autre peut être plus marquée avec celui qui semble savoir et montre une assurance. Cette forme de rapport amène à sentir qu'on ne sait pas, accordant peu de valeur aux petits embryons qui s'éveillent de son propre désir, le tuant à la racine.

L'obéissance favorise la perte du désir. Elle est un renoncement, une absence, une difficulté d'être et un besoin de se fusionner, dans l'impossibilité d'un accès à soi, espérant de l'autre une réponse qui ne peut être la nôtre. Cette attente s'agit sans sentir qu'on renonce à sa vie. La fusion peut être la seule expérience connue dans l'obéissance. Ce qui amène à être seul et laisser l'autre seul. C'est un abandon de soi et de l'autre, rendant la rencontre impossible.

## **Violence cachée de l'obéissance**

C'est l'expérience d'une porte fermée où l'on cogne et qui reste sans réponse, ayant comme seul accès la recherche d'une réponse dans l'autre, ne venant pas de soi.

L'obéissance comporte également la difficulté d'entendre le besoin sans l'obligation d'y obéir. Elle peut entraîner une agitation, empêchant ainsi l'éveil du désir, tuant ainsi toute forme de vie. Il y a peu de place pour prendre le risque de dire ce qui vient de soi, pour se différencier et faire la place à ce qui appartient à l'un et l'autre. Attribuer une existence, une valeur à l'expérience de chacun, ne rien faire avec ce qui se dit et laisser l'espace pour faire le chemin, pourraient être un accès important à une vie secrète et enfermée.

Cette disparition de soi et l'enfouissement du désir éteignent toute forme de vie. Elles font vivre une grande confusion et une perte de notre réalité humaine. C'est une mort pour soi et pour l'autre. L'obéissance est une aptitude à répondre à l'autre, même si ce n'est pas exprimé de manière claire. C'est aussi une extrême sensibilité aux expressions plus diffuses qui cherchent à répondre à ce que l'on croit que l'autre désire.

J'ajouterai qu'il y a une interprétation du non-dit, cherchant à partir de sa subjectivité ce qu'il peut désirer et voulant y répondre sans savoir ce qui est de l'autre ou de soi. Cette fusion est une manière de ne pas sentir, c'est une façon d'éviter la rencontre avec soi en tout premier lieu et celle avec l'autre. Celui-ci est défini à partir de soi, restant seul avec nos définitions et la fabrication de la réalité.

L'élan ou pulsion d'obéir implique le besoin d'être pour soi et pour l'autre, sans reproche. C'est la recherche d'un être parfait, invulnérable, inatteignable qui fait abstraction de tout ce que l'obéissance peut impliquer de difficulté et d'inaccessibilité.

L'obéissance comporte ses difficultés. Elle est loin d'être pure. Elle porte une grande violence bien dissimulée par le charme de l'obéissance, en croyant avec certitude qu'on donne à cet autre alors qu'on l'abandonne et ne lui laisse pas la possibilité de se questionner sur lui-même.

L'obéissance implique la difficulté de vivre la différence de l'autre, en lui accordant la perfection tant recherchée qu'on n'atteint pas pour soi, que l'on place en lui. Cela suscite beaucoup de désillusions lorsque cet autre n'arrive pas à être autrement qu'humain.

L'obéissance viendrait illusionner la réalité et favoriser l'oubli de soi. Elle cache ce qu'on ne possède pas de soi, cette telle dépossession qui peut amener dans une agitation et qui cherche un lieu d'apaisement dans l'autre ou dans l'agitation sous plusieurs formes.

L'obéissance sous-tend le désir discret de désobéir. C'est une façon d'éviter la culpabilité qui pourrait être ressentie, ne répondant pas à ce que l'on croit qui est attendu de nous ou ce que l'on attend nous-même. Face à une telle demande de soumission, la délinquance devient très attirante, en même temps qu'une manière et une possibilité de survie.

La désobéissance attire bien malgré soi. C'est comme une vie qui surgit et ébranle le connu des obligations et des exigences qu'on s'impose. L'éveil de cette vie inconnue qui porte la puissance du désir fait peur. On peut ne pas vouloir de cette vie. Elle ne peut qu'être refusée, ne s'éveillant pas nécessairement de la manière souhaitée.

Je crois en tout premier lieu que nous obéissons à nous-mêmes, à des idéaux qui sont loin de la possibilité d'être humain. Obéir, c'est une vie refusée, au profit d'une vie rêvée et fabriquée, croyant cette vie plus acceptable à nos yeux et qui semble plus attirante.

C'est un long chemin pour avoir accès à sa vie, à ce qu'on possède au plus profond de soi, fait de batailles, de manques sous toutes ses formes, de renoncements et de beaucoup de déceptions.

La possibilité de sentir cette forme de vie, aussi difficile soit-elle, peut être un accès au sens du brouillard qui est souvent sans mot et porte les maux du corps.

Pouvoir habiter ce qui nous est révélé de soi dans cette expérience ontologique nous fait prendre conscience que le chemin se crée par l'expérience vécue que l'on s'approprie. La capacité d'être soi avec ses différences, comme c'est pour soi, et la capacité de faire place à son désir fait de reculs, d'avancements et d'ambivalence peut amener à être nourri dans le rapport. Faire place à l'obéissance peut être la possibilité de sentir un manque d'être et est la possibilité d'une rencontre avec soi. Devenir qui l'on est n'est jamais terminé, mais peut être source de vie pour soi et pour les autres et permettre de vivre l'interdépendance de l'aventure humaine comme un chemin d'évolution.

# Regard sur la dépossession

---

**Marie-Josée Guimont**  
Québec, Québec

---

Vivre, mourir

Absence, présence

ces mots me sont venus un matin en me levant.

Si je ne suis pas avec cette douloureuse ambivalence, je suis sans moi

car c'est dans cette ambivalence à recevoir et non à résoudre que le chemin se fait.

Cette bataille, elle est en moi.

Je fais un rêve : je regarde une photo, des enfants assis bien sagement, je dirais : « Apparemment, rien à signaler. » Puis, au fil du temps, en continuant à regarder, je vois que le visage d'une petite fille change, se tord, devient triste, habité par une peine. La douleur est là et ce rêve me l'apprend. Les photos ont toujours eu un attrait pour moi, comme si elles détenaient des secrets que j'espérais qu'elles me révèlent. Sous des apparences de conformité, une partie de moi-même m'échappait, un sentiment que l'essence même de ma vie ne m'était pas accessible et que, bien qu'à mon insu, j'ai été mue par un désir de m'approprier cette réalité intérieure à laquelle j'étais étrangère. Sur la même photo, les apparences et leur envers me révélaient mon ambivalence.

Je parlerais de cette ambivalence comme d'un mouvement engagé pour ne pas être et je réalise que je suis constamment en train d'essayer de n'être pas là, disparaître, à la limite, ne pas respirer. Une nuit, je me suis éveillée haletante, cherchant ma respiration justement dans une angoisse de ne pas la trouver. Et cette image qui revient, d'être là aplatie par un rouleau compresseur que je croyais être actionné par l'autre, pour réaliser avec le temps, que le mouvement du rouleau compresseur, il vient de moi, me dépossédant et me laissant vide de moi-même, me privant et privant l'autre de mes ressentis.

Écrire, pour moi, sur cette réalité n'est pas facile, une expérience intime, qui, le plus souvent, m'échappe dans ce mouvement de se déposséder ou se laisser déposséder.

Je ne me laisse pas écrire,  
je ne me laisse pas dire,  
je ne me laisse pas sentir,  
je ne me laisse pas vivre,  
toujours à me censurer,  
toujours à me comparer  
et faire tomber le couperet,

une persistante impression de n'être jamais correcte  
qui pourrait bien avoir ses racines dans un profond sentiment d'être rien.  
Dé-possédée, privée de soi.

On a beaucoup parlé d'accueillir l'étranger lors des événements dramatiques à la grande mosquée de Ste-Foy et ça m'a fait réfléchir. Peut-être y a-t-il à accueillir l'étranger en soi d'abord, ce que l'on ne veut pas de soi, que l'on rejette et qu'on laisse à l'extérieur de soi en le déposant chez l'autre, c'est-à-dire en rendant celui-ci responsable de ce qui s'éveille en nous, car comment accueillir l'étranger si on n'est pas chez-soi d'abord? S'il n'y a pas de place pour soi, il n'y a pas de place pour le différent. À l'occasion de ces tristes événements, on a fait rejouer une chanson de Pauline Julien : « On est toujours l'étranger de quelqu'un » et j'ai poursuivi... et étranger à soi-même s'il n'y a pas l'autre pour s'apprendre, se recevoir, dans une interdépendance constitutive. Et si c'est à l'occasion du rapport à l'autre que l'on se dépossède ou se laisse déposséder de soi et que la rencontre n'a pas lieu, non pas seulement avec l'autre mais en soi d'abord, c'est aussi dans le rapport à l'autre que la rencontre avec soi peut se faire. Cette présence ouvre l'espace nécessaire pour être et permet d'appivoiser des lieux de soi qui sont restés dans l'oubli, voire inexistants ou encore qui font peur. L'absence à soi est une position de grande vulnérabilité, toujours en danger d'être dépossédé, méfiant face à l'autre, l'étranger.

En poursuivant ma réflexion, je constate que, presque la majorité du temps, la première demande au début des rencontres en psychothérapie et souvent tout au long de la démarche, c'est d'être débarrassé de qui on est, changer. Devenir de meilleures personnes, c'est-à-dire sans colère, sans mépris, sans dégoût, sans peur, sans tristesse, sans déception, sans violence, des êtres atrophiés, privés d'eux-mêmes et qui, bien qu'à leur insu, sont à la recherche d'un corps pour que tout ce qu'ils sont puissent être. D'où l'importance de l'autre qui se reçoit pour que tout ce qu'il y a à recevoir puisse être. Comme psychothérapeute, l'autre vient éveiller ma propre vie que j'ai à habiter comme m'appartenant et faire ainsi de la place à l'autre qui peut exister comme il est sans que lui soit faite la demande de changer. Tout est là.

Il n'est pas facile d'être un humain, pas facile non plus d'entendre que soi, ce qui nous constitue, est le plus souvent le refusé de soi, pas facile d'entendre que rejeter l'humain en soi, ce que l'on qualifie parfois d'inhumain ou de pas normal, c'est ce qui nous constitue, notre essence et nous laisse dans un perpétuel sentiment de privation que la souffrance nous révèle. La privation de soi est une grande souffrance, la douleur de ne pas s'avoir et pire encore, de ne pas le savoir mais non moins en souffrir.

Ce qui m'amène à la perte de sens qu'on tente de résoudre par toutes sortes de stratagèmes pour combler ce vide. Et plus le vide est grand, il me semble, plus des théories de toutes sortes prolifèrent pour tenter de donner des sens à des réalités qui ne semblent pas en avoir. Je pense aussi à l'humour qui habite tout l'espace actuellement. On dirait que plus l'humanité s'enfonce dans le tragique, voire souvent dans l'horreur, plus l'humour semble vouloir venir à la rescousse pour alléger l'insoutenable. La privation de soi serait-elle aussi à l'origine du mouvement de consommation effrénée qui a cours présentement dans nos vies et dans nos sociétés occidentales?

Il y a actuellement une perte du sens de la souffrance qu'on s'acharne à enrayer et qui pourtant signale quelque chose. Bien que très humain, tenter de s'y soustraire peut priver d'un accès important à soi. À cet égard, la maladie est parfois le seul chemin que le corps trouve pour exprimer une souffrance agissante intérieurement et pour laquelle le sens échappe, même si on tente d'y apposer un nom. Nécessaires, voire souvent vitales, ces appellations et les traitements qui en découlent peuvent toutefois occulter le sens de cette souffrance que le corps révèle. Et cela semble particulièrement vrai dans le domaine de la santé mentale où les diagnostics chapeautent toutes sortes de réalités humaines pour lesquelles souvent on n'a pas d'explication, soulageant apparemment, mais privant des personnes du sens de ce qui leur arrive. Elles deviennent des malades à guérir et non pas des personnes à rencontrer.

Pour parler de la dépossession, il faut revenir à la vie intérieure et au manque qui en est la toile de fond, un manque qui n'est pas à combler mais à habiter. Et cela ne peut se faire qu'à certaines conditions qui sont exigeantes et rigoureuses mais nécessaires. Quand le sentiment d'être rien est là, il engendre l'abandon, la négligence, la fuite ailleurs, l'errance, l'assimilation. Le mouvement d'arriver chez-soi ne peut se faire sans qu'un lien de confiance ne s'établisse, faire confiance, là où soi-même on ne peut se reconnaître. Une présence qui ne s'engage pas du bord du soulagement mais qui s'engage en se recevant et de ce fait, laisse à l'autre l'espace pour se recevoir « ...et arriver à ce qui commence », c'est-à-dire à soi. Cela ne peut se faire non plus, sans prendre le temps du temps nécessaire, le temps du corps à la recherche de sa terre d'origine.

Être dépossédé de soi est le lieu de bien des paradoxes. « Que sert à l'homme de gagner l'univers s'il perd son âme? » Cette phrase tirée de l'ancien testament reste vraie aujourd'hui parce qu'elle exprime une vérité fondamentale et bien humaine. La réussite ne serait pas nécessairement là où on l'attend, en tout cas, pas là où moi je l'attendais en ayant mis beaucoup d'effort pour l'atteindre, en me soumettant à des critères extérieurs qui n'étaient pas les miens. Nécessaires, voire vitales pour survivre au manque de sens, et à un profond sentiment d'absurdité qui m'habitait, ils me maintenaient en vie et me permettaient encore de surseoir à des réalités intérieures menaçantes, parfois inaccessibles. Une grande partie de moi-même m'échappait.

Bien que troublante et ébranlante, l'invitation à entrer dans la paradoxalité, me permettait d'aborder un espace vierge,  
un espace où il n'y a pas de vérité  
mais où il y a à chercher sa vérité, sa subjectivité,  
où il y a à chercher ses mots  
où il y a à chercher le corps  
où il y a à s'attendre.

Sur ce chemin de m'apprendre, l'absence à moi a été et reste un point de départ essentiel et quelqu'un me disait dernièrement : « Te départir de toi-même te garde dans la recherche. » Se recevoir dans ce mouvement où se déposséder me donne d'être et donne à l'autre d'être, ça va quelque part, ça me garde dans un mouvement de vie et de mort. Paradoxalement, parler de dépossession me donne un certain sentiment d'être chez-moi.



# **Pieds nus sur nos disparitions.**

## **Une exploration du mouvement de *disparêtre***

---

**Marie Clark**  
Sutton, Québec  
info@marieclark.ca

---

En démarche ontologique, chacun est sujet de recherche, le sujet de sa propre recherche de vie, le centre de son exploration intime du fait humain. Si Jacqueline Comeault parlait du « mouvement d'arrêt » dans son texte du colloque 2015, je viens vous parler aujourd'hui du « mouvement de disparition », celui qui me caractérise, bien sûr, mais qui appartient aussi, à divers degrés et de différentes façons, à tous les humains. Comment parler de *disparêtre* de soi sans activer ce mouvement en moi? Ce texte s'est donc écrit par à-coups, entre retraits et reprises de visibilité. Jusqu'à ces tout derniers jours.

Ainsi, il s'en est fallu de peu que je ne sois pas à ce colloque. Jusqu'au mois d'avril ou mai dernier, j'avais l'impression très réelle de n'avoir rien à dire, rien à ajouter, rien à faire ici. Jusqu'à ce que Martine Cinq-Mars, dans mon groupe, me rappelle à la dernière limite que j'avais une place dans la recherche que nous faisons. J'ai alors pu ressentir que j'étais en train de me faire disparaître, d'éliminer tout mon investissement dans les colloques précédents et les liens que j'y ai créés, et de me priver de la richesse que j'en retire chaque fois.

Ce texte commence donc par une disparition, une éradication de ma personne, de mon expérience, de ma voix. Il a alterné ensuite entre ambivalence de toucher à ce lieu de si grande dépossession de mon être, plongeon partiel dans l'élimination et récupération d'une présence, d'une parole, pour tenir à ma vie. Il arrive ainsi jusqu'à vous, en l'état, pour tenter de témoigner de ce mouvement à la fois intime et universel.

### **Une disparue parmi d'autres**

Je suis portée disparue depuis bien avant ma naissance. Mon cas est loin d'être unique, même si les circonstances de ma vie le sont. Si l'effacement et le retrait constituent une longue histoire de transmission familiale, ils font également partie de la condition humaine. Derrière moi, sur mes pas, se déroule une chaîne sans fin. Des millions d'êtres sans histoire, sans nom, leurs silhouettes éthérées, à peine esquissées, sans voix, disparus sans laisser de traces. De ceux qu'on empile dans le silence des fosses communes. Anonymes pour l'éternité. « Des tas de sièges vacants, aurait dit Aimé Hamann, dans le grand amphithéâtre de l'humanité. »

Je viens de cette vacance, de cette vacuité, je suis cette vacuité vivante, debout sur deux jambes. Transparente, pleine de trous, mosaïque de manques, je veux réhabiliter avec vous la présence au monde des personnes effacées, inaperçues. Je la revendique de tous mes mots. Pour moi-même. Pour nous tous. Vivants et morts. Faire une pause dans le mouvement de disparaître. En tirer la vie cachée. La souffrance. La violence. Réparer une injustice. Parce qu'on fait généralement peu de cas des personnes effacées. Elles invitent à la négligence, à l'oubli. En société, dans un groupe, on passe facilement à un autre sujet, à quelqu'un d'autre. On participe ainsi à l'effacement de la personne déjà effacée, de toute façon. Difficile pour tout le monde de rester présent à ce qui de soi, de l'autre, s'annule, disparaît.

Je ne peux, pour cette communion avec nos lieux de disparition, que passer par mon expérience personnelle, puisque c'est une des spécificités de la démarche ontologique de faire une place à tous les humains en plongeant chacun dans l'unicité de nos racines.

### **Disparaître, ça s'apprend**

Malgré des prédispositions certaines héritées de ma famille, pour disparaître « parfaitement », il m'a tout de même fallu un entraînement, une éducation. Un dressage. On a tout fait pour que je devienne invisible – et le reste –, principalement en m'isolant dans ma chambre quand je protestais contre ce qu'on voulait m'inculquer, cette chambre de répression que j'ai fait revivre dans mon texte *Une chambre à soi*, au colloque 2013. À cela s'est ajouté le conditionnement dû à mon sexe. J'ai grandi, comme la plupart des femmes de ma génération, sous le coup du « Sois belle et tais-toi ».

Me reléguer aux oubliettes dans ma chambre lorsque j'osais réclamer une quelconque existence a porté fruit. Du fin fond d'un cachot, ta voix est étouffée. Même quand ça appelle à l'aide, ça ne risque pas d'être entendu. Inutile, donc, de crier. Pour qu'on me laisse sortir, j'ai dû me plier à l'exigence : devenir une ombre, translucide, muette, disparaître.

J'ai intégré la leçon. Pris parfaitement le relais, appris à me faire taire, me désertier, m'oublier. M'effacer. Sans même que je le sache, que je le sente, que je le veuille, par moment, ça s'aplanit, s'éteint, devient invisible et attend en toute dépossession que la porte finisse par s'ouvrir. J'en perds toute expérience, toute empreinte, tout ressenti, tout contenu. Je n'ai plus de pensée. Ma mâchoire ne sait plus rien articuler. Amnésique, aphasique. Paralysée. J'ai souvent l'impression, en groupe, de devoir arracher le moindre mot à un magma d'inexistence.

### **Vivre quand même**

Il y a la transmission, il y a l'éducation et il y a le refus. Qui peut, en effet, vouloir d'un tel héritage? Entériner un tel être d'effacement? Ma vie de portée disparue est marquée d'incessants efforts pour sortir des oubliettes de l'être. Passer par-dessus le disparaître qui me caractérise. Passer outre. Échapper à l'horreur de cette annihilation, de cette dépossession. Toutes mes énergies disponibles ont été mobilisées vers ce but : essayer de me rendre visible aux yeux des autres. Visible et valable.

Ces glorieuses tentatives arrachées de haute lutte à mon organisation de fond ont porté certains fruits : j'ai réussi à me donner une parole par l'écriture et même à intéresser des éditeurs. Cinq livres portent aujourd'hui ma signature. Bientôt six. Des centaines de personnes ont lu mes romans et quelques autres sont venues à mes ateliers d'écriture ou ont assisté à mon cours de création littéraire à l'université. Dans l'écriture, j'existe, indéniablement. Dans l'enseignement aussi. Je me suis créé une certaine consistance. Ce n'est pas rien.

Malgré cette reconnaissance, il me faut bien constater, pourtant, que les résultats de ce surinvestissement de ma part restent mitigés. Voire décevants. Mon nouveau site Web, par exemple, m'attire beaucoup de commentaires très élogieux : on le dit très beau, original, artistique, professionnel, invitant. Pourtant, peu de personnes s'inscrivent aux ateliers que j'y propose. Peu d'organismes, peu d'écoles m'invitent. Mes livres sont peu remarqués, remportent peu de prix, ils ne se distinguent pas, ne me rapportent pas d'argent. Cet investissement si grand de mon être dans l'écriture ne me permet pas de gagner ma vie. Mon énergie de disparition transperce à tout moment mes réussites et continue d'inviter à la négligence. Elle est plus forte que toutes mes tentatives désespérées pour apparaître. Je reste pour la plupart une inconnue qui continue de passer inaperçue.

## **L'exigence d'apparêtre**

Heureusement d'ailleurs, ai-je envie d'ajouter. Car tolérer d'apparêtre, même si je le souhaite, est une épreuve quand toute ton organisation commande le contraire. « La liberté, dit l'écrivain Jacques Poulin<sup>1</sup>, c'est une chose qu'il faut choisir aussi grande qu'on est capable de la supporter. » Comment trouver une liberté dans cette complexité d'être ? Comment ne pas me battre contre ma « nature » profonde sans me violenter d'inexistence ? Rester présente à moi comme être de disparition sans m'effacer est tout un exercice quand j'ai une présence publique à faire. J'ai souvent le sentiment de marcher sur un fil, en équilibre précaire entre le mouvement spontané de me recroqueviller dans ma coquille et celui de rester déployée, visible, existante, consistante, et de prendre la bonne nourriture qui s'offre à moi. De plus, j'élimine facilement les commentaires positifs que je reçois pour ne retenir que les critiques qui viennent confirmer mon sentiment de non-valeur. C'est un long chemin jamais conquis.

Rien de pur là-dedans, *full* ambivalent comme mouvement. Ça joue facilement au yoyo entre apparêtre triomphalement et disparêtre parfaitement. Entre ces deux absolus, il n'y a presque rien eu de possible pour moi pendant longtemps. La dépossession ne donne pas dans la nuance. Une toute-puissance nécessaire à temps plein pour surmonter le sentiment profond de non-valeur, de ne pas avoir le droit d'exister. « Être tout pour ne pas ressentir d'être rien », disait Hubert Massé dans son texte du colloque 2015 sur les terroristes. Disparêtre, c'est donc risquer d'apparêtre dans une violence qui échappe de manière absolue.

Je dois dire que je trouve souvent plus exigeant d'être visible que disparue. Exister à mes yeux et à ceux des autres, maintenir une consistance, rester définie, organisée, me demande une vigilance, une constance, alors que m'effacer, « faire » silence, a pour moi quelque chose de

---

1. Poulin Jacques (1990). *Mon cheval pour un royaume*. Leméac.

reposant, même si c'est à la fois privant pour moi comme pour les autres. Disparue, je n'ai plus à faire d'efforts incessants pour m'adapter à un monde si étranger au mien et réussir à en faire partie. Disparue, je suis chez moi. Une demeure bien étroite, mais qui s'élargit quelque peu à mesure que je réussis à l'habiter davantage. Me reposer du lien dans un désert de liens me permet paradoxalement –parfois, pas tout le temps – de sentir un peu plus mon lien aux autres.

Cependant, « faire partie » reste problématique. Quand disparaître a été la seule place possible, faire partie du nombre est d'emblée ressenti comme une menace de... disparition, justement, noyée dans la masse, sans spécificité, indistincte, anonyme. Comme si mon nœud de disparition restait toujours présent et actif à vouloir se dénouer.

## **Violence en la demeure**

« La violence, on est presque tout le temps là-dedans, nous, les humains », nous a un jour dit Hélène Marchand, ma psychothérapeute, dans une séance de groupe. Ainsi, *disparaître*, c'est violent. Une violence exercée contre soi, bien sûr, mais aussi contre les autres. Qui invite celle des autres. La violence est inclusive. Elle implique tout le monde.

N'avoir presque pas de corps. Vivre en retrait. Sans Soi. Indéfinie. Dépossédée. Absente. Sans mémoire, sans parole, sans voix. Une cage plutôt qu'une maison. Une cage aux barreaux invisibles. Invisibles comme soi. Comme les autres. Quand il n'y a pas de soi, il n'y a pas d'autre. Une cage remplie de rage d'être ainsi cloisonnée de partout. Si niée, si négligée, si contrainte. Ayant si peu le droit de vivre. Une cage pleine de rage qui cache une douleur et une peine immenses.

Il y aurait beaucoup à dire sur la violence contenue dans le mouvement de disparition. En voici quelques formes. La violence d'élimination silencieuse qui est la mienne vient facilement éveiller celle des autres. Elle peut permettre à leur propre violence d'élimination non apprivoisée de leur échapper. Sur la personne effacée, qui ne participe pas ou peu à la conversation, on peut projeter tout ce qu'on veut. On trouve alors en sa personne un exutoire commode. Dans certaines situations, je deviens donc le bouc émissaire de service. On me néglige, me dénigre, me tape dessus et me tasse. Il faut dire que je suis hypersensible à la force d'élimination des autres et que je peux l'utiliser contre moi à la fois pour ne pas sentir la mienne et pour me dénigrer moi-même, me faire disparaître moi-même. Dans un tel contexte, l'intérêt réel des autres à mon endroit est quasi impossible à appréhender. Je les repousse indument, certaine qu'on ne cherche qu'à me faire disparaître davantage. Définitivement.

Ce n'est pas tout. Disparue de soi, on n'est pas occupée, submergée par son propre ressenti. Comme on a peu d'existence, on concentre son attention sur les autres. On saisit donc souvent certaines choses avant eux. Une parole rare ne peut être qu'économe. Contenue, concentrée, elle va droit au but. Ça frappe et peut causer une commotion chez les autres. Il s'agit nécessairement d'une parole chargée. Pas d'innocence possible. On parle toujours sous la menace de s'éliminer, d'éliminer les autres ou de se faire éliminer, quand on est une personne disparue.

## Du connu à l'inconnu

Être en lien dans ces conditions, ce n'est pas de la tarte. Jamais facile, jamais simple. Ni pour soi ni pour les autres. Pas surprenant que le retrait soit un repos. L'effacement, c'est du connu, du sûr, une constitution profonde sur laquelle je peux compter. Me replier, me retirer dans une toute petite vie, secrète, cachée, mutique, même si c'est une vie d'extrême solitude et de grande dépossession, a tout de même été un refuge pour survivre. La consistance, c'est de l'inconnu, du dangereux, du risque. D'une grande complexité. Visible, je me sens toute nue, exposée, fragile. Ce n'est pas mon état d'être « naturel ».

Mais la plus grande exigence de toutes est d'apparaître comme disparue. C'est un risque presque impossible à prendre. Laisser entrer quelqu'un dans un univers d'une telle précarité est vite ressenti comme une violence, presque un viol. C'est intolérable, par moments, de sentir une présence dans un lieu de moi où il m'a fallu être à ce point seule pour survivre. Tellement d'années se sont écoulées avant que je permette un tant soit peu à Hélène comme aux personnes de mon groupe de s'approcher un peu de moi.

Quand je suis en groupe de thérapie, régulièrement, ça se remet à *disparêtre*. Ou est en danger de. Les mots, les pensées, les émotions, les ressentis s'effacent. Je perds parole, je perds pied. Redeviens absence, ombre, nullité. Une moins que rien facile à oublier. Qui demande à l'être. Qui même, à certains moments, ne supporte pas de paraître, surtout pas dans cet état d'extrême vulnérabilité, ainsi réduite, diminuée. Le sentiment de toute-puissance dont j'ai parlé précédemment me serait alors bien utile. J'aurais l'air bien mieux adaptée, en tout cas.

Par ailleurs, je deviens souvent très angoissée quand je n'ai pas réussi à apparaître un tant soit peu dans une séance de groupe et je me sens facilement paniquée à l'idée qu'on puisse oublier de venir me chercher, de m'offrir la parole. Qu'Hélène le fasse me rassure même si je n'arrive pas toujours à honorer son offre, incapable de trouver en moi-même quelque chose à formuler. Sentir cette incapacité d'émettre la moindre idée, la moindre phrase est très difficile. Moi qui peux par ailleurs avoir l'air si articulée, si sûre de moi, en possession de mes moyens, comme on dit. Je préfère souvent me couper et me réfugier dans l'effort, ce lieu plus connu de ma disparition, cet outil pour passer par-dessus mon inexistence sans trop la sentir.

## Densité variable

Ainsi, j'ai été très longtemps transparente. J'ai fait toutes sortes de choses qui ne me ressemblent pas avant de pouvoir arriver à ce que je suis. Quand on est dépossédée de soi, on ne se connaît pas. Je n'ai commencé à écrire que dans la quarantaine, même si devenir écrivaine était un rêve d'enfance. J'y suis arrivée grâce à la démarche ontologique. Avec un tel héritage d'effacement et de silence ancré en moi, je ne crois pas que j'y serais parvenue autrement. Le fait est qu'au contact graduel de mon être de transparence profond, réel, je me suis peu à peu densifiée.

Aujourd'hui, après quelque 20 ans de thérapie, je dirais que je suis « à densité variable ». Je réussis parfois à ne pas disparaître ou, en tout cas, à ne pas disparaître complètement, en

ressentant mon énergie et en agissant volontairement pour rester visible. Parfois, ce qui est une avancée dans ma vie, ça apparaît spontanément, avec une aisance surprenante même, dans certaines situations, et le reste un certain temps sans que j'aie à le décider ou à y penser.

Il m'arrive aussi de ressentir de la colère qu'on me laisse seule, qu'on ne tienne pas plus à moi, malgré tout ce que je peux faire sans m'en rendre compte pour décourager les autres d'approcher. On pourrait dire que c'est un progrès, d'une certaine manière. La colère, même inconfortable, dangereuse, me fait exister là où auparavant il n'y avait rien.

## **Expérience limite**

Déployer autant d'efforts pour faire partie de la société tout en niant mon énergie fondamentale de disparition, ça épuise. Je suis immensément fatiguée de cette bataille pour exister. En vieillissant, j'ai de moins en moins de ressources pour lutter contre mon mouvement de disparition. De moins en moins envie aussi. J'ai récemment décidé de baisser les bras. J'agite le drapeau blanc. Je me rends. Un évènement m'y a aidée.

L'automne dernier, j'ai vécu un rejet extrêmement sadique d'un groupe de participants à un atelier d'écriture. Cette expérience m'a jetée tout droit dans l'enfer de non-reconnaissance, de non-valeur, d'inexistence que je cherche à fuir la plupart du temps. Renvoyée brutalement à la porte brûlante de ma chambre d'enfant, ce lieu consacré de ma disparition.

Et voilà qu'une fois le choc absorbé, je n'ai plus le goût d'aller contre moi. J'ai dit récemment en groupe que je voulais désormais tenir compte de ce que je suis quand j'enseigne. J'ai pris le risque pour la première fois de donner mon cours à l'université à partir de mon mouvement de disparition plutôt que contre ou par-dessus. Une phrase d'Hélène m'a accompagnée sur ce chemin d'appropriation : « Il faut apprendre à compter sur ce qui en soi n'a pas de ressources », nous a-t-elle dit un soir. J'ai longtemps jonglé avec cette phrase qui me semblait absurde au départ. J'ai fini par comprendre que je pouvais compter sur cette énergie de disparition qui me caractérise pour construire de l'intérieur un droit à l'existence et non, comme je l'ai toujours fait, en dehors de moi, par des efforts d'adaptation qui nient le fondement réel de mon être. Je comprends ainsi qu'il me faut passer par être disparue pour être.

## **Un lieu commun**

Malgré tout ce que je viens de dire, je ne prétends pas détenir le monopole du mouvement de disparition. Loin de là. Chacun de nous a sa manière privilégiée de *disparître*. On peut disparaître de soi en tenant les autres en otage par la parole, en contrôlant la conversation, en faisant de l'humour, en s'abîmant dans le travail, en se divertissant à outrance, en surconsommant, en s'exploitant, en se rabaissant constamment, en s'occupant des autres, en abusant des autres, en buvant, en se droguant, en volant, en fraudant, en se faisant exploser en public, en fonçant en camion dans une foule, en entretenant un conflit armé... Notre créativité pour nous faire *disparître* est sans limite. Je dirais même, pour parodier la phrase d'Hélène : « La disparition, on est presque tout le temps là-dedans, nous, les humains. » Ça disparaît à qui mieux-mieux en soi et autour de soi depuis que le monde est monde, et ça jette le blâme sur les uns alors

qu'on est tous concernés par le manque de soi. Comme ce qu'on se fait à soi, on le fait aussi aux autres, nous sommes ainsi des milliards de portés disparus depuis le début de l'humanité.

Notre démarche permet que les personnes en apparence mieux capables de prendre leur place dans un groupe apprennent peu à peu de celles plus « visiblement disparues » à apprivoiser leur propre mouvement de disparition. Car aucun de nous n'est à mon sens dépourvu de tels lieux d'inexistence, tout aussi violents, qu'on tient à distance pour ne pas les sentir. Ces lieux déserts, si difficiles à approcher, peut-être mieux dissimulés par une plus grande capacité d'adaptation armée de toute-puissance, attendent en chacun de nous de pouvoir être « incorporés », habités davantage, pour devenir ainsi plus vivants et participer à un plus grand accomplissement de soi.

Je me sens moins seule tout à coup avec mon mouvement de disparition. C'est tout un sanctuaire, plein de disparus de tous les espaces et de tous les temps, un lieu sacré de souffrances humaines accumulées, dans lequel j'ai voulu entrer, pieds nus, avec respect et prudence, pour tenter d'apprivoiser avec vous ce qui meurt emmuré dans la violence sans nom de chacune de nos disparitions.





---

## Thématique 5

---

### Apprivoiser ses racines humaines en interdépendance

L'abandon corporel est devenu, après quarante-cinq années d'engagement, d'exploration et de réflexion, une démarche d'être, tout autant qu'un lieu de recherche et un espace psychothérapeutique. Toutefois, la position de l'abandon corporel demeure, avant tout, une expérience qui sollicite globalement le chercheur et psychothérapeute dans sa spécificité et son humanité. La recherche et la réflexion en abandon corporel nous ont progressivement appris qu'on n'invente pas notre vie intérieure. Elle nous est donnée et elle a à être reçue. Elle est organisée, tissée avec ce que cela comporte d'arrêt, de peurs, de croyances, de projections, d'espoirs, d'attraits, de dégoûts, et bien d'autres choses encore. Pour entrer dans cette réalité de l'être, le psychothérapeute doit créer des conditions relationnelles afin que les manifestations de la souffrance et des douleurs d'être puissent être comprises, accueillies et reçues.

Les intervenants de la plénière se penchent sur l'interaction d'interdépendance comme espace d'ouverture et d'accueil psychothérapeutique à ces réalités. Pour ce faire, les conditions d'émergence de la souffrance sont abordées et discutées à la lumière de ce que cela laisse entrevoir de l'aventure humaine comme de nos racines d'humanité. De même, les dimensions de l'interdépendance sont envisagées comme constituant le lieu spécifique de la compétence du psychothérapeute en abandon corporel dans l'interaction avec ses clients.

---

Jimmy Ratté	Accueillir l'existence : recevoir et donner d'être en thérapie d'enfants
Gilbert Moisan	Le consentement à l'émergence de l'enfoui en soi
Brigitte Ortiz	Subjectivité, langue maternelle et parole ontologique : la proximité

---



# Accueillir l'existence : recevoir et donner d'être en thérapie d'enfants

---

**Jimmy Ratté**

Saint-Augustin-de-Desmaures, Québec

jimmy.ratte@fse.ulaval.ca

---

La posture du psychothérapeute-chercheur ontologique peut paraître au premier abord peu « probante », pour utiliser ce qualificatif qui désigne de nos jours les pratiques efficaces. Dans le paradigme de la démarche ontologique en effet, c'est l'accueil de l'existence « tel que c'est » qui est au premier plan. Qui plus est, nous n'avons pas le but de changer l'autre. Nous essayons plutôt, autant que faire se peut, d'adopter une position permettant de « recevoir et donner d'être »<sup>1</sup>. Ainsi, la démarche ontologique peut sembler à contre-courant par rapport à ce qui se trouve à être présenté comme étant scientifiquement efficace, efficacité le plus souvent démontrée dans la littérature toutefois grâce à des études portant sur des aspects très partiels du rapport d'aide (ex. diminution des symptômes, satisfaction des clients). C'est que le paradigme ou l'angle d'approche pour comprendre les dimensions essentielles qui fondent la relation psychothérapeutique est différent en démarche ontologique de celui de la plupart des modèles contemporains. Au-delà des comportements à modifier, de l'identification des problématiques de santé mentale et de leur amoindrissement, d'une recherche sur l'humain qui le décortique en phénomènes quantifiables à partir desquels des approches de santé publique sont développées, nous cherchons surtout :

- à déployer chez le psychothérapeute une disposition à se recevoir et un accueil de l'être de chacun sans autre intention que d'être présent à l'existence ;
- à approcher les perturbations de l'être comme étant des réalités humaines servant à emmurer les souffrances et devant se manifester pour être reçues, voire avant que la personne puisse s'y recevoir elle-même ;
- à développer des compréhensions sur l'humain en empruntant un chemin non usuel soit celui de l'expérience subjective, avec rigueur et en ayant recours au moins de préétabli possible.

---

1. Hamann, Aimé (2013). L'interdépendance comme psychothérapie. *Actes du septième colloque de recherche en abandon corporel*, p. 15-24, Wendake, Québec. Texte aussi publié sur Internet sur le site suivant : <http://colloques.info/interdepetparadoxah2012/styled/index.html> (11-03-2017).

Ainsi, c'est dans une position s'apparentant davantage à un dépouillement que nous tentons de plonger dans l'être singulier et d'en comprendre paradoxalement des réalités fondamentalement humaines et universelles, qui figent et perturbent son être-au-monde<sup>2</sup>.

Je vais maintenant tenter de témoigner de cela à l'aide de mon travail de psychothérapeute avec deux garçons, lequel s'inscrit dans le paradigme de la démarche ontologique. Pour ce faire, je partirai de manifestations qui sont nommées généralement comme étant des « troubles » étant à la source de problèmes d'adaptation chez les enfants. Je vous parlerai de la vie éveillée en moi par ces jeunes. Je vous partagerai aussi mes observations quant au mouvement de l'être et aux changements que j'observe chez ces enfants lorsque ma posture permet d'ouvrir pour eux l'univers de l'interdépendance et du contact paradoxal à soi et à la vie et ce, au-delà du fait que ces jeunes ont reçu des diagnostics. Je vous préviens : je n'ai aucune preuve empirique de ce que je vais relater. Mais je vous invite à laisser résonner en votre être une expérience partagée à propos d'enfants qui ne vont pas bien en société, qui souffrent et qui se cherchent davantage qu'ils ne tentent de se conformer aux attentes.

Ainsi Victor, un garçon de 9 ans, m'est amené en consultation par ses parents parce qu'il « pète les plombs » quand ils lui donnent des consignes ou lorsque quelque chose le frustre. Il tient tête à ses parents et, à certains moments, l'atmosphère familiale en devient tendue. Ses plus jeunes frères de six et quatre ans ont même commencé à suivre son exemple ! Les parents de Victor se sont fait dire que leur fils a un « trouble d'opposition » et, même si le garçon verbalise, dès la première rencontre, qu'il se sent triste et qu'il a envie de régler son problème de colère, ils sont déjà prêts à conclure au trouble oppositionnel tout en reconnaissant que cette étiquette diagnostique ne leur dit pas plus quoi faire. Notons qu'à l'école, Victor est un ange ! Bien plus, quand il participe aux pratiques et aux joutes de hockey, sport où il excelle, Victor est considéré comme un joueur modèle. Par ailleurs, ce jeune garçon peut être vite insécurisé dans des situations nouvelles et surtout quand un membre de sa famille n'est pas à proximité. Il peut alors figer, paniquer. Dans des moments de séparation, de transition, Victor est ainsi vite et fortement insécurisé. Sa mère, qui est infirmière, se demande d'ailleurs s'il n'aurait pas également un « trouble anxieux ». J'apprends, à cette même rencontre initiale en famille, que l'un des frères de Victor, celui qui a six ans, avait un jumeau qui est décédé *in utero*. De plus, sa marraine est morte d'un cancer fulgurant il y a un peu moins de trois ans. Son grand-père maternel est également décédé il y a quelques mois seulement. Victor a aussi perdu son chat dans la même période. Quand je propose que ces événements pourraient être reliés à l'anxiété ressentie par Victor lorsqu'il n'est pas sous protection de sa famille immédiate, sa mère se met à pleurer. Elle se dit alors très anxieuse, surtout depuis la mort de son père. Victor se met à pleurer intensément et il exprime alors se sentir coupable d'en rajouter quand il s'oppose, même s'il ne le fait pas dans le but d'atteindre sa mère et toute la famille, dit-il. Je constate pour ma part et leur partage que Victor est sensible et affecté par ce qui survient aux personnes auxquelles il est attaché.

---

2. Heidegger, M. (1929). *L'être et le temps*. Paris : Gallimard. Le « Dasein » en allemand ou « l'être-au-monde » ou « l'être-là » ou « l'existence » ou « l'être présent » sont des concepts contigus qui désignent pour Heidegger l'être humain particulier et paradoxal qui est concerné par sa propre existence et confronté par son inéluctable mort. Le Dasein, tout en étant enfermé dans sa solitude, existe toujours en relation à son monde et il en est indissociable.

En séance individuelle avec moi, le garçon se sent honteux de ce qu'on lui reproche. Il pleure beaucoup d'ailleurs quand il ressent cette honte durant nos rencontres. Il fabrique durant l'une de ces séances un masque en plâtre, qu'il peint en train de « pleurer de honte » comme lui. Il verbalise qu'il n'avait jamais réalisé que, quand il perd patience, s'oppose, se fâche, cela affecte toute sa famille. Il se sent coupable de leur faire ainsi de la peine... et ce, depuis qu'il est petit! Cela suscite chez lui un désir de s'améliorer, d'écouter davantage les adultes, de suivre les consignes. Mais s'il est trop sage, m'explique Victor, il ressent alors un grand malaise corporel. Il initie bientôt des combats d'épées en séance, dans lesquels il joue le rôle du méchant ou du bon, l'important étant de dominer et d'être puissant. Il me parle alors, et ce, durant plusieurs rencontres où il met des combats d'épée en scène, de l'ambivalence qu'il a : soit à faire ce qu'on lui dit ou bien à vouloir assurer sa dominance sur les autres. « Quand je me retiens trop, » dit-il « je me sens comme un volcan ». Les sports, voit-on, est un exutoire essentiel pour lui. Après une pause pour la période des Fêtes, alors que tout s'était apaisé avec ses parents, il a de nouveau des affrontements épiques avec eux. Cela occasionne une reprise de contact avec sa vulnérabilité, car après la colère et l'envie de s'opposer, il se sent à nouveau un fils indigne. Je réalise avec étonnement et lui fait part, du fait que la honte ressentie fortement devient pour lui un chemin vers son existence et celle des autres.

Je n'avais jamais vu la honte comme pouvant ouvrir un chemin vers soi avant même de formuler ce constat à Victor. Mais il en fut très touché. Il s'est ensuite mis à me parler, et de manière récurrente, du fait qu'il a le don de se mettre en problème avec son entourage. Par exemple, ses deux jeunes frères font équipe et le piègent depuis quelque temps en se plaignant de lui à leurs parents, l'accusant d'avoir été déplaisant alors qu'ils s'amusent en fait à le provoquer. Et Victor tombe régulièrement dans le piège de perdre patience, de s'emporter, et ainsi c'est lui qui paraît mal et qui se retrouve le plus souvent puni. L'expression imagée « se mettre le doigt dans l'engrenage » me vient alors, symbolisant qu'il fait juste ce qu'il faut, toujours juste un peu trop en perdant patience, pour se mettre les adultes à dos. Victor termine cette rencontre en m'exprimant tout d'abord qu'il a saisi quelque chose qui lui sera utile et qu'il a même hâte que ses frères essaient de le piéger! Juste avant de sortir, il m'avoue qu'il était très réfractaire à la thérapie, initiée par ses parents, jusque-là. Mais il vient de comprendre, dit-il, que je ne suis pas là pour le corriger. La semaine suivante, Victor arrive avec le sourire aux lèvres. Il relate que ses petits frères l'avaient asticoté en le traitant de « bébé lala ». Au lieu de se fâcher, il a fait l'andouille qui n'entendait pas. Ils se sont alors mis à lui crier qu'il était un « bébé lala » et ce sont eux qui ont été punis par les parents! Il me regarde alors d'un air narquois et me dit : « Je ne me suis pas mis le doigt dans l'engrenage ».

Quand je reçois Victor en consultation cela me remet souvent en contact avec une déception profonde, maintes fois ressentie, à l'égard de mes propres parents. Il s'agit, je crois, d'une attente de présence qui aurait rencontré « mes conditions », une attente souvent déçue. Aujourd'hui, je me rends compte que j'ai eu, comme Victor, de la difficulté à trouver ma place parmi les autres et que cela a entraîné une tendance à susciter inconsciemment des réactions. Et quand la présence tant désirée arrive en pareil cas, elle est accompagnée de colère et insuffle surtout la culpabilité ou la honte. Mais j'ai pris davantage conscience avec Victor qu'il n'est pas inutile de vivre de tels sentiments, même s'ils ont une tonalité négative. Ils peuvent en effet creuser

un canal en soi et permettre de ressentir que l'autre n'est pas là comme on le désire, mais comme il le peut. Tout cela m'amène à sentir combien il est difficile de prendre sa place parmi les autres et de se déployer, sans, d'une part, leur imposer ses propres conditions et, d'autre part, se laisser imposer les leurs.

Le premier contact avec un autre garçon de 11 ans, David, ne va pas de soi. Je n'ai pas encore ouvert la porte entre la salle d'attente et mon bureau que je l'entends crier son mécontentement d'être là. Une fois entré avec son frère et celle qui a la garde des deux enfants depuis cinq ans, j'entends qu'il ne veut pas vivre avec elle mais plutôt avec ses « vrais parents ». J'apprends qu'il n'a été, dans toute sa vie, que 9 jours avec eux, un trésor précieux que lui envie son cadet. Ce dernier a été cueilli par la Direction de Protection de la Jeunesse à la naissance! D'ailleurs, ils viennent de visiter leurs parents, comme à chaque mois. Et ces derniers semblent avoir monté les deux enfants contre leur personne d'adoption et contre « le système ». Bientôt, j'assiste à une crise majeure entre la mère d'adoption et David, à propos d'une barre de chocolat que lui avait donné son oncle durant le weekend passé chez ses parents et qu'elle a mangé pendant qu'il était à l'école, prévoyant lui en acheter une autre. Madame essaie d'expliquer qu'elle lui en achètera « une pareille », mais rien n'y fait car elle n'entend pas que ça ne peut pas, pour David, être « pareil » puisque ça ne viendra pas de « sa famille ». J'interviens et fait entendre la symbolique dont parle David à madame, qui s'excuse, ce qui calme un peu sa fureur. Bientôt, David dit qu'il comprend qu'il y a une raison grave pour laquelle il ne vit pas avec ses parents, mais il ne veut surtout pas en parler : j'apprendrai que ses parents sont toxicomanes et qu'il a dû lui-même être désintoxiqué à la naissance. Sa colère remonte quand il est question de sa vie en famille d'accueil, des moqueries de ses pairs et de ses nombreux comportements dérangeants. David est dysphasique : un trouble du langage expressif et compréhensif. Il a aussi reçu un diagnostic de Trouble Déficitaire de l'Attention avec Hyperactivité. Et il est très colérique. Ouf! Il est aussi très angoissé. David a notamment fait des crises de panique après avoir vu un film d'horreur. Il me parle alors de sa peur de mourir et cela semble l'aider à sortir de son opposition. Contre toute attente et à la surprise de madame, il accepte de me revoir. Il a même hâte! En entrevue individuelle, David me reparle, outre beaucoup de difficultés de rapport avec à peu près tout le monde, de sa peur de mourir. Il me dit : « Est-ce que ça se peut que ma tête explose? ». Et aussi qu'il entend des voix dans sa tête, comme un souffle morbide, qui lui commande de se faire mal ou de faire du mal à d'autres. Il trouve ça anormal. David se tourne alors vers moi et il me demande, en me regardant droit dans les yeux, si ça m'est déjà arrivé. Cela me trouble profondément, je ne veux pas aller là, en moi, loin de moi ce calice! Je peux, un peu, y être, me rappelant de grands moments de désarroi où j'ai eu envie de me faire du mal. Je le fais aussi encore d'une autre manière en travaillant trop.

J'aimerais ici témoigner du fait qu'il m'arrive de plus en plus souvent en psychothérapie avec les enfants, sans que j'en saisisse encore toute la signification, qu'ils s'assoient et qu'ils me parlent, n'ayant rien à envier aux adultes pour leur capacité à symboliser leur expérience et à exprimer leurs émotions. Bien sûr, la maturité cognitive n'est pas là, qui plus est, leurs perceptions sont souvent biaisées et leurs anxiétés sont imprégnées de la pensée magique propre à l'enfance pour les plus jeunes. Mais si je peux en tenir compte, je vois de moins en moins de différence avec les plus grands au plan de leur capacité à plonger dans leur subjectivité. Tout comme

Victor et David, il est d'abord question de leurs « problèmes » et ils attendent de voir quelle posture je vais prendre. Leur discours commence souvent par une accusation des autres voire ils se sentent victimes de leurs amis, de leur fratrie, de leurs parents et beaux-parents, de figures sociales en autorité sur eux. Puis, progressivement, leur souffrance fait surface. Ce moment est souvent crucial car, comme en thérapie d'adulte, la crainte de toucher leurs douleurs profondes donne envie d'arrêter la démarche. Mais si ce moment névralgique peut être l'occasion de se sentir reçus dans leur envie même de fuir ou de se protéger, il leur devient peu à peu possible de plonger en eux-mêmes en sentant qu'ils disposent d'un espace particulier pour déposer leur mal d'être, un *lieu refuge* constitué par notre lien.

Les problématiques dont on les affuble prennent alors un sens, révélant tout d'abord qu'il y a eu nécessité de s'emmurier, parfois très tôt. L'accès à cet espace de sens développe chez eux une capacité à comprendre leur vécu plus largement. Sans se départir de leur peine ou de leur colère ou de profondes déceptions, ils commencent à voir les personnes significatives de leur vie comme ayant elles-mêmes leurs propres vécus et donc leurs propres pelures protectrices. Pouvant avoir accès à leur être « tel que c'est », j'observe chez eux un mouvement spontané vers l'autre tel qu'il peut être lui aussi. Quand je les vois ainsi cheminer, je sens un très grand respect pour ces jeunes humains assumant leur humanité et s'ouvrant à celle des autres, bien que ce ne soit pas un chemin facile. Ainsi Victor redevient régulièrement défiant et nous avons alors l'occasion de reparler « du doigt dans l'engrenage ». Il continue à élargir sa perspective. Il a d'ailleurs fabriqué un personnage en pâte de céramique qui représente un enfant extraterrestre très bizarre, avec de longs bras prêts à enlacer. La mise en paroles sur cette création fut éloquente : « Quand c'est plus calme avec ma mère, avec mes parents, avec ma grande sœur et mes petits frères, je peux aller me coller ». Ainsi sa démarche, et ce qu'il a pu y saisir puis déployer de son être, le conduit à vouloir trouver un meilleur équilibre entre imposer ses conditions et tenir compte des autres dans son besoin d'être aimé. Victor avance d'ailleurs de lui-même qu'il se sent souvent en manque d'attention dans sa famille et que cela est sans doute lié aux querelles qu'il déclenche. Il oublie pourtant ensuite cette mise en paroles, ne pouvant bien sûr en une seule fois accéder à son manque, mais avec l'aide de son extraterrestre, j'ai pu le lui rappeler. David quant à lui, mon écorché vif, m'a dit récemment qu'il trouvait que nos rencontres le calmaient. Il a moins peur de devenir fou. Il dit commencer à envisager de grandir, d'avoir sa vie, différente de celle de ses parents.

À l'instar de mes rencontres avec Victor et David, je constate encore et encore l'importance que le psychothérapeute soit lui-même en position de se recevoir car c'est cela même qui donne d'être. Dans cette posture, le thérapeute ne cherche pas à modifier des comportements désadaptés ou à soulager l'anxiété à l'aide de trucs ou d'objectifs ou d'exercices. En démarche ontologique avec des enfants, leur existence se manifeste dans le jeu, dans le mouvement créatif spontané et par la parole. La souffrance qui se cache sous les symptômes émerge. Un sens s'élabore. L'être de chacun, y compris celui du psychothérapeute, est touché et se met à bouger. La posture ontologique permet « de recevoir et donner d'être ».



# Le consentement à l'émergence de l'enfoui en soi

---

**Gilbert Moisan**  
Lac Beauport, Québec  
gmoisan@ccapcable.com

---

Qu'il est long, long, long le chemin vers soi. Quand on s'y engage, c'est par nécessité, parce que la souffrance est grande et qu'elle n'a pas de sens. On s'y engage sans savoir à l'avance ce qui nous y attend, on pourrait dire heureusement. On y va, on est accueilli et des ouvertures se font, des obstacles et des exigences se présentent aussi, sans parler des risques et des périls imprévus, mais la persévérance et l'espoir de la rencontre demeurent des guides fiables.

## Allons-y ensemble

Parcours  
Détour  
Retour  
Évitement  
Contournement  
Approfondissement

Chemin faisant  
Obstacles  
Le corps comme lieu de cheminement

Habiter, s'habiter  
Écouter chez soi  
Écouter l'autre  
Écouter de tout son corps  
Écouter en rapport

Il y a le chemin parcouru et celui à faire  
Échapper à soi-même  
Se trouver momentanément  
...et puis s'apprendre dans l'interdépendance

En ce moment de ma vie  
J'ai de la difficulté avec mes émotions  
C'est difficile

Je me sens...  
Je me sens un enfant meurtri, j'ai mal  
J'ai envie de pleurer

Je suis fatigué  
J'ai envie de me reposer  
Je ne sais pas, je ne sais plus

Je suis un homme de 61 ans  
Je me sens un petit garçon qui n'a pas grandi  
Quelque chose en moi n'a pas grandi  
Je suis fatigué

### **Consentir, consentir, consentir... à l'émergence de l'enfoui**

Je veux écrire sur ce sujet qui me tient à cœur et qui me semble particulièrement pertinent à la lumière de l'expérience que je fais de moi-même, de relations avec des personnes significatives et de rencontres de plus en plus fréquentes avec mes clients. Par des chemins de patience et par des chemins inattendus, il devient possible de laisser émerger, de laisser se dire, de laisser être des vécus inédits.

Au cours du processus thérapeutique, dans cette position prise de recevoir comme soi tout ce qui est éveillé en soi dans son corps, à l'occasion de l'autre et des autres, il y a des moments de différentes qualités. Il y a des moments de recherche prolongée, il y a des moments d'attente de soi, il y a des moments de simplicité où l'accueil de soi se fait sans entrave, sans bruit, dans la clarté. Il y a des moments moins fréquents, qui se préparent depuis longtemps, possiblement pendant toute une vie. Des moments où cela émerge, de loin, des profondeurs. Des moments précieux où ce qui a été longtemps et profondément enfoui fait surface, apparaît progressivement au grand jour, dans la lumière du rapport humain. Ce sont des moments où ça apparaît comme c'est.

C'est autour de ces moments que gravite mon questionnement. J'ai des questions, quelques éléments de réponse valables, il me semble, puisés dans mon expérience personnelle et mon vécu avec des clients où l'émergence de l'enfoui est un enjeu important.

Qu'est-ce qui est enfoui?  
Comment ça s'est enfoui?  
Pourquoi ça s'est enfoui?  
Dans quelles conditions cela peut-il émerger?  
Qu'est-ce qui arrive après que ça émerge?  
Quels sont les écueils et les périls à rencontrer?  
Comment parler du mouvement intérieur en cause là-dedans?  
Consentir à cette émergence et se recevoir, est-ce une seule et même chose?

Ce que je pourrais appeler mes premiers contacts avec l'enfoui en soi ont été des moments en travail corporel. Des sortes de grognements ou de balbutiements informes, indifférenciés, des bruits plus que des paroles, comme une sorte de langage préhistorique. Je me suis longtemps demandé comment s'était fait le chemin qui m'avait conduit jusqu'à cela.

Comment cela s'est-il enfoui? Ça s'est enfoui involontairement, inconsciemment, sans le vouloir, sans le savoir, en se retirant petit à petit, de plus en plus souvent, parce que c'est tout ce qui était possible. En s'éloignant de soi et des autres, dans l'absence de points de repère, jusqu'à en perdre la parole. Parce que c'est tout ce qui était possible.

Ça s'est enfoui...

Quand ça s'est étouffé

Quand ça s'est isolé pour vivre

Quand ça s'est coupé

Quand ça a disparu

Comment aller là et comment en sortir? Y aller d'abord... Oser la rage, la colère, le mépris, l'incompréhension, la souffrance, la solitude. Consentir à ce que l'enfoui en soi émerge, c'est un processus qui nécessite une présence soutenue et attentive aux moindres indices de vie, c'est aussi une prise de risque qui part de soi et qui se fait dans un rapport. C'est une organisation de vie singulière à habiter, à rencontrer et à faire sienne. Ça émerge comme ça peut, à l'occasion de rapports longtemps figés dans des positions pratiquement immuables.

Qu'est-ce qui émerge de là? Ce qui émerge de là, ça ne peut être que surprenant car longtemps inhabité et en grande partie inconnu. C'est souvent un vécu difficile à apprivoiser, à définir, à nommer. De la vie menacée et menaçante, un corps plus réel, des rapports plus directs.

La souffrance physique et corporelle est le chemin que ça a pris et que ça prend dans ma vie pour me donner accès à l'enfoui en moi. Pendant plusieurs années, j'ai eu fréquemment des malaises et des maladies respiratoires, l'étouffement a laissé des traces dans le corps. Pendant toute ma vie, des douleurs abdominales. Dans le mouvement de m'ouvrir à moi-même et aux autres, ces douleurs prennent un sens. Aller rencontrer la vie là où elle se tapit, se réfugie, s'enferme, s'encapsule.

Prendre le risque de laisse émerger la souffrance, suivre le mouvement intérieur. Dans l'enfoui il y a la douleur, il y a aussi des trésors de rapprochement inespéré et d'amour caché. Heureusement.

## Mes origines

Je suis un gars de Limoilou, pour ceux qui connaissent Québec, vous savez sûrement que, comme le chantait Sylvain Lelièvre: « Quand on est d'la basse ville, on n'est pas d'la haute ville... »

J'ai grandi dans une famille où la maladie et la médecine occupaient énormément de place. J'ai été en contact très tôt dans ma vie auprès d'une personne proche, ma mère, avec ce que j'ai appris beaucoup plus tard à appeler la dépression et la psychose. Dans mon cœur et dans ma tête d'enfant, cette réalité que je vivais n'avait pas de nom, c'était ça ma vie, c'était la normalité. Dans la vie quotidienne, j'étais souvent inquiet et en survie, cela laissait peu de place pour exprimer la vie réelle qui m'animait. J'ai été souvent coincé en silence dans des quiproquos avec des membres de ma famille. Sans parler des effets sur mon identité et sur ma capacité d'entrée en relation avec les autres. J'ai néanmoins appris dans ces rapports difficiles certaines choses importantes sur l'existence humaine.

Dans ma pratique comme psychologue, je ressens souvent en moi la lourdeur et l'intolérable qui sont éveillés par des vies marquées par l'absence, le refus et l'abus. Être présent au processus d'émergence à l'œuvre chez l'autre demande de la disponibilité, de l'humilité face à l'inconnu, de la patience et beaucoup d'attention silencieuse. Parfois plongé dans le non savoir, j'ai à m'accueillir là où je suis amené, dans l'angoisse, en terrain inconnu au-delà de mes limites habituelles. En entrevue avec un client un jour, une image surgie d'on ne sait où m'est venue à l'esprit : le jaillissement d'un puits de pétrole. Cette image est arrivée sans crier gare. J'ai mis du temps à comprendre que cette image avait un rapport direct avec ce qui se passait pour ce client. Et que cette expérience de surgissement chez moi était en rapport avec lui.

Le devenir humain est un long processus dont font partie intégralement la coupure et la psychose. J'ai passé une grande partie de ma vie adulte avec l'espoir de comprendre et de guérir la psychose. Je demeure inconsolable que de telles difficultés de vivre existent, que certains d'entre nous en soit marqués si profondément et qu'on ne puisse aisément y changer quelque chose.

En ce qui me concerne, se recevoir dans le manque de soi, c'est souvent la seule position possible pour être psychothérapeute en abandon corporel. Quand bien même que je ne serais pour moi-même qu'une terre en friche, ce pourrait être chez moi tout de même.

Arriver.

## Épilogue – Les eaux de mars

Il y a quelques années, à un âge où d'autres deviennent des grands parents, je suis devenu le père d'un petit garçon originaire de Dongguan en Chine. Au contact de cet enfant, je découvre qu'il y a beaucoup de maturité affective chez les enfants, pour peu qu'on leur laisse la possibilité de s'exprimer. Je découvre aussi qu'il n'est jamais trop tard pour recevoir l'enfant que l'on porte en soi. Mais il est souvent beaucoup trop tôt pour se conformer à ce que quelqu'un d'autre attend de nous.

Il y a quelques mois, alors que j'étais en train d'écrire ce texte, mon petit Justin qui a maintenant 8 ans s'est approché de moi et s'est mis à me chanter doucement cette chanson qu'il était en train d'apprendre à l'école, un moment de grâce :

Un extrait des *Eaux de mars* de George Moustaki :

Un pas, une pierre, un chemin qui chemine  
Un reste de racine, c'est un peu solitaire  
C'est un éclat de verre, c'est la vie, le soleil  
C'est la mort, le sommeil, c'est un piège entrouvert

Un arbre millénaire, un nœud dans le bois  
C'est un chien qui aboie, c'est un oiseau dans l'air  
C'est un tronc qui pourrit, c'est la neige qui fond  
Le mystère profond, la promesse de vie

C'est le souffle du vent au sommet des collines  
C'est une vieille ruine, le vide, le néant  
C'est la pie qui jacasse, c'est l'averse qui verse  
Des torrents d'allégresse, ce sont les eaux de Mars



# Subjectivité, langue maternelle et parole ontologique : la proximité

---

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

---

*Se recevoir, c'est accueillir ce qui est  
et qu'on soupçonnait à peine ou qu'on ignorait.*

**CLÉMENCE DUBÉ**

Dernièrement, j'ai reçu « une maman », c'est ainsi qu'elle s'est présentée, qui me consultait pour tenter de mieux comprendre les difficultés relationnelles que rencontre son fils âgé de 6 ans et demi dans son rapport avec les autres et d'avoir avec lui une attitude adéquate. Un enfant qui avait été adopté à deux mois et demi, précise-t-elle, dont elle ne savait qu'une chose, c'est que sa mère biologique l'avait porté dans le déni de sa grossesse.

Au cours de l'entretien, elle nomme combien son enfant lui semble inadéquat, ne sachant pas utiliser les codes sociaux et comment il est laissé pour compte par les autres. Elle est très touchée, plus qu'elle semble le savoir, par les efforts qu'il déploie pour être adéquat face à tout ce qu'on lui demande de faire et d'être, pour s'intégrer à ce monde qui est tout autant le sien que celui des autres et dont elle a le sentiment qu'il est et se sent si étranger. Un enfant très sensible, me dit-elle, qui réagit et tente d'expliquer ce qu'il est amené à vivre dans le rapport aux autres, comment il se sent exclu, malheureux, encore cette inadéquation. Un enfant qui, à priori, ne sait pas faire avec les autres, son environnement, le réel, la différence. Un enfant souvent pris dans de grandes colères, enfermé dans un besoin profond et puissant de se relier aux autres, d'être aimé, reconnu mais dans l'impossibilité d'entrer en contact autrement que maladroitement, « en collant ou en faisant le clown », dit-elle.

Ses parents lui ont raconté, vers l'âge de 4 ans, l'histoire de son adoption qui se résume à l'impossibilité pour sa mère biologique de le garder et à leur bonheur de l'adopter. Ce n'est pas que cela pour cette mère adoptive mais elle se tait. Au fil de l'entretien, elle me confie ne pas supporter l'idée de ne pas l'avoir porté, qu'il ne vienne pas d'elle, de ne pas lui avoir évité cette réalité-là. Elle exprime les représentations qu'elle a des positions du fœtus dans le cas d'un déni de grossesse, tout ce qu'elle a pu lire et imaginer de sa souffrance fœtale. Et comment au fil du temps, l'enfant s'est révélé très différent de celui qu'elle attendait, désirait, pas tout à fait « normal ».

C'est très récemment, me dit-elle, depuis qu'elle a accepté de voir un thérapeute, qu'elle commence à envisager qu'il soit différent et en difficulté dans son rapport aux autres. Maladroïtement, en riant, elle m'avoue que c'est lourd, qu'elle aurait tant aimé avoir un enfant comme les autres. Elle ne comprend pas ce qui se passe, que cela lui arrive à elle et se dit être très embarrassée par sa différence à lui, sans sentir que cela parle tout autant d'elle... et cela me touche beaucoup. Toute la responsabilité de ce qu'est et vit l'enfant est mis sur le déni de grossesse et les troubles de l'attachement. L'enfant est dans du vide, me dit-elle, c'est la psychologue qui le suit qui le dit tout autant que l'enfant qui l'exprime.

Chacun est aux prises avec la radicalité de la coupure en soi. La sensation de venir de nulle part, d'une histoire complètement étrangère à soi, qui n'évoque rien de soi dans sa réalité d'aujourd'hui. Un tel inconnu irreprésentable, alors que l'on vit ici, que tout se passe ici, dans ce présent-là, cette vie-là, avec ces parents-là, cette mère si présente qui ne le quitte pas, contre laquelle il se colle et qui le colle, me dit-elle, cet environnement de la ferme qu'il aime tant et le rend pourtant si joyeux.

### **De part et d'autre, la demande d'être rejoint**

Bien souvent dans les situations d'adoption, je me retrouve face à un enfant en attente, un enfant blotti et enfermé au creux de son histoire, dans sa subjectivité. C'est tout autant ce qui a été appris, à parler qu'à taire, qui est pour lui la vérité.

Je vais à la rencontre d'un enfant vigilant et dans la haine... et qui le dit. Un enfant perdu et sans repère, qui refuse ce monde comme il pense que sa venue au monde lui a été refusée mais aussi paradoxalement un enfant en attente de la rencontre, à ce que quelqu'un, quelque part, vienne humaniser ce monde indéfini de violence, tout autant intérieur qu'extérieur, qui l'opresse et l'enferme, le terrorise et l'inquiète. Un enfant pris dans une ambivalence radicale, à la fois le désir et la terreur que quelqu'un vienne le rejoindre, s'assoit à ses côtés et apprend à nommer avec lui comment c'est pour lui. Un enfant dans le désir profond mais dans l'impossibilité d'entrevoir qu'un autre puisse faire toute la place à sa réalité humaine, sa vision du monde et des événements vécus, son expérience, ses ressentis, ses émotions, ses pensées, son organisation, tout ce qui le constitue et constitue sa subjectivité.

Je me retrouve le plus souvent face à un couple, qui me dit ne plus pouvoir rien supporter, bien souvent au bout, à vouloir se séparer de l'enfant. Je me retrouve face à un couple qui ne dit pas le plus souvent combien chacun en veut à l'autre et à soi-même de ne pas savoir y faire, combien la déception est grande et de quoi parle-t-elle pour chacun en chacun.

Tout est mis sur les troubles de l'attachement dont je suis devenue par ma pratique, au fil du temps, un lieu de référence repéré comme « différent », offrant une autre expérience de l'humanité en soi, au-delà des diagnostics, des jugements, dans et de ce travail de « se recevoir » dans et de ses connivences. Un lieu de rencontre possible avec soi et avec l'autre, comme c'est pour chacun.

## **Le manque**

J'ai à faire avec le manque, il est là, tout autant que le désir de vivre, autant pour l'enfant que pour le parent.

Le manque s'est fait cruellement sentir dans cet impossibilité de donner la vie, d'une filiation en continuité. Pour certains parents, l'adoption est venue le recouvrir, l'apaiser, en souhaitant donner le meilleur de soi-même, sauver, se sauver du vide, de l'absence, d'une fin...

Un manque très chargé émotionnellement autant chez le parent que chez l'enfant, un manque qui est le lieu de la rencontre. Manque de reconnaissance, manque d'identité dans sa filiation, manque affectif et blessure narcissique, manque de sécurité intérieure, autant de manques qui laissent dans l'incapacité à être rassuré par quelqu'un d'autre et pourtant, tellement dans l'attente... mais les parents, tout comme les enfants à leur niveau, ne voient bien souvent chez l'autre que les comportements de survie et de méfiance, sans en comprendre le sens et surtout sans sentir tout ce que cela éveille en eux d'eux et comment cela parle de chacun. Un manque qui éveille tous nos manques et que l'on pourrait être tenté de faire taire, d'agir, tellement sa proximité est ébranlante.

Pour certains enfants, c'est bien plus que du manque. Les carences affectives sont là d'entrée de jeu. À l'origine, une histoire qui, bien souvent, a commencé dans la perte, l'absence de soin, la malnutrition. La menace de la perte a servi de repère car il a fallu perdre des sonorités, parfois une langue, des couleurs, des odeurs, des saveurs, des corps, des bras, des visages ; elle s'est écrite et inscrite au plus profond du corps dans une rencontre avec le reçu de tous les manques de l'humanité en soi. Le langage de la menace, de la perte et des carences affectives est devenu, dans ce contexte, une langue maternelle.

Des enfants qui parfois expriment comment ils se vivent comme monstrueux. Combien faut-il l'être pour que les parents biologiques, tout comme les parents adoptifs, veuillent s'en séparer?

Pourtant envers et contre tout, l'enfant cherche à se faire adopter, en s'adaptant au plus près, en enfouissant au plus profond de lui sa langue d'origine, tout ce qu'il faut taire pour s'adapter en croyant se faire taire, sans pourtant qu'au plus profond de lui, cela renonce à soi, à son désir d'être. Il est en souffrance et ses colères expriment la terreur permanente de se perdre en chemin sans savoir que ces parts manquantes qui le constituent le tiennent en recherche. Il ne sait pas comment et combien il a fait et continue de faire tout seul, à son insu. Il en porte tout le chagrin. Il y doit sa survie mais il y perd sa vie dans cette absence et ce renoncement à l'autre dont il a tant à s'apprendre.

## **Le besoin de reconnaissance**

Quand les enfants et les parents arrivent dans mon bureau, la guerre est déclarée, souvent depuis le début de leur rencontre. Les parents sont devenus des victimes, menacés par la violence des gestes des enfants qui les repoussent. Les enfants sont regardés comme des bourreaux potentiellement meurtriers, la différence d'âge n'existe plus, ce sont des ennemis et ils sont en guerre.

L'enfant ne sait pas être fils de ou fille de..., il est lui ou elle, chargé d'un passé dont il a perdu les traces au fond de lui et qui, semble-t-il, n'a plus lieu d'être ici. Il est toute une organisation d'être. Il attend et cherche à ce qu'on le reconnaisse avec, me semble-t-il, une exigence, qu'on le reconnaisse dans tout ce qu'il est, même si, paradoxalement, à cause de l'ampleur de cette exigence, il fait tout, à son insu, pour ne pas être reconnu. Il est pris dans une ambivalence radicale, le besoin furieux et, tout autant, la terreur d'apparaître. La plupart du temps, il est en colère et menaçant mais ne le sent pas, ou peu, bien qu'il le sache au fond de lui. Il fait peur et a tout autant peur de la peur qu'il éveille et qu'il lit, sans la comprendre, dans le regard de ses parents.

Le parent attend que l'enfant le reconnaisse tout autant, le fasse parent, lui redonne ce qu'il lui donne, adhère à ses valeurs, s'inscrive dans sa filiation. Il a impérativement besoin de lui comme une promesse pour se rejoindre. Au cours de la thérapie, il va apprendre peu à peu l'importance pour lui, en lui, des enjeux de cette reconnaissance.

L'attente de part et d'autre est démesurée, toute à la fois différente et semblable. Elle s'exprime par le besoin, pour chacun, d'être reconnu dans ses valeurs et son territoire et que l'autre y adhère de façon absolue. Chacun est pris dans le désir puissant d'être l' élu de quelqu'un ou d'une cause mais il est coupé de soi, de l'autre et du monde, comme aveuglé par la puissance de son besoin de reconnaissance.

Le parent ne se reconnaît pas dans cet enfant, il ne reconnaît pas ses rêves, il ne reconnaît surtout pas la violence qui est éveillée en lui à la place et encore moins ses propres désirs meurtriers. L'enfant est renvoyé à sa problématique « adoptive », à la théorie de l'attachement, à un rapport qui, d'entrée de jeu, s'est créé insécure. Insécure, tellement l'enfant est insécurisé et a dû s'organiser corporellement, émotionnellement, pour faire face à l'insécurité ambiante et survivre. Survivant enfermé dans sa propre histoire, pourtant tant attendu et désiré, tant rêvé par des parents en attente et en manque de réalisation parentale, de descendance, de filiation. Alors, de part et d'autre, les coups sont comptés et rendus. J'interviens là où ils sont en train de s'entre-tuer, essayant de faire la place tout autant à l'enfant abandonné à lui-même, replié dans sa coque, enfermé dans la violence explosive de sa colère qu'au parent autant insécure et en attente, devenu à son insu, maltraitant de ne pas être reconnu comme bon et aidant.

## **La radicalité**

Je fais l'expérience de l'enfant terrorisé devant cet adulte inconnu et étranger dont il a pourtant tant rêvé et dont il n'arrive pas à satisfaire les attentes alors qu'il a fondamentalement tant besoin de lui pour grandir. Je fais aussi l'expérience de l'impossibilité, pour le parent, de sentir que c'est de lui dont il s'agit, que cette souffrance qu'il attribue à l'autre est avant tout la sienne, combien et comment elle parle en lui de lui.

Il s'agit de bien autre chose que ce qui est proposé là, dans cette rencontre entre ce parent et cet enfant, adoptif ou pas, avec cet autre si différent et à la fois si proche de soi, trop près, si menaçant à réveiller et à mettre en relief les zones d'ombre de sa propre existence. Cet autre souvent vécu comme radicalement étranger, « il n'est pas de mon humanité », m'a déjà dit un parent.

Chacun est pris dans la charge du manque à démêler, emprisonné dans ce qui est imaginé comme les attentes de l'autre, sans avoir la possibilité d'être soi autrement et sans lui laisser la possibilité d'être lui autrement. Chacun a cruellement besoin de l'autre pour aller en soi, cet autre dont il y aurait tant à apprendre de soi. Chacun convoque l'autre à la rencontre avec lui-même, dans des lieux de grande détresse humaine, d'abandon, de mort, d'absence, de meurtre, de manque, de démission, de dépendance. Paradoxalement, des lieux qui, si l'on consent à s'en approcher, à s'en parler, à les nommer, à les habiter en renonçant à les solutionner, nous emmènent dans une grande intimité avec nous-mêmes et avec l'autre. Une intimité qui pourrait se révéler apaisante et donnante, tout autant pour soi que pour l'autre. Ici, chacun s'apprend de la menace de la douleur, qu'il est tout autant pour lui-même que pour l'autre.

L'un des drames humains serait-il la radicalité des événements auxquels il nous faut faire face dans nos vies humaines? Des événements qui nous amènent en nous, là où nous ne sommes pas, tellement en manque et où nous avons cruellement besoin d'aller, en faisant tout à notre insu pour ne pas y aller? Comment accueillir « ce qui a à être » en et pour chacun d'entre nous sans forcément l'accepter, s'y soumettre?

### **Du lien au rapport thérapeutique : la menace de la proximité**

C'est dans et de ces rencontres que j'apprends la menace de la proximité, d'une intimité très grande, vécue comme trop proche de soi. Elle éveille des lieux de grande atteinte, d'effacement et de refus de la vie, toute l'ambivalence souvent radicale de chacun.

Au début, bien plus terrorisée et sous tension que je ne le savais ni le sentais, je restais là, prise dans une sorte d'indéfinition qui m'envahissait. Je me tenais là, la plupart du temps en silence comme un vigile. Je me gardais là, essayant de contenir cet affolement, cette agitation corporelle que je percevais de plus en plus et que je vivais comme désorganisant. J'avais la sensation de prendre un temps infini à tenter de me rassembler. Autant de pages blanches à parcourir sans y trouver de savoir ou de mode d'emploi auquel me raccrocher. Y a-t-il juste à sentir, à ressentir toute cette impuissance? N'y a-t-il rien à dire ou à faire, y renoncer, en me demandant à chaque fois pourquoi je me mettais là, dans autant de difficultés? J'apprenais à être là, dans et avec toute cette impuissance, la leur et la mienne. Tout ce démuné, cette détresse, cette peine, à explorer cette crainte qui m'appartient, que, si je n'intervenais pas, je les laissais seuls et que cela allait exploser.

Il a fallu consentir à tout ce temps, sans mot, sans voi(e)x, à la parole tue, à rester là avec, au plus près de ce qui s'éveille pour et en chacun dans le rapport à l'autre. Que cela ne puisse pas se passer autrement. Que ce soit le seul chemin pour se rejoindre et rejoindre l'autre. Il me semblait que la violence de la charge émotionnelle qui nous habitait ne pouvait les et nous conduire que dans une impasse, qu'à la rupture, la séparation. Je découvrais que, plus je consentais à m'en approcher, à la laisser être en donnant la possibilité à l'autre de la nommer à partir de ce que je ressentais, plus cela faisait de la place à une expérience de re-co-naissance en soi, de soi et de l'autre. Je découvrais aussi dans le même temps comment je pouvais l'agir, la et les mettre dehors ou tout prendre sur et contre moi et arrêter le mouvement, ma propre ambivalence radicale.

J'avais accès peu à peu à un « ailleurs » inusité, loin des croyances, des conceptions, des attentes de mon imaginaire. Un « ailleurs » étrange et, au premier abord, si étranger, déroutant, déstabilisant, désorientant, tout autant corporellement que psychiquement. Un « ailleurs » qui paradoxalement ouvre sur une grande proximité avec soi en soi et avec l'autre mais dont je ne peux avoir accès que si je consens à toute cette sensation profonde de désorganisation menaçante qu'elle entraîne.

Tout un processus de différenciation qui ne peut avoir lieu sans sentir et recevoir la menace de se retrouver sans repère. De se retrouver confronté à soi, dans des lieux si fermés, en protection, touchés, atteints, la plupart du temps mis sur l'autre. Des lieux qui, tout à coup, s'ouvrent de façon inattendue et laissent entrevoir toute l'intimité qu'ils protègent.

C'est ma langue maternelle, la langue de tous mes manques, que ces rencontres m'amènent à explorer. C'est dans ces manques que je rencontre les autres et que je me rencontre, que je m'apprends et que je suis devenue thérapeute en abandon corporel. Une langue à la fois si étrangère et si familière qu'il me faut aller très loin me chercher pour y rencontrer ma propre parole. Une parole souvent sans mot, qui se cache, enfouie au plus profond de moi, tellement elle se protège des charges émotionnelles, les miennes tout autant que celles des autres. Une parole habitée de tout ce qui est constitutif de ma vie intérieure, tout ce qu'il a fallu taire ou dire pour s'adapter en se faisant taire et qui nous constitue tout autant.

Une parole ontologique, qui s'apprend à l'occasion des autres, qui exprime tout le vivant, y compris les parties tuées en soi et qui me relie autant à moi-même qu'aux autres, si je consens à m'y fier... pas comme à une vérité mais comme à une expérience profonde de ma réalité humaine dans mon rapport aux autres.

Et à chaque fois, dans cette expérience renouvelée de la proximité, prendre le risque de ma propre parole et paradoxalement, découvrir le plaisir ému (ou mu) d'une expérience de la parole qui ne soit plus vécue comme forcée, menacée ou menaçante, détournée, mais portée, habitée dans et par le corps, comme c'est vivant en soi pour soi.

## **Conclusion**

Il me semble que la possibilité pour cette mère, de se dire et d'être entendue dans et de cette proximité, a ouvert à l'expérience que la vie de cet enfant dont elle me parlait et qui lui semblait si étranger et inadéquat, la touchait profondément. Comment et combien c'était sa vie à elle que cet enfant venait éveiller, toute une vie dont elle avait tant besoin pour se rencontrer et le rencontrer aussi.

En psychothérapie avec ces familles en recherche d'elles-mêmes, je fais l'expérience de comment la position prise de se recevoir ouvre à une grande proximité ébranlante avec soi et avec l'autre et donne accès à la subjectivité de chacun. J'ai le sentiment que c'est dans et de ce passage du lien au rapport thérapeutique, qu'émergerait la parole ontologique.

---

## Thématique 6

---

### **Approcher des lieux frontières : l'expérience du vulnérable en soi**

C'est difficile, voire impossible parfois, de prendre la vie comme elle est intérieurement sans vouloir l'organiser et l'expliquer, sans vouloir y mettre d'emblée des sens et des significations préétablis. Nous pouvons ainsi dire que nos rites religieux, nos modèles philosophiques et nos systèmes de croyances reposent sur l'angoisse – toute existentielle – qui émane de la prise de conscience de soi, de l'autre et de la vie, comme aussi de la prise de conscience de la finitude et de la mort. Par rapport aux méthodes de traitement psychologiques usuelles, le psychothérapeute qui s'inscrit dans la démarche ontologique essaie de faire place aux lieux de grande vulnérabilité, de même qu'il tente de demeurer présent le plus humainement possible à lui-même et à l'autre. Cette perspective ouverte donne une large place pour les vécus difficiles. Elle tente d'approcher l'irrecevable, l'intolérable, d'en rejoindre les espaces au-delà des formes qui la contiennent et d'en faire un lieu d'humanité.

Les exposés de la plénière nous offrent un voyage au cœur de soi, du vulnérable et de l'irrecevable, et tente d'en saisir toute la puissance. Paradoxalement, suivre ces chemins remplis d'inconnu est source de vie.

---

Jean-Yves Levasseur	Le corps, l'être et le néant
Monique Saint-Jules	« Mourir avant de mourir » Un chemin d'humanité
Denis Matthey-Claudet	Une introduction à recevoir le non-reçu, l'irrecevable, nommant l'innommé, l'innommable

---



# Le corps, l'être et le néant

---

**Jean-Yves Levasseur**  
Québec, Québec

---

Un rêve... un rêve déterminant et éclairant!

Un rêve où le désespoir et l'espoir se rencontrent sur un chemin inattendu.

Un rêve qui me dicte le chemin d'une conscience d'être qui dépasse toutes les formes, les organisations, les mœurs, les religions, les institutions... Un rêve qui me lie à tout l'univers, à l'infini... un rêve qui ouvre mes lieux d'enfermement et me laisse tout l'espace d'être. Un rêve où la liberté commence là où le désespoir apparaît et prend alors d'autres formes.

## Le rêve

*« Je suis prisonnier de mon corps, de la matière et de l'univers. Je suis affligé d'être humain sans aucun espoir d'y échapper. Une destinée sans compromis avec toute la réalité d'être un corps. Un corps essentiellement subjectif, un corps en mouvement, un corps de finitude, un corps enfermé dans la matière qu'il est. Je me vois dans un état terrifiant ainsi que nous tous, les humains, et sans que personne n'en ait conscience. À ce moment, je suis vraiment seul. C'est l'horreur, c'est une bascule dans l'univers sans aucune possibilité de s'arrêter, avec un sentiment d'une totale impuissance.*

*De plus, j'ai la sensation que cet état de conscience n'est pas prenable par les autres, que j'ai à le porter seul. Je me vis dès lors repoussant, les autres s'éloignant de moi, comme un pestiféré. Je dois vivre avec cet état de conscience jusqu'à ma mort et dans une immense solitude.*

*Dans ce rêve, j'ai conscience que la liberté n'existe pas. Nous sommes confinés à être humain et à en souffrir jusqu'à la mort. »*

Je me suis réveillé dans l'étouffement. Et je me disais alors, qu'il y avait bien là une réalité à fuir, fuir ce corps et cette vie. Et la nausée m'envahissait.

Toutefois, l'ouverture à cette conscience semble être devenue déterminante pour moi et m'a ramené inexorablement à l'aube de la conscience de mon destin et peut-être de notre destin à tous.

## **Le corps, une réalité à fuir... à recevoir**

Conséquemment à ce rêve, le corps m'apparaît porteur d'une réalité, le plus souvent insupportable, méprisable, à fuir et à éviter à tout prix. Ce n'est pas une irresponsabilité. Nous sommes un corps, en majeure partie dépossédé de lui-même et enfermé dans des structures prédéterminées, fortement institutionnalisées pour contenir ce qu'il est. Le refus de l'insupportable, le non-reçu ou le non-habité, nous laissent dans une dépossession de nous-mêmes et nous orientent vers la nécessité de construire en dehors de soi des vérités, de faire des déplacements de soi sur les autres, d'acquérir des biens qui nous donnent une forme visible et rassurante avec seulement une impression d'être, mais sans véritablement être soi. Ce « remplissage », ces possessions nous protègent de nous-mêmes et la plupart du temps nous laissent avec un éternel sentiment de pauvreté et de dépossession. Mais ne rien posséder de ces richesses, qu'elles soient matérielles ou intellectuelles, être dans l'indigence, dans la pauvreté peut être aussi un lieu pour déposer son mal de vivre, sa dépossession. Je souffre parce que je n'ai pas ceci ou cela, que je ne suis pas ceci ou cela. Par ailleurs, ces chemins de fuites, d'égarements de soi, sont aussi paradoxalement, des chemins qui peuvent conduire à soi. Le corps n'arrive pas à se satisfaire de ces richesses accumulées et l'indigence ne peut pas expliquer la dépossession qui nous tenaille. Alors cette dépossession oblige à chercher, toujours et encore, même si on ne trouve pas...

Recevoir le corps que l'on est, impose de recevoir cette dépossession en soi, de l'habiter comme elle est. La dépossession est un lieu d'être, une ouverture au non habité de soi. Habiter ce lieu, c'est être toujours à l'aube de notre destin, et ce, dans une mouvance sans limite. Se l'approprier peut paraître absurde, voire mortifère pour certains, mais il semble bien que la présence à soi, dans le corps comme il est, donne d'être. Et étonnement, il devient moins désespérant de le vivre que de l'éviter. Les réactions éveillées par les uns et par les autres, nous y amènent. La dépossession de soi, le plus souvent éveillée dans le rapport à l'autre que l'on dépossède, l'autre qui nous dépossède, la dépossession de soi par soi, peuvent être paradoxalement des expériences d'ouverture. D'autres part, les sentiments de solitude et d'errance m'apparaissent inévitables et nécessaires au consentement à cette expérience de la dépossession. C'est avant tout dans les rapports avec les autres qu'il devient possible de la reconnaître et de l'habiter. Elle devient alors un espace de rencontre avec les autres.

## **Le corps et l'être**

Sans s'installer, s'édifier dans une pensée linéaire, l'expérience de la dépossession apprivoisée et habitée, nous entraîne inéluctablement à la rencontre du corps dans lequel nous vivons, un corps le plus souvent étranger à nous-mêmes. Entrer momentanément dans la dépossession ouvre sur l'expérience d'être habité par un étranger en soi, étranger que l'on ignorait totalement. La présence à la non-conscience du corps que nous sommes nous menace tellement qu'elle nous convie et nous pousse à échapper à l'inconnu de soi et à tenter d'être autre que nous-mêmes. Et de là, le mouvement de se construire une vie plutôt que d'être qui l'on est.

Pour revenir au rêve que je viens de partager avec vous, faire l'expérience de notre immanente vulnérabilité dans l'univers, dont nous ne connaissons ni l'ampleur ni la finitude, s'est révélé pour moi comme l'expérience de ce qu'il a de plus effroyable dans notre humanité. C'est de s'y voir soi-même, ainsi que les autres, se débattant, s'agitant pour survivre, et vivre dans cet univers, emportés par le mouvement de l'existence, emportés vers ce qui semble être un gouffre sans fond. C'est aussi de naître du néant et de se dissoudre dans le néant de l'existence. C'est de s'ouvrir à ce qui semble l'absurde de l'existence, du moins, dans notre conscience humaine. C'est être dans l'infini et dans tout l'inconnu de l'existence sans aucun repère, sinon ceux que nous y donnons pour ne pas sombrer totalement. C'est « transgresser » la position de dénégation de notre réelle humanité. Bien sûr que nous savons tous cela du moins mentalement. Mais en faire l'expérience n'est peut-être pas possible directement et le rêve est peut-être le seul chemin pour en ressentir la portée sans risquer de s'y perdre. Certainement se trouve là une des sources de l'angoisse humaine.

Il m'a fallu beaucoup d'expériences d'être, pour qu'un tel rêve de chute vers le néant puisse s'exprimer et se vivre avec autant d'intensité. Il m'apparaît impossible d'ouvrir sur ces dimensions de notre existence sans que nous ayons fait des expériences en soi d'être, de rencontre de soi en soi et des autres en soi. Il est entendu que ces expériences ne sont jamais totales et définitives. Ces expériences vécues et leur mémoire dans le corps rendent possible d'ouvrir dès lors sur l'ampleur de la vulnérabilité de notre condition humaine. Apprivoiser progressivement les espaces inconnus de nous-mêmes, nos propres vulnérabilités et du coup, celles des autres, permet de rencontrer en soi l'ampleur de notre vulnérabilité. Celle-ci nous situe au cœur de l'espace, du temps et de l'univers. Il y aurait d'abord à faire toutes sortes d'expériences d'être, ouvrant au plus grand que soi en soi, afin d'y consentir. Sans cela, il devient nécessaire et même vital d'avoir recours aux institutions, aux religions, enfin à tout ce qui est porteur de réponses, voire de vérités qui rassurent, afin de supporter notre existence. Il devient nécessaire de déposer en dehors de soi ce qui ne peut être reçu en soi.

## **Le corps, l'être et le néant**

Le corps est le lieu primordial de notre assise, notre lieu d'expérience au monde, notre seul lien à l'univers. Sans lui, nous n'existons pas. Ce corps est infiniment plus vaste qu'un corps mécaniste, il est une partie intégrante de l'univers, un élément constituant de cet univers. Il a, bien malgré lui, nécessairement rompu avec des dimensions de lui-même pour assurer sa survie et développer sa conscience, lui permettant ainsi de transcender son animalité. Malgré toutes les violences qu'il a dû s'imposer, nous sommes devenus ce que nous sommes aujourd'hui, et ce processus continue. L'homme cherche par tous les moyens à assurer sa survie, et aussi à comprendre le sens de sa vie dans cet univers infini.

Dans cette recherche, la force de cette rupture imposée, pour transcender son corps, pour survivre et croître, a maintenu le corps dans des structures, des interdits, des institutions lui permettant de retenir l'agir et ainsi de prendre conscience de son être. Il a développé une richesse inouïe et prodigieuse dans sa capacité de comprendre et d'expliquer sa place dans l'univers. Mais il semble que ce soit encore peu de ce qu'il a à découvrir et à comprendre, et de plus, sa survie est sans cesse menacée.

Mais arrivons-en à l'être. Pratiquement toutes les recherches se sont développées par l'objectivation des éléments d'études. Mais l'impasse survient lorsque que le chercheur prend conscience de sa subjectivité, comme faisant partie intégrante de ses recherches. Qu'en faire? Cette subjectivité devient une impasse ou du moins force le chercheur à en tenir compte. Le corps, tant mis de côté et souvent vécu comme embarrassant, devient nécessaire à la poursuite de ses recherches. L'homme réalise qu'il est là, qu'il comprend l'univers depuis ce corps, donc depuis toute la subjectivité qui le constitue. Mais voilà que dans cette quête, il découvre que le corps pourrait être un allié à la poursuite de ses recherches. Plus ce corps est reçu, autant que faire se peut, plus il devient un informateur précieux de sa propre constitution, voire de la constitution de l'univers, puisqu'il est lui-même un élément de celui-ci. Se recevoir au cœur de soi-même porte des richesses d'être qui dépassent l'entendement de ce que nous connaissions du corps jusqu'à maintenant. Les textes de ce colloque en témoignent.

La dépossession à laquelle je faisais allusion précédemment, reçue et habitée, conduit à des dimensions insoupçonnées par l'homme lui-même. Ces dimensions sont craintes, redoutées, refoulées et même peuvent être mises sur le compte de la folie. Et depuis ce rêve, nous pouvons en comprendre l'effroi ou la nécessité de les exclure. La forme de recherche dite objective, en essayant d'extraire la subjectivité, a donné des résultats limitatifs, qui, en maintenant le doute, ont obligé à reconsidérer la subjectivité.

L'ouverture à la subjectivité, nécessitant l'ouverture au « corps étant », c'est-à-dire recevoir cette subjectivité incarnée, ouvre sur de nouvelles dimensions qui éclairent l'homme sur l'homme, individuellement et collectivement. Cette ouverture contribue aussi à situer de plus en plus la place des humains dans l'univers. Elle les situe bien au-delà de simples mortels mais comme des constituants d'avant, de maintenant et d'après. Les humains sont une partie du Tout. La subjectivité me semble être une manifestation de l'être.

La psychologie réparatrice, résolvante, bien que nécessaire et utile, tente de réduire les dimensions plus complexes des angoisses et du mal de vivre de l'homme. L'ouverture à la démarche ontologique à partir du corps ouvre sur le sens des vécus humains bien au-delà d'une causalité à traiter. Elle ouvre sur le plus large que soi qui nous habite et nous terrifie. Certains diraient l'infini, d'autres le néant, d'autres le vide, d'autres l'absurde, mais ce qui importe, c'est la peur, l'angoisse d'approcher ces dimensions de soi qui nous dépassent. Prendre le risque d'être ouvre progressivement tout l'espace intérieur, tout l'infini en soi, que j'aurais envie d'appeler « le néant ».

Ce titre, « Le corps, l'être et le néant » tente de relier ces concepts. J'ai tenté de comprendre le néant à partir des écrits de Sartre, ce concept étant très difficile à saisir. J'ai été impressionné par la complexité de sa recherche. Elle me dépasse bien sûr et je ne cesse de lire car elle me fait réfléchir sur ce concept du néant. Cette question m'obsède, je pense, depuis toujours, mais elle a pris une importance radicale depuis le rêve que je viens de vous décrire. La lecture de *L'être et le néant* m'apporte des éclaircissements, mais surtout me permet de voir le risque pris d'écrire sur cette question si importante et si troublante. Pour le moment, j'y trouve peu de place pour le « corps ». Les réflexions de cet homme ainsi que de tous ceux qu'il cite :

Husserl, Hegel, Heidegger, et plusieurs autres, me troublent vraiment par l'intensité et le travail acharné sur ces questions. Mais pour moi, mon rêve m'amène à réfléchir à partir et sur mes expériences corporelles. Leurs écrits me rejoignent dans une compréhension bien au-delà du comportementalisme, de la résolution de problèmes et même sur le sens de la relation thérapeutique. L'angoisse humaine n'est pas un problème à résoudre mais un état, qui, reçu, ouvre sur l'intériorité, sur le sens et son devenir et peut-être même sur le devenir de l'humanité. Je ne sais pas si cette réflexion est vraiment éclairante. Elle m'est nécessaire pour supporter le corps, qui, par son animalité, par des passages à l'être sans cesse renouvelés, ouvre sur le plus grand que soi, allant même jusqu'à l'ouverture ultime donnant accès à ce que certains nomment le néant. Le néant, pour moi, ne me semble pas vide, c'est l'ampleur de ce qui se loge au fond de nous et dans toutes les cellules de notre corps.

### **Le désespoir, l'espoir et la liberté**

Depuis ce rêve, incluant bien sûr toute ma démarche vers l'ontologique, je me retrouve habité par un grand sentiment de liberté, sentiment complètement inattendu. Mourir à l'espoir d'être un autre que l'homme que je suis et qui m'a plongé longtemps dans le désespoir, me fait découvrir l'espoir, mais un espoir qui ne passe pas par le chemin que je croyais. Ce rêve m'ouvre la porte à la liberté. Je ne me sens plus prisonnier. Depuis ce rêve, je découvre tout l'espace d'être en devenir, pour autant que je consente à recevoir ce que j'appelle le néant, celui qui m'habite et que j'ignorais jusqu'alors. L'espace d'être est d'abord en moi et dans mes rapports.

Pour en revenir à mes lectures de Sartre, j'ai sursauté en lisant ces paroles: « L'angoisse est la peur de la liberté<sup>1</sup> ». J'ai alors eu le sentiment d'une rencontre avec lui, soutenant mon expérience. La « liberté » d'être qui nous sommes, de laisser être tout ce qui est en soi, ne nécessite plus d'être autre. Il y a suffisamment là à être! Je peux comprendre que cette forme de liberté nous terrifie, d'où l'angoisse. Il me semble que, de ce point de vue, nous devons développer du respect pour l'angoisse. Être qui nous sommes, l'infiniment petit dans l'infini, nous amène à plus grand que soi. N'oublions pas toutefois que la liberté génère l'angoisse et l'angoisse amène à la liberté... encore et toujours...

---

1. Sartre, Jean-Paul (1943). *L'être et le néant*. Paris: Éditions Gallimard.



# « Mourir avant de mourir » Un chemin d'humanité

---

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

---

Poétique, symbolique, existentiel,  
j'espère que malgré son étrangeté,  
ce texte pourra vous rejoindre.

## **Habiter son rapport conduit à la lumière d'être qui est l'état de la grande présence.**

Sans trop en comprendre le sens, sans en vivre l'expérience, j'ai souvent souhaité « mourir avant de mourir réellement ». Qu'est-ce que cela veut dire? Je ne sais pas exactement tout ce que cela implique mais les groupes de l'automne m'ont amené à des pistes de réflexion. Dans ces groupes, de diverses manières, d'autres ont formulé ceci : « Je voudrais en arriver à pouvoir rentrer chez moi, habiter ma vie et consentir à être qui je suis avant de mourir ».

À partir de mon expérience corporelle des sessions de l'automne, j'ai ressenti, un peu, ce que cela pourrait éventuellement signifier pour moi.

Afin de vous communiquer, un peu, le sens de ce désir, je vais vous raconter l'histoire du fœtus nourri d'absence. Ce fœtus est la face cachée de moi-même et cette vie-là a traversé un long, ardu et aride cheminement de plus de 45 ans pour être. C'est la vie intime de mon rapport, la vie qui ne connaît pas la lumière.

## **Un être aveugle Ne pas voir**

J'ai vu biologiquement mais dans mon rapport, je ne voyais pas et c'est le fait d'habiter ma vie aveugle qui m'a permis de voir réellement ce qui est en moi et autour de moi. Idem pour l'audition. Idem pour l'équilibre, l'organisation et la coordination dans l'espace et le temps. Habiter mon chaos et mon errance m'a conduite à être enracinée. Habiter ma peur m'a conduite à beaucoup d'audaces et j'approche peu à peu de ce lieu intérieur sous les abysses, qui fait traverser vers la lumière d'être. Cette lumière d'être est l'expérience concrète de cet autre monde sous la matière opaque. C'est un monde de grande intériorité aux dimensions infinies, presque toujours insaisissables à nous, humains inachevés. Mais il y a un mais. Approcher ce monde ne peut se faire que très lentement. Approcher ce monde ne

se fait pas sans passer par les affres de sa vie erratique, par cette exigence de la noirceur à traverser pour être. C'est là où je suis tout en n'ayant aucune inquiétude pour ma vie de surface au quotidien.

Donc ne pas voir,  
ne pas entendre,  
être sourde-muette-aveugle  
Un bloc noir

Un bloc noir comme m'a dessiné une jeune femme psychotique que je voyais en psychiatrie et qui me parlait d'elle dans ses mots et ses dessins... qui parlait aussi de moi-même si j'étais volontairement plus organisée. J'étais un trou noir dans la vie.

## Un trou noir

Quelle gravité et quelle terrible exigence que d'habiter un trou noir pour être. C'est d'une effroyable exigence, à la frontière de la vie et de la mort. Pourtant, par ailleurs, cela demeure un chemin extrême tout aussi fascinant et qui, peut-être, peut conduire vers l'expérience pendant la vie d'un autre univers tout aussi réel que celui de la matière ordinaire. Cet univers en est un de présence, d'ouverture et d'accueil. C'est celui de ressentir cette interdépendance fondamentale qui existe au fin fond de nous-mêmes. Nous sommes tous porteurs, en chaque atome, de l'élan évolutif de la matière vers son accomplissement ultime. Nous sommes tous en mouvement vers. Mais quel terrible défi que ce chemin.

Donc l'histoire raconte celle d'un fœtus perdu, erratique, bloqué dans sa vie réelle de rapport, avant même que ses sens ne se développent. Seuls le toucher et l'odorat lui donnaient des sensations, sensations noyées dans l'absence, l'agression et l'errance, sensations d'être tuée avant même de se développer.

Tout de mon rapport s'est structuré avant ma naissance. Ma mère ne savait pas qu'elle portait deux bébés et j'étais la deuxième. Déjà inexistante. Je suis née avec un œil meurtri. Qui a fait ça? Moi? Un coup que ma sœur m'aurait donné? Une blessure de ma mère répercutée sur moi? Un accident? Ou autre? Je ne sais pas. Mais mon œil droit porte en lui la mémoire d'un coup, une douleur inscrite profondément et qui a émergé à ma conscience au fil du temps et des années lors de nombreuses sessions corporelles. Et puis, une fontanelle fragile qui a été protégée dans ma tête par une muraille autour d'elle afin d'éviter la mort, une forteresse inscrite dans mon cerveau pour fermer toute ouverture.

Tout ce qui a suivi cette naissance biologique a été la résultante de mon rapport cristallisé à la vie, déjà marqué par l'absence, l'inexistence et la violence.

Ne pas avoir de points de repère, ne pas avoir une conscience de ce qui peut se passer, seulement être en état confus de danger, dans un profond et brumeux déséquilibre, seulement grandir dans les sensations de cet enfer fait d'absence, d'inexistence,

de violence et y survivre par la rupture pour échapper aux bombes, les miennes et celles des autres, pour échapper aux douleurs mortelles et à leurs effrois.

Tout, y compris les mouvements naturels de la vie pour naître et vivre, était ressenti dans un vide de présence, vécu dans l'absence comme une agression au corps et une chute éperdue dans le vide, dans une lignée marquée par l'exclusion depuis des générations. Mes parents ont été de la race des survivants. La vie a été tellement dure pour eux et pour leurs lignées qui ont survécus à de grandes détresses et exclusions. Cela a fait en sorte que l'amour a été donné dans l'absence à soi. Il faut d'abord rester vivant avant de s'accomplir.

## **L'amour donné dans la mort**

Tout ce qui a suivi cette naissance a terriblement compliqué la vie et a ajouté des blessures, de la haine, de la peur, du manque et de l'exclusion pendant longtemps sous le couvert de la normalité. Pendant longtemps, très longtemps. Cependant, tout ce qui s'est ajouté au drame de cette vie n'était que la résultante d'un rapport déjà hermétiquement fermé lors de ma venue au monde. Ces blessures envahissantes, et peut-être aussi un profond désir de vivre, m'ont fait chercher quelqu'un pouvant me repêcher de l'abîme. Et il y a eu quelqu'un sur ma route pouvant me recevoir.

Lentement, au cours des années et des expériences de groupe, j'ai pu habiter ce tragique départ. Ainsi j'ai pu enrayer ma démence et celle de ma lignée et ainsi redonner la dignité à leur histoire mais il a fallu d'abord que quelqu'un suffisamment présent à lui puisse, pendant plusieurs années, porter pour moi avant que cela prenne sens en moi. Cette profonde recherche a donc été assumée, portée par quelqu'un pendant toutes ces années où je ne pouvais me porter moi-même, pendant tout ce temps où ma vie personnelle n'avait aucun sens, où je ne comprenais rien à la valeur de mon être et de son étrange parcours.

Cette présence donnée m'a permis de re-poséder mon histoire et de débloquent les nœuds hermétiquement fermés de mon rapport réel à la vie afin que le sens émerge. Peu à peu, j'ai pu quitter ma haine, la mettre au berceau du sens et de la retenue des agirs et/ou de ses ruptures. Quand elle revient lors de nuits très dures, j'essaie seulement de ne pas l'échapper sur quelqu'un. J'ai pu apprivoiser la douleur, l'exclusion et l'inexistence de moi. J'ai pu habiter ma dépossession. Cela ne me donne pas une autre structure d'être mais cela conduit cet état d'anéantissement à la rencontre. Cet état même devient de l'être, mon être de chair.

Quand son rapport profond à la vie est enraciné dans un total état d'anéantissement de soi, dans une telle dépossession, cela ressemble presque à la mort finale. Si tel est son rapport, apprivoiser cet état et acquérir la présence réelle à son être jusque là, exige de rester en chemin toute la vie. Rien ne permet de savoir si le corps peut assumer réellement la présence et l'habitation à ce qu'il est, dans ce fondement-là. C'est être en chemin qui importe. Et puis, le désir d'accomplissement existe en chacun, même chez ceux qui sont érigés sur une base d'anéantissement, d'inexistence et qui survivent par les guerres

ou les ruptures de sens. Ce désir est porté par les lois inconnues sous-tendant la matière ordinaire et cherche constamment à se rendre à son plein épanouissement, quelle que soit la dérive. Ce désir inscrit dans chaque atome de soi a la force des étoiles et incite chacun à aller plus loin dans sa vie, et ce depuis le fond des âges. Bien sûr, souvent, l'humanité cherche d'abord en dehors espérant atteindre l'accomplissement sans passer par la réalité qui rend humble et démunie, sans passer par les affres, les détresses et les aridités du chemin intérieur.

## **Traverser l'effroi**

Peu à peu, au fil des groupes et des années de présence pour moi, j'ai pu traverser du monde de l'absence, de l'errance et de l'inexistence en direction vers l'autre monde, celui de la présence et du lien, celui du sens de mon être, ce qui implique habiter la douleur mortelle et infinie de mon rapport à la vie. Il faut rappeler que c'est un chemin et non un terme. Je suis très proche du cœur de moi mais ne peut m'y abandonner. L'effroi est encore trop grand et peut-être le sera-t-il toujours. Mon corps ne peut supporter l'impact d'être envahie par son courant de fond car même si c'est vivant, le toucher réel me fait défaillir et mourir. Pour moi, naître, vivre, mourir, m'abandonner à ce qui est, c'est du même ordre et implique la même réalité.

## **Habiter le néant: quel défi**

Oh! je ne suis pas encore complètement née. Peut-être ne le serais-je jamais. Oh! je ne suis pas complètement morte dans la matière opaque où je vis. Je ne suis pas complètement capable de maintenir la rigueur nécessaire de tout rendre à l'être mais je poursuivrai ma recherche jusqu'à ma mort finale. Malgré ou plutôt avec la peur, j'ai envie de prendre tous les risques et d'approfondir ce chemin des abîmes du manque tout en respectant mes incapacités et mes impasses dans l'inachevé. Je veux recevoir de moi autant mes plongées parfois téméraires que mes retours en surface sur mes radeaux de sécurité et tous ces temps de pauses nécessaires à mon chemin.

Toutefois, je dirais en ce moment que le bébé a la tête proche de la sortie vers l'autre monde. Il en reçoit par bref instant une certaine lueur issue de cet autre monde. Trop rarement mais parfois, il sent déjà un peu le rayonnement de la présence vers lui, en lui, et cela a un effet d'apaisement malgré les pleurs qui demeurent et l'affolement de vivre tout ce que je suis. Tout semble prêt.

## **Il y a sages-femmes au monde de la présence**

Les sages-femmes ont été et sont tous ceux que je rencontre dans mes divers groupes passés et présents, de ce côté-ci de la matière. Puis de l'autre côté, dans l'autre monde, il y a quelqu'un au fond de mes abîmes. Aimé est là dans cet autre monde pour me recevoir à ma naissance - ou à ma mort ou à ma vie - dans cet en-deçà de ma vie. Il est sage-femme maintenant dans l'autre profondeur de la matière, dans ce monde qui rend tout à la présence, à l'existence, dans ce monde de l'interdépendance qui nous relie tous. Il est là à la sortie de ma vie intra-utérine.

## **L'humanité aussi au fond des abîmes**

Il y a quelqu'un au fond des abîmes de la matière humaine. En chacun, au fond de l'errance, au fond du néant, des bras sont ouverts pour recevoir la douleur de vivre. Dans ces énigmatiques profondeurs du cosmos, là où le mystère demeure insaisissable à nos yeux humains, il y a aussi l'humanité. Pour chacun d'entre nous, il y a quelqu'un. Nos êtres importants y sont présents, constitutifs et toujours actifs.

En ce qui me concerne, Aimé a amené mon histoire à la présence. Il m'a reçue dans les dérives de ma noirceur ; il m'a conduite au sens de ma vie pendant qu'il était vivant dans la matière. Maintenant, il est en quelque sorte celui qui m'attend de l'autre côté de la rive lorsque je mourrai ou je naîtrai réellement.

Tout en restant dans la même structure de mon être, cette naissance – ou mort ou vie – me propulsera hors du monde de l'inexistence, hors de la chute vertigineuse où il n'y avait que des corps tissés d'absence depuis des générations pour assurer la survie. Naître, vivre, mourir, c'est identique pour moi. C'est exister dans la présence et c'est un chemin pour toute la vie. M'en approcher donne un apaisement à cette vie.

## **Espoir d'avenir**

À l'infini du chemin, cet apaisement m'enracinerait dans cet état sous les abysses et ne concernerait plus ce qui se passe à la surface de la vie humaine car tout ce que j'aurais à vivre serait de l'être, c'est-à-dire de la présence à moi, aux autres et à la vie, tout en vivant au quotidien de la matière. Je n'en suis pas là mais je tends vers cet état qui rend tout à l'être. Cela ne me protégerait pas de l'aridité de mon chemin mais cela l'apaiserait grandement. Cela ne changerait pas la complexité de mon histoire et la difficulté d'assumer mon quotidien mais cela l'enracinerait dans plus profond que moi. Cela me soutiendrait, enlignée à la fois sur l'énergie terrestre et à la fois sur l'énergie cosmique, selon ses lois les plus profondes. Je suis maintenant ancrée dans un terreau assuré. Je ressens l'inclusion à cette interdépendance qui relie tous les êtres et tous les règnes, du plus petit au plus grand. Tout en habitant ce drame de l'exclusion qui me constitue, je ne suis plus une exclue.

Peut-être, un jour – toujours à conquérir – pourrais-je accéder, par moment, à cette intensité de présence qui accueille tout ce qui est, ce qui inclut nécessairement accueillir aussi tout l'inachevé de moi.

## **La présence est lumière**

C'est un chemin infini que cette sortie de la noirceur en l'habitant telle qu'elle est. C'est un chemin paradoxal qui mène vers un monde d'existence et de lumière car la lumière d'être, c'est la présence à soi qui ouvre aussi à la présence à l'autre. Je souhaite vivement toujours cheminer pour accroître cette présence afin d'être et de faire être. Pour tout ce que je ne peux pas, je serai portée par ceux qui ont pu accéder plus pleinement à eux-mêmes dans l'histoire de l'humanité et l'histoire personnelle de ma vie.

## **L'inachevé est à être**

Il est probable que toute ma vie, j'aie à consentir à l'exigence de mon étrange destin et à ses zones infranchissables qui ne s'approprient que très lentement, étant trop proches du cœur même de mon rapport mortel à la vie.

## **Un merci à dire**

Un dernier mot : merci infiniment à Aimé qui a été là, qui l'est encore d'une autre manière et qui le sera toujours. Il a sauvé ma vie, lui qui a initié la recherche pour assumer son être et pour amener chacun à faire le chemin possible.

Un merci aussi à tous ceux qui ont accompagné et fait fructifier ma démarche à l'occasion des groupes passés et présents de mon long cheminement, parcours qui se poursuivra tant que je vivrai. Maintenant, quoi qu'il arrive, ma vie est enracinée. J'appartiens à ce Corps-Humanité qui inclut tous les humains différenciés mais reliés et pour le chemin inachevé, je suis portée par cette profonde interdépendance qui inclut pour moi ce dont je suis incapable.

Bien que cela lui ressemble, ceci n'est pas un testament. Ma vie continue et j'ai encore du temps à vivre. Peut-être même que le meilleur de ma vie sera à venir, soit avant ma mort si c'est possible, soit après, s'il existe un après, car malgré que je ne sache pas, je pressens de plus en plus que la mort est une expansion de la vie permettant d'être chez soi. Ce serait un privilège pour moi qu'à l'occasion des plongées permises par les groupes dans cet intense travail corporel, je puisse faire l'expérience momentanément de ce que signifie « mourir avant de mourir ».

Je l'espère contre toute espérance car il est hautement probable que je ne puisse pas m'abandonner ayant trop peur de mourir. Mon corps ne pouvant supporter l'intensité de ce qu'il est et de ce qui émerge dans le toucher-présence de mon rapport réel, je vais résister jusqu'à la limite de mes moyens. Alors l'inachevé de moi sera inévitablement, incontestablement, nécessairement porté par d'autres et c'est bien ainsi. Il restera toujours à vivre ma mort finale comme je le pourrai car, prête ou non, elle m'emportera au terme de mon histoire.

# Une introduction à recevoir le non-reçu, l'irrecevable, nommant l'innommé, l'innommable

---

**Denis Matthey-Claudet**  
Yverdon-les-Bains, Suisse  
denis.matthey@bluewin.ch

---

*C'est ce qui est qui a à être.*

**AIMÉ HAMANN**

*... passant par ce que je crois être,  
et agis dans toutes rencontres.*

**À CATHERINE H.**

## L'état des lieux

J'ai pris du temps pour me rendre compte que, dans ma recherche, je n'y étais pas encore pour pouvoir vraiment élaborer un texte et vous le transmettre, dans tout ce que je rencontre en bien, en mal, dans mon bureau dans mon groupe de travail, ma vie privée et sociale. Je suis amené à reconnaître que j'ai besoin de temps pour me poser, me déposer dans les atteintes, les épreuves, les ébranlements, les chocs et les pertes qui ont été et demeurent rencontres au plus intime de ma vie depuis plus d'une année.

Il y a donc une coïncidence entre l'encore irrecevable, ce qui se dépose tranquillement de manière hétérogène de mon état et ce que je peux vous écrire. Mais j'ai le désir de vous parler, même si je n'ai pas entièrement les moyens d'écrire ce que je porte à être recherche avec vous. Je vais ainsi me risquer à ce partage, même s'il parle à partir de ce qui est irrecevable. Comment vous parler du non-reçu, alors qu'il est, par ma présence à vous, là, et peut-être agissant? Mais mon dieu, comme il est difficile de prendre ce risque d'être humain et de le partager comme je suis, à partir du tout ce que je suis, au plus près de comme c'est! Nos colloques sont de recherche et non d'aboutissement.

## Le sujet du thème

J'aimerais vous parler dans le prolongement de mon travail de 2015 sur la tradition, le tiers inclus et la recherche ontologique<sup>1</sup>. Développer certaines pistes, et reprendre la grossière et

---

1. Matthey-Claudet, Denis (2015). La tortue-serpent, le tiers inclus et la recherche ontologique, *Actes du 8<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel: la démarche ontologique, une expérience de recherche*. Orford, Québec.

signifiante erreur que j'ai faite dans ce texte à propos de la subjectivité. Je vais essayer de le faire en précisant et en nommant le mieux possible ce que je nomme. Au risque de vous présenter des ébauches par une écriture insulaire et pas entièrement habitée, je vais aborder certains aspects de la rencontre avec le non-reçu et l'innommé. Par un petit texte inspiré venant de ma présentation 2015, et dans ce que j'appelle les rapports magiques et l'univers des croyances, je vais tenter, à partir de mon écoute au bureau, d'approcher ce que sont ces rapports et comment je m'y reçois. Je nomme « magie » une forme de rapport personnel et de groupe qui semble se manifester hors subjectivité et pourtant passe par des expériences subjectives, rapports fondés sur des croyances dans des systèmes de valeurs précises, la plupart du temps prises pour objectives, comme autant de vérités. Cette magie n'est pas illusion car elle est « efficace » dans le champ des personnes et des groupes où elle se vit. Mais surtout, elle est un état de présence dans la position, un état particulier d'ouverture en moi à l'innommé dans l'écoute de ces autres.

Mais le filigrane et le fil rouge de ce que je désire partager avec vous restent essentiellement l'état de recherche de position, qui, pour moi, est la recherche ontologique dans certains états limites de mon écoute, mon ouverture. En toile de fond comme un réseau de fils et de « cordes », je vais essayer de laisser apparaître dans l'impalpable, l'invisible et l'inaudible, sans être trop incompréhensible, essayer de laisser apparaître, l'innommé du corps qui m'espère rencontre, innommé, mais peut-être innommable. Cela, qui est ma subjectivité, subjectivité m'atteignant dans son inatteignable réalité. L'inatteignable de la subjectivité.

## **Une part du risque**

Il est un risque particulier, le risque pris pour moi d'apparaître que trop, par ma subjectivité innommée et mes expériences subjectives, dans l'espace et le temps qui font rencontre avant de pouvoir nommer, prenant sens de ce qui est par moi, par soi. Ainsi l'élaboration théorique est encore peu claire dans le temps où je vous écris. Elle est faite par endroit de spéculations, « d'élucubrations », comme disait Aimé, en attente d'être fondées ou abandonnées. Elle est aussi faite de répétitions et de retours, par des paragraphes insulaires qui parfois demandent de se laisser aller par le fond, de s'y laisser aller, pour accéder au sens – si possible.

## **L'involontaire poético-ésotérique**

Nous sommes constitués d'une matière qui vient de si loin en temps et en espace et dont nous ne savons que si peu de chose. Corps de rapport tant innommé, constitué d'une matière agissante que j'appelle chair, faute de pouvoir la nommer, qui s'exprime à notre insu, dans les rapports, dans l'involontaire, dans certains rêves, dans le travail corporel.

En 2015, j'ai partagé à la fin de mon intervention un texte inspiré, écrit à la suite d'un rêve, dans le prolongement d'un travail de toucher-présence. Il devient une ouverture à la rencontre dans l'innommé. C'est dans ce texte que j'ai fait une erreur révélatrice de mes états indéfinis et d'évitements dans ma rencontre, touchant à la définition même de la subjectivité. Voici ce texte : « Il est un lieu en soi, en corps inaccessible et agissant qui, à notre insu, peut toucher

et concerner tout individu. La tache aveugle qui nous fonde est le manque irréductible qui nous agit, comme dans une interdépendance au-delà de la subjectivité, mais l'incluant dans sa tache aveugle. Elle peut ainsi se manifester en négatif et positif. Cela produit à la fois : de l'amour universel inconditionnel et de l'extermination du terrorisme – de la croyance et de l'agnosticisme – l'immortalité dans toutes vies antérieures à travers les annales akashique<sup>2</sup> et une conception biologique de l'humain – de l'addictif et de l'ascétisme<sup>3</sup>... ».

## **L'élimination fondatrice et la croyance réparatrice**

Depuis la nuit des temps, nous avons aimé et procréé, nous nous sommes ligués et rassemblés, et nous avons aussi détruit, éliminé, tué et violé pour vivre, survivre et constituer nos tribus, nos clans et nos sociétés. Dans des rapports de pouvoir, nous avons soumis, exploité, asservi et torturé. Et pour vivre notre désir et nous protéger de nous-même et des autres, nous protéger de notre sadomasochisme, nous avons constitué des sociétés, fondé des valeurs et des lois, des dictatures aux démocraties, dans une recherche de sens, nous avons fondé des églises pour nous protéger du sacré. Ainsi la coupure d'avec nous-même peut être entendue comme fondatrice, par les institutions qui régulent notre dépossession. Il me semble que cette recherche de sens devient réparatrice de cette coupure qui demeure tant irrecevable.

La croyance fonde un objet moral, fantasmé, physique, ou un sujet invisible et impalpable. Elle établit une continuité, une sorte d'indistinction entre l'existence palpable et la naissance d'une vie intérieure prolongée dans l'espace infini. La croyance dans ce qui m'occupe remet à des vies invisibles inaudibles et impalpables (animisme), à des dieux et un dieu, la raison de notre respect de la vie, mais aussi la validation de nos exactions, de nos violences et surtout, dirais-je, un chemin pour notre quête de sens.

Comment tenir debout dans le co-devenu de cette humanité, lorsque l'ouverture à tout de soi ouvre dans la grandeur et l'horreur à d'où je viens et que cela fasse rencontre dans le présent de ma propre vie, dans les relations et rapports avec les autres et les institutions?

L'humain a fondé et développé des institutions pour protéger la vie, nos vies, entre nous et face aux autres étrangers. Mais essentiellement, nous nous sommes donné des moyens pour chercher et apprendre. Nous avons marché marchant, nous avons cherché cherchant. Dans la souffrance du manque, nous avons défriché les terres et les corps des autres. Nous nous sommes donné ces lieux pour croire et chercher, écouter et voir, communiquer avec l'invisible, l'impalpable et l'inaudible, jusqu'à matérialiser l'invisible, jusqu'à l'incorporer par des états d'éveil et de magie pour en ramener dans l'ambivalence, en bien et en mal de la connaissance et du savoir, venant d'état de co-naissance ouvrant à l'expérience subjective<sup>4</sup>.

---

2. Mémoire cosmique, de nature éthérique, qui, telle une pellicule sensible, enregistrerait les événements du monde.

3. Matthey-Claudet, Denis (2015). La tortue-serpent, le tiers inclus et la recherche ontologique. *Actes du 8<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel : la démarche ontologique, une expérience de recherche* (p. 177). Orford, Québec.

4. Je sais que ces affirmations demandent du travail, une explicitation et un développement.

Du côté de la biologie, même la constitution des organismes vivants, par le suicide des cellules, connaît ce phénomène comme dans une coïncidence et un isomorphisme avec l'institution. Le suicide cellulaire sculpte le vivant, pour fonder par l'élimination et l'absence, la forme ainsi s'établissant, et le mouvement par le fondement des articulations<sup>5</sup>. Loin de moi, dans cette fuite en avant et hors de soi, de « croire » que la cellule pense, tout comme un certain chercheur peut démontrer qu'un quanta est doué de capacité de choix, expliquant ainsi tout le pouvoir « magique » de l'humain... et les thérapies « quantiques »<sup>6</sup>. L'homme est d'abord un corps éparpillé, répandu. Ainsi l'élimination est vitalement fondatrice.

C'est comme si je vous refais l'histoire de l'humanité. En fait, je vous narre ainsi mon histoire et mon présent. Ainsi je cherche, se cherche la rencontre. Je suis autant croyant en terreur (terrorisé-terrorisant) qu'en amour universel, éliminant et intégrant, pas dupe d'être victime et bourreau, mais dans la souffrance de l'agir et le subir, d'en être coupé et travaillant à me recevoir, chercheur cherchant comme j'ai pu, depuis que je porte mémoire de mon histoire de vie.

## La recherche

Par recherche, je nomme en fait la recherche de position qui est un mouvement d'ouverture à toute la vie que je suis, que je porte mais aussi que je ne porte pas, d'ailleurs et surtout, dans le rapport à moi à chacun, à tous. C'est la recherche d'un état qui ne peut être que mouvement. Mouvement d'intériorisation de la vie comme ma vie, me découvrant subjectivité. Et cette ouverture est aussi une capacité de silence, être là démuné sans savoir quoi de soi est là, c'est être le silence du vide et le bruit du silence. Ecouter le bruit du silence qui ne sait pas.

L'objet de notre recherche, c'est soi comme sujet. Paradoxalité! Et la capacité d'être tiers inclus à tiers caché<sup>7</sup>, pour soi, dans le rapport aux autres, n'est donnée à personne. Notre travail de rencontre dans nos lieux de travail nous y aide mais dans la vie...!

Dans notre recherche, dans notre ouverture aux autres recherches de l'humain sur l'humain, il peut être si difficile de tenir dans la solitude ontologique de sa subjectivité, que la tentation du semblable avec les autres recherches de l'humain sur l'humain, nous met en risque de mélange dans notre recherche d'ouverture au monde. Ce qui nous rapproche, c'est l'affirmation claire et bienveillante de notre différence. Mais aussi l'ouverture à la rencontre que provoque et dévoile l'institution de l'autre. Comment puis-je être rencontré par l'institution de l'autre et dans l'institution qui l'organise?

Dans les pratiques de sagesse dans les sociétés traditionnelles, du côté du semblable, nous trouvons la prémisse de notre position tout comme nous trouvons des initiations à l'involontaire. On nomme ces pratiques le retournement et « le retour ». Il s'agit du regard sur soi-même, de la conscience consciente d'être elle-même, de se laisser être vu ou entendu par soi ou animé

5. C'est une simplification à travailler. Voir Ameisen, Jean-Claude (1999). *La sculpture du vivant*. Éditions Seuil.

6. Ransford, Emmanuel (2015). *L'origine quantique de la conscience*. Temps présent Éditions.

7. Matthey-Claudet, Denis (2015). La tortue-serpent, le tiers inclus et la recherche ontologique. *Actes du 8<sup>e</sup> colloque de recherche en abandon corporel: la démarche ontologique, une expérience de recherche* (p. 173). Orford, Québec.

par son énergie propre. Si la prémisse de la tradition est la même que celle qui ouvre à la recherche ontologique, son institutionnalisation est fondée par l'élimination, la dichotomie, et l'indistinction. Mais aussi fondée sur une véritable ouverture à être tout, connecté à la source de vie et à tous les humains, fondée sur une énergétique spirituelle dont la croyance positive ouvre aux pratiquants de très riches expériences, dans le cadre de ces mouvements spirituels, d'une grande générosité en y étant adepte. L'accessibilité à « Nous » sans être moi<sup>8</sup>!

Retour à une question centrale de ce texte. Comment ouvrir à cette institutionnalisation dans la rencontre? Comment se recevoir lorsque l'autre, c'est eux, une société, une tradition, une politique, une religion, un terrorisme étatique ou personnel, les sciences, etc....? Comment tout accueillir comme soi, en bien et en mal, en adhésion et en rejet, mal et bienveillant pour ouvrir d'abord un rapport de cohabitation avec moi sur cette terre, avec ceux-ci et ceux-là avec ces mondes-là? J'écrivais en 2015: « L'ouverture aux mondes des autres recherches de l'humain sur l'humain passe par le consentement à l'institution que nous sommes. C'est aussi sortir du risque sectaire. On ne peut s'ouvrir à ces institutions qu'en s'ouvrant à sa propre institution, celle que je suis, mais aussi celle que nous sommes ».

Ouvrir ce qui dans le bureau se rencontre et se donne par un ou une cliente seul, de « ceux-ci et ceux-là », c'est déjà énorme comme chemin fait et à faire dans la rencontre. Le rejet et le jugement, la réaction sont si facilement là et d'abord à mon insu pour me montrer le chemin du retour à moi.

Et là je nomme rencontre dans le rapport à l'autre, pour simplifier, d'abord tout ce qui fait retour à ma subjectivité ouvrant possiblement l'autre à la sienne.

Mais mon dieu comme il est difficile de me rendre compréhensible. Comme il est difficile d'être humain, de le rester dans le co-devenu devenant, par le plus dépossédé de moi. Et pourtant, y a-t-il un autre lieu d'espoir que te tenir dans ce manque?

Je précise que, par subjectivité, nous nommons tout absolument tout de moi de soi, dans le co-devenu qui est d'être en vie et d'exister dans le nommable, l'innommé et l'innommable. Connaître que ma vie, c'est tout ce que j'ai pour être et connaître tout de toute la vie.

Et par innommable, j'évoque plus que je nomme, tout à la fois l'horreur et l'impuissance dans la dépossession, l'impensable dans la dévastation. Mais aussi une interrogation sur les limites de notre travail à pouvoir nommer l'innommable aller vers l'ouverture. Distinguer dans l'innommable ce qui, dans la coupure d'avec soi, dans la psychose, peut être reçu comme tel, ou reste dans l'innommable dans l'absence à soi dans les agir du corps de chair? La chair, ce corps de rapport qui ne m'est pas accessible subjectivement, et aussi ce corps qui n'est pas ou pas encore rapport. La chair étant le lieu du corps du rapport magique avec la réalité et les autres.

---

8. Alfillé, L., Descamps, M.-A. et Basarab, N. (1987). *Qu'est-ce que le transpersonnel?*. Éditions TRISMEGISTE.

## La subjectivité

En écrivant ainsi, je me rends compte que je prends le risque de vous perdre. Car je sens que mon ésotérisme me revient vite comme un refuge d'évidences que pour moi : me retirer, tout en vous demandant de faire le travail de me trouver, dans une manifestation subtile d'une archaïque demande de prise en charge, tout en vous tenant à distance de moi.

L'ésotérisme est là pour moi une émergence de sens venant de ma subjectivité innommée ou inaccessible, sans s'être frottée aux autres. En dire plus. Mon ésotérisme est ambivalent. D'une part, c'est une sorte de prise de pouvoir paranoïaque par un secret d'initié, trace sans doute d'un état traumatique dissociatif. Et c'est tout autant un accès possible à une connaissance par en haut, (pour faire référence au connaître par le bas), avatars d'états d'éveil et de connaissance par le Nous et sans moi. Sans doute qu'une émergence de certaines paroles poétiques vient aussi de là, de cet innommé de soi. Au tout début de ma pratique, dans une plaquette de présentation, j'avais écrit : « Comment faire de la lumière sur nos ombres sans faire de l'ombre à la lumière, pour qu'advienne ce qui est de notre humanité en devenir, révélant de l'ombre qu'elle est profondeur de la lumière ».

Dans ce contexte, il est important de bien distinguer ce qu'est une expérience subjective, qui elle est relative, de la subjectivité qui est absolument recherche d'ouverture à tout de soi. Le risque est toujours là de réduire l'un à l'autre. C'est dans un même risque de glissement que la distinction à faire avec l'expérience paradoxale et la paradoxalité, même si ce terme n'est pas français, cette distinction est pour moi opérative. Ces indistinctions sont au cœur de mon erreur en 2015.

J'avais écrit dans cette présentation, en plus du texte cité plus haut : « Je me suis constitué à partir d'expériences sans autre, non-subjectives, tout en étant en connexion, en intrication créatrice avec le monde, un monde révélé sans en faire l'expérience... ». J'avais rajouté : « Il s'agirait d'un état a-subjectif dans un lien d'intrication avec le monde et l'univers, souvent nommé quantique, cet état serait le fondement des phénomènes « paranormaux » et des états de conscience amplifiés.

Il y a dans ces quelques phrases une erreur importante qui vient sans doute d'agir du désir d'évitement de moi-même. Je parle d'a-subjectivité et d'un au-delà de la subjectivité... Il y avait là une confusion en moi entre expérience subjective et la subjectivité. La subjectivité dont nous nous parlons est absolument tout de moi vivant, accessible et inaccessible, recevable et irrecevable, dans le nommé, l'innommé et l'innommable. Mon erreur s'est faite à mon insu, dans l'espoir fou de pouvoir échapper à ma subjectivité de pouvoir combler le manque dans la confusion entre manque d'avoir dans le sens du besoin et de la pulsion, et le manque à être. Les institutions qui nous protègent de l'intenable subjectivité ne serait-ce que dans l'expérience subjective, nous protègent de la désorganisation, elles sont vérités pour un « nous » d'abord : du clan à la société.

Et le « nous » est d'abord le corps de ma subjectivité innommée. Tout comme pour l'ésotérisme, il y a une ouverture possible dans mon erreur.

## Méditant

Depuis 30 ans, je suis un pratiquant de Qi Gong (voir texte 2015). Le Qi Gong est une quête par l'attention, dans la présence à soi, paradoxale car tout à la fois subitiste et gradualiste, d'un état d'être par le calme, entre endormissement et hyper éveil. Il se situe dans le développement des pouvoirs humains entre puissance du guerrier et recherche de l'éveil (illumination). Par ailleurs, le Qi Gong se situe actuellement dans toutes ces pratiques de bien-être, de santé du corps et de l'esprit, de quêtes spirituelles, de guérison, de pacification de soi et du monde... d'écologie transpersonnelle... etc.. C'est aussi une sorte de méditation, cette grande mode. Comme c'est difficile de dire sans juger, sans critiquer ni condamner, lorsque nommer n'est pas encore vraiment possible?

Actuellement, j'accède paradoxalement tout à la fois à l'ouverture au calme que ça me donne et à l'enfermement que les méditations cultivent, là où notre recherche m'ouvre à reconnaître les vérités subtilement cachées... Comment être dans ces institutions en gardant ouverte l'ouverture à sa subjectivité, rester chercheur pour pouvoir s'y recevoir?

Dans les pratiques de « retournement » (voir ci-dessus § la recherche), comme par exemple « voir sans regarder », se déploient tout à la fois une présence à soi, une forme d'intériorité – c'est bien moi qui voit ce qu'il voit – mais ouvrent aussi au prolongement, une sorte d'ouverture à l'univers et à un nous sans autres, sans altérité. Ainsi pouvoir dépasser les limites de mon corps par le « corps énergétique et autres corps subtiles » sans quitter mon centre puisque l'univers c'est moi! Que de chairs dans cet innommable! Dans cet état, il y a ouverture à « soi » dans l'indéfinition par un ressenti d'expansion de l'être au monde, une sorte de sourire, de plaisir que je pourrais vite appeler joie, bienveillance, voire amour vers tous les autres. Cette forme de ressenti de soi est une incontournable bulle ouverte sur la découverte de ma proprioception. Elle se déploie comme un corps de sensation, prolongé dans l'impalpable, l'invisible et l'inaudible. Et c'est une extension de mon enfermement par mon ressenti. C'est une forme de subjectivité à recevoir, à nommer tout en reconnaissant pour moi qu'elle émane de la terrible difficulté de m'assumer humain dans l'interdépendance, dans du co-devenu. Vous dire sans rien réduire et sans détour que, dans ma subjectivité, je peux nommer ces pratiques: ouverture à soi dans l'enfermement de moi et bienveillance sans « rencontre » de l'autre (élimination?). Les plus terribles des vérités (je nomme vérité les agir de soi sur soi et sur l'autre, à son insu), sont celles qui cachent le mal dans le bien, l'élimination dans l'ouverture à l'autre, dans l'altruisme. Etc. Quelle que soit la modification de l'état neuronal et synaptique des connections neurochimiques... de « l'homme monade »<sup>9</sup>, l'espoir désespéré que le bien vaincra le mal (méditations, etc...) et encore plus désespéré que de croire que le mal pourra rétablir le bien (le terrorisme), n'a pas d'issue pour moi, même si les humains devaient s'auto-détruire, tout comme je suis moi aussi en risque de le faire dans toutes mes somatisations, tous mes mouvements addictifs cachés et manifestes là où la maltraitance contre moi et contre les autres est matinée de gratifications positives, je n'ai d'autre espoir que d'ouvrir à recevoir mon irrecevable du manque, à nommer mon innommable par le risque constamment à reprendre, de mes rapports avec l'autre, toi, avec chacun, nous.

---

9. Une vision de l'homme réductrice à un homme organisme, défini par le fonctionnement objectif de son cerveau, dans une vision réduite à l'intrapsychique, un « homme cognitif »...

## Pour ouvrir au substrat magique

Depuis que j'ai commencé ma pratique (en 1993), il y a plus de 20 ans, j'ai eu, comme clientes, des personnes ayant des dons. Don de clairvoyance, de médiumnité, don à soigner, pouvoir d'être canal pour les « esprits » et les morts. Les premières personnes que j'ai rencontrées souffraient de leurs dons. Plus tard, j'ai vu arriver celles qui se sont affirmées comme ayant un don, mais aussi des personnes qui se sont engagées dans des voies spirituelles de soins énergétiques médiumniques par désir et par formation. Certaines ont eu de la peine à « m'avouer » leur pouvoir, pensant que je n'y croyais pas et qu'il fallait y croire pour que je puisse les écouter et les comprendre! D'abord très touché sans vraiment comprendre, me sentant intimement concerné par leur demande de travail avec moi. Un long chemin pour moi d'apprivoisement, d'écoute à tout entendre dans la complexité et l'ambivalence de « mes lieux de magie », pour commencer à pouvoir m'entendre et leur parler.

Mais j'ai aussi eu pour clientes des « thérapeutes particulières » exigeantes dans un travail, très professionnelles, mais dont la puissance « soignante » passe essentiellement par ailleurs que leur expertise professionnelle et souvent incapable de dire et expliquer comment elles travaillent. Certaines ont des visions, parfois des voix, et ça peut être le geste qui sait, voir même comme conduit, sans que ces soignantes et thérapeutes soient forcément dans la croyance.

Une chose les concerne et les rassemble. Toutes ont vécu des vies bouleversées bouleversantes. La plupart ont connu de la maltraitance, des abus, de états de chocs, des vies de souffrances, jusqu'à toucher à la dévastation. Il y a aussi que parmi ces femmes en souffrances (je n'ai pas rencontré d'homme), il en est qui, sans don affirmé, ont développé des liens puissants de quasi dépendance avec des Maîtres ou des médiums. J'ai entendu de Mme Sylvie Dethiollaz de l'Institut des sciences noétiques<sup>10</sup>, que les personnes vivant des « états de conscience modifiés » particulièrement dans des expériences de sortie du corps, avaient tendance à être des personnes en souffrance psychique. Travaillant pour la parapsychologie, j'ai aussi rencontré des thèses allant dans ce sens. J'ai besoin de préciser qu'en tout cela je ne parle qu'à partir de ma subjectivité.

J'ai été approché, il y a fort longtemps, dans une autre vie de ma vie actuelle, par des personnes me parlant comme si j'avais des dons, comme si j'étais capable de voyage hors de mon corps ou même me choisissant pour me transmettre leur connaissance et leur pouvoir. Terrorisé et orgueilleux... je suis resté muet ou refusant tout. Pourtant. Sachant sans le savoir que quelque chose en moi connaissait sans le connaître quelque chose de ces mondes-là. Dans un temps de crise, dans un retrait du monde, un enfermement et une souffrance à être au monde, intenable, terrorisé par toutes les relations... je me suis construit par un monde sans autres. L'état qui m'a permis de vivre et survivre ainsi s'est déployé sur un substrat sur des couches telluriques, dans un rapport magique à la réalité. Capable de parler des langages symboliques comprenant mes rêves et déployant des savoir et des savoir-faire sans apprendre... Que d'ouvertures pour un si terrible enfermement dans une extrême exigence dans la nécessité d'y tenir.

---

10. Institut Suisse des Sciences Noétiques. Récupéré de <http://www.issnoe.ch>

Mais qu'est-ce que je nomme en parlant de magie?

## **Pour ouvrir à l'absence traumatique comme voie d'accès à la vie?**

### **« Sortir » de son corps**

Je vais essayer d'aller avec prudence, en espérant ne pas trop réduire, dans ce qui apparaît pour le moment comme des interprétations et des intuitions en attente de pouvoir nommer vraiment par le temps d'une rencontre qui se fait actuellement, ce qui reste de soi à recevoir.

J'aimerais pouvoir avoir les moyens de vous parler de l'autre dans du tout autre, de celui qui a accès à la réalité par d'autres canaux que l'incarnation, que l'expérience de sa subjectivité, des chemins de survie, mais qui sont tout autant une ouverture à l'esprit, à son pouvoir par la protection du bien dans l'inconditionnalité, comme si le spirituel ne s'exprimait pas dans leur vie terrestre, souvent bouleversée, parfois si impuissante à pouvoir s'y affirmer. Une vie qui ressemble au couple « toute puissance - toute impuissance ».

Comme si le corps de souffrance dissocié pour survivre trouvait à s'originer dans un tout autre niveau de réalité, qui élimine par des temps et des espaces infinis dans l'a-causalité et l'immortalité.

Ceci n'est qu'une figure de cet état complexe.

Si par une « élucubration » innommable, j'imagine que sortir de son corps, ça pourrait être avoir inconsciemment accès à un autre niveau de réalité<sup>11</sup>, acausal, atemporel et non localisable etc., cet état pourrait alors permettre une ouverture dans un coupure d'avec sa subjectivité à des mondes magiques, à des dons?

Dans mon travail avec ces personnes ayant vécu des chocs et des ébranlements terribles, je distingue dans cette manifestation dite « sortir de son corps », des mouvements différents, dans cette vision spatiale des corps de rapports et de chair. Pour simplifier, il y a celles qui le font verticalement, les mettant en dessus d'elles et celles qui se décalent horizontalement, à côté d'elle. Une cliente ayant vécu un viol il y a 20 ans, exprime encore des sensations d'être présente à côté de son corps. Elle a développé une vie double. Merveille amoureuse d'un côté et emprise aliénante de l'autre. Comme si le décalage traumatique se présentait allant dans le sens d'une double vie, double personnalité?

Je ne vais pas aller plus loin pour ce texte qui est exploration pour des ouvertures à venir dans le sens de la recherche de position.

Même les coïncidences troublantes m'appellent à revenir à mes propres souffrances.

---

11. Basarab, Nicolescu (2009). *Qu'est-ce que la réalité?*. Liber.

## Question et prémisses à l'ubac<sup>12</sup>

La seule véritable question qui m'habite n'est pas facile à formuler. Comment être rejoint dans la souffrance d'événements traumatisants ou d'états choquants se déployant dans la durée, que l'autre ne porte pas, et qui, pourtant, est fondatrice de son ouverture à l'esprit du bien (ou parfois l'esprit du mal)? Comment être là avec cet innommé innommable pour lentement ouvrir à ce qui est? Il s'agit d'entendre leur souffrance, sans rien leur enlever de leur vérité par l'écoute et me recevoir dans mes non-lieux de vie dans le silence de l'innommé. Parfois, c'est aller jusqu'à être là sans pouvoir parler à l'autre dans ces lieux où il semble impossible de se recevoir.

Et pour clore ce chapitre, encore vous dire que je n'ai que très peu abordé l'autre versant de ces états hors corps, sans corps ou sans intériorité, dans les cas de traumatismes et d'état de chocs. C'est le versant où l'individu va s'affirmer sans pouvoir en avoir les moyens, sans être en tiers. De ce côté de la vie, s'expriment toutes sortes de terrorismes, du plus caché au plus radical. Une manifestation de l'addictif, et des adhésions sectaires. Des émergences pulsionnelles violentes dans des rapports de toute puissance, voire de toute impuissance. L'institution de l'individu devient alors hégémonique par rapport à celle de sa société.

Dans le domaine des « expériences de mort imminente » et des sorties du corps, les tunnels sont de ténèbres et les « voyages » se passent mal. Mais qui en parle et comment en parler?

## Pour ouvrir à l'institution que nous sommes

Dans l'institution d'où je viens et que je porte, il est un lieu parmi d'autres construit en protection presque absolue, dans la terreur innommée de la rencontre. Construction élaborée dans une extrême exigence (qui touche au terrorisme et à la maltraitance) et d'essence traditionnelle dont les valeurs ont été révélées...

Il est fort possible que les valeurs de l'institution que nous sommes et dans celle où nous vivons soient fondées sur l'innommé de nos subjectivités. L'institution apparaissant au lieu même du passage à l'ontologique, qui est recherche et interaction d'interdépendance, dans la position qui est paradoxe, mouvement et état, intenable et tenue, position infiniment reprise.

Être cherchant.

Dans cette dimension de l'innommé, il s'agit bien des traditions, des sociétés, des églises, des institutionnalisations, etc. : une ouverture par le silence et le vide plein de toutes les potentialités.

Le nous, non reçu, de l'institution que nous sommes, nous met toujours en risque d'être dans la vérité et dans le religieux pour les autres si nous n'osons en prendre la responsabilité de nous y recevoir...

---

12. L'ubac, versant de la montagne dans l'ombre, s'oppose à l'adret, versant au soleil.

L'ouverture à tout de soi dans cet innommé-là, passe par un état de vacance, une présence à toute écoute de l'inaudible, de l'innommé, de l'inaccessible. Rien attendre. C'est à la fois être tout ce qui me fait être en vie et consentir à y être comme mort, un état de réceptivité au rien, dans la présence à l'autre, la présence de l'autre.

Mais il faudrait que je vous parle du « tiers caché » et des coïncidences et des principes dont témoigne la physique quantique, dans un autre niveau de réalité que celui de notre existence<sup>13</sup>.

Ma préoccupation va dans tous les co-devenants de ma vie, de notre recherche et des mondes de notre planète.

Dans le devenir de notre recherche, la mort d'Aimé m'invite à toujours plus de responsabilité, à être infiniment mon propre successeur, seul mais avec vous. Les institutionnalisations qui nous permettent de travailler, de chercher et de nous rencontrer sont à interroger et pour moi, à enrichir.

## Postface<sup>14</sup>

Finir d'écrire ce texte pour les Actes ne m'a pas conduit là où je le pensais. Il ne m'a même pas laissé ouvrir à vraiment « travailler » plus avant l'institution que nous sommes. C'était déjà le cas au colloque. Le travail en recherche continue.

Infiniment ma vie me cherche et je cherche à me rejoindre, par elle, par vous et nous.

Mais la porter?

Il y a fort longtemps, avant même de vous rencontrer, lorsque dans l'écurie de ma société primitive, j'élevais en secret des boucs, des ânes et de mules, pour comprendre comment l'un devenait émissaire, le deuxième bête et le troisième de bête (animal capable de porter), j'ai été saisi d'un éclaircissement à propos du couple bourreau-victime. J'ai réalisé que la victime, dans sa plainte était : le héros de l'impuissance. Mais le plus important, reste encore trop souvent innommable : la victime est à part entière concernée dans le rapport avec le bourreau ainsi que l'institution qui les portent.

La honte est le caché de soi, l'inavouable à soi-même, en espoir de rencontre, être nommé.

---

13. Alfillé, L., Descamps, M.-A. et Basarab, N. (1987). *Qu'est-ce que le transpersonnel?*. Éditions TRISMEGISTE.  
Basarab, Nicolescu (2016). *Le tiers caché dans les différents domaines de la connaissance*. Le bois d'Orion.

14. Vous trouverez sur mon site [demarches.ch](http://demarches.ch) sous *Colloques*, une bibliographie de livres lus et à lire, en relation avec ce texte.



---

## Thématique 7

---

### De l'institution à l'être : l'expérience de l'ébranlement

De tout temps, les humains ont été en recherche : afin d'être mieux, heureux ou meilleurs, afin de se connaître, de se rassurer ou de se rencontrer. Or, pour l'essentiel jusqu'à maintenant, toute recherche sur l'existence a pris forme dans les institutions. Le vivre ensemble, institutionnalisé, liant chacun d'entre nous dans un même processus en devenir, s'est d'abord fait sous le signe d'une adhésion, comme condition d'appartenance. Ceci a donné lieu à des dichotomies (bien et mal, bon et méchant, vrai et faux, etc.) et à des sens donnés et prédéfinis de soi et du monde. Les institutions stabilisent la vie sociale. Mais aucune institution ne peut inclure toute la vie humaine. La possibilité d'accéder à soi, dans l'évolution de l'humanité, est au risque pour chacun de prendre contact avec l'indompté, l'enseveli, l'intenable, l'insupportable, etc.

Dans une perspective réflexive et expérientielle, les exposés de la plénière nous donnent à saisir le difficile chemin vers soi, se faisant chaque fois pas à pas et de façon singulière. L'expérience de l'ébranlement, en étant accompagné par un autre – en l'occurrence le psychothérapeute – permet pourtant de trouver et de retrouver les lieux perdus de soi.

---

Jacqueline Comeault	L'ébranlement et l'institution
Sophie Hamann	Mon expérience de l'involontaire : de la nécessité de passer par le corps, pour m'apprendre et comprendre
Fernand Marcoux	La vie non domptée
Yvon Blais	Des chemins imprévisibles

---



# L'ébranlement et l'institution

---

**Jacqueline Comeault**  
St-Jérôme, Québec  
jacqueline.comeault@videotron.ca

---

Je vis ce colloque comme particulièrement riche en espaces possibles aux expériences d'ébranlement. L'ébranlement semble être au cœur de tout cheminement.

Je veux vous livrer mes réflexions sur l'équilibre entre l'ébranlement et l'institution, équilibre dont les racines semblent plonger au plus profond de la matière.

Les connaissances actuelles indiquent qu'à partir du magma primaire se sont élaborés des organismes. L'évolution de ces premières organisations présuppose un ébranlement, des mutations, ou même la destruction de la structure initiale, pour donner naissance à une structure plus évoluée.

Cette évolution a dû se produire et continue de se produire à coups de destructions massives ou, du moins, de grands ébranlements.

Tout porte à croire que c'est la démarche qu'emprunte la matière dans sa poussée vers l'avant. Cette démarche ambivalente, comportant son lot d'inquiétudes et de dommages collatéraux, semble, malgré les grandes extinctions massives, progresser avec une certaine sagesse qui fait en sorte que la matière n'est pas conduite à sa destruction totale.

Les humains, en tant qu'enfants de la matière, sont aussi des êtres organisés qui ont évolué et qui continuent de le faire depuis des millénaires. Et en tant qu'enfants de la matière, notre façon d'évoluer doit nécessairement s'y apparenter.

Notre recherche nous a amenés à réaliser que chaque être humain serait l'héritier d'une organisation particulière issue de l'évolution biologique et relationnelle de l'humanité ; chacun aurait une structure personnelle qu'on pourrait nommer son « institution ».

Ce préambule a pour but de souligner l'importance vitale et incontournable des institutions comme lieu d'ancrage du mouvement humain dans le devenir de la matière, dans celui de l'humanité et plus précisément dans celui de chaque individu. Il permet aussi de souligner l'ambivalence de l'institution, ses limites et sa rigidité, qui risquent de la conduire à son propre étouffement, et même à sa mort.

L'institution a besoin d'être ébranlée pour accorder de la place au différent, au nouveau. Sans l'ébranlement, l'institution risque l'effondrement. Mais sans l'institution, l'ébranlement risque d'entraîner la désorganisation, l'anarchie, le désarroi, souvent suivis d'un besoin de réorganisation encore plus rigide.

La recherche scientifique, qu'elle soit empirique ou ontologique, ne peut faire abstraction de l'institution et de l'ébranlement. Tant l'institution que l'ébranlement ont leur fonction particulière et essentielle dans l'équilibre d'un devenir.

La position prise en recherche ontologique (abandon corporel), soit celle de faire place à la vie comme elle est organisée en soi, nous a amenés à pressentir cet aspect structurel de soi, à constater que chaque personne fonctionne de façon subjective, qu'elle est une organisation particulière de l'énergie. Chaque être humain est un aboutissement, résultant de l'évolution humaine, de l'hérédité et de l'histoire de sa vie, un aboutissement qui régit en chacun sa façon de voir la réalité, d'y réagir, d'y donner un sens personnel. Cette structure a aussi comme fonction de maintenir l'organisation, de permettre à l'énergie de circuler tout en occultant, du moins momentanément, ce qui pourrait la menacer.

Être présent à ce qui émerge en soi et le recevoir, tout d'abord de façon plus évidente dans le travail non verbal mais aussi verbal, ce qu'on nomme le mouvement involontaire, contribue à apprivoiser cette institution de soi. Cet apprivoisement ambivalent oscille entre ce qui peut être ressenti momentanément et ce qui est occulté au profit de l'équilibre. Cette présence à soi enclenche souvent un ébranlement plus ou moins fort qui, sans changer l'institution, génère un certain mouvement. Reconnaître et habiter son institution plutôt que de la refuser ou de s'en défendre donne plus d'espace à « être ». Il en résulte une transformation particulière dans le rapport à soi et aux autres, un mouvement ontologique.

Nous façonnons probablement nos institutions sociales d'après ce que nous comprenons de nous-mêmes comme humain organisé. Peut-on, dans cette optique, espérer que plus les humains seraient en mesure de conscientiser et recevoir leurs propres organisations, plus ils seraient en mesure de donner naissance à des institutions qui permettraient d'être un peu plus des institutions à l'image de notre position, en mouvement, en état de recherche constante?

Je crois qu'il est juste de dire que l'abandon corporel, par sa position, a permis l'émergence d'un ébranlement. L'expérience des premiers chercheurs en témoigne. Mais comme l'institution a toujours occupé et occupe toujours une place vitale et incontournable dans l'évolution humaine, j'estime important de nous pencher sur le fait que, même à l'intérieur de notre démarche, nous ne puissions pas échapper au phénomène d'institutionnalisation.

Dans la mouvance des thérapies plus corporelles, nous avons à l'époque, en abandon corporel, le désir et l'impression d'être hors des institutions du fait que nous étions en marge des approches plus intellectuelles en psychothérapie, en marge de ce que nous considérions, à l'époque, la psychothérapie plus institutionnalisée.

La compréhension qu'Aimé (Hamman) avait des premières institutions humaines me semble bien refléter le début de notre recherche. Il voyait celles-ci comme des regroupements d'individus dans un état de vulnérabilité et dont la survie dépendait de la formation de groupes tissés serrés et isolés des autres, des regroupements qui devaient être très solidaires s'ils ne voulaient pas perdre ce qu'ils expérimentaient comme étant un filon de survie et de développement. Il y avait à tenir un équilibre ténu entre l'ouverture à l'autre et le danger de perdre sa spécificité. On retrouve souvent ce réflexe de retrait dans les débuts d'une recherche, surtout si elle ne coïncide pas avec les institutions en place.

Il est possible aussi que, pour expérimenter notre façon de ressentir une dimension particulière du mouvement involontaire, nous nous soyons éloignés de tout ce qui pouvait nous en distraire. Cet éloignement a eu son importance du fait qu'il a permis aux chercheurs de l'époque de prendre le risque de poser un regard neuf sur le processus humanisant, amenant par le fait même un regard neuf sur le changement. Mais nous avons aussi graduellement senti que notre recherche, même si elle prenait corps dans l'espace de notre travail de psychothérapeute, nous conduisait ailleurs, au-delà du cadre psychothérapeutique, pour devenir une recherche sur l'humain, une recherche ontologique.

Mais même dans notre désir de prendre une certaine distance par rapport aux institutions présentes, nous avons graduellement compris que, comme tout regroupement humain, nous ne pouvions pas échapper à une certaine forme d'institutionnalisation comme nous l'avions sans doute espéré. Cependant, notre position qui nous ramène sans cesse à notre subjectivité, peut faire en sorte que nous pouvons espérer maintenir notre institution dans un espace de questionnement constant qui lui permet de ne pas trop se scléroser.

Individuellement, prendre le risque de suivre le mouvement involontaire qui émerge en soi, qui parfois s'empare de nous et nous ébranle, permet l'apprivoisement de cette institution de soi, de sa propre subjectivité. C'est une expérience qui en a graduellement secoué les frontières plus rigides, une expérience qui a permis de ressentir des univers d'émotions enfouies, de ressentir des douleurs physiques profondes, de retrouver des mobilités qui s'étaient ankylosées par mesure de défense, d'avoir accès à des compréhensions nouvelles sur soi et sur la vie. Mais c'est aussi vivre des moments « questionnants » où tout semble se taire, des silences corporels, du vide, peut-être même des étapes d'un processus équilibrant où l'institution protège d'un ébranlement que le corps ne pourrait porter à ce moment.

C'est dans l'ébranlement qu'une énergie nouvelle peut repousser des frontières, que de nouvelles possibilités de vie apparaissent, mais c'est aussi dans un ébranlement insupportable qu'un organisme peut être traumatisé. Il est donc important que l'ébranlement se fasse dans le respect de l'organisation. Un ébranlement insupportable peut conduire à un éclatement, et ce, autant au niveau personnel qu'au niveau social. L'ébranlement, sans la protection d'une certaine structure, ne conduit ordinairement pas à plus de vie, mais plutôt à un réflexe de protection, à un repli stratégique ou encore à un éclatement.

C'est une dimension importante à respecter dans notre travail comme psychothérapeutes. Bien que l'approche ontologique s'adresse à tous, lorsque l'organisation est trop fragile ou que le système de défense est vulnérable, il n'est pas souhaitable de déstabiliser la personne avec plus d'ébranlement. Les ressentis dans le travail non verbal qui semblent émerger d'un lieu primaire, possiblement préverbal, peuvent être très ébranlants. Ils peuvent donner un accès inattendu, un accès choc. La parole peut l'être tout autant ; de là la nécessité de prendre des précautions avant d'introduire une nouvelle personne dans un groupe. L'individuel est une situation plus protégée ; le thérapeute peut arriver à sentir si le client est en mesure de recevoir ce qui lui est dit même si le thérapeute n'échappe pas à sa propre subjectivité et qu'il n'est pas toujours possible de jauger l'impact d'une parole. De plus, la subjectivité du thérapeute peut amener ce dernier à protéger son client de l'ébranlement par peur de son propre ébranlement. De là l'importance d'une démarche continue d'apprivoisement de soi pour le thérapeute, toujours à la « poursuite de l'inaccompli de soi », comme le disait Aimé.

Dans la foulée de ma réflexion sur l'ébranlement et l'institution, le colloque sur les thérapies psychocorporelles est venu alimenter mes questionnements sur ce qui nous unit et ce qui nous différencie.

Je ne crois pas trahir la pensée de qui que ce soit en avançant qu'un processus thérapeutique risque de faire ressentir un peu et parfois beaucoup d'ébranlement.

J'aimerais donc qu'on puisse discuter de ce qu'implique travailler selon une approche qui invite à l'ébranlement par des exercices prévus et rodés à cet effet ou, contrairement, laisser émerger l'ébranlement par le toucher-présence ou le touché-présence (expression d'André Stark), comme on choisit de le faire en abandon corporel.

- Parler de notre façon « d'intervenir » sous-tendue par une position axée sur « être », sur le « *se recevoir* » plutôt que sur le changement, pourrait être très enrichissant. Se différencier plutôt qu'être différent, comme le notait René Pelletier lors du colloque.
- En recherche ontologique, comment parler du *se recevoir* du thérapeute comme intervention puissante, sans pouvoir la décortiquer comme une donnée mesurable.
- Comment le mouvement involontaire et le *se recevoir* qui peut s'ensuivre agissent sur nos structures en assouplissant l'organisation et permettent à l'énergie de se libérer pour un rapport régénéré à soi et aux autres. Nous n'avons pas tellement d'explications de ce phénomène mais nous en avons l'expérience et le témoignage de nos clients.

Au cours de cette réflexion sur l'ébranlement et l'institution, j'ai réfléchi à certaines compréhensions qui se sont formulées en abandon corporel et à comment ces compréhensions impliquent nécessairement l'ébranlement que nécessite une recherche qui a son assise sur une position d'incomplétude : la subjectivité, l'ambivalence et l'interdépendance.

L'ébranlement découle de la position. Aimé Hamann n'a pas formulé sa compréhension de la position au moment de l'expérience d'ébranlement corporel qu'il relate dans ses écrits, bien qu'il ait dit avoir compris que la position précédait et avait rendu possible cette expérience

d'avoir été saisi d'un mouvement corporel involontaire. Il aurait pu être envisageable, à ce moment, de faire école, de donner un cadre, mais le choix a plutôt été fait de suivre le plus rigoureusement possible la position de départ qui était celle de laisser être et de suivre ce mouvement intérieur.

Même s'il n'est pas possible d'échapper à des élans de projets, de tenter d'avoir recours inconsciemment à un toucher interventionniste, un « bon » toucher, un toucher qu'on espérerait efficace, retourner à la position initiale avec vigilance et rigueur permet de maintenir la recherche ouverte sur l'inconnu, avec la préoccupation sans cesse renouvelée de recevoir quoi que ce soit qui se présente, malgré les ébranlements que cela peut générer.

C'est dans cette foulée que la subjectivité est apparue comme une expérience d'ébranlement.

Le mouvement involontaire, que ce soit en non-verbal ou en verbal, dévoile la subjectivité de chacun. Prendre conscience de sa propre subjectivité occasionne souvent un ébranlement de tout ce qui a été élaboré comme perception de sa réalité et de la réalité : le causal, le bon, le mauvais, etc.. Ressentir que ses perceptions sont constitutivement subjectives positionne le rapport à soi en dehors de la vérité, mais aussi en dehors de la culpabilité dans le fait que nous ne sommes pas coupables de nos organisations mais nous en sommes responsables. Faire de la place à sa subjectivité et la recevoir libèrent une énergie qui servait aux défenses et devient plus disponible pour l'ouverture à être, à l'être de l'autre et parfois à plus d'espace pour la créativité et le plaisir.

Dans la recherche, la compréhension de l'ambivalence nous conduit au cœur même du phénomène de l'institution et de sa contrepartie inévitable qu'est l'ébranlement.

L'ambivalence nous est apparue comme une réalité profondément humaine, découlant de la nécessité de l'institutionnalisation et de la désinstitutionnalisation dans le développement humain. Le maintien de l'institution repose sur les dichotomies, la séparation entre ce qui est jugé bon ou mauvais. L'institution est ébranlée lorsqu'elle devient trop étroite pour porter la vie de ses membres, que les clivages deviennent trop étouffants, ou encore que ses membres deviennent davantage en mesure de porter eux-mêmes certaines dimensions de leur vie. Recevoir graduellement le fait de porter en soi les aspects plus négatifs de l'ambivalence présuppose un ébranlement. Au niveau de l'institution sociale, l'ébranlement peut permettre un passage libérateur et éventuellement, la formation d'une nouvelle institution qui espère allouer plus de place à l'individu tout en continuant de porter ce qui demeure irrecevable. Au niveau personnel, l'ébranlement est un passage obligé dans la tentative d'adopter la position de se recevoir globalement, de momentanément recevoir les dichotomies qui nous habitent.

Une autre compréhension fondamentale de l'abandon corporel est celle de l'interdépendance. Nous sommes constitutivement interdépendants du fait que chacun vient des autres, que chacun est un point d'arrivée particulier de l'histoire humaine. Mais s'ouvrir à l'expérience de l'interdépendance m'apparaît impliquer un ébranlement particulier que je pressens comme étant au cœur de nos organisations. C'est une expérience qui engage un remous dans la

perception des frontières entre soi et les autres, un changement de paradigme fondamental. Si je consens à ma propre subjectivité à l'occasion d'un autre, celui-ci, par le fait même, me donne l'occasion d'avoir accès à mon être et me permet de le recevoir lui aussi comme il est. L'autre devient alors réellement un « autre » et, paradoxalement, il est aussi soi, issu de la même humanité.

Au niveau social, l'expérience d'interdépendance pourrait avoir un effet d'ébranlement pouvant influencer sur les notions territoriales, le partage des biens, les guerres, les génocides. Un « être ensemble » qui découlerait de plus en plus de la rencontre de l'autre passant par la rencontre de soi plutôt que des relations fusionnelles faites de connivences positives ou négatives.

Cette réflexion sur l'ébranlement et l'institution m'a conduite à toutes sortes de questionnements sur notre travail et a éveillé un désir d'échanger et de continuer d'approfondir la particularité de notre recherche. Elle a aussi eu un effet d'ouverture par rapport à tout ce qui a trait à la synergie ébranlement-institution, autant pour moi-même que dans mon travail et notre recherche. Elle m'a aussi fait sentir l'importance de notre position de recherche, une quête de l'inaccompli de soi, comme le disait Aimé Hamann, une position d'ouverture qui, recevant sa propre institution, permet qu'elle reste en mouvement.

# Mon expérience de l'involontaire : de la nécessité de passer par le corps, pour m'apprendre et comprendre

---

**Sophie Hamann**  
Montréal, Québec  
sophiehamann@videotron.ca

---

J'ai grandi avec l'abandon corporel, aujourd'hui démarche ontologique. À quelques reprises, au cours de ma vie, je m'en suis approchée, puis éloignée. La présence de mon père y était trop vibrante. Il y avait pour moi, dans ces allers-retours, une nécessité de chercher ailleurs, d'exister en dehors. Intérieurement, cependant, je m'en suis toujours sentie proche.

Je m'y engage de façon soutenue depuis quelques années. Ce fut d'abord, poussée par le désir d'être auprès de mon père vieillissant, de mieux comprendre sa pensée. Je crois aussi que j'étais davantage capable d'y assumer ma place. En moi, cette démarche demeurera à jamais liée à mon père. Mais le mouvement que j'y expérimente, lui, est bien à moi.

La proximité avec l'abandon corporel dans ma vie familiale m'a imprégnée de cette pensée et de ses mots. L'expérience des rencontres filmées avec mon père m'a donné accès à un niveau de sens plus intégré, à une compréhension plus profonde de ce qu'est la démarche ontologique. Cependant, mes expériences, dans les groupes et en individuel, et l'écriture, dans le cadre des séminaires et pour ce colloque, tout cela m'a fait sentir de façon directe et radicale que la théorisation de cette recherche, doit passer par le mouvement intérieur d'être reçu et de se recevoir. Que le risque est grand que les mots ne se vident de leur sens, en dehors de l'expérience.

Bien qu'ayant côtoyé de près la démarche – et ayant pu croire, parfois, que cela me donnait un accès privilégié au sens - je sens de plus en plus l'incontournable du chemin intérieur qu'il me faut faire. Et, peut-être parce que les mots me sont si familiers que je peux m'y perdre, c'est à partir de mon expérience de l'involontaire que j'ai pu écrire et habiter un peu plus ce que je cherche à dire.

C'est de là, de cette amorce de mouvements corporels, de ce que ces mouvements me donnent à ressentir, dont je suis partie pour écrire ce texte.

## **Le corps à distance**

Depuis longtemps, j'ai l'impression d'avoir tenu mon corps à distance. J'y suis peu sensible et je reste le plus souvent sourde aux symptômes physiques - fatigue, douleur, difficultés à digérer.... Je me surcharge, je le surcharge, le croyant capable de tout prendre. Enfant, je m'imaginai que mon corps pouvait porter les malaises et maladies de mes proches. Qu'il pouvait contenir la souffrance de l'autre, l'absorber. Pendant l'adolescence et l'âge adulte, j'ai parfois frôlé le danger, des situations limites et inconfortables, sans ressentir. Presque sans corps. Cela me donnait le sentiment d'être invulnérable et qu'à moi, le surmenage, la maladie, les accidents, ne feraient rien. Un sentiment de qui me rassurait et me valorisait.

Me sentant invincible, j'étais coupée de ce qui, en moi, était plus vulnérable, moins beau, moins fort, de ce qui avait peur. Certains symptômes en témoignaient cependant. Longtemps, l'anxiété a été le seul accès au menacé et aux tensions qui m'habitaient. Une anxiété de séparation si intense que toute distance réelle ou anticipée avec mes proches était vécue comme un effondrement. Dans les dernières années sont apparus ou se sont accentués des symptômes physiques, notamment, une sensation grandissante d'étouffement, de retenue, de peu d'espace. Souvent, ma gorge se noue, éraillant ma voix. Je vis avec le peu d'air qui passe, je le cherche comme s'il était rare.

L'anxiété, l'étouffement viennent me dire l'importance de l'accumulé. Leur présence dans ma vie a été vitale car les lieux où j'accédais à moi-mon corps, dont je me sentais si souvent coupée. Mais ils me laissent de plus en plus seule et insatisfaite, privée d'une partie de moi et du contact avec les autres.

C'est ainsi que je suis arrivée au travail corporel. En recherche d'un lieu pour me rejoindre, tout autant que rejetant cette ouverture. Pressentant probablement la menace de me retrouver en contact direct avec moi et avec l'autre. Aussi, habitée d'un mouvement de recul face au travail corporel, qui éveillait en moi, pour le moins, une curiosité méfiante. Pour la première fois en groupe intensif de fin de semaine, j'appréhendais de me retrouver sur le matelas, sachant que nous y serions invités à plusieurs reprises. J'y consentais, comme à un passage obligé.

## **L'involontaire, pas à pas**

Couchée, en position de me recevoir, j'attends. L'immobilité s'installe. Pas pour longtemps. Rapidement, un mouvement apparaît, inattendu. Mon corps se vide de son air, je ne peux le retenir. Le mouvement m'échappe, se passe en dehors de ma volonté, mais en toute conscience. Des vagues d'expirations jusqu'à *plus d'air du tout*. Une poussée de l'intérieur vers l'apnée totale, et son maintien. Ça fait mal, ça se tord et ça reste dans l'expiration, presque sans fin. Mon corps semble vouloir aller là, vouloir se vider de son air.

J'ai d'abord peur de mourir. Mais je ne meurs pas. Je peux m'arrêter quand je veux, respirer quand je veux. Je le fais. Et je m'y replonge, comme si je n'avais pas quitté le mouvement. À y rester, à y retourner, je réalise que je garde le contrôle.

Je suis perplexe. Les mouvements qui me traversent, me surprennent et m'inquiètent. Je tente de comprendre, de rationaliser. Expirer, c'est mourir. Cette poussée vers le vide, semble une poussée vers la mort. La peur me revient. Pas la peur de mourir physiquement, mais la peur de ce mouvement d'expiration, de la douleur qu'il crée dans mes muscles, de sa force, de ma vie qui prend cette forme. Quelque chose se vide. Un mouvement vers l'extérieur, sans fin. Ne me laissant rien. Ne prenant rien.

Au fil des retours sur le matelas, j'ai de plus en plus le désir d'y aller et d'y être, dans le mouvement. Quand je suis accompagnée, un cri me vient intérieurement : « *Laissez-moi expirer jusqu'au bout de mon souffle! Laissez-moi ne pas respirer! Ne m'arrêtez pas!* » En suivant les mouvements, je réalise qu'ils se transforment. À l'expiration s'ajoute un mouvement moteur : ma tête se tourne, toujours vers la droite. Très lentement, mais avec force. Les mouvements évoluent. Je tente de les suivre, de me suivre.

Dans mon quotidien, en dehors des groupes, je me surprends à avoir envie du travail corporel. Je me place en position intérieure de me recevoir, en attente. Lorsque les mouvements tardent, j'ai peur. Je crains qu'ils ne s'arrêtent, qu'aussitôt arrivés à moi, ils disparaissent. Je suis rassurée de les ressentir à nouveau. Je m'y attache, comme à un autre que moi. C'est pourtant bien moi.

### **Le corps, cet étranger familier**

Sans s'annoncer, sans que je ne l'attende, l'involontaire arrivait à moi avec force. J'en avais vu et entendu les manifestations. Je savais à quoi m'attendre. J'étais pourtant stupéfaite de les sentir en direct, comme s'il y avait un avant et un après, dans le fait d'expérimenter ces mouvements dans mon corps. À la surprise et à la peur du départ, s'est ajoutée une forme de joie, presque une fierté d'entrer ainsi dans l'Involontaire. J'avais le sentiment d'acquérir tout d'un coup une compétence nouvelle, que je ne croyais pas avoir : si ça bouge, c'est que je fais bien, que je me place en position de me rejoindre et que j'y parviens. La force des mouvements agissaient aussi comme une forme d'expérience cathartique ; j'y entrais et peut-être, me libérerait pour de bon, de ce mal-être qui enfin s'exprime dans mon corps. Expérimenter l'involontaire m'inscrivait aussi dans une lignée d'appartenance avec la démarche ontologique. J'y étais, les secousses dans mon corps en témoignaient.

Dans les suites de ma démarche, dans le travail verbal, dans mes retours sur le matelas, j'ai pu sentir et nommer un peu plus ce que cette expérience rejoignait plus profondément. Au-delà du valorisant, d'une forme de sentiment de réussite, l'involontaire était pour moi rencontre. Une part de moi s'y manifestait, à laquelle je n'avais jamais eu accès ainsi. Ces mouvements étranges et étrangers m'étaient familiers. Je savais où j'étais, j'entrais chez moi.

### **Le corps à habiter**

Entrer chez soi. C'est ainsi que je ressens mon expérience de l'involontaire. Une voie d'accès privilégiée pour moi, me permettant de rejoindre et d'habiter des lieux intérieurs autrement intouchables. J'y arrive après plusieurs détours et tentatives pour faire autrement, pour

comprendre en ressentant le moins possible. Le travail verbal à lui seul ne suffisait pas à me rejoindre en ces lieux. Je sais maintenant qu'il me faut m'apprendre avant de comprendre. Et que je ne peux comprendre sans que ça me passe par le corps. En ce sens, le travail corporel a été pour moi un passage. Mon passage à l'ontologique, à ma subjectivité.

Ce passage se situe, en particulier, dans le fait d'avoir ressenti, à travers l'involontaire, qu'il y a de la vie dans l'étouffement, l'expiration et le manque d'air. Ma découverte, et ce qui fait que j'ai été aussi touchée par ce travail sur le matelas, c'est cela, seulement cela, mais c'est beaucoup pour moi.

Tournée vers l'autre, inquiète, voulant en prendre soin et le protéger, je suis dans l'agir et j'ai peu de place pour moi. Je me quitte, je me vide de mon énergie. Le sentiment d'étouffer est proche, presque en continuité, avec le tourné vers l'autre. Être avec l'autre, c'est le prendre en moi, lui donner toute la place, porter sa vie. Dans cet élan, je me crois près de l'autre mais je ne le suis pas. J'étouffe, de ce que je mets de côté de moi, pour être avec l'autre dans l'acceptable, la gentillesse, la protection.

Dans le travail non verbal, j'habite ce mouvement. Suivant l'expiration, en état d'apnée, je me sens très vivante, en un lieu douloureux, mais chez moi. L'expiration de l'air dans l'involontaire ne me dépossède pas. Elle me rend cette part de moi, agissante dans ma vie depuis si longtemps, me donnant, momentanément le sentiment d'un niveau d'existence que je ne croyais pas avoir.

Ce que je définissais comme un symptôme, quelque chose à changer, dans le sentiment d'étouffement, dans l'anxiété, dans le sentiment d'être coupée de moi-même, prend corps et m'apparaît tout autrement dans le travail corporel. Mon mal-être à guérir devient momentanément un lieu de vie.

## **Ce que l'involontaire me donne à apprendre et à comprendre**

Lors d'une de mes séances de travail corporel, et pendant que mon corps était traversé de poussées d'expiration, j'ai pensé à mon père. Je me suis sentie proche de lui. J'ai compris autrement, il me semble, ce que lui et le groupe de recherche ont vécu, lors des premières expériences de l'involontaire. La force de cette expérience, qui les a engagés dans une recherche qui se poursuit aujourd'hui, au-delà d'eux-mêmes. L'involontaire est demeuré central, jusqu'à la compréhension de la place de la position ontologique, comme première, à l'origine même de l'involontaire. Ce travail me redonne aussi mes mots et certains termes propres à la démarche ontologique. Je les entends et je les comprends autrement, il me semble.

Je réalise que mon expérience du travail corporel m'a permis de parler de moi autrement, d'un autre lieu, me donnant accès au travail verbal, de façon plus habitée. Je les découvre, verbal et non-verbal, essentiels l'un à l'autre, et impossible à dissocier pour moi, à ce moment-ci de ma démarche.

Le travail non verbal ne me soulage pas de l'anxiété ni de l'étouffement. J'en ai cependant un peu moins peur. Je ressens aussi un certain apaisement d'accéder à l'étouffement dans l'involontaire. Y entrer et le laisser être m'a permis de l'appivoiser et d'en sentir la force, tout autant que la douleur qu'il porte. Ce n'est jamais acquis, toujours à refaire, mais je sens un peu plus de mouvement, là où il y avait beaucoup de figé.

Finalement, je dirais que mon expérience de l'involontaire advient dans ma vie à un moment où je suis plus disponible, moins menacée. J'y vois l'amorce de ma recherche. Un chemin toujours à reprendre pour m'apprendre et comprendre. Un étroit sillon, où il suffit de peu pour en sortir et ne plus y être. Mais, à y revenir et à tenter d'y rester, un sillon fertile où il y a de ma vie.



# La vie non domptée

---

**Fernand Marcoux**  
Sept-Îles, Québec

---

Nous passons tous beaucoup de temps et d'énergie à organiser nos vies. Ce que peu de gens savent et que j'ai découvert en abandon corporel, c'est qu'il y a une vie en nous qui a déjà une organisation. Une organisation qui ne dépend pas de notre volonté. Une vie qui nous fait avancer à notre insu. Ce mouvement du corps est parfois difficile à saisir et parfois même s'impose à nous. Nous pouvons avoir des aperçus de cette vie en mouvement, la plupart du temps dans des moments qui échappent à nos réflexes institutionnalisés. En abandon corporel, on l'observe aussi souvent par l'involontaire et en portant attention à nos rapports aux autres et à nous-même.

Je viens d'un lieu où l'environnement est encore peu dompté. Une région où l'humain n'a pas encore réussi à tout organiser. Un endroit où le rythme de la vie est dicté par les éléments naturels. Un univers où la vie et les événements qui la composent, peuvent prendre un temps fou à se construire et tout d'un coup, basculer rapidement.

Dans ce coin de pays, on a à vivre en faisant l'expérience de la fragilité de ce que nous sommes face à la nature. On côtoie, par moment, la vie telle qu'elle était à l'origine. Parfois, on peut vivre un sentiment de liberté intense et enivrant et, en l'espace d'un instant, se sentir petit et limité à la force de la nature.

Mes arrière-grands-parents sont arrivés et ont défriché ce territoire il y a une centaine d'années. Ils ont progressivement développé des manières de faire et des moyens pour s'adapter à la réalité de cet environnement particulier. Un environnement où la terre est à fleur de roche. Un territoire aride mais aux richesses naturelles insoupçonnées.

Quant à moi, je suis né sur un bout de roc entouré d'eau (une île où il n'y a pas d'arbre plus haut que 3 pieds). Je suis de ceux qui ne naissent plus à la maison. Je suis de la première génération des enfants qui sont arrivés au monde dans un hôpital dans ce coin de pays. Cela a été mon premier contact avec l'institution. Lorsque j'ai quitté le centre de santé, mon père m'a installé bien emmitoufflé dans une couverture à l'avant de la chaloupe avec laquelle il est venu nous chercher ma mère et moi pour nous ramener à la maison dans mon village d'origine.

Par la suite, j'ai été baptisé. Deuxième contact avec une institution. Malgré la présence de ces institutions, c'est dans une nature sauvage que j'ai grandi, que je me suis développé et que j'ai appris à vivre. À cette époque, il n'y avait pas encore d'électricité ou de téléphone, la vie s'organisait autour de la survie.

Encore aujourd'hui, il n'y a pas de route pour accéder à mon village d'origine. On peut s'y rendre par la mer ou par les airs. Même si mon village est attaché à la terre ferme, j'ai vécu comme un insulaire tout au long de mon enfance. Mais même dans cet isolement, le clergé s'occupait de l'enseignement et des soins de santé. Donc, même dans ce contexte de vie sauvage, il y avait la présence d'institutions pour organiser la manière de vivre.

Je suis d'origine métissée. Mon ancêtre Marcoux est arrivé à Québec en 1662. Le père de mon grand-père paternel s'est marié en 1871 à Natashquan avec une métisse dont la grand-mère avait des origines huronne et algonquine. Je porte en moi et je suis organisé de ces deux visions du monde, de ces deux manières de vivre et de ces deux réalités.

Mon grand-père maternel et mon père étaient des pêcheurs commerciaux l'été. Le reste de l'année, ils vivaient à la manière des autochtones. La cueillette des fruits sauvages, la chasse au phoque, la chasse aux oiseaux migrateurs au printemps et à l'automne, la chasse aux gros gibiers à la veille de l'hiver, le piégeage et le transport du bois pour la construction des maisons l'hiver. J'ai donc vécu et me suis développé entre ces deux réalités polarisées. La vie à l'état brut et l'institution qui dictaient de plusieurs manières la façon de se comporter.

L'entrée à l'école a été pour moi un choc. Déjà, à cette époque, je ronflais durant les siestes à la maternelle. Dans ce premier contact avec une structure et une organisation aussi serrées, une partie de moi était en réaction. Sans le savoir vraiment, c'était déjà pour moi une position difficile à tenir entre l'exigence de l'institution, le désir d'apprendre la vie et la liberté de la nature. Cette position l'est tout autant aujourd'hui.

La démarche de recherche que je poursuis en abandon corporel prend une grande partie de son origine dans cette position souvent inconfortable pour moi. Au fil de mon adolescence et de ma vie de jeune adulte, plus je tentais de me définir, plus je me sentais en incohérence avec moi-même. Dans cette dualité entre la vie qui est présente et organisée en moi et la réalité extérieure qui impose différentes formes auxquelles il faut se mouler pour vivre avec les autres de manière civilisée.

J'ai cru pendant longtemps qu'en m'adaptant aux normes et conventions sociales, ma vie serait plus facile à porter ou à supporter. Heureusement, j'ai été amené à côtoyer une autre réalité qui fait de la place à l'involontaire. Une position pour tenter de recevoir toutes les parties de moi qui cherchent une existence. Une place pour tout de moi, incluant mon organisation d'origine.

Malgré cette place qui m'est faite, j'ai souvent l'impression que je suis un peu coincé entre le fait que j'ai de la difficulté à écouter la vie qui existe déjà en moi et d'un autre côté à me plier aux exigences que je sens de l'extérieur ou de moi-même. Ces conflits qui s'opèrent en moi, me mettent dans des batailles internes où j'en viens à me demander qui je suis vraiment, quelle place je dois prendre ou même comment ai-je le droit d'exister?

Je sens encore plus cette difficulté, cette dualité lorsque je ressens des choses en moi dont je ne peux donner de forme par des mots. Il me vient parfois des rages de sentir autant de cette

vie qui existe par elle-même en moi et de ressentir autant d'impuissance à pouvoir la décrire par des mots qui pourraient donner une forme plus tangible à cette vie.

Aujourd'hui, quand je pense à mes réactions, je crois, fondamentalement, qu'il y a une part de moi qui est « ours ». J'arrive plus souvent à exprimer ce que je ressens par des grognements que par des mots, je suis sensible et protecteur et je peux être agressif, voire même attaquer et mordre si je me sens menacé. Pourtant aujourd'hui, je suis là à me démentir pour vous expliquer avec des mots clairs ce que je vis. Je craignais que les grognements ne suffisent pas!

Dans la même ligne de pensée, je peux dire que je me sens coincé avec la vie non domptée qui existe à l'intérieur de moi et qui me vient de mon histoire et le désir de la dompter pour la définir, l'organiser et tenter de me sécuriser. Souvent la crainte qui m'habite le plus, en lien avec cette insécurité, c'est de sentir qu'il y aurait un contraste trop grand entre ma vie organisée et celle qui ne l'est pas. Un contraste tellement grand que je ne me reconnaitrais plus moi-même.

Comment vivre avec une vie qui se meut par elle-même en nous dans un monde de plus en plus organisé? Juste l'idée de vous partager cette information de moi me met dans une ambivalence entre ce qui m'habite d'indompté et ma propre institution. Ça m'amène à devoir me rencontrer et à vous révéler une partie de mon intimité. Ce passage n'est pas facile parce qu'il implique que je m'expose à votre regard et possiblement au jugement de ce que je suis à vos yeux. Le passage que je m'autorise est étroit et ne se fait pas sans ressentir plusieurs craintes.

Heureusement, j'ai des échappées. Parmi ces échappées, celle qui m'est restée comme étant la plus mémorable, s'est produite lors d'un travail en piscine. Un grand et long cri est sorti de moi. Un cri presque primal. Le genre de cri qu'on a quand on se bat pour sa vie et où plus rien d'autre ne compte. Cette expérience fait partie de ces mouvements qui s'imposent et où je suis pris à m'entendre dans des lieux où, à prime abord, je ne me reconnais pas. Des lieux préexistants et fondateurs de ma personnalité. Pourtant, ils me parlent de moi. Ce sont des mouvements qui m'introduisent à moi-même. Ces mouvements qui me mettent en intimité avec moi, de ce que je suis sans artifice. Ces mouvements que je sentais et que je sens encore à l'occasion comme des incohérences, compte tenu de ma compréhension de moi-même, étaient souvent vécus comme une défaillance de ma part à mener ma vie de la bonne manière.

Ces mouvements m'ont même amené dans des états où je me sentais en danger. Par contre, je sais aujourd'hui qu'il ne s'agissait pas de me mettre en danger. Il s'agissait plutôt d'un chemin qui s'ouvrait pour laisser être cette vie que je porte et qui était trop contenue. Une vie qui suffoquait de son enfermement. Cette partie de moi qui n'avait pas le droit d'être et qui était enfermée d'une manière que je croyais hermétique.

Je réalise, de plus en plus, que je ne peux plus nier cette partie de moi sans me faire mal et peut-être même faire mal à d'autres. L'intensité des deux mouvements (organisés et indomptés) en moi est trop intense pour que seulement l'un des deux puisse me permettre de trouver un équilibre. Le dompté et l'indompté de moi constituent l'intégralité de ma vie. Vivre sans l'un ou

sans l'autre en viendrait à me demander de m'amputer d'un membre. Il est sûr que je pourrais, malgré tout, vivre mais pas sans avoir constamment la sensation de manque de liberté ou d'un non accomplissement.

Je peux dire avec certitude aujourd'hui que plus l'on se bat, ou plus l'on tente de nier la vie qui existe en nous, plus ça complique notre existence. Néanmoins, nous sommes tous confrontés à cette réalité. Nous avons tous eu, et avons encore, à essayer de contenir des tensions et des mouvements d'origine pour se trouver une place dans ce monde dans lequel nous vivons aujourd'hui. Il se pourrait même que certains d'entre nous soient tellement domptés qu'ils ne sachent même pas qu'il puisse y avoir une autre façon d'entrevoir la vie. Un peu comme les animaux qui naissent dans un zoo et qui d'emblée, sont contenus dans un espace restreint et limité qui détermine leur espace vital. Ces animaux n'ont pas conscience qu'il puisse y avoir une autre façon de vivre.

Comment faire de la place à cette réalité, d'une vie non domptée, sans faire peur ou sans soi-même avoir peur? Je ne crois pas qu'il existe un chemin, pour accéder à notre vie indomptée, sans passer par la peur. Je crois aussi que c'est d'ailleurs pour ça que l'être humain, au fil de son évolution, a créé les institutions. C'est aussi pour cette raison que nous nous créons nos propres institutions pour nous-même. C'est-à-dire une manière de vivre ou de ne pas vivre, des lieux encore non habités de nous-même.

Est-ce que faire de la place à la vie non organisée qui nous habite est dangereux? Je ne crois pas. Toutefois, je ne crois pas non plus qu'elle puisse exister partout. Il y a de moins en moins de place pour la laisser être dans nos vies. Mais au-delà de la place qui lui est faite socialement, il y a l'espace que nous arrivons à lui faire en nous-même.

Pour ma part, je retrouve un peu d'espace pour cette vie dans mon groupe d'abandon corporel. Mais je la trouve aussi, lorsque je retourne vers ma région natale et que je retrouve mon mode de vie d'origine. Là-bas, je retrouve des bouts de cet espace lorsque nous partons à la pêche pour ramener le poisson à manger pour le souper. Lorsque nous cueillons les mollusques et les crustacés qui nous attendent à quelques pas du chalet qui nous abrite. Je la ressens aussi quand je vais m'asseoir sur le plus haut point de l'île pour regarder les vagues se déchaîner sur le roc lors des tempêtes qui nous gardent à terre ou pour voir le ballet des baleines dans leur terrain de jeu. Mais là où je le ressens le plus, cet espace, c'est lorsque je navigue et que la mer dans ses grands mouvements de vague, m'oblige à mobiliser tout mon être pour saisir toutes les sensations qui m'informent de ce qu'il faut faire pour survivre à ce passage. Il n'y a pas de moment qui me font sentir plus vivant que ça. Moi face à la force de la vie.

Mon grand-père disait, alors que je n'avais que 5 ans: « Mon homme, ne te bats avec la mer, tu vas finir deuxième. Apprends à faire avec ». Je n'ai qu'un souvenir partiel de ces conversations avec lui. Mon oncle, son fils le plus jeune, me rappelle ce souvenir chaque fois que nous naviguons ensemble. Je ne sais pas si mon grand-père savait à quel point il me donnait à ce moment-là beaucoup plus qu'une leçon de navigation. Il me donnait une leçon de vie. Un chemin pour mener ma vie.

Je pense sincèrement aujourd'hui que la vie n'est pas ce qu'il y a autour de nous. Elle est, selon moi, plutôt le résultat de l'expérience que nous faisons de nous-même devant les situations auxquelles nous sommes confrontés.

On ne peut se résumer à une seule façon d'être ou de se comporter. Cela reviendrait à s'enfermer pour le reste de nos jours dans une vie qui pourrait ne jamais être satisfaisante. Cela reviendrait à renoncer à tout ce qui existe en nous et qui n'a pas eu de place pour exister. J'ai l'impression que notre vie est tellement large et complexe qu'on ne pourra jamais en venir au bout de nous-même. De ce fait, nous sommes contraints à ressentir l'insatisfaction de ce qui nous échappe. « L'indompté ».

La vie est en chacun de nous. Nous la portons tous d'une manière unique. Nous sommes tous des singularités. Toutefois, il ne me semble pas possible de s'approprier sa vie sans la laisser être. On ne peut y avoir accès sans lui faire un chemin. On ne peut la recevoir sans consentir à ce qu'elle est, de tout ce que nous sommes comme être vivant, dompté et indompté.



# Des chemins imprévisibles

---

**Yvon Blais**  
Montréal, Québec  
yvonblais@videotron.ca

---

*Être en vie ne suffit pas à faire  
de nous un être vivant.<sup>1</sup>*

**DAVID FOENKINOS**

## **À la conquête de tout soi-même**

L'émergence d'une conscience réflexive  
dans l'histoire de l'évolution du vivant  
révèle comment l'Humanité ne cesse de poursuivre  
son projet d'accomplissement.  
Sa nature désirante à codevenir  
pousse ainsi chacun de nous  
à vouloir élargir la connaissance et la conscience  
que nous avons de nous-mêmes.

Dans cette quête de tout soi-même,  
nous avons vite réalisé  
que ce n'est pas « parce que l'on pense »  
que l'on a une connaissance complète et immédiate  
de ce que l'on est.  
Le « *Je pense donc je suis* »  
ne nous rend pas totalement transparent à nous-mêmes.  
L'image de l'iceberg reste toujours aussi éloquente  
du sujet que nous sommes.  
Une grande partie de soi nous est inconnue  
et demeure à explorer.

## **La démarche ontologique**

Plusieurs approches s'intéressent de près  
à la poursuite de cette quête de soi.

---

1. Foenkinos, David (2013). *Je vais mieux* (p.107). Gallimard.

La démarche ontologique en est une  
et propose sa propre voie pour nous aider  
à s'apprendre de plus en plus.  
Il s'agit d'adopter,  
dans un contexte d'interdépendance,  
et avec toute la rigueur possible,  
une position intérieure de recherche ontologique,  
appelée « La Position »,  
qui consiste à se placer dans une disposition  
à accueillir tout ce qui est possible de soi  
et de le recevoir comme nous appartenant.

Cette position intérieure  
n'est jamais acquise une fois pour toute,  
mais toujours à reprendre,  
essayant d'être présent à ce qui est là en soi  
comme c'est,  
comme ça se présente,  
sans rien arrêter  
ni rien provoquer.

Adopter une telle position,  
en présence d'un autre qui se reçoit,  
permettrait de faire l'expérience consciente  
de ces mouvements de vie qui nous constituent,  
y compris ces Inconnus  
ou non-reconnus de Soi :  
ceux que nous ne savons pas.

Même s'ils n'arriveront pas tous  
à être totalement reçus,  
chacun de ces mouvements participe  
à ce processus d'accomplissement du désir d'être  
et cherche, pour faire avancer ce projet,  
les opportunités que lui offre la subjectivité constitutive de chacun.

Parce que si : « *C'est ce qui est qui a à être* »  
pour nous tous,  
tous ces mouvements de vie ne pourront « être »,  
pour chacun  
et en chacun,  
qu'en prenant la forme singulière de sa propre organisation.  
Une organisation qui ne nous est pas connue d'emblée.

L'organisation spécifique que nous sommes  
ne peut nous être révélée  
que dans l'expérimentation  
de ce processus d'accomplissement de l'être.  
La démarche ontologique, avec sa Position,  
nous en offre l'occasion :  
*« Elle nous prendrait par la main, nous dit Aimé Hamann,  
pour nous conduire vers ce que nous sommes et que nous ne savons pas. »*

## **La pierre d'assise de la recherche ontologique**

J'ai essayé ici en écrivant ce texte  
d'approfondir ma réflexion  
sur ce processus d'appropriation  
par le sujet que nous sommes  
de ces mouvements d'être  
qui constituent  
cet Inconnu de soi.

J'ai fait cette recherche  
en regardant tout au long de ma démarche ontologique  
comment l'expérimentation de ce processus  
révéla progressivement  
la singularité de mon organisation  
et continue toujours à le faire.  
Et réaliser ainsi combien imprévisibles et inattendus  
sont les chemins empruntés par ces mouvements de vie  
pour arriver à être de plus en plus reconnus comme m'appartenant.

L'habitation progressive de la subjectivité constitutive que l'on est,  
dans toute sa singularité,  
reste toujours l'assise première  
de la recherche ontologique de l'humain sur l'humanité.

## **À la rencontre du mouvement intérieur**

Je ne me savais pas.  
C'est ce que j'ai réalisé plus j'avancais dans cette démarche.  
Je ne me souciais pas de ces mouvements intérieurs.  
Je les négligeais.  
Plus porté à m'identifier au Faire qu'à l'Être.  
Continuellement en mouvements,  
Qui, à leur tour, m'agissaient,  
j'étais, en apparence, très en vie.  
Mais « être en vie, ne suffit pas à faire de soi un être vivant. »

En créant les conditions  
permettant d'être plus présent à ce qui est là en soi,  
la démarche ontologique facilite le passage du mouvement extérieur  
vers le mouvement intérieur  
et contribue ainsi au développement d'une plus grande conscience de soi.

Ma rencontre avec ces mouvements d'être et de refus d'être  
m'est rendue possible grâce aux entrevues individuelles  
mais aussi à l'occasion de ma participation à des groupes d'abandon,  
qui, avec et par les autres, sont devenus pour moi des lieux privilégiés d'accès à soi.

Dans ce contexte, l'expression de la vie de chacun  
m'a rapidement permis de réaliser que j'avais ça,  
moi aussi,  
ces mouvements-là en moi,  
et qu'au lieu de m'en déposséder,  
rester présent à ceux-ci,  
pouvait me donner plus de vie.

Mais certains mouvements  
sont plus difficiles à accueillir que d'autres.

Particulièrement les évités  
et les non invités.  
Ces méconnus ou non-reconnus de soi.  
Je pense ici à deux d'entre eux  
particulièrement difficiles pour moi à reconnaître et à habiter.  
Un premier, que je pourrais appeler « fait de toutes les charges présentes en soi »  
et un deuxième, qui serait, lui, « fait de tous les manques en soi ».

### **Le mouvement « fait de toutes les charges en soi »**

Mes premières participations au groupe  
étaient mobilisées par un souci constant de mieux comprendre l'autre.  
C'était comme ça que j'arrivais à répondre, dans ce contexte,  
à ce besoin impérieux d'être utile.  
La seule façon possible pour moi d'être « autorisé », là.

Mais, assez tôt dans la démarche, on aurait noté  
ma sensibilité à déceler la violence chez les autres.  
Une première façon pour ce mouvement « chargé » de se signaler.

Puis, au fur et à mesure des séances de groupe,  
ce mouvement, que je n'aurais pas su nommer à l'époque,

apparut de plus en plus massivement.  
Mais pas en moi.  
Plutôt chez les autres.  
À plusieurs reprises,  
mon « travail » dans les groupes intensifs  
se mit à susciter, de façon générale,  
beaucoup d'impatience et d'irritabilité.  
Souvent même, chez certains, une forte exaspération  
« à force de pédaler pour rien ».

Parce que, de mon côté,  
dans ces mêmes moments-là, en moi : rien.  
Une sorte de stupeur.  
De panique interne.  
Une perte totale de communication avec soi :  
Comme quand on dit aujourd'hui avec nos appareils : « *Il n'y a plus de réseau* ».  
J'étais mal, sans pouvoir définir comment,  
m'activant désespérément à trouver quelque chose à leur donner.  
À se mettre sous la dent.  
Tout faire pour que ça cesse.  
Cette expérience de rapprochement,  
parce que c'en est une,  
révéla toute la menace d'être qui était éveillée en moi dans un tel rapport.  
Moi qui était persuadé d'y être si à l'aise.

En même temps,  
c'était comme ça  
qu'on pouvait s'approcher le plus près de moi.

Ce qui me restait de ces rencontres  
étaient la déception, la honte, la culpabilité,  
le regret de ne pas avoir pu et su éviter ça.  
Mais sans expérience intérieure consciente d'une charge m'appartenant.  
Seulement une crainte, je dirais même une certitude :  
celle de me retrouver le lendemain  
face à un groupe qui n'aurait pas envie de moi  
Ce qui, à mon grand étonnement, n'était pas le cas.

Pourtant, une telle situation comme celle vécue la veille  
avait tout pour dégénérer en bataille  
et en règlement de comptes.  
Mais ce n'est pas le cas dans ces groupes.  
Parce que l'on sait, pour en avoir souvent fait l'expérience,  
que, dans une démarche ontologique,

il suffit de quelques personnes seulement dans le groupe,  
parvenant à conserver La Position de tout se recevoir,  
pour qu'un tel mouvement puisse s'exprimer sans être agi.  
Mû par son désir d'accomplissement,  
c'est parfois uniquement par le détour de l'autre,  
que ce mouvement « fait de toutes les charges en soi » peut appar-êtré.  
Ne pouvant être accueilli de l'intérieur,  
celui-ci vient s'imposer de l'extérieur.  
C'était, à ce moment-là,  
une des seules façons possibles pour moi  
d'en faire l'expérience.

Cette situation que je redoutais se répéta à plusieurs reprises.  
Ce mouvement a dû être porté ainsi très longtemps par le groupe  
avant d'être suffisamment recevable  
pour s'inviter chez-moi  
et s'annoncer comme tel.

D'abord en pleine nuit,  
dans des rêves, où je faisais mourir, à ma grande surprise,  
les gens envers qui je croyais n'éprouver aucune agressivité.  
Puis en plein jour,  
dans des flashes très courts d'images d'exécution ou de saccage.  
De « blanches représentations » je pourrais dire,  
Parce qu'aucuns affects ne venaient s'y coller.

Ce n'est qu'en empruntant cette voie,  
sans pouvoir offrir encore son expérience consciente,  
que ce mouvement  
peut parfois encore être toléré en moi.

S'engager dans une démarche ontologique  
en se laissant guider par La Position  
permet de s'approcher de plus en plus prêt  
de la source même de ces mouvements d'être  
et de ressentir  
toute leur force,  
toute leur puissance,  
et tout leur élan.

On peut être surpris au début  
de la façon crue et brutale  
avec laquelle ils surgissent en nous.  
Ceux-ci ne tiennent compte d'aucune morale,

n'obéissent à aucunes règles de convention  
temporelles ou spatiales.  
Ils sont entiers.  
Ne font pas de quartiers.  
Telle est leur essence.

Ces mouvements intérieurs d'être  
sont animés d'un désir d'accomplissement tel  
qu'ils ont su transformer le monde dans lequel nous vivons  
de la matière à l'Humanité que nous sommes devenus.  
On peut comprendre qu'ils puissent faire peur.  
S'ils étaient agis, certains d'entre eux mèneraient à la destruction.

Paradoxalement, pouvoir les accueillir comme étant soi,  
leur permet de ne pas s'agir  
et nous donnent ainsi l'occasion de nous recevoir d'être  
et de faire être.

Le mouvement « fait de toutes les charges en soi »  
poursuit toujours, chez-moi, sa prudente avancée pour « être »  
en utilisant à l'occasion un terrain protégé  
que mon organisation peut dorénavant lui offrir :  
celui de la connivence négative.  
Ça lui permet de se frotter à moi encore de plus prêt,  
même si celui-ci ne peut être le bienvenu que comme un colocataire  
et ne peut s'agir que dans l'accusation ou la dénonciation.

Il lui faut faire tous ces détours  
que lui impose mon organisation spécifique  
et prendre tout ce temps qui lui est nécessaire  
pour arriver à être progressivement apprivoisé.  
Ce qui se fait au fur et à mesure de brefs passages à l'ontologique,  
chaque incursion dans ce lieu lui permettant d'être un peu plus reconnu comme m'appartenant.

Ce sont ces consentements à tout recevoir de soi,  
sans cesse renouvelés,  
qui permettent à ces mouvements d'être  
de se frayer un chemin  
à travers toutes les protections  
mises en place par notre corps-institution  
afin de profiter, pour de brefs moments,  
de cet espace « béni » de subjectivité  
et de responsabilité qu'offre le corps ontologique.

Une rencontre qui ne peut se faire  
ni d'un seul coup,  
ni une fois pour toute.

### **Le mouvement « fait de tous les manques en soi »**

Lorsque le mouvement « fait de toutes les charges présentes en soi »  
se retrouve un peu plus accueilli,  
la protectrice connivence négative  
se met à prendre un peu moins de place,  
et à faire un peu moins d'ombre  
aux autres mouvements de vie,  
leur laissant ainsi  
un peu plus de liberté pour être.  
C'est souvent dans ces moments-là  
qu'on découvre qu'un mouvement peut servir à en cacher un autre.

Pressenti, mais rarement conscient,  
un autre mouvement « fait de tous les manques en soi »  
peut trouver ainsi une porte entrebâillée,  
pour se frayer son propre chemin pour être.  
Choisissant les moments les plus inattendus pour me surprendre :  
comme au volant de ma voiture.

Soudainement, des larmes surgissent.  
Une peine m'envahit.  
Un sentiment de perte.  
Quelque chose d'inhabituel chez moi.  
Un mouvement involontaire  
qui force une rencontre intime avec soi  
mais qui aussitôt se retire.  
Vite étouffé.  
Ne trouvant pas encore en moi  
tout l'espace nécessaire  
pour m'habiter davantage  
avec les représentations qui s'y rattachent.  
C'est une voie que prend encore à l'occasion ce mouvement pour être  
mais en insistant à chaque fois pour rester un peu plus longtemps.

Qu'est ce que ces effusions spontanées, que mon organisation autorise,  
peuvent bien vouloir dire?  
C'est très difficile pour moi de ne pas chercher à savoir.  
Comme si j'avais absolument besoin d'un sens pour que ce mouvement soit.

Parfois, j'ai encore cette croyance,  
protectrice sans doute,  
que ça me serait plus utile et plus espérant d'être interprété  
plutôt que d'être reçu.  
En même temps je sais aussi que la recherche d'un sens,  
au moment où le mouvement surgit,  
peut freiner son élan pour être,  
et fournir ainsi une occasion d'y échapper.

Mais après coup, lorsque celui-ci s'est retiré,  
au risque de lui prêter un sens qu'il n'a pas,  
je ne peux faire autrement, pour le moment,  
que de céder à cette envie que j'ai, de vouloir comprendre.

Par exemple, qu'est-ce qui fait que l'évocation de ces quelques mots d'Aimé :  
« *Nous prendre par la main* » permet à un tel mouvement d'apparaître?

Peut-être l'ambivalence entre le « *Je suis capable tout seul* »  
et le « *Ne t'en va pas* »?  
Comme cet enfant qui refuse de se laisser prendre par la main  
mais qui s'assure en même temps que l'autre n'est pas trop loin?  
Je ne le sais pas trop.  
Je n'arrive même pas à m'imaginer tout le désarroi  
qui pourrait survenir si l'autre venait qu'à disparaître.

C'est par ce chemin,  
pour le moment,  
révélant l'organisation que je suis,  
par de brefs moments d'échappées,  
que ce mouvement « fait de tous les manques en soi »  
peut prudemment s'avancer pour être  
en attendant qu'un plus grand espace puisse se faire en moi  
pour faciliter son habitation.

Je ne soupçonnais même pas l'existence en moi  
de tant de protections.  
S'il fallait...  
J'ai tellement peur de m'effondrer.

## **Le choix qu'il nous reste**

Il n'y a rien de volontaire  
dans l'expérience de ce processus d'accomplissement de l'être.  
Rien de prévisible  
dans le choix,  
la place  
et la forme des chemins  
que notre organisation offre à ces mouvements de vie  
pour faire corps avec soi.

Le choix que l'on a :  
C'est de prendre le risque de se recevoir ainsi.  
D'adopter La Position  
encore et encore.  
De consentir à s'y abandonner.  
Comme on peut.  
S'y soumettre, même si je n'aime pas ce mot,  
prenant tout le temps qu'il faut  
pour accueillir un peu plus chaque fois  
tous ces mouvements d'être  
qui cherchent à nous habiter.  
Y compris ceux que nous ne savons pas  
et qui peuvent nous faire peur.

Parce que l'expérience répétée du passage à l'ontologique  
Permet, à ceux- là même que l'on craignait,  
d'être reçus comme étant soi  
et, de façon paradoxale,  
de contribuer ainsi à un plus-être.  
Ce processus vient ainsi créer  
des conditions « insoupçonnées de rencontres » (Aimé Hamann)  
avec soi et les autres.

Le seul fait d'être en vie ne suffit donc pas  
pour avoir accès à toutes les dimensions  
du désir d'être.  
Cela ne peut se réaliser sans consentir à mettre en place  
les conditions favorables au développement de son accomplissement.

Un consentement qui est toujours à reprendre... jusqu'à l'infini de soi.





Les images proviennent de l'œuvre intitulée :  
*Tous humains depuis la nuit des temps*  
Artistes : Hélène Gamache et Monique St-Amour

