





## **De l'autoformation existentielle à l'autoformation spirituelle**

### **ANALYSE D'UN TRAJET DE DECONVERSION ET D'UNE PRATIQUE D'AUTO-ACCOMPAGNEMENT**

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en études des pratiques psychosociales

en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR

© MÉLANIE GAGNÉ

**Juin 2016**



**Composition du jury :**

**Danielle Boutet, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski**

**Pascal Galvani, directeur de recherche, professeur, Université du Québec à Rimouski**

**Pierre Paillé, examinateur externe, Université de Sherbrooke**

Dépôt initial le 22 février 2016

Dépôt final le 1<sup>er</sup> juin 2016



## UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

## Service de la bibliothèque

## Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « *Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse* ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.



À ceux qui luttent avec leurs démons, à ceux qui ont envie de dire oui à leur vie, à ceux qui ont le désir d'éclorre.

« *Enlevez cette pierre*, dit Jésus devant le tombeau de Lazare. Enlevez ce qui empêche le souffle de Dieu de pénétrer dans vos tombeaux. » Simone Pacot





## REMERCIEMENTS

Un grand merci...

... aux alliés qui ont composé ma communauté apprenante du groupe de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, grâce auxquels je me suis toujours sentie épaulée dans la recherche. Merci pour votre écoute, vos résonances, votre amour sans fin et votre enthousiasme à déguster les collations que je vous préparais pour nos fins de semaine ensemble. Je nomme Jean-David, Louise R., Nelson, Vio, Françoise, Diane, Louise S., Angela, Véronique, Martine, Lucie, Michelle-France, Sophie, Ève, et Jean-François ;

... à mon directeur de recherche, Pascal Galvani, qui m'a guidée et orientée tout au long de ce travail ;

... à toute l'équipe du Centre d'Études et de Prière Sainte-Croix, en France, pour votre accueil chaleureux et inconditionnel, pour votre témoignage d'un christianisme vivant et pour m'avoir permis de goûter à une foi en Jésus différente de celle que j'avais connue ;

... à tous les auteurs spirituels qui m'ont inspirée, et je nomme Annick de Souzenelle, Père Philippe Dautais, Simone Pacot, Lytta Basset et Eric-Emmanuel Schmitt, sans qui mon chemin n'aurait pas été aussi riche ;

... à ma mère, à mon conjoint, et à tous mes amis qui m'ont soutenue, encouragée, écoutée et mise au défi à chaque pas de mon processus. Merci de partager ma vie même si nous ne marchons pas toujours sur le même chemin. Un merci spécial à Rachel, qui m'a permis de mettre le mot « déconversion » sur ma route, à Pierre, qui a été le premier à reconnaître la valeur de mon chemin, à Jean-Charles, pour sa relecture critique à point et sa grande disponibilité et aussi à Mathieu, pour toutes les relances de réflexion et sans qui mon essai de schématisation aurait sans doute échoué.



## RESUME

Cette recherche porte sur l'étude d'un processus d'autoformation spirituelle, concept qui implique l'investigation de la démarche d'appropriation, d'individuation et d'émancipation spirituelle. Plongée au cœur d'une crise de foi majeure, l'auteure se concentre sur la problématique suivante : Quels sont les processus d'autoformation de la démarche spirituelle personnelle et comment accompagner l'autoformation spirituelle chez l'autre? Quels sont les gestes et savoirs-pratiques mis en place pour favoriser une démarche d'auto-accompagnement? Pour traiter de ces questions, la recherche s'effectue d'abord en première personne, utilisant des méthodes phénoménologiques dont le journal d'itinérance, l'entretien d'explicitation et les récits d'auto-explicitation. Ces données en première personne permettent d'analyser le trajet et les expériences de l'auteure à l'aide de la théorisation ancrée et à partir d'une approche herméneutique visant la compréhension du sens de l'expérience. Elles sont complétées par des données en deuxième personne par un stage d'immersion et d'observation participante et des entretiens avec des praticiens expérimentés de l'accompagnement spirituel. L'interprétation des données permet d'éclairer les processus d'autoformation spirituelle (autonomisation, déconversion) dans les expériences d'exploration d'autres spiritualités vécues par l'auteure ainsi que les étapes de transformation d'une foi personnelle, analysées comme les étapes d'un chemin de déconversion. Enfin l'analyse des pratiques d'auto-accompagnement permet de dégager quelques éléments clés d'un processus d'accompagnement de l'autoformation spirituelle.

Mots clés : autoformation spirituelle, auto-accompagnement, appropriation spirituelle, individuation, émancipation, spiritualité, religion, déconversion, accompagnement spirituel.



## ABSTRACT

This research is about the study of a spiritual self-study process, which implies the exploration of the appropriation, individuation and spiritual emancipation steps. Shrouded in a major faith crisis, the author focuses on the following issue: What are the self-study processes of a personal spiritual approach and how can we guide others on a spiritual self-study journey? What are the actions and the practical knowledge put into place to support a self-reflective approach? In order to address these questions, this research has been done from the first person point of view, using phenomenological methods such as the research journal, clarifying interview techniques and self-clarifying accounts. These data in first person point of view allow to analyze the author's trajectory and experiences with the help of the grounded theory approach as well as from a hermeneutical perspective, aiming to fully comprehend the meaning of the experience. First person data are completed with second person point of view data through an immersive observation internship as well as interviews conducted with experienced spiritual guidance practitioners. The interpretation of data allows to clarify the self-study spiritual processes (empowerment, deconversion) through the exploration of different spiritualities as well as the transformation stages of a spiritual faith, analyzed as the steps toward a deconversion journey. Finally, the analysis of the self-reflective practices allows to bring out some key elements of a spiritual self-study guidance process.

*Keywords:* spiritual self-study, self-reflection, spiritual appropriation/ownership, individuation, emancipation, spirituality, religion, deconversion, spiritual guidance.



## TABLE DES MATIERES

<b>Remerciements .....</b>	<b>ix</b>
<b>Résumé.....</b>	<b>xi</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>xiii</b>
<b>Table des matières.....</b>	<b>xv</b>
<b>Liste des tableaux.....</b>	<b>xx</b>
<b>Liste des figures .....</b>	<b>xxi</b>
<b>Introduction générale.....</b>	<b>1</b>
<b>Chapitre 1 L'origine de ma question de recherche .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Autobiographie spirituelle raisonnée .....</b>	<b>4</b>
1.1.1 Au départ, la curiosité pour l'inexpliqué .....	4
1.1.2 Une foi qui donne sens et un engagement missionnaire.....	5
1.1.3 Expériences qui effritent ma foi au sein de l'Église .....	11
1.1.4 Point de rupture .....	14
<b>1.2 Études supérieures.....</b>	<b>18</b>
1.2.1 Naissance d'un désir .....	18
1.2.2 De l'éducation à la psychosociologie : saut de foi .....	19
1.2.3 Après le saut : compréhension de mon nouveau chemin.....	20
1.2.4 Importance de la communauté apprenante.....	21
<b>1.3 Le fil rouge : mon thème de recherche se révèle à moi.....</b>	<b>23</b>
<b>1.4 L'écart en moi.....</b>	<b>25</b>
<b>1.5 Problématique et questions de recherche : la question de l'autonomisation d'une pratique spirituelle .....</b>	<b>28</b>
<b>Chapitre 2 Comprendre les processus d'autoformation spirituelle et leur accompagnement .....</b>	<b>30</b>
<b>2.1 Spirituel versus religieux.....</b>	<b>30</b>
2.1.1 Spirituel, spiritualité.....	30



2.1.2 Religion, religieux .....	32
<b>2.2 L'autoformation existentielle et ses composantes .....</b>	<b>34</b>
2.2.1 Appropriation .....	35
2.2.2 Individuation.....	38
2.2.3 Prise de conscience émancipatrice .....	41
2.2.4 Déconversion dans l'autoformation existentielle.....	42
2.2.5 De l'autoformation existentielle à l'autoformation spirituelle.....	44
<b>2.3 L'accompagnement spirituel.....</b>	<b>45</b>
2.3.1 Égalité et acceptation inconditionnelle .....	45
2.3.2 Reconnaissance de mes limites.....	46
2.3.3 Accompagner l'autre vers lui-même.....	47
<b>2.4 Pertinence d'étudier mon parcours spirituel .....</b>	<b>49</b>
<b>Chapitre 3 Une méthode de recherche réflexive à partir de l'auto-explicitation et du journal d'itinérance.....</b>	<b>52</b>
<b>3.1 Une recherche-action heuristique à la première personne .....</b>	<b>52</b>
<b>3.2 L'accompagnement par le groupe dans la recherche en première personne .....</b>	<b>53</b>
<b>3.3 Outils de production des données .....</b>	<b>54</b>
3.3.1 Le récit d'auto-explicitation : un outil clé.....	54
3.3.2 Du journal intime au journal de recherche.....	56
3.3.3 L'entretien d'explicitation : aventure herméneutique.....	62
<b>3.4 Présentation synthétique de mes données .....</b>	<b>63</b>
3.4.1 Récits d'auto-explicitation .....	63
3.4.2 Journaux d'itinérance et de recherche .....	64
3.4.3 Entretien d'explicitation .....	65
3.4.4 Entretiens externes.....	65
<b>3.5 L'analyse par théorisation ancrée : posture phénoménologique.....</b>	<b>65</b>
3.5.1 La catégorisation .....	66
3.5.2 La mise en relation .....	68
3.5.3 La modélisation .....	68
3.5.4 La théorisation .....	68

<b>Chapitre 4 des pas pour explorer d'autres spiritualités et transformer mes croyances .....</b>	<b>70</b>
<b>4.1 Vipassana ou ma brève immersion dans le bouddhisme .....</b>	<b>71</b>
<b>4.2 Voyage initiatique médiumnique .....</b>	<b>72</b>
<b>4.3 Orthodoxie : à la recherche d'une autre façon d'être chrétien .....</b>	<b>73</b>
4.3.1 Premiers moments à Sainte-Foy.....	74
4.3.2 Confrontée à la tradition .....	75
4.3.3 Confrontée à ma structure interne.....	75
4.3.4 Verticalisation .....	81
4.3.5 Brûlée spirituellement.....	83
4.3.6 Moments d'accompagnement .....	85
4.3.7 Retour réflexif sur mon stage.....	87
<b>4.4 Expérience transformatrice majeure au niveau de mes croyances.....</b>	<b>88</b>
<b>4.5 Année de réflexion au Mexique : point tournant de la recherche et l'eurêka de la déconversion .....</b>	<b>92</b>
<b>Chapitre 5 L'analyse des moments clés de mon processus d'autoformation spirituelle.....</b>	<b>97</b>
<b>5.1 Les premières fissures dans mon cadre spirituel .....</b>	<b>97</b>
<b>5.2 Vivre la tourmente.....</b>	<b>98</b>
<b>5.3 Refuser l'inconfort ou Oser plonger en soi.....</b>	<b>99</b>
<b>5.4 Mouvement de séparation/Dépouillement des couches identitaires .....</b>	<b>100</b>
<b>5.5 Point d'ancrage intérieur .....</b>	<b>101</b>
<b>5.6 Me verticaliser dans mon je.....</b>	<b>103</b>
<b>5.7 Suspension et déconstruction des pensées.....</b>	<b>104</b>
<b>5.8 Nommer mon chemin et théoriser pour inscrire ma vie dans un mouvement plus large .....</b>	<b>106</b>
<b>5.9 Constatation des dégâts .....</b>	<b>111</b>
<b>5.10 Spiritualité vivante, religion qui tue.....</b>	<b>112</b>
<b>5.11 Modélisation de mon parcours d'autoformation spirituelle.....</b>	<b>115</b>
<b>Chapitre 6 Analyse de Mes processus d'accompagnement .....</b>	<b>122</b>

<b>6.1 Mes actes d'auto-accompagnement.....</b>	<b>122</b>
<b>6.2 Mes actes d'accompagnement de l'autre.....</b>	<b>124</b>
<b>6.3 Réflexion synthèse et proposition pour un accompagnement spirituel.....</b>	<b>128</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>131</b>
<b>Annexe i Intégralité des récits d'autoexplicitation cités .....</b>	<b>133</b>
<b>Annexe ii Les dix commandements .....</b>	<b>139</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>141</b>



## **LISTE DES TABLEAUX**

Tableau 1 : Liste de mes récits d'autoexplicitation

Tableau 2 : Exemple de catégorisation (extrait)

Tableau 3 : Conditions favorables et défavorables à une spiritualité vivante

Tableau 4 : Mes gestes d'accompagnement de l'autre – 1

Tableau 5 : Mes gestes d'accompagnement de l'autre - 2

## **LISTE DES FIGURES**

Figure 1 : Concepts principaux dans mes textes

Figure 2 : Mon expérience de l'autoformation existentielle

Figure 3 : Écriture non linéaire

Figure 4 : Listes

Figure 5 : Mots, bouts de phrases

Figure 6 : Mon cheminement de 2011 à 2013

Figure 7 : Mon processus d'autoformation spirituelle – premier essai

Figure 8 : Mon processus d'autoformation spirituelle – deuxième essai

Figure 9 : Mon processus d'autoformation spirituelle – troisième essai

Figure 10 : Les phases du changement de croyances de l'adhésion à la désadhésion

Figure 11 : Mon processus d'autoformation spirituelle – résultat final



## INTRODUCTION GENERALE

Nous croyons.

Je crois.

Je ne sais plus.

Alors qu'une grande majorité de Québécois ont rejeté les dogmes de l'Église il y a plus de quarante ans, certains individus – dont j'ai fait partie – cherchent encore à trouver du sens à travers les mouvements religieux. Plusieurs y resteront toute leur vie, mais quelques-uns décideront de quitter ces mouvements pour différentes raisons, afin de vivre autrement. Pour ceux ayant grandi dans une famille pratiquante ou s'étant convertis relativement jeunes, le prix à payer pour un tel choix est élevé : souffrances émotionnelles et psychologiques, perte d'identité, effondrement de leur compréhension du monde, séparation d'avec un réseau social solide et soutenant. Jean Sébastien Lozeau, anciennement Témoin de Jéhovah, affirme :

*Choisir de nager à contre-courant demande plus qu'un effort surhumain. S'aventurer dans l'inconnu, se lancer dans le vide exige du courage. Pour gagner une médaille olympique au cent mètres, pour remporter le Tour de France sept fois, pour cumuler soixante-treize circuits en une saison dans les ligues majeures; il existe pour tout cela une potion magique. Pour dire oui à tout ce qu'on te refuse, il n'y a rien d'autre que le courage de le dire. Oui à tes rêves. Oui à tes goûts. Oui à tes envies. Oui à tes ambitions. Oui à toi. OUI. » (Lozeau, 2013 : 143)*

Effectivement, il n'y a pas de guide d'instructions pour quitter une religion et dire oui à sa vie, aucune potion magique pour faciliter le processus. Malgré tout, c'est ce oui que je choisis en mai 2011. Un an plus tard, j'entame la maîtrise en *Étude des pratiques psychosociales* la colonne vertébrale spirituelle totalement pliée et meurtrie par les jugements reçus et auto-infligés. En effet, après onze ans au sein de *l'Église chrétienne protestante évangélique* dont quatre ans comme missionnaire, je viens alors de quitter mari, communauté et ce poste de missionnaire – seule source de rémunération – pour me lancer sur une quête existentielle. Lors des premières sessions de la maîtrise, alors que je présente mon histoire de vie, mes collègues de classe s'exclament devant ma force et mon courage là où je ne vois qu'échec et péché. Malgré



cette perception négative de mon histoire, je m'engage dans le projet d'explorer avec passion mon processus d'autonomisation. En toute conscience, je mets une à une les pierres qui constitueront mon sentier d'autoformation spirituelle et qui m'aideront à regarder ma route avec un regard différent, qu'aujourd'hui j'identifie comme une déconversion.

Je lie mon expérience aux recherches de plusieurs chercheurs dont Streib et Keller, Winell, Albrecht et Bahr, Brinkerhoff et Burke, Need et De Graaf, Altemeyer et Hunsberger, Brinkerhoff et Mackie, Davidman et Greil, Wuthnow et Glock, Caplovitz et Sherrow, Hoge, Roozen, Regnerus et Uecker, Harrold et Jacobs, qui se sont tous penchés sur la question de la désaffiliation religieuse.

Le chapitre un aborde les raisons qui m'ont amenée jusqu'à la maîtrise et couvre toute ma première année d'études, c'est-à-dire des ateliers d'écriture à la mise en mots de la problématique, jusqu'à l'élaboration de ma question de recherche. Le chapitre deux discute de la mise sur pied de mon cadre théorique, des concepts qui ont du sens et qui sont essentiels dans le cadre de cette recherche. J'y aborde le spirituel versus le religieux, l'autoformation existentielle et ses composantes, la déconversion et l'accompagnement spirituel. Le chapitre trois, pour sa part, traite de la méthodologie de recherche utilisée, situant l'approche et les méthodes de collecte de données employées, dont la recherche à la première personne, la recherche-action, les récits d'auto-explicitation de l'action, les journaux d'itinérance, l'entretien d'explicitation, ainsi que l'analyse par théorisation ancrée. L'interprétation des données débute avec le chapitre quatre où, basée sur le récit de mes deuxième et troisième années de maîtrise, j'analyse toutes les démarches d'exploration d'autres spiritualités mises en place ainsi que d'un moment profondément transformateur de ma foi. La posture herméneutique m'amène à formuler une compréhension du sens de ces expériences et des réactions vécues. Enfin, le chapitre cinq présente l'analyse des moments clés du processus d'autoformation spirituelle. Le chapitre six analyse les données spécifiques concernant les gestes d'accompagnement de soi et de l'autre.

Assez peu étudié, le phénomène de la déconversion en est pourtant un vécu par de nombreuses personnes aujourd'hui où les pratiques spirituelles sont expérimentées dans des contextes multiculturels (Galvani, Moisan, 2014). J'espère que ces années que j'ai passées à conscientiser mon chemin en inspireront d'autres sur le leur et que comme moi ils pourront un jour marcher la tête haute, bien dans leur nouvelle peau et avec une colonne spirituelle entièrement redressée.



## CHAPITRE 1

### L'ORIGINE DE MA QUESTION DE RECHERCHE

#### 1.1 AUTOBIOGRAPHIE SPIRITUELLE RAISONNÉE

##### 1.1.1 Au départ, la curiosité pour l'inexpliqué

Afin de bien mettre en contexte la démarche vécue dans ce mémoire, voici un survol de mon chemin de vie spirituelle, de mon enfance à aujourd'hui.

Déjà enfant, je suis très curieuse de tout ce qui touche à l'inexplicable : extraterrestres, fantômes, maisons hantées... Je réclame que mon frère me raconte des histoires de fantômes, je prie par désir de voir des esprits et je suis captivée par tous les éléments et événements un peu bizarres vus et vécus dans un bois tout près de chez moi. Adolescente, mon intérêt reste tout aussi présent : je m'intéresse à la numérologie, aux arts divinatoires, à la magie blanche et à la réincarnation ; je cherche à appuyer mes croyances sur des pratiques un peu plus concrètes. Période de vie très mouvementée, mon adolescence est le témoin de plusieurs déchirures qui ne feront qu'accroître ma soif de spiritualité. Ce qui n'était à la base qu'une curiosité très forte devient une quête de réponses et de Vérité. « S'il y a un Dieu, il y en a un pour tout le monde et s'il n'y en a pas, il n'y en a pour personne. Je veux juste savoir ce qu'il en est. » C'est ce que je pensais à l'époque. En effet, après avoir perdu mon unité familiale par le divorce de mes parents, ma santé par l'arthrite, ma proximité à la nature par un déménagement précipité, des membres de ma famille par des morts soudaines, puis finalement mon père par une cirrhose du foie – tout ça en plus ou moins deux ans – je ne veux plus *me raconter d'histoires*, je veux *savoir* ce qu'il en est réellement du sens de la vie et de l'après-vie. Je lis des livres sur Dieu, sur l'au-delà. Je commence à forger mes croyances, mais rien ne me semble solide et bien ancré. C'est à l'âge de 15 ans que je m'intéresse à la Bible pour la première fois. Amoureuse d'un garçon chrétien protestant, je décide de m'y pencher car ses croyances à lui semblent bien

assises. J'étudie la Bible pendant un an au sein d'un groupe de discussion et au terme de cette année survient le décès soudain de mon père. J'entre alors dans une période noire : j'ai un goût de mort dans la bouche et je n'arrive plus à trouver un sens à ma vie. À ce moment, étant de plus en plus convaincue de la fiabilité historique de la Bible – c'est-à-dire qu'elle nous a été transmise fidèlement jusqu'à aujourd'hui et qu'elle est encore un ouvrage de référence historique – et commençant aussi à croire au Dieu qu'elle me présente, je décide de faire le saut et de demander à ce Dieu d'entrer dans ma vie et de lui redonner un sens. Je prends la décision de croire. Croire que Dieu existe. Croire que la Bible est l'héritage qu'il a laissé pour se faire connaître à l'humanité. Croire qu'il a un plan pour ma vie en miettes. Ma foi nouvelle m'offre la sécurité, la guidance, la famille et le sens à ma vie dont j'ai cruellement besoin.

*"When you believe in the fundamentalist master plan, you no longer have to face the challenge of creating meaning through your own choices and perceptions. In Christian fundamentalism, God's purpose is revealed, and you can find a place in it. Put most simply, your purpose is to be saved and to help save others. This is straightforward and significant, making other lifestyles seem pale in comparison." (Winell 2007 : 1086)<sup>1</sup>*

### **1.1.2 Une foi qui donne sens et un engagement missionnaire**

Tranquillement, les choses commencent à changer. J'ai alors 16 ans. Je m'intègre à une petite communauté presbytérienne et rapidement, je fais partie des musiciens attirés.

#### *Contexte socio-historique de mon Église*

Basée sur la théologie de Jean Calvin, grand réformateur Français du 16<sup>e</sup> siècle, cette dénomination chrétienne voit le jour au sein de la Réforme protestante, mouvement qui affirme que l'Église catholique doit se réformer afin de revenir à des pratiques plus « pures » et basées

---

<sup>1</sup> En croyant au plan divin des fundamentalistes, on n'a plus à faire face au défi de donner du sens à notre vie à travers nos choix et perceptions. Dans le christianisme fondamentaliste, le plan de Dieu est révélé et on peut y trouver notre place. Dit simplement, notre but est d'être sauvé et d'aider les autres à être sauvés. C'est direct et rempli de sens, rendant assez fade le style de vie des gens qui nous entourent.

sur la Bible, s'attaquant plus précisément à la vente d'indulgences. Très peu populaire au Québec, l'Église presbytérienne est majoritairement anglophone. Malgré tout, nous (ma belle-famille et moi) réussissons à former une petite congrégation d'une dizaine de personnes. Évangélique<sup>2</sup>, ouverte à tous et basée sur une compréhension historique et contextuelle de la Bible, l'Église presbytérienne en est une de traditions fondées sur une compréhension profonde des textes bibliques. J'y approfondis mes connaissances de la culture juive et de la sémantique grecque et hébraïque. C'est une des premières vraies nourritures pour l'intellectuelle que je suis. Aussi, l'Église presbytérienne présente une liturgie<sup>3</sup> plus traditionnelle que l'Église évangélique en général et prône le baptême des enfants, ce qui la place en position de conflit avec les autres dénominations protestantes.

C'est l'année suivante que je rencontre Maureen<sup>4</sup>, responsable à l'époque du groupe chrétien évangélique universitaire *Campus pour le Christ*. Comme il manque affreusement de jeunes à mon église, je m'intègre assez rapidement au sein de ce groupe d'étudiants universitaires avec lesquels je participe à des retraites spirituelles, des congrès à Toronto, des rencontres de prière, des études bibliques et des sorties d'évangélisation. Ma vie prend un tournant religieux; je suis affamée de connaissances et de sens. Je suis passionnée par ce que j'apprends sur Jésus et sur la Bible, mais je reste très sensible et respectueuse du ressenti des Québécois face à la religion, ce qui fait de moi une bonne « partageuse de la foi »; je m'adresse aux non croyants avec écoute et amour et les gens que je rencontre sont donc plus portés à m'écouter et à « donner une chance à Dieu ».

### *Qu'est-ce que Campus pour le Christ?*

Aujourd'hui appelé *Pouvoir de Changer*, ce groupe à l'époque nommé *Campus pour le Christ* est une organisation missionnaire interdénominatoire (qui unit toutes dénominations

---

<sup>2</sup> Les chrétiens évangéliques ont essentiellement en commun l'importance cruciale qu'ils accordent à la conversion individuelle relevant d'un choix personnel et, à la suite, de l'expérience religieuse de la "rencontre avec le Christ". Ceci implique donc un changement de vie et une relation individuelle avec Dieu s'articulant en toute connaissance de cause autour de la lecture de la Bible et de la communion par la prière (personnelle ou en communauté). (tiré de wikipédia, consulté le 1<sup>er</sup> février 2016)

<sup>3</sup> L'entièreté des rites et cérémonies d'un service religieux.

<sup>4</sup> Tous les noms faisant partie de mon histoire personnelle ont été changés par soucis de confidentialité.

chrétiennes – majoritairement protestantes). Bien que non affiliée à une église en particulier, cette organisation se base principalement sur des principes évangéliques, c'est-à-dire : centralité de la Bible et totale autorité de celle-ci sur la vie des croyants, baptême des adultes, nécessité d'évangéliser, salut par la grâce. L'Église dite évangélique regroupe quelques dénominations dont les Églises baptiste, pentecôtiste et des frères chrétiens, chacune ayant ses particularités.

La vision et la mission de *Campus pour le Christ* sont complètement et totalement axées sur l'évangélisation. Voici ce qu'ils disent d'eux-mêmes :

*Pouvoir de Changer, c'est une communauté de croyants au service de l'Église et de l'humanité qui désire aider les gens à découvrir comment Jésus peut transformer leur vie et répondre à leurs besoins les plus pressants, que ce soit dans leur lutte pour la survie, dans leur vie privée, dans leurs études où dans leur vie professionnelle. C'est dans ce but que ces différents ministères vous offrent de multiples occasions de vous aventurer par la foi, des occasions d'inviter les gens qui vous entourent à découvrir Jésus, à vivre selon sa puissance et à inspirer d'autres à faire de même. Pouvoir de Changer s'engage à aider à accomplir l'ordre missionnaire de Jésus-Christ dans les villes du Canada et les grands centres urbains ailleurs au monde. (pouvoirdechanger.com)<sup>5</sup>*

Je présente ici leur déclaration de foi, à laquelle j'ai adhéré complètement et qui présente donc très bien mes croyances de l'époque :

- 1. Il y a un seul vrai Dieu, qui existe éternellement en trois personnes – Père, Fils et Saint-Esprit – chacune possède tous les attributs de Dieu et les caractéristiques d'une personnalité.*
- 2. Jésus-Christ est Dieu, la Parole vivante, qui a été faite chair: conçu de façon miraculeuse par le Saint-Esprit, Il est né d'une vierge. La divinité parfaite et la vraie humanité ont été réunies pour toujours en sa personne.*
- 3. Il a vécu une vie sans péché et a expié de sa propre volonté les péchés de tous les hommes en mourant sur la croix comme leur substitut; de cette façon Il a satisfait à la justice divine et a accompli le salut pour tous ceux qui se confient à Lui seul.*
- 4. Il est ressuscité des morts avec son propre corps, quoique glorifié, celui avec lequel Il a vécu et avec le lequel Il est mort.*

---

<sup>5</sup> POUVOIR DE CHANGER. <[www.pouvoirdechanger.com](http://www.pouvoirdechanger.com)>. Consulté le 13 février 2014.

5. Il a été enlevé corporellement au ciel et s'est assis à la droite de Dieu le Père où Il intercède continuellement pour les siens: Il est le seul médiateur entre Dieu et les hommes.

6. L'homme a été créé à l'origine à l'image de Dieu. Il a péché lorsqu'il a désobéi à Dieu; il a donc été séparé de son Créateur. Cette chute historique a placé tout homme sous la condamnation divine.

7. La nature de l'homme est corrompue. L'homme est donc tout à fait incapable de plaire à Dieu. Chaque homme a besoin d'être régénéré et renouvelé par le Saint-Esprit.

8. Le salut de l'homme est entièrement une œuvre de la libre grâce de Dieu et n'est pas le résultat d'œuvres humaines, de bonté ou de rites religieux. Dieu impute sa justice à ceux qui mettent leur foi en Christ seul pour leur salut. Par ce moyen, ils sont rendus justes par Dieu.

9. Tous ceux qui sont nés de nouveau de l'Esprit peuvent avoir l'assurance de leur salut au moment où ils mettent leur confiance en Christ comme leur Sauveur. Cette assurance ne vient d'aucun mérite humain, mais elle est le résultat du témoignage du Saint-Esprit, qui confirme dans le croyant le témoignage de Dieu dans sa Parole écrite.

10. Le Saint-Esprit est venu dans le monde pour révéler et glorifier le Christ et pour appliquer l'œuvre justificatrice du Christ aux hommes. Il convainc et attire les pécheurs au Christ, leur donne la nouvelle vie, vient habiter en eux dès le moment de leur naissance spirituelle pour y demeurer pour toujours, et il les scelle pour le jour de la rédemption. Sa plénitude, sa puissance et son contrôle sont reçus dans la vie du croyant, par la foi.

11. Chaque croyant est appelé à vivre dans la puissance du Saint-Esprit afin qu'il n'accomplisse pas les désirs de la chair, mais qu'il porte du fruit pour la gloire de Dieu.

12. Jésus-Christ est la tête de l'Église. Elle est son corps, et est composée de tous ceux, vivants et morts, qui ont été joints à Lui par la foi qui justifie.

13. Dieu exhorte son peuple à réunir régulièrement pour l'adoration, la participation aux ordonnances, l'édification par les Écritures et l'encouragement mutuel.

14. À la mort physique, le croyant entre immédiatement en communion éternelle et consciente avec le Seigneur et attend la résurrection de son corps pour une gloire et une bénédiction éternelles.

15. À la mort physique, le non-croyant entre immédiatement en séparation éternelle et consciente d'avec le Seigneur et attend la résurrection de son corps pour le jugement et la condamnation éternelle.

16. Jésus-Christ reviendra sur terre, en personne, visiblement et corporellement, pour accomplir l'histoire et le plan éternel de Dieu.

17. Le Seigneur Jésus-Christ a ordonné à tout croyant de proclamer l'Évangile dans le monde entier et de faire de toutes les nations des disciples. L'accomplissement de l'Ordre Suprême de Jésus-Christ exige que toute ambition mondaine et personnelle soit soumise à un engagement total à "celui qui nous a aimés et qui s'est livré lui-même pour nous. ([pouvoirdechanger.com](http://pouvoirdechanger.com), consulté le 13 février 2014)

*Campus pour le Christ* m'offre l'espace pour grandir spirituellement : je participe à des rencontres de prière et d'étude biblique hebdomadaires, je partage ma foi plusieurs fois par semaine à la cafétéria avec des non croyants que j'espère amener à la foi, je vais à des retraites et à des conférences, j'organise des événements d'évangélisation à l'université. Je deviens secrétaire, puis vice-présidente et finalement présidente du groupe. C'est en 2004 que je participe à mon premier projet missionnaire. Destination : Tanzanie. Là-bas, nous avons pour mission de soutenir et d'encourager les chrétiens déjà présents tout en partageant la Bonne Nouvelle aux non croyants afin de voir des cœurs se tourner vers Dieu. Au fil des années, je retournerai trois fois en mission : deux fois en Afrique du Nord et une fois au Panama. Après mon baccalauréat en enseignement au préscolaire et primaire, je suis convaincue d'être appelée par Dieu à joindre le ministère à temps plein, c'est-à-dire à travailler pour *Campus pour le Christ* comme missionnaire, ce qui implique aussi, au niveau financier, de vivre de dons. J'écoute l'appel et me lance. Suivent quatre belles années de ministère (2007-2011) ponctuées d'évangélisation, de projets missionnaires à l'international, de conférences en Colombie-Britannique, de cours de théologie au Colorado, de formations reçues et données, de partenariat avec les églises de la région et d'expériences de leadership. On voit en moi beaucoup de potentiel et de forces qui font que je me retrouve assez rapidement comme la tête d'affiche de notre organisation dans la région sherbrookoise; je suis responsable d'assurer le lien entre les différentes églises de la région et le campus universitaire. Tout dans ma vie tourne autour de ma foi : mon travail, mes passe-temps, ma relation amoureuse, mes amitiés, mes passions, le sens de mon existence, mon identité. Je crois sincèrement qu'à l'extérieur de Dieu, il n'y a rien; que sans Jésus, je ne suis rien. Tout me vient de Lui et existe pour Lui, et cela me rend profondément heureuse. Je sens que je ne vis pas seulement pour l'ici et maintenant, mais pour quelque chose de beaucoup plus grand, inscrit dans l'infinité de l'éternité. Pourtant, malgré ce bonheur, quelque chose en moi continue de mal se porter. Je peux en apercevoir des traces dans mes journaux intimes de l'époque, mal-être que je ne me donne pas le droit d'exprimer trop clairement, même dans mes lieux les plus intimes :

*Je me suis fermée comme une huître. Oui, quand nous avons déménagé il y a 5 ans, c'était fini. Mon imaginaire – ma capacité d'imaginer –, mes rêveries, ma poésie, tout ça venait d'être enfermé dans un coffre fermé à double tour, laissé dans un coin de mon terrain au lac. La ville m'appelait au stress, à la régularité de l'horloge, à la vitesse, au gris, aux immeubles, à la proximité, à l'efficacité. Tout ça je ne l'ai compris qu'aujourd'hui en allant me promener à Katevale avec une amie. Nous nous sommes stationnées à mon ancienne maison et tout m'est revenu pour un instant. Les odeurs*



*étaient si familières, l'herbe, tout ! Fermée... je me sens stupide de m'ouvrir, de me laisser aller. Fermée, emprisonnée, étouffée. (Journal intime 17, 30 juin 2004)<sup>6</sup>*

Dans cet extrait, on peut déjà lire une première trace de désir de ré-appropriation de ma vie et d'un élan de vivance perdu, celui de la capacité à l'imaginaire. Pourtant, rapidement ce désir est rationalisé (« *je me sens stupide de me laisser aller* »), mais le constat reste le même : je me sens étouffée et emprisonnée dans le contexte dans lequel j'évolue.

Quelques jours plus tard dans ce même journal, j'écrivais :

*J'ai raconté à Tom ma visite au lac, ce que ça m'avait fait. Il m'a écoutée, réconfortée, prise dans ses bras. Comme il m'a dit : « Imagine comment le paradis va être beau... » Ma Roche, c'est maintenant Jésus Christ. Ce que j'ai ressenti au lac, c'était plus qu'une nostalgie d'enfance, c'était aussi profond qu'une coupure faite trop vite. En m'enterrant sous plein d'occupations, j'ai essayé de rayer cet endroit de ma vie avec tout ce qu'il évoque. Résultat : la blessure s'est refermée, mais le pus est pris sous la gale. Je ne sais pas encore comment régler tout ça, mais sûrement que la seule solution, c'est Dieu. (Journal d'itinérance 17, 2 juillet 2004)<sup>7</sup>*

Durant cette année 2004 – j'ai alors 20 ans – on peut lire un élan vers un chemin de retour à soi, un besoin de revenir à la petite fille que j'étais, mais c'est dans mes journaux de 2009 qu'on peut vraiment y voir tout ce qui est en train de bouger en-dedans : j'y écris des lettres à l'adolescente que j'étais au moment de la grande crise, mais aussi des lettres à ma mère et à mon père qui est décédé. J'implore Dieu de m'aider à réparer la relation avec ma mère (que je trouve très insatisfaisante depuis plusieurs années déjà) et à restaurer ma relation avec mes dons d'écriture et de musique, activités que j'ai plutôt laissé tomber. Je prends de plus en plus conscience de mes blessures et tranquillement, je trouve les mots pour les exprimer par écrit, mais il m'est très difficile d'en parler à mes amis les plus proches, même à mon mari. J'en glisse un mot à Dieu : « *Une peine profonde m'habite, une peine que j'arrive à peine à admettre et que je n'ose pas toucher. Prends-la, je t'en prie. Fais-moi renaître au monde qui m'entoure. Je veux revivre!* » (Journal intime 25, 5 mars 2009) Voilà, je commence à prendre conscience de quelque chose d'important à régler en moi, mais cette « peine », comme je la nomme, j'affirme ne pas être capable de l'admettre ou de la toucher. Un passage mérite qu'on s'y attarde pour

---

<sup>6</sup> La pratique du journal sera abordée plus en détails au chapitre méthodologique, donc chapitre 3.

<sup>7</sup> Ces deux passages seront analysés plus finement au chapitre 6.

comprendre le désir de questionner que j'ose à peine laisser s'exprimer par peur des conséquences :

*Papa Dieu, je suis confuse ce matin, confuse à cause de toutes ces discussions que j'ai eues dernièrement sur l'Église. Je suis perdue, je ne sais plus quoi faire. Dans le plus secret de mon être, j'aimerais avoir l'audace de tout requestionner; mettre de côté l'institution pour ne chercher que ta face. J'ai peur aussi. Peur des conséquences que de telles pensées peuvent avoir sur moi, sur ma vie, sur Tom. Peur de réaliser qu'il vaudrait mieux quitter mon travail, ou peur d'avoir à prendre des décisions qui ne plairont ni aux églises, ni à mes partenaires. Je manque de courage. Et en fait, je manque aussi de foi, n'est-ce pas? Car si c'est toi qui appelles, tu t'occupes de tout... C'est tellement confortable de ne rien changer, de suivre le flot, de faire taire ta voix, et tellement inconfortable de seulement même considérer la possibilité de se réformer! (Journal d'itinérance 25, 20 mars 2009)*

Je ne sais plus à quelles « décisions » je faisais allusion à l'époque, mais en lisant cette entrée, je suis touchée de voir que les prémices de l'explosion qui aura lieu deux ans plus tard sont juste là, devant mes yeux, tellement claires et criantes. J'admets être confuse et perdue, ne plus savoir quoi faire. En d'autres mots, je ressens un besoin de questionner le contexte « clé en main » dans lequel je suis, mais je suis effrayée des conséquences possibles d'enclencher une telle réflexion : un changement d'emploi potentiel ou une prise de décision qui ne collera peut-être pas au cadre dans lequel j'évolue. Déjà, on voit ici que le processus d'autoformation existentielle est sollicité et décuplé par la pratique du journal intime. Pourtant, malgré que j'ose laisser ces pensées noircir le papier, je ne suis pas consciente de la profondeur de tout ce qui se prépare. Effectivement, je dois tout d'abord créer un espace intime de réflexivité pour que se libèrent les premières prises de conscience avant d'être en mesure de mettre en place des changements réels et concrets. Par le journal, je me donne les conditions nécessaires afin que mon processus d'autoformation spirituelle se déclenche.

### **1.1.3 Expériences qui effritent ma foi au sein de l'Église**

Bien sûr, comme toute expérience humaine, mon passage dans la communauté chrétienne n'allait pas se faire sans heurt. En voici quelques exemples significatifs.

Tout d'abord, au moment de ma conversion je joins une toute petite communauté presbytérienne. Nous sommes environ quatre familles à former le groupe, toutes très proches. J'aime nos services du dimanche, qui sont souvent suivis de repas communautaires, ainsi que nos études bibliques, où nous pouvons échanger en toute sécurité. Puis un jour, moins de deux

ans après ma conversion et sans que je ne le vois venir, je reçois un appel m'informant qu'il n'y aura plus de rencontres pendant un temps, car trois familles sont en conflit majeur les unes avec les autres, dont celle du pasteur. Je perds alors ma communauté, grand pilier de ma foi encore nouvelle. J'y vis une incompréhension profonde et j'y vois un grand manque de cohérence entre les valeurs d'amour et de pardon enseignées et la façon de gérer le conflit. Je me sens « abandonnée » par l'Église pour une première fois.

Suivent deux ans de services plus ou moins improvisés, avec des pasteurs se déplaçant de Montréal, de Richmond et des alentours. Nous sommes alors une dizaine de personnes. Puis arrive un stagiaire nommé Alessandro. Dévoué, passionné par Dieu, il commence à venir régulièrement servir notre communauté. Nous l'apprécions tous beaucoup et nous votons en faveur de son institution permanente à Sherbrooke. À partir de ce moment-là, les choses commencent à changer. Alors que stagiaire Alessandro nous disait souvent qu'il était notre « esclave » – c'est-à-dire là pour servir l'Église de toutes les façons possibles – maintenant pasteur, c'est plutôt le masque de doux dictateur qu'il commence à porter. Sur une douzaine de membres, nous sommes six de moins de trente ans, et notre désir est de rendre l'église plus vivante et accueillante pour les étrangers. Même si nos services sont plus traditionnels que ceux des autres églises évangéliques, nous croyons en ce que nous avons à offrir et nous nous impliquons pour voir les choses avancer : tout en conservant les hymnes antiques, nous commençons à introduire des chants plus contemporains, puis nous invitons des amis à participer à un groupe d'étude biblique où tout le monde a un droit de parole égal. Au début, Alessandro est heureux de voir notre engagement et notre enthousiasme, mais rapidement, il commence à contester nos choix : interdiction de mettre à l'ordre du jour des chants contemporains, changement du format des études bibliques où les réponses ne peuvent maintenant être apportées que par lui, etc. De plus, blessé dans le passé par l'Église évangélique, il profite de ses sermons pour dénigrer leurs pratiques et, comme je travaille alors pour un organisme à saveur évangélique, il lui arrive de m'attaquer personnellement dans ses discours, remettant mes convictions et mes méthodes d'évangélisation en question devant tout le monde. J'en parle brièvement dans mon journal :

*La session passée, je me suis vraiment sentie blessée, déchirée, écrasée en public et tirée de tous bords tous côtés par différentes théologies. Je me sentais seule dans cette lutte d'équilibre et j'avais l'impression de me noyer, de me débattre pour survivre. J'en suis*

*presque arrivée à abandonner la bataille et à me laisser couler. (Journal d'itinérance 25 : 8 janvier 2009)*

Ici, j'y vois avec du recul comment l'autre – dans ce cas mon pasteur –, prétextant son pouvoir statutaire, veut s'imposer dans mon processus, ne provoquant pas ici une réaction antiautoritaire de ma part, mais presque un étouffement de l'autoformation chez moi : j'ai envie d'abandonner la bataille et de me laisser couler.

En parallèle, je visite tous les dimanches matins d'autres communautés chrétiennes dans le cadre de mon travail afin de maintenir un lien entre le groupe chrétien du campus universitaire et les différentes congrégations d'où viennent nos participants, démontrant ainsi notre volonté de travailler en partenariat avec elles. Chaque semaine, je reviens à la maison bouleversée, touchée de voir la vie, le dynamisme et l'unité des autres églises, ne comprenant pas pourquoi depuis ma conversion (à ce moment, je comptais déjà plus de neuf ans de vie chrétienne) nous devons nous battre pour survivre et garder à peine dix membres dans notre communauté. Je ne cesse de dire à mon mari que nous devons quitter, que quelque chose de malsain a lieu dans notre église presbytérienne, mais il ne veut rien entendre et comme je souhaite vivement obéir à ce que je crois être la volonté de Dieu affirmant que l'homme est le dirigeant de la famille, je continue d'assister aux services à ses côtés. C'est à Pâques 2009 que la situation devient insupportable. Alors que les jeunes de la communauté et moi mettons sur pied une activité d'évangélisation dynamique pour inviter nos amis à un service « spécial Pâques », Alessandro s'oppose fortement à nos efforts et annule non seulement l'activité prévue, mais le service en entier. Pâques étant pour nous une fête d'importance égale à Noël, nous sommes bouleversés. Nous essayons alors de faire appel au Conseil de l'Église Presbytérienne – ses supérieurs – mais ceux-ci ne voulant rien entendre, nous restons seuls avec un pasteur qui transforme lentement notre communauté en tombeau au lieu d'en faire un lieu où nous pouvons goûter au Christ ressuscité. De par ses enseignements, il remet en question les doctrines chrétiennes de base telles le salut, la signification de la mort de Jésus, etc. Je me souviens qu'à l'été 2009, alors que je suis au Colorado pour des cours de théologie, non seulement je mets tous les enseignements en question, mais en plus je suis incapable de chanter que le « Christ est ressuscité », ne sachant même plus si j'y crois tellement les enseignements de mon pasteur diffèrent de ce que j'entends dans les conférences évangéliques. Début 2010, mon mari et moi quittons finalement la communauté, écorchés et la foi à fleur de peau.

En plus de ce temps très difficile au sein de ma propre église, je suis confrontée et exposée, dans le cadre de mon travail comme missionnaire, à plusieurs points de vue théologiques et, plus souvent qu'autrement, je dois justifier mes croyances et mes choix. Parfois cela se fait dans la douceur, comme toutes ces fois où les gens qui me soutiennent financièrement dans le ministère me demandent de leur expliquer pourquoi je crois au baptême des enfants. Rien de très grave dans ces échanges, mais ces discussions créent chez moi une certaine fatigue spirituelle; je me sens lasse de devoir régulièrement discuter de ces points théologiques qui, à mes yeux, sont vraiment sans importance dans le message central du Christ. À d'autres reprises, je dois débattre avec plus d'ardeur, comme cette fois où l'un des pasteurs les plus respectés de Sherbrooke interdit à ses jeunes de participer aux rencontres de *Campus pour le Christ*, disant que nous sommes trop libéraux<sup>8</sup>. Je dois alors passer quelques heures à faire front à ses remarques sanglantes et à rester ferme devant ses propos, justifiant les positions théologiques de *Campus pour le Christ*, organisation pour laquelle je travaille.

Plus j'avance dans la foi chrétienne et plus je rencontre un Dieu d'amour infini et inconditionnel. Plus je comprends la grâce<sup>9</sup> et plus je souhaite l'offrir à mon tour. Pourtant, par ces expériences « effritantes », je rencontre le Dieu auquel croient certaines figures institutionnelles d'autorité autour de moi et je commence à réaliser que leur Dieu et le mien ne doivent même pas se connaître...

#### **1.1.4 Point de rupture**

Au fil de cette diversité d'expériences qui parsèment mon chemin de foi, je finis par me briser par en-dedans. Vivant pourtant des moments transformateurs, des rencontres incroyablement édifiantes et des temps très intimes avec Dieu, la brûlure spirituelle en moi crée une fente qui, avec le temps, ne fait que s'étendre. Il m'est de plus en plus difficile de tenir debout spirituellement, mais je ne pressens pas la profondeur de la rupture qui s'annonce. Voici un des moments importants dans cette perte de contenance intérieure que je vis :

---

<sup>8</sup> C'est-à-dire que nous ne sommes pas attachés à des règles très strictes sur tous les points de doctrine. Antonyme : légaliste, qui suit la loi.

<sup>9</sup> La gratuité du salut offert par Dieu.

*Je me revois en discussion avec une femme lors d'une conférence chrétienne. Elle me dit qu'il est important de surveiller nos pensées et de filtrer les films qu'on écoute. Je ne sais pas pourquoi ce moment a été un point de brisure pour moi, mais à ce moment précis j'ai ressenti une profonde exaspération. Non mais on peut-tu vivre ?? Parce que moi, j'ai l'impression de m'être surveillée toute ma vie et d'avoir pris les bonnes décisions pour être une bonne fille. Même enfant, je me souviens avoir été toujours très obéissante. Je respectais les règles, je performais dans tout, je voulais plaire et j'avais peur d'être réprimandée. Mais quelque part, je me sens profondément malheureuse, quelque chose est éteint en moi. Est-ce que je peux me donner le droit de regarder le laid, le honteux, le méchant, l'indicible et l'inaudible en face ? Est-ce que cela fera de moi une mauvaise personne, une servante de Satan ? Depuis cette journée, je ne suis plus capable d'entendre quelqu'un me dire qu'il faut surveiller mes pensées. Ça m'étouffe, ça me restreint, ça me contient dans un moule trop petit pour moi. Prise d'expansion, éclatement, liberté. (Journal d'itinérance 42, 3 mai 2014)*

Mis en mots dans le journal d'itinérance en 2014, ce moment a lieu en 2010. Au moment où cette femme me fait ce commentaire, je sens que toutes mes objections remontent, tout ce que j'accumule depuis des années et tous ces efforts que je fais depuis mon enfance pour être la femme parfaite. Je ne m'en sens plus capable, j'étouffe en-dedans. En juillet 2010, je décide de consulter une psychologue, car plusieurs amis de l'Église me disent que je semble déconnectée de mon cœur. Aussi, je remets certaines choses en question dans la foi chrétienne depuis un moment déjà et j'essaie de reconnecter avec le deuil de mon père afin de le régler. La thérapie ne fait que me propulser au cœur de mes souffrances et de mes questionnements et me met face à des parties de moi que j'avais réprimées et qui réclament le droit de parole. Voici comment elles s'expriment dans ces extraits du journal intime que je tiens à l'époque, écrits à deux jours d'intervalle :

*Ça fait un bout que deep down je ne suis pas heureuse. Et je ne sais pas c'est dû à quoi. Je remarque ça quand je suis avec Sophie et quand je suis avec Joy. Ça vient d'où, Seigneur, ce sentiment de manquer de quelque chose, d'apathie, de manque de feu ? Est-ce que j'ai toujours été comme ça ? (Journal intime 30, 17 septembre 2010)*

*Seigneur, qui suis-je ? Est-ce que je ne suis qu'une coquille vide ? Une personne de charisme et non de caractère ? Est-ce que je suis vide ? Je ne sais pas si j'ai fait les bons choix. Je ne sais plus. Est-ce que je me suis perdue de vue quelque part ? Seigneur, je veux te suivre et survivre au doute. Aide-moi ! (Journal intime 30, 19 sept. 2010)*

Comme l'expriment ces passages de mon journal, je traverse un désert : je suis fatiguée, démotivée, je me sens vide, non heureuse, mon feu est éteint. Début 2011 marque un point tournant majeur dans ma vie, un grand moment de crise intérieure. Soudainement, c'est la tempête en moi : je suis fatiguée émotionnellement, j'étouffe dans ma vie à tous les niveaux, je

me cache dans les racoins de l'Université de Sherbrooke, où je travaille comme missionnaire, afin de disparaître, car je ne sais plus comment parler de Jésus aux gens dont je croise la route. J'ai envie de sortir et d'aller danser, d'arrêter de surveiller toutes mes pensées, d'assouplir les règles que je me suis imposées par mon style de vie missionnaire. Je n'ai plus l'énergie de répondre au téléphone et plus aucune envie de cuisiner, ce qui normalement me passionne. Je suis prise au dépourvu quand, en février 2011, je me rends compte que je suis amoureuse d'un autre homme – alors que je suis mariée depuis plus de cinq ans – et je me juge énormément pour ça. Je suis confronté à la partie sombre de mon cœur et à mes démons intérieurs et je perds toute estime de moi; je ne pensais jamais en arriver là. J'ai l'impression que Dieu m'enverra brûler en enfer et c'est à ce moment que je réalise qu'il y a une grande incohérence entre ce que je prêche – la grâce infinie de Dieu, la gratuité du salut et de son amour – et ce que je crois pour moi-même – un amour qui dépend de mes actions et de mes pensées, une absence de grâce. Voici le récit d'auto-explicitation<sup>10</sup> qui explique ce qui se passe à ce moment :

*Je suis au lac, sur le terrain où j'ai grandi. C'est le printemps, la glace est presque toute fondue sur le lac et la terre est spongieuse et remplie d'eau. Je suis seule, c'est le milieu de l'après-midi, il ne fait pas trop froid dehors. C'est la tempête en moi depuis quelques mois, tout va mal. J'étouffe dans ma vie. Je ne suis plus bien dans mon mariage, je ne suis plus capable de faire mon travail – d'être là pour les gens, de parler de Jésus – et je ne m'occupe plus de la maison, qui est rendu un gros poids sur mes épaules. Je m'effondre à l'intérieur, tout est noir et chaque jour est plus noir. Je meurs par en dedans. Aujourd'hui je suis venue ici, au lac, parce que j'ai besoin de retrouver mes racines, de comprendre ce qui ne marche pas. Je longe le bord du lac, j'observe la glace qui s'accumule en monticule à mes pieds et je fixe mon regard sur l'eau, puis sur le mont Orford qui m'a vue grandir. Ça tourne dans ma tête. Je me revois enfant, heureuse. Je passais des heures sur ma grosse roche près de l'eau à parler aux canards et aux poissons et à observer le moindre mouvement de l'eau. Il me semble que tout était connecté en moi à cette époque-là et que j'étais profondément heureuse. « T'es où Mélanie ? », que je dis à voix haute. Je pleure. Il faut que je retrouve cette petite fille-là en moi. « T'es où ? » C'est à ce moment-là<sup>11</sup> que je sais que c'est aujourd'hui que ça se passe : en rentrant à Lennoxville, je vais dire à Tom que c'est fini. Je dois partir pour me retrouver. (Récit d'autoexplicitation, 7 novembre 2012)<sup>12</sup>*

---

<sup>10</sup> Le récit phénoménologique d'auto-explicitation de l'action est une méthode de production de données qui sera présentée au chapitre méthodologique.

<sup>11</sup> Mai 2011

<sup>12</sup>Il est à noter que la date entre parenthèses insérée à la fin des récits d'auto-explicitation est la date de rédaction et non celle de la tenue de l'évènement en lui-même.

Ma spiritualité explose, tout comme ma vie : en mai 2011, je quitte tout (mariage, maison, travail et communauté) pour essayer de retrouver la petite Mélanie émerveillée, heureuse et connectée que j'étais et que j'ai perdue quelque part en chemin. Le choix de quitter mon mari est le plus difficile : pour la chrétienne que je suis, je commets un énorme péché, le divorce n'étant pas toléré. Spirituellement, je passe alors par une grande période d'auto-jugement et de culpabilité. Je ne veux pas m'éloigner de Dieu, mais je ne suis plus capable de lui parler comme avant. Je ne sais plus quoi lui dire et je me sens complètement indigne de lui. Plusieurs mois plus tard, une rencontre me force à prendre une autre décision. En voici une description :

*Janvier 2012. Je suis dans une rencontre avec le pasteur de mon église, Tom, le pasteur-adjoint et un couple qui nous connaît bien. Tout ce beau monde me rencontre, neuf mois après la séparation, pour me demander d'exposer ma situation, m'inviter à me repentir et prier pour que Dieu touche mon cœur. Je parle de ma recherche de sens, du désir de connexion avec mon cœur et de mon refus de retourner dans un mariage pour les mauvaises raisons. On me répond que le cœur est mauvais et que la recherche de soi est vaine. Je me tiens droite et je suis douce, mais ferme. J'exprime mon désir profond de connecter à Dieu, mais mon incapacité à me repentir dans le moment, ce qui impliquerait retourner avec Tom. Je sens une grande incohérence dans ce que le pasteur me dit à propos du cœur, mais je n'arrive pas à saisir où elle se situe exactement. Tout est mélangé en moi, je ne suis sûre de rien, je ne sais plus ce qui est vrai ou faux, bon ou mauvais. Ils prient pour moi et je quitte la rencontre, seule. Alors que je marche dans la neige en direction de mon arrêt d'autobus, le groupe discute de mon cas. Je n'en reviens pas d'être rendue là, moi qui ai toujours été la bonne fille. Je n'en reviens pas de vivre ça en 2012; un appel à la repentance suite à une séparation sous peine de quoi je pourrais être excommunié. Je suis bouleversée, triste et fâchée à la fois. Dans la dernière année, on m'a traitée de femme adultère, de prostituée, de fille qui a été séduite par Satan. J'ai reçu des courriels remplis de versets pour me rappeler sur le droit chemin et pour me dire que j'étais sur la mauvaise voie. Quelqu'un est même venu me voir pour me dire qu'il ne pourrait plus s'asseoir avec moi en classe. Là, c'est assez. Ils ne vont pas m'excommunier, ils n'auront pas besoin de se rendre jusque là. Je vais m'excommunier moi-même; l'Église, pour moi, c'est fini. (Récit d'autoexplicitation, 8 décembre 2012)*

Le final de ce dialogue intérieur est très significatif du point de vue des processus d'autoformation (voir chapitre 2) puisqu'il consiste précisément à m'approprier l'excommunication en la choisissant. Dans cet acte on peut voir l'autonomisation du processus réflexif d'autoformation où je m'approprie l'évènement et transforme ainsi une « menace de décision institutionnelle extérieure et autoritaire » en un acte de « choix personnel et d'autonomisation intérieure »

Plusieurs mois après ma décision de changer de vie, je quitte donc la communauté chrétienne pour de bon... ou du moins jusqu'à ce que l'élan, dans un futur qui n'existe pas encore, m'y



pousse de nouveau. Pendant plusieurs mois, j'ai de la difficulté à passer à travers mes journées, je suis en perte totale de repères, souvent je souhaite la mort. J'ai de plus en plus de misère à croire, je suis en réaction si on me parle de spiritualité et je n'arrive que difficilement à m'engager dans quoi que ce soit (projets, bail, relation amoureuse, sorties, etc.). L'état d'esprit dans lequel je suis à ce moment est décrit précisément par cet extrait de Lozeau (2013) dans lequel je me reconnais parfaitement, « *j'ai juste dit adieu à ma vie qui, même si elle n'était pas à mon image, était bel et bien la mienne. C'était mon histoire, elle m'appartenait. Mais il me fallait m'effacer pour mieux renaître. Ne plus être. N'être rien. Et apprendre à être libre jusqu'au bout de moi.* » (Lozeau, 2013 : 159)

*Il est normal de nous sentir perdus quand nous traversons un passage, quand l'ancienne normalité disparaît et la nouvelle n'est pas encore arrivée. Il ne faut pas s'inquiéter des sentiments d'inconfort que nous ressentons. Il n'y a pas de mal à ressentir de l'inquiétude. (Beattie, 2010 : 281)*

## **1.2 ÉTUDES SUPERIEURES**

### **1.2.1 Naissance d'un désir**

C'est en 2012, plus d'un an après avoir vécu cette grande séparation, que naît mon élan de faire des études supérieures. J'ai le désir d'avoir un diplôme m'ouvrant des portes à l'étranger et je crois qu'un diplôme de maîtrise pourrait m'aider à dénicher des contrats à l'international et me permettre ainsi de vivre enfin un rêve de longue date. Cette initiative ne découlant pas d'un intérêt viscéral pour un sujet de recherche spécifique, je ne sais quel thème de recherche inscrire sur ma demande d'admission. Je visite le site de l'Université de Sherbrooke (puisque je vis dans cette ville) et je rencontre quelques directeurs de recherche potentiels dont le champ d'études pique mon intérêt. *Unschooling*, littérature jeunesse, éthique et culture religieuse... mon choix se fixe finalement sur un professeur spécialisé dans le domaine de l'éthique et je lui exprime le souhait de faire une recherche sur « L'impact d'un voyage sur la connaissance de soi chez l'enfant/l'adolescent/l'adulte ». La clientèle visée n'est pas claire, mais les concepts de « voyage » et de « connaissance de soi », eux, sont centraux. La connaissance de soi est un axe fondamental dans ma vie depuis ma grande rupture.

### 1.2.2 De l'éducation à la psychosociologie : saut de foi

Ma première session m'offre un cours d'analyse qualitative avec Pierre Paillé, spécialiste dans ce domaine au Québec. Le qualitatif, il nous le fait vivre en classe : il y a beaucoup de place pour le dialogue et l'échange, il ne se positionne qu'en tant que médiateur et non en tant que professeur, les activités proposées permettent aux étudiants de bâtir leurs propres connaissances et bien sûr, toutes statistiques et certitudes sont absentes de la salle de classe. Un jour, il nous parle d'une femme qui avait fait une recherche complètement et uniquement qualitative traitant d'une de ses expériences de yoga très précise, un moment de vingt minutes sur lequel elle avait réussi à écrire un mémoire d'une centaine de pages. Mes pensées à l'époque : plus de cent pages sur une seule expérience de yoga de vingt minutes? Non mais où est le sérieux de cette recherche? À l'Université de Sherbrooke, on nous apprend à comparer les résultats, à faire des recherches en milieux scolaires qui ont un impact réel sur les sujets, à écrire à la troisième personne... Et là on me dit que cette femme a écrit un mémoire en entier sur une seule expérience, personnelle qui plus est, et en utilisant la première personne du singulier? Ça n'a aucune crédibilité. Oh oui, à l'époque ma tête déjà bien dans le moule de la recherche « sérieuse » se révolte contre une telle formule. Et pourtant...

Chaque cours avec Pierre Paillé vient remuer quelque chose en moi. Je suis captivée par ce qu'il nous partage et souhaite ardemment faire une recherche qualitative. Autour de ma quatrième semaine de cours, j'ai l'intuition de le rencontrer seule à seul afin de lui parler de mon sujet de recherche. Bien qu'il ne soit pas mon directeur, j'ai l'impression qu'il pourra me proposer des pistes auxquelles je n'avais pas pensées.

Je le rencontre donc un lundi, vers la fin septembre 2012. Je lui partage mon chemin de vie et quand je termine, il me dit tout simplement : « Mélanie, peux-tu me dire ce que tu fais en éducation ? » Je reste bouche bée. « Je ne sais pas si tu es vraiment attachée à la maîtrise en éducation ou même à l'Université de Sherbrooke, mais ta place n'est pas ici. Ta vraie place est à Rimouski, en psychosociologie. »

Non, je n'ai aucune attache ferme envers l'Université de Sherbrooke, ni même avec l'éducation. La journée même, je lis la description de la maîtrise sur le site internet de l'UQAR.

*Ce programme est un terrain privilégié de recherche-action. Il s'adresse aux adultes qui souhaitent renouveler leurs pratiques, dans le but d'en déployer plus complètement le potentiel et de créer de nouveaux savoirs, pour le praticien d'abord, et pour la communauté entière. Grâce aux méthodes déjà évoquées d'histoire de vie, de praxéologie et d'explicitation, l'enseignement repose sur les situations particulières vécues par les étudiants dans leurs diverses pratiques, plutôt que de miser uniquement, comme c'est traditionnellement le cas, sur des contenus théoriques déterminés d'avance. (uqar.ca, consulté le 13 février 2014)*

C'est tellement clair en moi : même si je ne comprends pas encore ce que sont la praxéologie et l'explicitation, je sens que ce programme est celui où j'appartiens. À ce moment, je ne sais même pas où est Rimouski sur la carte du Québec. Tout ce que je sais, c'est que je dois y poursuivre mes études. C'est en réalisant que c'est en fait à cinq heures de route (et que je suis sans voiture et sans moyens financiers), qu'il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus – seulement quinze étudiants par année – et que nous sommes presque à la mi-session (ce qui veut dire que le groupe est déjà complet) que la réalité me frappe. J'écris tout de même aux deux femmes dont j'ai les coordonnées pour leur exprimer mon désir de joindre le programme. Je reçois une réponse la journée même : on me dit qu'au moment où ma demande est entrée, une étudiante a décidé de se retirer, libérant ainsi une place et me permettant de joindre le groupe. Le vendredi de cette même semaine, je suis donc officiellement inscrite à l'UQAR et j'abandonne la maîtrise à l'UdeS.

### **1.2.3 Après le saut : compréhension de mon nouveau chemin**

Je me rends à Rimouski quelques semaines plus tard pour ma première fin de semaine de cours – qui est en fait la deuxième pour le reste du groupe. En entrant dans la classe, je suis surprise de voir les bureaux placés en cercle. Je me sens intimidée, je remarque que le groupe est majoritairement féminin et plusieurs sont plus âgés que moi, certaines femmes paraissant même à la retraite. Je m'assois et l'aventure commence – et ce mot est bien faible je dois dire ! Le cours débute par une « *mise en soi* », c'est-à-dire une forme d'intériorisation silencieuse un peu comme une méditation non religieuse pour permettre aux participants de se centrer et de se poser, d'arriver. Puis, on nous parle de l'idée de la recherche dans ce programme qui sort des balises traditionnelles et on nous dit de « détendre la performance » et de « laisser le processus faire son œuvre », que tout sera clair en temps et lieu. Arrivant d'un milieu de recherche classique, je suis bouche bée. Nos professeurs suivent cette façon qu'a Gaston Pineau de décrire le rôle des formateurs :

*La responsabilité des formateurs est d'accompagner l'autoformation pour la mettre en culture au lieu de la mettre en miettes par l'imposition d'un programme prédéterminé. (Pineau, 1991 : 39 ; cité par Galvani, 2007 : 3)*

Effectivement, ils ne sont pas là pour nous imposer quoi que ce soit, et cela, ils nous le répètent souvent, de différentes façons. L'étude des pratiques psychosociales est une réflexion sur l'expérience vécue et sur les pratiques pour en venir à un questionnement sur la façon dont on construit le problème, que ce soit individuellement ou collectivement. Voici comment Galvani en parle :

*Cela suppose une mise en dialogue entre différents champs : le champ théorique des savoirs formels, le champ socioprofessionnel des savoirs d'action, le champ personnel des savoirs de vie. [...] Il s'agit d'accompagner un croisement fertile des savoirs d'expérience, d'action et de réflexion théorique, sans les opposer ni les confondre. [...] Pour que s'instaure un croisement des savoirs il faut que chaque acteur les reconnaisse en lui-même et dans les autres. (Galvani, 2007 : 4)*

Afin « d'instaurer un croisement des savoirs », l'étudiant doit s'impliquer dans une réflexion honnête sur soi et avoir la volonté de déplier les savoirs qui l'habitent (formels, d'action et de vie) pour ensuite les théoriser et les transmettre. Plus les professeurs parlent et plus je déborde de reconnaissance d'être là, à ce moment. Ici, on ne nous parle pas de faire des recherches dans des banques de données, de savoir mettre des points et de l'italique aux bonnes places dans la biographie ou de choisir une question de recherche s'apparentant à celle de notre directeur ; on nous parle de faire confiance à *ce qui sait* en nous, d'écrire dans un journal de recherche quotidien (voir chapitre 3 pour plus de détails sur ma façon d'utiliser cet outil) et de laisser la question de recherche monter en nous. C'est lors de cette première fin de semaine que je réalise qu'alors qu'en éducation je voulais faire une maîtrise pour l'obtention d'un « papier », ici, en psychosociologie, tout mon être désire se lancer dans la démarche pour vivre le processus en entier. Et tant mieux si j'ai un diplôme à la fin, mais à ce moment ça n'a plus vraiment d'importance tant je me sens à ma place et que je sais que ma vie me mènera où je dois être.

#### **1.2.4 Importance de la communauté apprenante**

Au fil des semaines, je commence à mieux comprendre le but de cette maîtrise :

*Dans cette maîtrise, on a un but commun, c'est de penser ensemble à créer des conditions pour que chacun trouve ce qu'il cherche. Qu'as-tu besoin de trouver que nous avons tous besoin de savoir ? Comment soutenir l'autre complètement sans s'exiler de soi ? (Notes de cours, octobre 2012)*

J'entends que nous allons créer un *nous* qui donne aussi toute sa place au *je*. Je ne m'engage donc pas seule sur ce chemin, mais je serai accompagnée par une communauté de co-chercheurs. Ensemble, nous viserons trois buts :

- la transformation des personnes
- le renouvellement des pratiques
- la production de connaissances

Je serai donc appelée à me transformer au niveau personnel, à renouveler mes pratiques et à produire du savoir, tout cela entourée d'alliés – de co-chercheurs – en restant bien consciente que cette recherche se fait dans toute ma subjectivité. Comme l'explique clairement Galvani :

*L'étude des pratiques est d'abord la réflexion d'une personne sur sa pratique. Mais il n'y a ici aucune idéalisation naïve de la subjectivité. Il ne s'agit pas non plus de l'idéologie individualiste qui fait trop souvent confondre autoformation et « solo » formation. Pour Desroche comme pour Piaget, Morin ou Varela, l'auto-organisation du sujet émerge de l'interdépendance avec l'environnement. (Galvani, 2014 b : 99)*

Cette relation d'interdépendance, je souhaite réellement la développer avec les co-chercheurs qui forment ma cohorte. Je sais que leurs résonances à mes écrits mèneront ma recherche plus loin. Avec le temps, je comprends aussi de plus en plus ce qu'est la recherche qualitative et sa pertinence. Paillé la définit comme suit :

*L'analyse qualitative peut être définie comme une démarche discursive de reformulation, d'explicitation ou de théorisation de témoignages, d'expériences ou de phénomènes. [...] Son résultat n'est, dans son essence, ni une proportion ni une quantité, c'est une qualité, une dimension, une extension, une conceptualisation de l'objet. (Paillé, 2009 ; cité par Paillé et Muchielli, 2012 : 11)*

L'analyse qualitative, c'est une recherche qui se veut tirer ses conclusions du vécu humain, de l'expérience, du moment et, qui plus est, qui n'est pas basée sur des statistiques, des expériences contrôlées en laboratoire ou des mesures précises. Pour moi, la recherche qualitative c'est reconnaître la subjectivité du chercheur et d'y plonger en l'assumant pleinement et en tentant d'objectiver ses préjugés (Galvani, 2006 : 159). C'est d'oser regarder le vrai et l'imparfait et tenter d'en tirer du sens. Paillé dit encore : « *L'analyse qualitative est d'abord une expérience du monde-vie (lebenswelt), une transaction expérientielle, une activité de production de sens qui ne peuvent pas être réduits à des opérations techniques* » (Paillé et Muchielli, 2012 : 60) Une expérience du « monde-vie », une tentative d'aller dans la vie de la vie afin de la comprendre et

de « produire du sens ». Loin d'être une recherche où il me sera demandé d'étudier un sujet qui est détaché de moi, on me parle de recherche-formation et d'écriture à la première personne :

*Il s'agit d'une recherche-formation en première personne, c'est-à-dire opérée par un sujet que Desroche nomme personne-projet, sur sa propre expérience et où la personne se prend elle-même comme objet de recherche. Cette personne-projet est accompagnée, d'une part, par une maïeutique effectuée par un facilitateur que Desroche nomme personne-ressource et, d'autre part, par les autres personnes-projet qui composent le groupe de formation que Desroche nomme « coopérative de production de savoirs ».*  
(Galvani, 2014 b : 101)

En résumé, je comprends que le processus dans lequel je me lance se fera au *je*, et ce, au sein d'un *nous* qui me soutiendra tout du long et que je soutiendrai aussi avec qui je suis, le tout accompagné de formateurs qui sauront m'aider à donner naissance au projet qui m'habite.

### 1.3 LE FIL ROUGE : MON THEME DE RECHERCHE SE REVELE A MOI

À la fin de notre premier cours, il m'est demandé de relire tous mes écrits de la première année et d'en identifier le fil rouge, c'est-à-dire de souligner les concepts, les thèmes et les enjeux qui ressortent d'un texte à l'autre. Je fais un schéma conceptuel rassemblant les points clés qui reviennent dans mes textes.

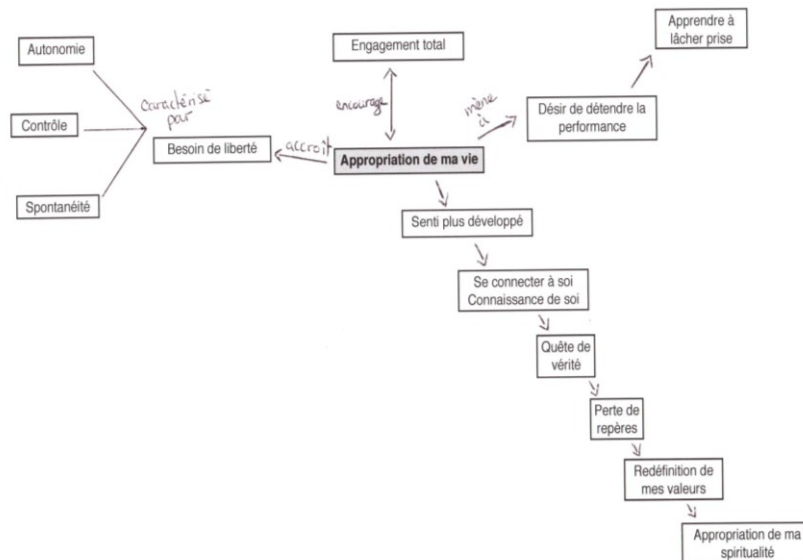


Figure 1 : Concepts principaux dans mes textes

Le thème de l'appropriation de ma vie est central. Déjà, mon problème de recherche commence à se faire sentir. Avec l'aide de mes professeurs, j'identifie rapidement que ce qui fait de mes pas un chemin unique se situe plus précisément au niveau de mon parcours d'appropriation spirituelle. Annick de Souzenelle exprime bien ce passage que je traverse :

*D'une part, l'Homme doit quitter son père et sa mère, c'est-à-dire toute référence à telle sagesse et telle intelligence qui étaient siennes jusque-là – cela veut dire parfois accepter l'inconcevable, voire l'inacceptable ! –, pour pénétrer l'autre côté de lui, épouser son 'Ishah dont l'énergie qu'elle recèle délivrera une nouvelle information, nouvelle sagesse. (De Souzenelle, 2013 : 93)*

C'est exactement ce que j'ai fait : quitter la sécurité d'une cellule familiale – l'Église – pour aller vers l'inconcevable et même le redoutable, selon certains : mon cœur. J'obéis à l'ordre divin « Va vers toi » (De Souzenelle, 2013), osant plonger dans l'inconnu et provoquer une révolution intérieure.

*Il y a révolution lorsque rien ne peut plus être comme avant. La rupture est donc dans la nouveauté. Le spirituel n'est pas rose ou fade. Il s'agit de devenir neuf, de prendre appui en soi-même. (Lhotellier, 2014 : 3)*

Voilà ce que je tente de faire : prendre appui en moi-même, faire pousser de nouvelles racines. Pour moi, l'appropriation spirituelle fait aussi référence à ce que dit Krishnamurti (2000 : 154) à propos de la connaissance de soi dans son livre « *Cette lumière en nous : la vraie méditation* » :

*... cette lumière intérieure ne peut advenir que lorsque vous plongez au plus profond de vous-même à la recherche de ce que vous êtes. C'est cela, la conscience de soi – savoir ce que l'on est. Mais au lieu de suivre l'avis des psychologues, des philosophes, ou de l'orateur, il faut se connaître soi-même, voir en toute lucidité sa propre nature, ses propres pensées, ses propres sentiments, et déchiffrer l'ensemble des structures de son être. La connaissance de soi est extrêmement importante. Ce qui compte, ce n'est pas la description qu'un autre fait de vous, mais la réalité de ce qui est, de ce que vous êtes ; il ne s'agit pas de ce que vous croyez être, ou devoir être, mais de la situation telle qu'elle est.*

Cette quête d'appropriation spirituelle est donc un chemin en mouvement, un voyage de mise au monde et une plongée au plus profond de moi-même afin de me voir telle que je suis et, non pas de trouver la Vérité, mais plutôt de définir ce qui sonne juste pour moi au niveau de mes croyances spirituelles.

*Elle n'a de sens fort que d'être personnelle, sans être obligatoire. C'est la création, pour chacun, de sa propre musique comme de sa propre écoute, de son silence aussi, sans rien vouloir imposer à autrui. (Lhotellier, 2014 : 3)*

C'est donc au terme de cette première année d'études que ce thème de l'appropriation de ma spiritualité est enfin nommé. Je suis en plein dans la recherche-action, telle que décrite par Barbier :

*En général, une recherche-action n'est pas suscitée par un chercheur. Ce dernier l'accueille plutôt. [...] La dimension de l'espace/temps est essentielle. Toute recherche-action est singulière et se définit par une situation précise qui concerne un lieu, des gens, un temps, des pratiques et des valeurs sociales et, l'espérance d'un changement possible. Derrière toute recherche-action, nous trouvons une sociologie de l'espérance (Henri Desroche) qui s'oppose à toute pensée cynique ou fataliste. (Barbier, 1996 : 84-85)*

Effectivement, ma recherche s'est présentée à moi, je ne l'ai ni cherchée, ni choisie. Je m'y suis lancée en ayant espoir de changement, espoir d'être mieux dans ma spiritualité, de vivre ce que Jung appelle l'« individuation », ce qui fait référence au « processus par lequel un être devient un individu psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible, une totalité » (Jung, 1967 ; cité par Galvani, 2010 : 95). Voilà cette quête sur laquelle je suis, devenir un être spirituel autonome, en lien réel avec soi, avec l'autre, avec le divin, accompagnée et auto-accompagnée, accompagnante.

#### **1.4 L'ECART EN MOI**

L'été 2013 m'amène à vivre une semaine complète d'atelier d'écriture. Notre professeur nous invite à plonger dans l'écart, dans ce vide en nous qui nous aidera à formuler plus clairement notre problématique de recherche. Dans mon premier texte arrive cette réflexion qui, selon moi, est cruciale :

*Si je prends le temps de méditer un peu sur l'appropriation de ma spiritualité, oui cela est effectivement un lieu d'écart dans ma vie. Moi qui avant travaillais dans le domaine et échangeais sur le sujet avec les gens sur une base quotidienne, je deviens aujourd'hui plutôt crispée intérieurement si on me demande de parler de mes croyances personnelles. J'essaie de détourner la question, je cherche mes mots, je sens un vide en moi et un manque de cohérence dans ce que j'aimerais exprimer. Comme le mot « crois » tatoué sur mon poignet droit et dont la cicatrisation a été longue, ma foi est, elle aussi, longue à guérir. Les contours sont plus flous, plus pâles, et ont « besoin de retouches », c'est-à-dire d'un travail de reconstruction en douceur pour qu'elle « s'encre » profondément en moi. (Journal de recherche, juin 2013)*

J'y exprime comment la spiritualité est rendue pour moi un sujet difficile à ouvrir : je vis un vide et un manque de cohérence. Ma foi est en grands changements et a besoin de redéfinition. C'est un co-chercheur membre du groupe qui, en fait, me met sur la piste de la métaphore du



tatouage. Comme je suis reconnaissante pour cette communauté qui m'entoure ! Effectivement, quelle belle manière qu'a mon corps de me montrer de façon concrète ce qui se passe en moi alors que je n'arrive pas encore à l'expliquer en mots dans toute sa complexité ! Il est vrai que même si ça fait presque deux ans que j'ai pris la décision de suivre mon propre chemin, je suis encore incapable de m'affirmer dans ma spiritualité. D'ailleurs, c'est quelques mois plus tard que j'écris ce récit d'auto-explicitation, vécu en début d'automne :

*Sylvain se stationne devant chez moi et je saute dans son camion. Comme à son habitude, il m'a appelée à la toute dernière minute pour voir si j'étais disponible pour lui donner un cours d'anglais et j'ai dit oui. Encore une fois, il sort de l'hôpital où il a été rendre visite à son fils de 19 ans qui est en psychiatrie. Aujourd'hui il veut faire le cours en conduisant. En m'asseyant à côté de lui, j'essaie de commencer la conversation en anglais. De façon dynamique, je lui demande comment il va et il me répond en riant. Ma question suivante – how is your son doing ? – le ramène en français. Un flot de paroles déferle. Sylvain me décrit l'état de son fils, les traitements, les montées d'espoir puis l'échec... Puis il me parle de Dieu, de sa foi, de ce qui fait sens pour lui. Je l'écoute, le questionne. Je ne suis pas du genre à parler avec autorité ou à donner bien des conseils ; j'essaie plutôt par mes questions de l'amener plus loin dans ses réflexions. À un moment donné, il se tourne vers moi et me demande ce que je crois spirituellement sur un point quelconque (j'oublie lequel précisément). Quelque chose se fige en moi, la peur apparaît. Je ne sais pas, je ne sais plus. Non, ne me demandez pas ce que j'en pense, mon rôle c'est d'accompagner la réflexion. Pourtant avec Sylvain, je me lance. Je réponds du mieux que je peux en cherchant et en pesant mes mots, en jonglant dans ma tête avec les impacts que telle ou telle croyance peut avoir. J'essaie d'évaluer ce qu'il va penser de moi. Je juge ma réponse, que je ne trouve pas assez claire. Je me sens en situation d'échec. Sur la route de retour nous échangeons sur Dieu, la vie, la mort. Alors que je me prépare à quitter la voiture, il sort 25\$, de sa poche et me les tend ; le prix d'une heure de cours avec moi. Je refuse, lui disant qu'on n'a pas parlé anglais de toute l'heure. Il me répond : « Prends-les Mélanie, c'est pour ça que je t'ai appelée. Ça me fait du bien de te voir et de jaser de ces choses-là avec toi. C'est ta job ! » Touchée, je prends l'argent. (Récit d'autoexplicitation, 8 octobre 2013 – 3)*

Même si déjà à l'époque, j'ai l'intuition que cet appel d'être missionnaire est encore vivant en moi, je n'arrive pas à l'assumer. Pourtant, par ses paroles et son geste de paiement pour l'heure passée ensemble, Sylvain me transmet un début de validation que ma vocation d'accompagnement spirituel est toujours bien vivante et me montre que c'est encore possible de « marcher avec l'autre », même sans la structure d'une organisation religieuse établie. Cependant, ayant évolué dans un système de croyances bien organisé et structuré pendant plus de dix ans et puis ayant vu ce système s'écrouler en moi en trop peu de temps, au moment où il me questionne sur ma spiritualité je ne suis pas prête à m'ouvrir. Je ne crois plus en moi et je ne suis plus capable d'assumer de ma bouche une parole de conseil spirituel.

C'est pendant cette semaine d'écriture que justement, j'écris sur cette réalité : comment j'ai de la difficulté à croire en moi. Voici un extrait de mon texte :

*Croire en soi dans la déstructure. C'est une phrase qui est sortie de moi au début de ma semaine ici, alors que je devais écrire n'importe quoi, n'importe comment. Croire en moi, croire en moi dans l'effondrement, dans l'explosion de mes contours, dans l'assouplissement de ma rigidité. Comment remplir ma vie de moi, comment me permettre d'exister alors que je suis mon propre géolier ? Je veux lâcher prise, je veux tomber en amour avec ma vie, tomber en amour avec ce que je suis. Mon prénom, Mélanie, signifie « noir ». Je n'ai jamais aimé cette signification qui ne me ressemblait pas selon moi. Mon ex-mari me taquinait en me disant que noir était en fait la couleur de mon cœur. J'en ai bien ri jusqu'au jour où, au plus profond de ma tempête, quand comme la tornade j'ai tout détruit sur mon passage, je me suis dit que quelque part il devait avoir raison. J'ai vu l'ombre en moi et je me suis rencontrée face à face. Aujourd'hui je comprends que cette tornade libère de l'attachement, régularise, détruit le construit de l'homme et crée de l'espace pour que quelque chose de nouveau puisse naître. Oui, je suis cette tornade et je suis aussi ce quelque chose à naître, en train de naître. Ce que j'étais n'était en effet qu'une construction d'homme et d'institution, de bonnes valeurs vécues par peur d'être réprimandée. Maintenant que cette belle façade a éclaté en morceaux, je veux croire en ce que je suis au plus profond de moi-même, au-delà des actes qui semblent trahir mes valeurs. Je veux trouver ma vraie couleur. Aller vers ma terre intérieure, vers mon je, à la recherche de mon nom. Quelle mission ! Me tenir droite au cœur de mes doutes, me tenir ferme devant le désaccord, me responsabiliser pour ma vie et laisser l'autre être responsable de la sienne, oser dessiner qui je suis. Accepter que le je d'avant est mort pour laisser la place à un je plus authentique. Lever les yeux et me regarder en face, avoir le courage de plonger dans le tourbillon de mon âme. (Journal de recherche, juin 2013)*

Affirmer, ou plutôt m'affirmer mon *je* et assumer tout ce que je suis, plus précisément au niveau de mon être spirituel. Comment être spirituellement ? Je veux guérir de la honte et de la peur qui m'habitent et qui me freinent dans mes élans d'amour, d'expression et de déploiement de mes ressources intérieures, « *faire volte-face et quitter cette route pour en prendre une autre* » (Pacot, 1997 : 88). Voici que dans la citation ci-haut, la quête d'autoformation spirituelle y est clairement nommée : je suis officiellement en route vers « ma terre intérieure, à la recherche de mon nom », c'est-à-dire de cette identité profonde qui fait de moi celle que je suis, et ce, au-delà de toute définition institutionnelle. Écrire ces mots et leur donner le droit d'exister me fait le plus grand bien. « Croire en soi dans la déstructure » est une expression qui s'inscrit en moi.

## **1.5 PROBLEMATIQUE ET QUESTIONS DE RECHERCHE : LA QUESTION DE L'AUTONOMISATION D'UNE PRATIQUE SPIRITUELLE**

Ce n'est que huit mois après le début de ma maîtrise que j'arrive enfin à mettre en mots et en forme ce qui deviendra ma problématique et question de recherche finale. C'est au fil de discussions avec mes alliés et mon directeur de recherche, mais aussi grâce aux pas concrets que je prends pour explorer ma spiritualité que l'écart en moi se fait pressant et me pousse dans une direction qui se veut de plus en plus claire. Je m'arrête donc sur la question suivante : Quels sont les processus d'autoformation de ma démarche spirituelle et comment accompagner l'autoformation spirituelle chez l'autre?

Pourtant, cette question à elle seule ne sait exprimer tous les questionnements qui m'habitent. Je décide donc de la diviser en sous-questions :

SQ1 - Comment me suis-je accompagnée afin de créer une voie de passage qui me permettra d'en accompagner d'autres ?

SQ2 - Quels sont les gestes, les savoirs-pratiques, les outils et les moyens, qu'est-ce que je mets en place ?

SQ3 - Quelle est la différence pour moi entre une spiritualité qui permet d'avancer et une qui freine l'élan de l'individu ?

SQ4 - Comment faire pour accompagner l'être humain sur son chemin d'appropriation spirituelle ?

SQ5 - Comment accompagner l'autre sans diriger ? Sans juger ? Dans l'acceptation totale de la différence ?

Je m'intéresse donc non seulement à ma démarche personnelle et à comment se vit chez moi le processus d'appropriation spirituelle, mais je désire aussi ardemment trouver des moyens de mettre en place une façon d'accompagner l'autre – homme ou femme – sur le chemin unique qui est sien. Mes objectifs sont les suivants :

1. Identifier et nommer les gestes, savoirs-pratiques, outils et moyens que j'ai mis en place pour m'accompagner sur mon chemin d'appropriation spirituelle.
2. Discerner les éléments qui m'ont étouffée dans ma façon antérieure de vivre ma spiritualité.
3. Déterminer les conditions qui me sont favorables pour avancer sur un chemin spirituel vivant.
4. Cerner et nommer les gestes, savoirs-pratiques, outils et moyens que je mets en place pour accompagner l'autre sur son chemin d'appropriation dans l'acceptation totale et le respect de son unicité et de ses choix.

## **CHAPITRE 2**

### **COMPRENDRE LES PROCESSUS D'AUTOFORMATION SPIRITUELLE ET LEUR ACCOMPAGNEMENT**

Pour approfondir ma problématique de recherche, je choisis d'élaborer un cadre théorique qui me permettra de clarifier les concepts qui vivent en moi et qui sont à la base de ma recherche. Il s'agit de leur donner sens et de dialoguer avec des auteurs qui m'aident à cette tâche. J'aborderai dans ce chapitre les notions de spirituel et religieux, de l'autoformation spirituelle et de ses composantes et de l'accompagnement spirituel.

#### **2.1 SPIRITUEL VERSUS RELIGIEUX**

Spirituel et religieux. Deux mots qui luttent encore pour se faire une place légitime dans le domaine de la recherche en sciences humaines. Pourtant, ces concepts sont centraux à ma recherche et il m'est donc essentiel de les définir afin de me donner des balises avec lesquelles avancer par la suite.

##### **2.1.1 Spirituel, spiritualité**

Quand j'emploie le mot « spiritualité » ou toute déclinaison de ce concept – spirituel, vie spirituelle – j'entends quelque chose qui respire, qui change, qui bouge, qui diffère d'un individu à un autre et qui me permet de me relier au monde qui m'entoure. Je reconnais en Lhotellier cette façon de comprendre la spiritualité. Voici ce qu'il en dit :

*La vie spirituelle est toujours un questionnement et une quête permanente (rien n'est jamais acquis), une œuvre ouverte et non pas dogmatique. La vie spirituelle n'est pas une vie idéale ni un pari optimiste sur l'existence, mais une quête de sens affermi dans des actes. (Lhotellier, 2014 : 2)*

Ce que j'en retiens, c'est que pour Lhotellier, le terme « spiritualité » réfère à un mouvement, à

une ouverture. Aussi, en lisant ses paroles, je note que le dogmatisme est pour moi aussi étranger au concept de spiritualité. Je continue ma lecture et un second aspect de la démarche spirituelle retient aussi mon attention :

*La démarche spirituelle, c'est unifier notre vie en fonction de nos valeurs, la tonifier. Ce n'est pas du rose vague. Il s'agit de créer un état de veille permanente, de créativité existentielle. (Lhotellier, 2014 : 5)*

Spiritualité ou démarche spirituelle en vient donc à parler d'une démarche qui n'est pas statique ou enfermée dans un dogme, mais plutôt qui est en évolution constante vers une plus grande cohérence entre nos valeurs et notre vie. C'est de rester en état constant de vigilance et d'observation de notre parcours.

*On appellera alors "spiritualité" l'ensemble de ces recherches, pratiques et expériences qui peuvent être les purifications, les ascèses, les renoncements, les conversions du regard, les modifications de l'existence qui constituent, non pas pour la connaissance, mais pour le sujet, pour l'être même du sujet, le prix à payer pour avoir accès à la vérité... La spiritualité postule qu'il faut que le sujet se modifie, se transforme, se déplace, devienne, dans une certaine mesure autre que lui-même pour avoir droit à l'accès à la vérité. (Foucault, 2001 : 16-17 ; cité par Galvani 2014 a : 66-67)*

Mon interprétation est que le chemin spirituel appelle l'individu à sortir de soi, de son confort, de ses traditions, de ses fermetures, de ses zones mortes, afin de laisser place à la transformation et parfois, à l'inattendu. Pour compléter dans le même sens, j'affectionne particulièrement ces paroles de Lhotellier, qui sonnent tellement exactes pour moi :

*J'entends par « spirituelle », une attitude tonique dans le questionnement du sens (dans tous les sens), du sacré de la vie et de la personne humaine – une attention continue au mystère de la naissance et de la mort - une ouverture au merveilleux et à l'inconnu de la vie cosmique - mais aussi une interrogation et un accompagnement de la souffrance devant le mal et le malheur sous toutes leurs formes. Ce n'est pas un discours, mais une pratique de soi vers un plus être, vers une création agissante dans un renouvellement de soi continu. Sans cette mise à l'épreuve, tout discours est vain. (Lhotellier, 2014 : 1)*

L'expression « attitude tonique » a du sens pour moi. Ces mots évoquent une personne qui se tient droite – dressée dans sa verticalité – mais dont la posture laisse voir un certain rebond, une disposition à l'avancée, à la découverte, à l'inconnu. En continuant mes lectures, voilà qu'Honoré, pour sa part, apporte des précisions sur le sens du mot esprit :

*La spiritualité se définissant comme caractère de ce qui est spirituel et le spirituel se disant de ce qui est de l'ordre de l'esprit, en parlant de spiritualité sera évoquée la*

*faculté de l'homme de comprendre sa propre réalité d'être au monde par la voie de l'esprit. (Honoré, 2012 : 202)*

Mais qu'est-ce que l'esprit? « La faculté de l'homme de comprendre sa propre réalité d'être au monde ». En lisant cela, ce n'est pas tout de suite clair pour moi. En se basant sur Hegel, Honoré tente de définir l'esprit comme étant « une sortie de soi pour accéder, par un retour sur soi, à une totalité intelligible englobant la culture et nous engageant à une vie en commun avec les autres » (Honoré, 2012 : 203). Il en vient à dire que l'esprit est donc essentiellement caractérisé comme « reliance » :

*C'est la reliance en l'esprit qui ouvre le questionnement, affaire de la pensée. Sans transport vers l'esprit, la pensée reste fermée sur ses positions, dans ses représentations, ses conceptions et ses croyances, mobilisée par des désirs sans changement. Cette conception rejoint celle de Bergson, pour qui l'élan de la vie devient élan spirituel dès lors que nous nous ouvrons au monde, en particulier aux autres. C'est dans la reliance spirituelle que la morale close devient morale ouverte et innovante tournée vers l'avenir, et que devient possible le passage d'une religion statique à une religion dynamique. (Honoré, 2012 : 206)*

L'esprit, c'est donc le véhicule qui nous permet d'ouvrir, de garder l'élan et d'innover en matière de spiritualité. Cela vient aussi appuyer ma conception qui veut que la spiritualité soit une façon de se relier au monde qui nous entoure, c'est-à-dire de faire sens de notre présent, de notre pourquoi et de qui nous sommes. Philippe Dautais, prêtre orthodoxe, écrivain et accompagnateur spirituel, témoigne en disant que « *la spiritualité c'est une manière d'être, ce n'est pas simplement une croyance. Pour nous c'est une manière d'être et la manière d'être c'est tout le temps.* » (Entretien Philippe Dautais, 2014) Oui, voilà le mot juste : la spiritualité, c'est vraiment une manière d'être.

### **2.1.2 Religion, religieux**

En ce qui concerne les termes religieux ou religion, ils font référence à quelque chose de plus rigide, de dogmatique et dont la Vérité est définie par une autorité institutionnelle extérieure au sujet : elle peut être donnée par un prêtre, un livre, un dieu, etc. Pourtant, j'identifie dans la lecture des textes deux points de vue assez intéressants concernant ce concept qui a été mis en lumière par Bergson et repris ensuite par de nombreux analystes.

*Pourtant, en 1932, dans Les Deux Sources de la morale et de la religion, le philosophe Henri Bergson évoquait un versant de la foi que E. Durkheim avait largement ignoré. L'expérience religieuse, écrivait-il en substance, est de deux sortes : l'une, statique, faite*

*d'observance et de respect des traditions, l'autre, dynamique, voire « mystique », qui favorise l'expérience individuelle. (Journet, 2013, consulté le 21 février 2014)*

Je vois donc que la religion peut être vue comme statique ou dynamique, une axant sur le respect des traditions et l'autre sur l'individu. Comte-Sponville présente la vision de la religion de Durkheim, qui la voit dans son aspect plus statique, et voici comment il définit ce concept :

*Une religion est un système solidaire de croyances et de pratiques relatives à des choses sacrées, c'est-à-dire séparées, interdites, croyances et pratiques qui unissent en une même communauté morale, appelée Église, tous ceux qui y adhèrent. (Comte-Sponville, 2006 : 15)*

On parle donc d'un système de croyances et de pratiques qui unissent un groupe de personnes.

Pourtant, bien que vue plutôt négativement par la société québécoise d'aujourd'hui, Dortier et Testot apportent à la religion un autre éclairage. Ils affirment que,

*La conversion des « born-again » - ceux qui connaissent par la « rencontre avec Jésus » une renaissance morale et sociale - correspond bien à une expérience existentielle de renouveau. L'individu est reconnu par une communauté, la providence lui propose une voie individuelle de salut par une sorte de ressourcement moral. De ce point de vue, la religion tient du développement personnel. (Dortier et Testot, 2012, consulté le 22 février 2014)*

Ils parlent bien d'une « renaissance », d'une « expérience existentielle de renouveau » et de « développement personnel ». Cela résonne avec mon expérience personnelle et se rapproche drôlement du concept de spiritualité vu un peu plus haut. Ils vont plus loin en écrivant aussi :

*Si la religion possède une aussi formidable capacité de maintien et d'adaptation dans la société moderne, c'est qu'elle ne peut pas être considérée comme un archaïsme. On ne saurait non plus la réduire à un simple « besoin de croire » ou à une réponse illusoire à l'angoisse de la mort, comme le soutient Michel Onfray dans son Traité d'athéologie. Les études nous montrent que les religions servent davantage à affronter la vie qu'à supporter la mort. (Dortier et Testot, 2012, consulté le 22 février 2014)*

Dans mon trajet analysé au chapitre un, on peut constater que ces deux aspects de la religion sont présents et entrent en conflit : un aspect personnel d'expérience dynamique et un aspect dogmatique institutionnel et social. Comme ils l'affirment, la religion n'a pas seulement répondu « à un simple besoin de croire ». Dans mon expérience, elle a été à la fois statique et dynamique, mouvement inscrit dans un va-et-vient subtil, qui allait à la fois ancrer des valeurs solides et m'aider « à affronter la vie », comme le disent Dortier et Testot, tout en émiettant silencieusement mon individualité et m'amenant dans un ensemble de croyances et d'interdits.



Le sociologue Frédéric Lenoir parle, pour sa part, de religion ouverte et de religion fermée. Il dit à ce sujet :

*Je trouve en effet que les anciennes catégories – catholicisme, judaïsme, libre-pensée, athéisme... ou new age – sont trop réductrices et laissent échapper l'essentiel. Quand on analyse le vécu réel, la phénoménologie religieuse contemporaine nous montre qu'au fond il y a deux types de religiosités, qui traversent toutes les autres catégories : la première ouverte, la seconde fermée. Cette dernière regroupe tous ceux qui ont vitalement besoin de certitudes et de vérités absolues : on y retrouve les fundamentalistes, les intégristes, les orthodoxes d'absolument toutes les religions – et cela comprend bien sûr une nuée de sectes, mais aussi les athées militants. Alors que la première catégorie concerne des individus qui, tout en vivant une relation profonde au sacré, assument l'incertitude de la modernité parvenue à maturité, qui implique du doute et une quête permanente : ils ont des convictions, mais se disent qu'elles sont peut-être provisoires et que des convictions différentes peuvent être aussi légitimes – et cela comprend donc de nombreux agnostiques en recherche. (Lenoir, 2003, consulté le 22 février 2014)*

Cette idée de religion fermée, de besoin d'absolus et de religion ouverte, c'est-à-dire d'une recherche de « relation profonde au sacré » et une « quête permanente » sonne tellement juste pour moi ! En lisant ces mots, j'ai l'impression d'avoir fait partie d'une pratique religieuse fermée à la recherche de vérité et d'absolus alors que mon âme, tout du long, aspirait à une pratique ouverte : une relation mouvante au sacré et une quête permanente.

Après la lecture de différents auteurs, je décide tout de même d'employer le mot « spiritualité » pour parler d'un ensemble de croyances et de pratiques en mouvement, hors d'une structure organisationnelle et le mot « religion » pour parler d'un ensemble de croyances et de pratiques plus statiques et basées sur un dogme, vécues au sein d'une structure organisationnelle.

## **2.2 L'AUTOFORMATION EXISTENTIELLE ET SES COMPOSANTES**

Comme il m'aura fallu du temps pour saisir réellement ce concept qui, pourtant, s'applique tout à fait à ma recherche ! En une phrase, cela fait référence à « l'acte par lequel le sujet (auto) prend conscience et influence son propre processus de formation. » (Galvani, 1991 ; cité par Galvani, 2010 : 97) Pour développer un peu plus clairement, Galvani dit encore :

*Poser la question de l'autoformation dans une perspective existentielle, c'est ouvrir la recherche sur un horizon ayant l'amplitude de la vie elle-même. C'est tenter de comprendre comment nous nous formons tout au long de la vie. C'est questionner la dimension formatrice des différents moments d'apprentissage, de travail, de voyage, d'amours, de naissances, de morts, etc. C'est explorer les différentes temporalités depuis*

*la maturation lente et quasi invisible des expériences immergées dans le quotidien ; jusqu'aux transformations bouleversantes qui surgissent des expériences limites. (Galvani, 2010 : 94)*

Les mots qui pour moi sont importants et me relient au concept de l'autoformation existentielle sont les suivants : « questionner », « tenter de comprendre » et « dimension formatrice des différents moments d'apprentissage ». Écrire ma vie dans des journaux afin de mieux la comprendre, puis prendre le temps de relire le tout et de l'observer avec du recul pour m'aider à en saisir toute la profondeur, mettre en lumière mes forces et faiblesses et prendre conscience de mes cycles, c'est ça, de l'autoformation existentielle. Cependant, ça ne s'arrête pas à cette façon que j'ai de m'accompagner par l'écriture. Je le fais naturellement et cette recherche en première personne me permet de mettre des mots sur une disposition naturelle tout en me rappelant que ma démarche est validée par le monde de la recherche en sciences humaines. Je suis en processus d'autoformation existentielle lorsque je prends du recul, vis dans la conscience et renouvelle mes savoirs cognitifs, mes gestes pratiques et les symboles qui m'habitent. Galvani va d'ailleurs aborder ces trois éléments dans ces mots :

*L'autoformation combine en effet au moins trois dimensions : une dimension théorique d'articulation de l'expérience de vie et des savoirs formels, une dimension pratique de conscientisation des gestes dans le flux de l'action, et une dimension symbolique de résonances entre les formes de l'environnement et les formes symboliques personnelles. (Galvani, 2011 : 70)*

Dans ma recherche, la dimension théorique s'articule dans mes écrits – journaux intimes et de recherche – et dans l'évolution de mes connaissances face à la foi chrétienne; la dimension pratique se vit dans l'écriture de récits d'auto-explicitation de kaïros, d'entretien d'explicitation ainsi que dans mon quotidien, quand je vis dans la conscience mes gestes d'autoformation spirituelle et que mes pratiques se transforment; puis la dimension symbolique se vit dans le renouvellement des images et concepts (par exemple Jésus, le Saint-Esprit, etc.) qui avaient du sens pour moi et qui, avec le temps, prennent un sens nouveau. Voici maintenant une description des concepts qui, dans mon idée, font partie des composantes de l'autoformation existentielle.

### **2.2.1 Appropriation**

Le mot appropriation est monté en moi naturellement. Dans le cas de ma recherche, je parle plus spécifiquement de l'appropriation de ma spiritualité, ce qui veut dire « *to take ownership* »,

c'est-à-dire de prendre, ou même de reprendre le pouvoir sur mes croyances et mes pratiques spirituelles. Passage extrêmement douloureux qu'est celui de quitter une religion organisée pour s'aventurer sur un chemin solitaire. Le poème de Claude Picard exprime bien comment je comprends ce concept, dont voici un extrait :

*J'étais seul,  
Perdu dans cette nouvelle nuit  
Plus noire que le noir  
Je n'y voyais plus rien  
Je ne savais même plus qui j'étais*

*Pourtant j'étais là  
Abasourdi  
Brisé  
Je ne savais plus ce qui en moi continuait de respirer  
La vie continuait de battre en moi  
Comme si cela se passait en dehors de moi*

*Des larmes  
Des torrents de larmes se bousculaient en moi  
Et trouvaient parfois enfin le chemin de déborder  
De me libérer*

*Puis les jours et les mois ont passé  
Des chemins invisibles se sont ouverts un à un  
Devant moi  
Et tout autour de moi*

*Pas à pas  
Dans mon cœur tout autant que dans mon corps  
J'ai apprivoisé ces chemins  
Lentement j'ai appris à m'y sentir de plus en plus chez moi  
Jusqu'à un jour avoir le sentiment d'habiter*

*Ces nouveaux espaces qui m'étaient auparavant fermés  
 Juste là de l'autre côté de cette arche invisible  
 Que j'avais finalement traversée sans m'en rendre compte  
 Il y avait un banc  
 J'avais l'impression qu'il m'attendait  
 Comme s'il avait été posé là juste pour moi*

*J'ai répondu à l'invitation de ce banc : je me suis assis  
 Au fur et à mesure que j'explorais du regard  
 Les alentours de ce que je découvrais être  
 Un immense et magnifique jardin  
 Je me suis rendu compte  
 Que j'étais chez moi*

*Oui ce lieu  
 Que je n'aurais jamais osé imaginer aussi beau  
 Aussi doux  
 Ce lieu c'était chez moi  
 (Picard, 1997; tiré de Pinard, 2005)*

Effectivement, de reprendre le contrôle sur quelque chose qu'on avait laissé à quelqu'un d'autre (l'institution) veut dire « d'appivoiser ces chemins », chemins qui sont tout d'abord franchement inconfortables, puis qui, un jour, deviennent « chez moi ». Au-delà de marcher sur des chemins sur lesquels on n'aurait jamais pensé marcher, s'approprier sa spiritualité veut aussi dire appivoiser les énergies de vie et de mort qui nous habitent. C'est lors de mon stage auprès d'Annick de Souzennelle et de Père Philippe Dautais<sup>13</sup> que cette dimension m'est présentée et résonne immédiatement avec ma conception de l'appropriation de ma spiritualité. Voici ce que Dautais enseigne à ce sujet lors de mon passage au Centre Sainte-Croix :

*Dans Genèse 2, Dieu invite l'Homme à nommer les « rayottes », les énergies de vie.  
 Pourquoi ? Pour les intégrer, les assumer. Non assumées, ces énergies deviennent des*

---

<sup>13</sup> Le stage sera présenté dans le chapitre méthodologique, chapitre 3.

*pulsions de mort. Une fois intégrées, on devient maître de nous-même. Sortir de l'emprise pour acquérir l'autorité sur ces énergies. Nous n'avons pas à être esclaves des pulsions, passions, blessures, mémoires... Comment laisser remonter ? Il faut pouvoir se dire dans la confiance. Nommer, regarder en face, accepter, intégrer. On passe de « sous l'emprise de » à « acquérir l'autorité sur ». On ne doit pas laisser place à la culpabilité. On a su faire comme on a su faire. Accepter son histoire telle qu'elle a été. (Dautais, notes de séminaire, 2014)*

« Acquérir l'autorité sur » au lieu d'être « sous l'emprise de ». Voilà, ça dit tout : l'appropriation, c'est acquérir l'autorité sur son chemin spirituel, au lieu d'être sous l'emprise de commandements ou de dogmes qui viennent de l'extérieur de soi. Avec ce concept d'appropriation, je me situe dans l'approche théorique de l'autoformation existentielle ouverte par Gaston Pineau.

*Dans son article « Recherches sur l'autoformation existentielle » (1995), Gaston Pineau définissait l'autoformation comme « formation de soi, par soi et même pour soi » et comme « un processus d'appropriation par le vivant de son pouvoir de formation déjà détenu par les autres et les choses ». (Galvani et Moisan 2014 : 17)*

Voici que Pineau nomme ce que je pressens : l'« appropriation par le vivant de son pouvoir de formation » est une des composantes de l'autoformation existentielle. Il y a aussi, dans ce concept d'appropriation, une dynamique de verticalisation : un mouvement intérieur dans lequel l'être redresse dignement sa colonne spirituelle. Annick de Souzenelle en parle comme ceci :

*En sa première identité, au début de sa vie, l'Homme inconscient applique "à l'horizontale" ce que savent ses cellules ; devenu conscient, en sa deuxième identité, il accède peu à peu à cette connaissance qui le "verticalise". [...] L'Homme qui vit cette étape bouleversante commence de construire sa personne, acceptant même souvent d'être rejeté de tous car il ne suit plus un modèle extérieur à lui, mais le chemin intérieur qui lui est propre, donné par son Seigneur. Cette verticalisation le conduit alors à atteindre des champs de conscience où son espace intérieur s'élargit tandis que le temps se raccourcit jusqu'à devenir l'Instant d'éternité en lequel il devient son NOM. (De Souzenelle 2013 : 37,38)*

Se verticaliser, c'est s'accomplir, s'affranchir de l'état d'horizontalité où l'être humain rampe ou se soumet, pour plutôt accéder à la réalisation de soi, à la « verbalisation » de soi, à l'accouchement de soi, à l'accomplissement de notre identité profonde (notre nom) comme le dit Souzenelle en ses mots.

### **2.2.2 Individuation**

Alors que l'appropriation symbolise l'action de prendre le pouvoir ou le contrôle sur notre

cheminement et de se verticaliser, l'individuation est la suivante : celle de devenir autonome sur ce chemin, de développer sa couleur unique. Cette notion se distingue de l'individualisation, de par ce qu'elle signifie « devenir quelqu'un d'intègre, sans être fragmenté », plutôt que « se couper des autres, être une unité parmi d'autres ». Les deux actions (appropriation et individuation) se suivent, s'inversent, dialoguent, l'une amenant l'autre, puis l'autre ramenant l'une à un niveau un peu plus profond. Jung en parle d'ailleurs, et voilà ce qu'il en dit :

*La voie de l'individuation signifie : tendre à devenir un être réellement individuel et, dans la mesure où nous entendons par individualité la forme de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière et irrévocable, il s'agit de la réalisation de son Soi, dans ce qu'il a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. On pourrait donc traduire le mot « d'individuation » par « réalisation de soi-même », « réalisation de son Soi ». (Jung, 2001 : 115)*

Qui dit individuation parle donc de réalisation de soi-même, d'aller vers notre « unicité irrévocable », mais je trouve qu'il est important ici d'ajouter que ce concept, qui ne l'oublions pas fait partie du processus d'autoformation, ne pas fait référence à une illusion d'indépendance, mais plutôt à la capacité de donner un sens personnel aux interdépendances :

*L'autoformation désigne ici le processus par lequel un sujet rétroagit sur l'émergence de sa propre forme. L'autonomie n'est pas conçue comme une forme d'isolement ou d'indépendance, mais comme une prise de conscience et une rétroaction sur les déterminismes. C'est cette boucle réflexive qui constitue le sujet. L'autoformation, c'est la dynamique réflexive qui permet au sujet d'agir à la fois sur lui-même et sur les éléments physiques et sociaux qui le forment. (Galvani 2010 : 279)*

Galvani explique bien comment l'individuation est « une prise de conscience sur les déterminismes », dans mon cas sur les dogmes qui ont régi ma vie pendant longtemps. Dans un même ordre d'idées, l'individuation peut aussi être comparée à l'état de l'enfant face à sa mère, dans les premiers moments de vie. Pendant la grossesse et pendant la première année de vie, l'enfant est en fusion avec sa génitrice; il ne possède pas d'identité propre. C'est ce que j'ai vécu en adhérant au christianisme : au début je vivais cet état de fusion avec la Bible, avec ma communauté, avec les chrétiens protestants évangéliques que j'admirais. Mais un jour, tout comme l'enfant doit défusionner d'avec la mère, l'individu doit défusionner d'avec le groupe afin de s'affirmer dans tout ce qu'il est et qui le rend unique. C'est d'ailleurs ce que Pacot aborde ici :

*YHWH dit à Abram : Pars, de ta terre, de ton enfantement, de la maison de ton père, vers la terre que je te ferai voir. La terre que « je » ferai voir à toi, la terre du « je-tu ».*

*Abram est donc appelé à quitter le pays de son père, sa tribu, à une époque où cela paraissait impensable, pour aller vers sa propre terre intérieure, son « je », son identité qu'il doit différencier de celle de son père et de celle de sa mère. Il obéit à cette voix et entreprend ce chemin intérieur au cours duquel il devient véritablement lui-même, reçoit son véritable nom, Abraham, et du même coup devient fécond. [...] Sarai, son épouse, est appelée au même cheminement. Dieu dit à Abraham : tu n'appelleras plus ta femme Sarai du nom de Sarai, car elle aura pour nom Sara. Je la bénirai et même je te donnerai par elle un fils. Telle est la promesse de Dieu. Ainsi Sarai change de nom, ce qui signifie que Dieu l'établit dans sa véritable identité. Elle était la princesse de son père (la lettre hébraïque i indiquant le possessif). Elle devient Sara libre, non mélangée, capable de quitter sa condition de dépendance. (Pacot, 1997 : 83)*

Ce texte est un de ceux qui me touche le plus dans toutes mes lectures. Cette interprétation du passage biblique sonne tellement juste et pourtant est loin de tout ce que j'ai appris à l'église. Alors que j'ai souvent entendu des pasteurs parler de « suivre l'appel de Dieu, de quitter tout ce qu'on connaît même notre famille pour écouter sa voix », Pacot parle d'aller à la rencontre de mon « je », dans ma terre intérieure... C'est ça, de trouver celle que je suis, de laisser briller les couleurs qui font que je suis celle que je suis. De Hennezel et Vergely l'abordent en ces mots :

*Le « processus d'individuation » fait passer l'individu de l'homme extérieur à l'homme intérieur. C'est à une mutation psychique qu'il invite. (De Hennezel et Vergely, 2010 : 122)*

Passage, tourner le regard de l'extérieur vers l'intérieur, mutation... c'est à ça que nous invite le « je » qui veut devenir individu propre. Dautais penche dans le même sens quand il dit :

*Nous sommes ici pour devenir nous-mêmes, pour accéder au Je. C'est le but de la vie spirituelle. C'est accéder à ce qui ne meurt pas en moi. Il (Dieu) ne dit pas que l'âme est immortelle, mais que le Je l'est. (Dautais, notes de séminaire, 2014)*

Cette affirmation est audacieuse. En effet, rares sont les chrétiens – j'englobe ici catholiques et protestants – qui disent que le but de la vie spirituelle est « d'accéder au je ». Le concept du « je » étant très peu mis de l'avant, celui « d'aller vers le je » l'est encore moins. Chez les évangéliques, le but de la vie est de développer une relation avec Dieu et de le servir. Chez les catholiques, voici ce qu'en dit le catéchisme : « Dieu nous a fait pour le connaître, l'aimer et le servir dans ce monde et être heureux pour toujours avec lui dans le prochain. »<sup>14</sup>. Finalement, un Saint orthodoxe disait : « Le vrai but de la vie chrétienne consiste en l'acquisition du Saint-

---

<sup>14</sup> AUTEUR INCONNU. « Cathéchisme : Quel est le but de la vie ? ». Site Web. <<https://qc.catholique.org/catechisme/7163-quel-est-le-but-de-la-vie>>. Consulté le 28 février 2014.

*Esprit de Dieu.* »<sup>15</sup>. Aucune des trois grandes traditions ne parle de l'importance du « je » quand il est question du but de la vie, alors quand Père Philippe ose affirmer ce qu'il affirme plus haut, il livre des réponses peu communes, et quelque chose en moi sait qu'il vient d'apporter un élément clé dans ma conception de la vie spirituelle, un élément qui encourage l'autonomisation et qui ajoute un angle plus qu'intéressant à ma compréhension de ce que veut dire « être chrétien ».

### **2.2.3 Prise de conscience émancipatrice**

Une autre des dimensions importantes de l'autoformation existentielle est la prise de conscience émancipatrice. Galvani en parle en ces termes :

*L'autoformation existentielle désigne le processus de prise de conscience émancipateur par lequel chacun se forme dans la compréhension de sa vie. L'un des effets de la mondialisation culturelle est d'ouvrir l'accès à la diversité des modes de connaissance et de transformation de soi. Nous appelons ici autoformation existentielle mondialogante cette mise en dialogue interculturel des manières de se former soi-même et de devenir sujet.* » (Galvani, 2014 c : 216)

Le processus de prise de conscience émancipateur dont Galvani parle fait référence au moment où soudainement quelque chose se vit, se fait ou se pense dans la conscience et nous pousse vers une compréhension plus totale de notre vie. Il dit encore :

*Il y a donc une dimension émancipatrice dans la prise de conscience de ses propres perceptions et résonances symboliques. Cette prise de conscience est souvent corrélée à une ouverture compréhensive à d'autres perceptions et constellations symboliques favorisées par le travail de dialogue en groupe.* (Galvani, 2006 : 156)

Comme le dit ce chercheur, prendre conscience de soi (« de ses perceptions et résonances symboliques ») ouvre notre compréhension sur le monde qui nous entoure et sur les différentes façons de vivre et d'interpréter celui-ci. Effectivement, cette ouverture intérieure à de nouvelles conceptions est grandement favorisée par le dialogue avec l'autre, comme par exemple un groupe de co-chercheurs. Dans mon propre chemin d'autoformation spirituelle, je démontrerai

---

<sup>15</sup> SAINT SÉRAPHIM DE SAROV. « Le but de la vie chrétienne ». Dans *Pages orthodoxes la transfiguration*. Site Web. <[www.pagesorthodoxes.net](http://www.pagesorthodoxes.net)>. Consulté le 28 février 2014.



plus loin une variété de moments de prise de conscience émancipatrice que j'ai vécus.

Ces trois composantes de l'autoformation spirituelle – l'appropriation, l'individuation et l'émancipation – s'influencent l'une et l'autre dans leur mouvement, dialoguent, vont et viennent. Le processus n'est pas linéaire, mais plutôt tel un engrenage ; une composante active l'autre et ainsi de suite. Avant de passer au prochain point, voici une figure représentant la dynamique de mon expérience de l'autoformation spirituelle :

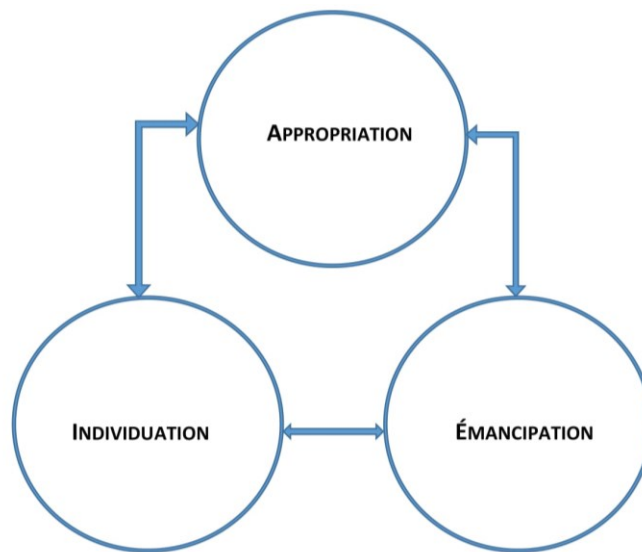


Figure 2 : Mon expérience de l'autoformation existentielle

#### 2.2.4 Déconversion dans l'autoformation existentielle

C'est en avançant dans mes recherches et en plongeant au cœur de l'analyse phénoménologique de mes données que je rencontre un mot concept : celui de « déconversion ». Ce mot parle à mon chemin et le qualifie d'une façon nouvelle. On lui donne différents noms en anglais : *religious disaffiliation* (Albrecht et Bahr ; Brinkerhoff et Burke), *leaving the church/faith* (Need et De Graaf), *apostasy* (Altemeyer et Hunsberger ; Brinkerhoff et Mackie), *religious defection* (Davidman et Greil ; Wuthnow et Glock), *drop outs* (Albrecht et Bahr ; Caplovitz et Sherrow ; Hoge ; Roozen), *religious exits* (Regnerus et Uecker), *leaving the church* (Need et De Graaf), et *deconversion* (Harrold ; Jacobs). Aux fins de ce mémoire, j'emploierai le terme déconversion, qui résume en un mot le mouvement intérieur que je vis et qui a du sens pour moi. Dans leur

recherche *Explaining Deconversion from Christianity*, Bradley *et al.* définissent le terme déconversion ainsi :

*"It is 'the process of disengagement from two major elements of religion: belief and community' (Brinkerhoff and Mackie : 235). It is the 'loss of faith and rejection of [religious] community' (Caplovitz and Sherrow : 31)."*<sup>16</sup> (Bradley *et al.*, 2011 : 2)

Selon ces chercheurs, la déconversion fait référence à la séparation d'avec des croyances (concept qui fait référence au dogme) et au désengagement face à la communauté religieuse. Pour leur part, Streib et Keller (2003 : 191) en parlent comme ceci :

*"Deconversion consists in:*

- 1. Loss of specific religious experiences (Experiential Dimension); this means the loss of finding meaning and purpose in life; the loss of the experience of God; of trust and of fear;*
- 2. Intellectual doubt, denial or disagreement with specific beliefs (Ideological Dimension); heresy is an element of deconversion;*
- 3. Moral criticism (Ritualistic Dimension) which means a rejection of specific prescriptions and/or the application of a new level of moral judgement;*
- 4. Emotional suffering (Consequential Dimension); this can consist in a loss of embeddedness/social support/sense of stability and safety;*
- 5. Disaffiliation from the community which can consist of a retreat from participation in meetings or from observance of religious practices; finally, the termination of membership which eventually follows."*<sup>17</sup>

Effectivement, je m'y reconnais : j'ai remis en question mes croyances, j'ai mis de côté les prescriptions encouragées par ma communauté, je me suis séparée de cette dernière et dans tout le processus, j'ai énormément souffert émotionnellement. La déconversion est une des

---

<sup>16</sup> C'est le processus de désengagement de deux des éléments majeurs de la religion : la croyance et la communauté. C'est la perte de la foi et le rejet de la communauté religieuse.

<sup>17</sup> La déconversion consiste en : 1. La perte d'expériences religieuses (dimension expérientielle) : cela signifie la perte d'un sens à la vie ; la perte de l'expérience de Dieu ; de confiance et de peur ; 2. Les doutes intellectuels, le déni ou le désaccord avec des croyances précises (dimension idéologique) : l'hérésie est un des éléments de la déconversion ; 3. Critique morale (dimension rituelle), ce qui signifie le rejet de prescriptions précises et/ou l'application d'un nouveau niveau de jugement moral ; 4. Souffrance émotionnelle (dimension fondamentale) ; cela peut consister en la perte de l'intégration/du soutien social/d'un sentiment de sécurité et de stabilité ; 5. La désaffiliation de la communauté, qui va consister en l'arrêt de participation aux rencontres ou de l'observance de pratiques religieuses ; finalement le retrait du statut de membre suivra.

composantes de mon chemin d'autoformation spirituelle, si nous ne nous arrêtons qu'à la période de 2011 à 2015. Voici ma propre définition du terme :

La déconversion est un mouvement interne et externe de sortie et de séparation face à un groupe, une foi, une religion ou une organisation. Elle est propre à celui ou celle qui s'est déjà converti(e) (à un enseignement philosophique, religieux, spirituel ou autre) de façon consciente ou non et peut provoquer un sentiment de trahison, de peine, de colère et/ou de liberté. L'individu en processus de déconversion efface les limites de ses croyances telles qu'il les connaissait afin de laisser place à de nouveaux contours.

### **2.2.5 De l'autoformation existentielle à l'autoformation spirituelle**

Plusieurs recherches portant aujourd'hui sur l'autoformation existentielle ouvrent sur la question spirituelle :

*Dès les années 90, au sein du Groupe de Recherche sur l'Autoformation en France (GRAF), plusieurs chercheurs ont situé la dynamique existentielle de l'autoformation comme un processus désacralisé de quête de sens (Melyani, 1998 ; Galvani, 1997 ; Pineau G. (coord.), 1998). [...] Depuis la deuxième moitié du vingtième siècle, on voit se développer d'autres pratiques de soi influencées par les cultures non-occidentales comme le yoga, les arts martiaux ou la méditation. Au-delà des modes et des slogans enjoignant à être zen ou à lâcher-prise, la mondialisation culturelle semble bien influencer et transformer les modes de subjectivation contemporains. Ce nouveau chantier d'exploration de l'autoformation existentielle doit affronter les préjugés qui entourent la question spirituelle. (Galvani, 2010 : 310-31; cité par Galvani et Moisan, 2013 : 10)*

Effectivement, comment explorer l'autoformation existentielle aujourd'hui en s'abstenant de regarder le côté spirituel ? Cette citation affirme clairement qu'avec la mondialisation culturelle, il est bien difficile de ne pas regarder la question spirituelle qui touche à l'autoformation existentielle. Dans mon cas, du moins, c'est impossible. Voici les mots de Dautais qui, selon moi, se rapprochent le plus de ce qu'est l'autoformation spirituelle, expliquée par un théologien :

*C'est pourquoi il apparaît fondamental de déchiffrer et d'éclairer nos modes de réponses, qui sont liés à notre interprétation des événements, pour sortir des schémas répétitifs, des inhibitions du passé, des processus destructeurs, pour aujourd'hui ouvrir une page nouvelle de notre vie. Il s'agit avant tout d'assumer notre passé puis de libérer nos capacités de résilience et de créativité, d'exprimer nos potentialités spirituelles au cœur de la réalité existentielle. Ne plus être victime du passé mais l'acteur responsable de notre devenir. (Dautais, 2013 : 44)*

S'autoformer spirituellement, c'est se permettre de faire vivre toutes les potentialités qui nous composent et « sortir des schémas répétitifs, des inhibitions du passé, des processus destructeurs ». Cette explication de Dautais cadre parfaitement avec ce que je tente de vivre par le travail de recherche dans cette maîtrise. Ma recherche se vêtira donc bien sûr des teintes et caractéristiques de l'autoformation existentielle, mais je favoriserai la terminologie d'autoformation spirituelle afin de bien mettre de l'avant que mes travaux portent plus précisément sur l'étude de mon processus d'appropriation, d'individuation et d'émancipation spirituelle.

## **2.3 L'ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL**

L'accompagnement de la formation – qu'il soit spirituel, professionnel, relationnel ou autre – présente certaines caractéristiques. En d'autres mots, que j'accompagne quelqu'un sur son chemin spirituel, dans ses derniers moments de vie ou dans un changement de carrière, certains aspects de l'accompagnement seront les mêmes à mes yeux. Je pense ici à l'absence d'hierarchie et de jugement, à accepter et reconnaître mes limites et à mener l'autre vers soi, peu importe la finalité, tout en refusant de donner les réponses afin de l'amener à trouver les siennes.

### **2.3.1 Égalité et acceptation inconditionnelle**

Pour moi, accompagner quelqu'un veut dire « marcher avec », et ce, dans tout domaine confondu : que ce soit dans mon travail d'enseignante, dans mon rôle d'amie, de conjointe, etc. Accompagner ne consiste pas à pousser l'autre, à marcher au devant ou à se croire en position de gourou ou d'autorité ; il s'agit de se placer en position d'égalité et d'avancer ensemble. Lytta Basset, philosophe, théologienne, professeure de théologie pratique à l'Université de Neuchâtel et une de mes plus grandes références en ce qui a trait à l'accompagnement, dit qu'accompagner c'est partager la même ration de pain, c'est s'ajuster au pas de l'autre afin de lui redonner confiance en son propre pas. À mon sens, c'est reconnaître que nous sommes deux êtres humains en quête, chacun ayant ses propres questions, expériences de vie, réponses, compréhensions et paradigmes et que nous pouvons à tour de rôle nous aider à grandir. Basset dit d'ailleurs :

*L'étymologie du verbe « accompagner » interdit tout statisme, tout enfermement dans une relation duelle aliénante : il y a là du mouvement, un déplacement de deux personnes à la*

*fois en direction l'une de l'autre, et vers un but commun, qui les mobilise chacune à sa manière. (Basset, 2013 : 13)*

Elle mentionne clairement que l'accompagnement est à l'opposé du statisme et « d'une relation duelle aliénante », et propose plutôt un mouvement entre deux personnes. L'accompagnement spirituel, plus spécifiquement, fait référence pour moi aux actes mis en place pour marcher à côté de quelqu'un sur son chemin spirituel, et cela sans juger, sans se positionner, mais fait dans l'accueil, le respect, l'écoute et l'amour inconditionnel de l'autre. Comme le dit Basset, c'est aussi de refuser toute position d'autorité :

*L'accompagnant doit toujours garder les yeux fixés sur l'autonomie de l'accompagné (idée d'être semblable, égal). Telle est sans doute la plus grande vigilance de l'accompagnant : même sollicité, il refuse fermement d'occuper cette place hiérarchique qui autorise à donner de bons conseils, à influencer sur les décisions, à imposer sa propre interprétation des textes bibliques, etc. (Basset, 2013 : 18)*

Selon elle, l'accompagnant doit donc s'abstenir de tout jugement et de tout diagnostic et accepter de se tenir dans le « non-savoir », ce qui suggère une posture d'humilité et d'égalité. J'aime bien les mots de Godin, qu'elle cite :

*En accompagnement spirituel, l'entretien peut être défini selon les termes d'André Godin (p. 92) : « une rencontre entre deux personnes dont l'une aide l'autre à mieux percevoir, accueillir et exprimer la présence divine. (Basset, 2013 : 15)*

Notons ici que les mots « accompagnant » et « accompagné » laissent plutôt la place à un mot unique – « personne » – qui suggère encore une fois la reconnaissance que nous sommes frères sur un même chemin.

### **2.3.2 Reconnaissance de mes limites**

Je suis touchée par les paroles de Basset concernant les limites d'un accompagnant :

*On dit souvent qu'on ne peut accompagner que jusque-là où l'on est allé soi-même : ainsi, comment descendre avec quelqu'un jusque dans sa peur de la mort si l'on n'a jamais exploré sa propre peur ? Mais quand bien même on l'aurait fait, ce que vit l'autre demeure unique et largement sans modèle. Il vient toujours un moment où l'accompagnant-e spirituel-le travaille sans filet, dans un au-delà de sa propre expérience. Pour lui, pour elle, cet au-delà est un espace habité. Quelqu'un l'y précède et y attend la personne accompagnée. Or, c'est dans cet espace inconnu qu'accompagnant et accompagné explorent ensemble. (Basset, 2013 : 11)*

Oser aller dans cet espace sans filet, « dans un au-delà de sa propre expérience », demande courage, audace et encore une fois, humilité de la part de celui qui joue le rôle – temporaire – d’accompagnant. Marcher avec, accepter de ne pas avoir les réponses, risquer de se rendre vulnérable, embrasser nos limites, se montrer tel que nous sommes et consentir à l’impermanence, voilà à mes yeux plusieurs aspects importants du rôle de celui qui accompagne. Léger et Rugira parlent de l’impermanence en ces termes :

*Le métier d’accompagnateur demande de ne pas oublier que la vie est changement, qu’elle est inachèvement et évolutivité. Il nous force à voir que les personnes que nous côtoyons au quotidien dans des situations de formation ou encore d’accompagnement sont en mouvement, dans des situations transitoires et impermanentes. (Léger et Rugira, 2012 : 65)*

Accompagner c’est, pour moi, d’accepter ce mouvement avec l’inachèvement et l’évolutivité. Accompagner implique de se rappeler que tout est impermanent et donc savoir laisser de côté l’idée que rien ne va changer ou que « telle personne ne changera jamais ».

### **2.3.3 Accompagner l’autre vers lui-même**

Dautais définit le rôle de l’accompagnant comme suit :

*Dans l’esprit philocalique<sup>18</sup>, le processus thérapeutique ne s’arrête pas au traitement des souffrances, du malaise ou de la blessure, il a pour vocation de conduire la personne vers l’unité intérieure. [...] Dans cette approche, le thérapeute ou l’accompagnant se centre sur la personne, sur les potentialités et les forces de vie qui s’expriment, plus que sur les difficultés qu’elle traverse, car l’essentiel est de faire émerger le sujet et de conduire la personne vers elle-même. Cette attitude aidera la personne à se "verticaliser" puis à transformer la crise ou l’épreuve en occasion de maturité et de croissance spirituelle. (Dautais, 2013 : 8-9)*

Mener l’autre à son unité intérieure, vers ses forces de vie, revient à parler de l’inviter à aller en son centre, peu importe où cela mène l’accompagné. Lhotellier penche dans le même sens que Dautais quand il dit :

*L’accompagnement n’est ni une intention charitable, ni une transformation idéale du réel, ni un transfert utopique. [...] Le fondamental réside dans la construction du sens (connaissances et valeurs) dans la situation vécue. [...] Le travail des fondements dans*

---

<sup>18</sup> Dans l’esprit de la tradition des textes spirituels de l’Église orthodoxe.

*l'accompagnement, c'est la construction du pouvoir du sens de l'autre. (Lhôtellier, 2007 : 103)*

Accompagner l'autre dans la construction de son sens propre, c'est l'amener vers soi, en soi, au cœur de son cœur, là où seule l'âme connaît la route à prendre. Basset, pour sa part, exprime le rôle de l'accompagnant dans ces mots :

*C'est alors du côté de la visée ultime qu'il nous faut chercher la spécificité de l'accompagnement spirituel. Il ne s'agit pas seulement d'aider la personne à se sentir unifiée et pacifiée, à agir de manière plus adéquate, à mieux réaliser ses objectifs, ses désirs ou sa vocation. Il s'agit aussi et par-dessus tout de la soutenir dans son aspiration à se relier à ce Tout-Autre qu'on appelle traditionnellement « Dieu », et ce, quel que soit son état psychique, corporel ou mental. (Basset, 2013 : 11)*

L'aspect ici de l'importance de soutenir l'autre sur son chemin de connexion non seulement à soi, mais aussi au divin, est soulevé et est pour moi aussi primordial. Peu importe ici si la personne choisit un cheminement bouddhiste, athée, chrétien, musulman, nouvel-âge ou autre : l'accompagnement spirituel en est un de marche à travers les grandes questions existentielles, peu importe la finalité. À mes yeux, ça revient aussi à dire que je dois éviter de donner des réponses à celui que j'accompagne, car celles-ci seraient les miennes, selon mes préférences, ma compréhension du chemin et de la vie et mes croyances. Lhotellier aborde le sujet comme suit :

*Sans doute mieux vaut ne pas donner de réponses avant d'avoir posé la question : pas de problem solving sans au préalable avoir identifié le problem-setting. Face à des situations problématiques difficiles, il s'agit de créer un questionnement pour fonder une pratique ouverte. (Lhôtellier, 2007 : 99)*

Je garde près de moi la dernière phrase qui dit : « ...il s'agit de créer un questionnement pour fonder une pratique ouverte. » Favoriser la naissance d'un questionnement chez l'autre, sans donner de réponses (car de toute façon, les ai-je moi-même?) ; pratique ouverte, donc en mouvement, parfaite dans son imperfection.

Pour terminer cette section, voici une citation superbe de Heslon, qui résume parfaitement ma vision de l'accompagnement :

*L'étymologie de l'« accompagnateur » signifie qu'il se contente de partager le pain présent et de cheminer au rythme d'autrui, sans pouvoir ni vouloir s'assurer ou assurer une destination possible, souhaitable ou préétablie. [...] la posture d'accompagnement, dépourvue de rite identifiable et dévolue à des accompagnants au statut ambigu, se caractérise en ceci qu'elle n'affirme ni but ni visée prédéfinis au-delà du simple traitement de la situation présente. Elle procède alors plus de la transition, lent*

*glissement de l'avant vers l'après, que du passage nettement séparateur entre l'avant et l'après. (Heslon, 2007 : 76)*

Les paroles d'Heslon qui résonnent particulièrement fort sont celles-ci : « Elle procède alors plus de la transition, lent glissement de l'avant vers l'après ». Accompagner, c'est marcher sur un chemin qui se fait sans hâte, qui est confortable avec les lentes transitions. Un questionnement se soulève en moi à la lecture de ces paroles : comment nommer ce rôle qui m'habite si fort si je ne peux plus m'appeler missionnaire et que je ne veux pas me nommer psychologue? Henri Desroche, qui a créé le diplôme universitaire d'Étude des pratiques en France, aborde la question de l'accompagnement en affirmant :

*Henri Desroche cherchait à préciser un statut « qui n'existe pas encore » à la formation existentielle et aux formateurs : « le statut de pasteurs d'âmes séculiers, qui n'aurait pas besoin d'être médecins et pas le droit d'être prêtres. » (Desroche 1993 : 62 ; cité par Galvani 2014 a : 64)*

À voir, donc, pour nommer cette pratique que je veux mettre en place. Pour le moment, je garde près de moi le terme « pasteur d'âme séculier » utilisé par Desroche, qui réfère à une très belle image de cette personne laïque qui prend soin des âmes qui viennent à lui, comme un berger prend un soin infini du troupeau qui lui est confié.

## **2.4 PERTINENCE D'ETUDIER MON PARCOURS SPIRITUEL**

Il est clair, dans les pages précédentes, que ma recherche est porteuse de sens à un niveau intime et professionnel : étant dans un moment clé d'appropriation de ma spiritualité, je souhaite en arriver à une meilleure connaissance de moi, à une compréhension plus profonde du chemin accompli et à une vie de foi plus cohérente avec celle que je suis, dans le but d'être habilitée à accompagner d'autres sur un chemin similaire. De plus, au-delà d'une pertinence personnelle, je crois que ma recherche présente aussi une grande pertinence sociale.

En effet, missionnaire pendant quatre ans, je peux dire qu'à l'époque où les églises du Québec se vident, les besoins spirituels des Québécois restent toutefois présents, peut-être même plus



que jamais. D'ailleurs, le documentaire *L'heureux naufrage* de Guillaume Tremblay<sup>19</sup> souligne cette réalité. Pierre Maisonneuve affirme :

*On est orphelins de réponses. On est orphelins de pistes. Et on cherche ; certains vont aller vers des groupes religieux plus intégristes, d'autres vont aller vers autre chose mais on cherche des pistes actuellement. (Tiré de L'heureux naufrage)*

En effet, les Québécois cherchent des réponses sans trop savoir où les trouver. Et ce n'est pas faute de chercher! Dans notre belle province, les spiritualités bouddhiste, chrétienne évangélique et musulmane sont toujours présentes, malgré le rejet de la religion vécu pendant la Révolution Tranquille. Plusieurs s'inscrivent à des ateliers de croissance personnelle, de yoga ou consultent des médiums. Pourtant, la quête de sens reste incomplète. Eric-Emmanuel Schmitt dit à ce sujet : « On est quand même dans la seule époque où quand un garçon de quinze ans demande à son père " Quel est le sens de la vie?", le père se tait... » (Tiré de *L'heureux naufrage*). Nous ne prétendons plus avoir les réponses tellement claires et définies que nous offrait l'Église catholique et nous sommes plongés dans un espèce de néant laissant en chaque individu un vide inconfortable. Jonathan Painchaud, compositeur-interprète québécois, affirme que « tout le monde le vit, le malaise. » (Tiré de *L'heureux naufrage*). Stéphane Archambault, compositeur-interprète québécois, en parle d'ailleurs souvent dans ses chansons :

*C'est-à-dire qu'il y a tellement de vide autour qu'on s'est concentrés sur autre chose et on a arrêté de regarder notre vide dans les yeux. Pis moi je nomme ce vide-là souvent parce que je pense justement qu'il faut prendre son vide en main. (Tiré de L'heureux naufrage)*

Prendre son vide en main... oui mais comment? *L'heureux naufrage* n'est qu'un des ouvrages qui présente la condition spirituelle québécoise. Toute une littérature – scientifique ou non – s'y joint et aborde le vide intérieur auquel est confronté notre peuple. Dans la multiplicité des choix qui s'offrent à nous aujourd'hui, l'autonomie et le pouvoir de décision de l'individu sont grands, mais alors que cette liberté pourrait être enivrante,

*en fait, elle est extrêmement éprouvante, voire souvent désespérante, tant l'incertitude est grande, les voies diverses et contradictoires, le discernement difficile. Donc, beaucoup auraient besoin d'être accompagnés, aujourd'hui plus qu'hier, dans l'insécurité, le doute, l'absence d'horizon, en vue de pouvoir se donner des perspectives et des repères,*

---

<sup>19</sup> Documentaire de Guillaume Tremblay (2013) : « L'heureux naufrage : l'ère du vide d'une société post-chrétienne ».

*de s'assurer de ce qui est crédible ou non, bref, de ce qui est 'normal'. (Le Bouëdec, 2001 : 13)*

Chercher, oui. Mais où? Et comment? Peut-on être accompagné dans le processus? Le Bouëdec affirme que, du moins, le besoin d'être accompagné est présent. Ma recherche se veut offrir une infime partie de réponse à ces questions, un exemple concret de ce que s'approprier une spiritualité qui nous est propre veut dire.

*On allait trop vite, on a fait naufrage.  
Comment allons-nous sortir de ce vide qui  
nous habite? Parce que nous ne pouvons pas  
vivre sans rite, sans intentionnel, sans  
pensées, sans rêve. (Benoît Lacroix, prêtre,  
historien)*

## CHAPITRE 3

### UNE METHODE DE RECHERCHE REFLEXIVE A PARTIR DE L'AUTO-EXPLICITATION ET DU JOURNAL D'ITINERANCE

#### 3.1 UNE RECHERCHE-ACTION HEURISTIQUE A LA PREMIERE PERSONNE

Pour répondre à mes questions de recherche je choisis une méthode de recherche action réflexive en première personne, mais qu'est-ce que la recherche à la première personne? Selon Vermersch,

*le point de vue épistémologique en première personne [...] est défini par le fait que le sujet déploie l'expérience vécue dans ses différentes facettes et, inversement, que les différentes facettes qui peuvent être exprimées se rapportent à une expérience effectivement vécue, et donc, par définition, singulière. (Vermersch, 2012 : 78)*

La recherche à la première personne traite donc de mon expérience singulière. De plus, l'auteur de la recherche adopte

*deux rôles distincts : celui d'informateur et celui de chercheur ; le premier produit les données à l'invitation du second, le second les sollicite, les recueille, les enregistre, les transcrit et les traite. En conséquence, n'est en première personne que celui qui produit les données, qui s'exprime sur ce qu'il a vécu selon lui. » (Vermersch, 2012 : 80)*

Selon Vermersch, la recherche à la première personne implique de partir de ma propre vie et de l'observer. Cela signifie laisser de la place à la subjectivité du chercheur, du moins d'en être conscient et de ne pas prétendre travailler de façon objective. D'ailleurs, ce même chercheur aborde ce point en disant :

*Selon les considérations épistémologiques globales, le point de vue en première personne caractérise un chercheur qui est ouvert à la subjectivité telle qu'elle est vécue, qui a adopté une forme d'humanisme par la prise en compte effective de la personne, et qui a le courage d'aller chercher l'information là où elle se trouve, quelles que soient les critiques a priori formulées sur la scientificité de la prise en compte du point de vue d'un sujet. (Vermersch, 2012 : 83)*

Dans ce chemin en première personne, je suis donc invitée à plonger au cœur de ma subjectivité et de la creuser, en toute humilité, avec le regard du chercheur. Cette recherche se situe dans une posture à la fois herméneutique, c'est-à-dire qui cherche à comprendre le sens et la signification de l'expérience, et phénoménologique, c'est-à-dire qu'elle se fonde sur une description des phénomènes vécus.

### **3.2 L'ACCOMPAGNEMENT PAR LE GROUPE DANS LA RECHERCHE EN PREMIERE PERSONNE**

Recherche à la première personne et recherche-formation, ce projet de maîtrise en est aussi un de recherche-action. S'inspirant de Desroche, Galvani en dit :

*La recherche en étude des pratiques est une forme de recherche-action qui intègre la formation du praticien réflexif comme chercheur. Elle peut être définie comme une formation par la recherche sur l'action. (Galvani, 2016 : 11)*

La dimension réflexive de la recherche est effectuée, comme mentionné plus haut, à la première personne, mais aussi en seconde personne, accompagnée par un groupe de production de savoirs constitué par mes collègues formant le groupe de maîtrise dont je fais partie. C'est ce que Desroche nomme une « coopérative de production de savoirs ».

*Il s'agit d'une recherche-formation en première personne, c'est-à-dire opérée par un sujet que Desroche nomme personne-projet, sur sa propre expérience et où la personne se prend elle-même comme objet de recherche. Cette personne-projet est accompagnée, d'une part, par une maïeutique effectuée par un facilitateur que Desroche nomme personne-ressource et, d'autre part, par les autres personnes-projet qui composent le groupe le groupe de formation que Desroche nomme coopérative de production de savoirs. (Galvani, 2016 : 6)*

Ce passage soutient le fait que du début à la fin du processus, je ne fais pas le chemin seule : je suis accompagnée à la fois par mon directeur de recherche (*personne-ressource*) et par les alliés composant mon groupe de maîtrise (*les autres personnes-projet*). D'ailleurs, voici le rôle de ces alliés :

*Le dialogue en groupe est une pratique herméneutique d'interprétation-compréhension qui permet d'explorer les multiples compréhensions de l'expérience. Le partage des différentes interprétations et la compréhension de leurs différences permettent la prise de conscience et la décentration des préjugés et des conditionnements à travers lesquels chacun a construit sa propre expérience. L'apprentissage transformateur suppose en effet un double processus d'émancipation, autant des conditionnements socio-culturels*

*hérités que des préjugés construits par la mémorisation des expériences personnelles.  
(Galvani, 2016 : 10)*

Je suis à la fois praticienne et chercheuse, sur le terrain de ma propre vie et dans sa théorie. Avec mes collègues de la coopérative de production de savoirs, nous co-construisons du sens; je leur parle de moi et ils sont mon miroir. Comme le dit Galvani, ils m'accompagnent dans la prise de conscience des conditionnements qui composent mon expérience et m'aident ainsi à m'émanciper. D'ailleurs, cette façon de faire me fait penser à Moustakas, qui éclaire pour moi la posture heuristique, très liée à l'idée de la recherche-action qui invite le chercheur dans l'action de sa vie. La recherche heuristique se positionne à ce niveau : convier le chercheur à une rencontre personnelle et totale avec son problème de recherche, un plongeon au cœur de l'écart, afin de mieux le concevoir. Moustakas (1973 : 137) présente la recherche heuristique en sept étapes : l'identification de la crise, « une recherche dans la solitude de mon espace intérieur », une prise de conscience m'ouvrant à l'expérience des autres au sujet de ma crise, « une plongée de tout moi-même au plus profond » de mon écart, « une saisie intuitive des patterns » liés à ma crise, « une clarification plus grande grâce à des études » traitant de mon problème de recherche et finalement la mise en forme du projet final, des conclusions, de l'arrivée. Ce que j'en retiens : une invitation à m'immerger complètement dans l'écart spirituel en moi, pour ensuite le comparer avec celui de l'autre, puis avec ce qui se fait en recherche, pour en tirer des conclusions qui m'appartiennent. Et c'est ce que je ferai.

### **3.3 OUTILS DE PRODUCTION DES DONNEES**

Dès la première année, dans le cours de la maîtrise, nous sommes invités à produire des données phénoménologiques à partir de journaux. C'est pour moi une grande joie car depuis l'âge de 9 ans, j'écris un journal personnel et je me sens comme un poisson dans l'eau.

#### **3.3.1 Le récit d'auto-explicitation : un outil clé**

Au sein de nos cours, j'apprends à écrire ce que nos professeurs des cours de première année appellent des « Je-me-souviens... ».

*Cet atelier d'écriture phénoménologique baptisé « Je me souviens... » propose de décrire le moment décisif d'une expérience à partir d'une posture incarnée fondée sur la mémoire sensori-motrice. (Galvani, 2011 : 73)*

Il nous est demandé de faire le récit de moments précis, à la première personne, et en décrivant avec le plus de détails possible les actions, les lieux et le contexte ; tout ce qui peut aider un lecteur potentiel à vivre le moment à son tour, par la simple lecture du texte. En fait, Galvani (2004 : 107) expose quelles sont les bases d'un bon « Je-me-souviens... » :

*Pour centrer l'écriture sur l'exploration phénoménologique de leur expérience plutôt que sur leurs représentations mentales, il est suggéré aux participants :*

- *De laisser remonter à leur mémoire les souvenirs de quelques moments intenses;*
- *De s'immerger dans la mémoire concrète d'un souvenir signifiant;*
- *De revoir, de ressentir et de revivre l'évènement dans sa dimension sensorielle;*
- *De rédiger au fil de la plume la description de ce moment revécu de l'intérieur en commençant par la phrase : « Je me souviens... »;*
- *De laisser remonter d'autres moments et expériences associés à ce premier souvenir.*

Voilà ce que je décrivais plus haut : l'écriture d'un moment intense de façon à le revivre et le ressentir. À titre d'exemple, voici un des premiers « Je-me-souviens... » que j'écris :

*Je suis au Pérou, dans un village dont j'oublie le nom, assise à une table, entourée de huit autres jeunes de mon âge. J'ai vingt-sept ans, je suis séparée depuis un peu plus d'un mois, et présentement je fais partie d'un petit groupe qui a pour but de marcher jusqu'au Machu Picchu. C'est notre première soirée ensemble, on se commande des verres de Pisco Sour (la boisson locale) et on commence à se présenter. C'est à ce moment-là que je réalise que pour ces personnes, je ne suis personne. Je n'ai aucune étiquette: je ne suis pas chrétienne, je ne suis pas missionnaire, je ne suis pas la femme mariée qui vient de quitter son mari, je ne suis que moi, point. Wow, je me sens tellement libre et légère tout à coup ! Tout le poids des derniers mois tombe de mes épaules. Je sais que c'est juste temporaire, mais pour l'instant j'en profite au maximum. Je suis Mélanie, j'ai 27 ans et je suis en route vers le Machu Picchu. (Récit d'autoexplicitation, décembre 2012)*

J'y décris le plus fidèlement possible le moment comme si j'y étais, invitant le lecteur à y venir avec moi. Je choisis d'utiliser le terme « récits d'auto-explicitation » pour le reste de mon mémoire, terme qui est plus précis au niveau de la recherche.

Galvani précise que ces récits d'auto-explicitation sont en fait la description de *kairos*, c'est-à-dire des moments décisifs et significatifs :

*Le kairos, c'est le moment du moment, l'instant magique et décisif de l'auto, ce soi-même (auto-ipse) qui est une place vide ou un trou noir. (Jankélévitch, 1954 : 134 ; cité par Galvani, 2011 : 81)*

Les *kaïros* sont des moments qui parfois peuvent paraître bien ordinaires, d'autres fois vraiment extraordinaires, mais qui, peu importe, sont synonymes de moments intenses d'autoformation, là où se détermine ce qui se joue. Galvani définit bien le *kaïros* quand il dit :

*Pour désigner les moments intenses d'autoformation on peut utiliser la notion grecque de kaïros c'est-à-dire le moment opportun, décisif. Kaïros est un des dieux grecs qui personnifie le temps. Si Chronos est le dieu de la durée, du temps linéaire irréversible, et Aïon celui de l'éternité, Kaïros est le dieu de l'instant créateur où l'essentiel se joue. Le kaïros est un moment d'inspiration, c'est un concentré de sens. Le kaïros est lié à l'intelligence pratique (mètis), ce subtil mélange de prudence et de présence attentive au flux de l'instant présent. Quelle que soit l'activité envisagée, il faut avoir l'intelligence pratique de la mètis pour être capable de saisir le kaïros, et faire le bon geste au bon moment (Certeau, 1990; Denoyel, 1998; Detienne & Vernant, 1993). Mais la mètis est un savoir de l'ombre, c'est une intelligence oubliée d'elle-même au-delà de la conscience réflexive. (Galvani, 2011 : 80)*

Le récit d'auto-explicitation sert à aller cerner le *kaïros*, cette « intelligence oubliée d'elle-même au-delà de la conscience réflexive », ce savoir-faire souvent inconscient, mais pourtant bien présent, afin de l'inviter à la conscience. Je me lance donc dans l'écriture de récits d'auto-explicitation de *kaïros*, de concentrés de sens d'intelligence pratique. J'aime tellement cette méthode d'écriture que chez moi, sans que ce soit demandé, j'en écris plusieurs<sup>20</sup>.

### 3.3.2 Du journal intime au journal de recherche

En plus des récits d'auto-explicitation, j'utilise le journal comme outil d'investigation et de collecte de données. Pour ma méthode de recherche, j'utilise d'une part des journaux intimes que je tiens depuis l'âge de 9 ans et d'autre part, un journal de recherche écrit spécifiquement dans le cadre de cette maîtrise sous la forme du journal d'itinérance de Barbier.

Dans son livre « Le journal, instrument d'intégrité personnelle » André Paré (1987 : 19) précise ceci concernant la notion de journal intime ou personnel :

*Ce n'est pas une lutte contre la réalité, mais un abandon à une partie de soi-même que l'on laisse parler, émerger. Il est nécessaire de se laisser emporter par ce qui se passe, de laisser sa plume traduire ce que l'organisme apporte avec lui, de suivre les méandres d'une pensée que l'on ne reconnaît pas toujours. [...] Le journal, comme l'écriture, est*

---

<sup>20</sup> La liste des récits d'auto-explicitation de *kaïros* pertinents pour ma recherche est présentée plus loin au point 3.4.1

*donc un réflecteur, un miroir de notre mouvement intérieur. [...] Il sert à donner un sens à sa vie, à trouver le sens qui s'y trouve même lorsqu'on ne le voit plus.*

« Trouver le sens qui s'y trouve même lorsqu'on ne le voit plus », voilà qui résonne, car je l'ai expérimenté à plusieurs reprises dans le passé dans mon journal personnel. Dans mon cas, le journal a beaucoup évolué au fil des années. D'abord journal intime, il est une façon de m'auto-accompagner depuis l'âge de neuf ans. Au début très basique, il me servait à décrire mes journées en quelques phrases. Par exemple :

*Aujourd'hui c'est le commencement des vacances de Pâques. Je vais chez Andrée-Anne et il fait tellement chaud que je me suis mise en t-shirt. On a été chercher des belles pierres et on les a polies. (Journal d'itinérance 1, 8 avril 1993)*

On y voit une description assez platonique du contour de ma vie, généralement sans entrer dans le vif des émotions. Puis, avec le temps, je prends conscience de mes limites créatives et j'achète des cahiers non lignés, me forçant à sortir du cadre et à écrire d'une autre façon : en cercle, à l'horizontale, à la verticale, en listes, etc. Je me permets aussi de ne pas toujours faire des phrases complètes, puis d'y mettre des émotions, sans m'exiger que ce soit clair pour le lecteur. Voici des exemples :





Figure 3 : Écriture non linéaire

## DANS LA JUNGLE, J'AI...

- › fait du rafting sur la rivière Pilcopata, puis sur la rivière Tono et sur la rivière Pinipini (Pilipini?).
- › vu le derrière d'un capivara (day 7)
- › navigué sur la rivière Alto Madre de Dios et sur la rivière Manu (means "dark")
- › fait du zip lining
- › vu des loutres géantes sur le lac Salvador
- › grimé dans une tour pour observer le lac Otorongo (jaguar) - lac protégé
- › fait du catamaran sur le lac Salvador
- › mangé un termite
- › marché dans la jungle la nuit tombée
- › fait pipi dans les buissons!
- › eu les chevilles dérangées par les moustiques
- › mangé beaucoup de bonne nourriture (trop!!)
- › vu un nid de fourmis géant

Figure 4 : Listes

pour toi. Eradicine-la en moi.  
 Je veux vivre pour toi, même si  
 ce n'est pas toujours facile. Je  
 veux te louer de tout mon cœur.  
 Et je veux que tu m'aides à  
 comprendre les différences et les  
 ressemblances qu'il y a entre chrétiens.  
 Donne-moi du jugement et un bon  
 discernement. Apprends-moi la  
 patience.

—//

Abandonner  
 Quoi?

Rêves  
 Passions

La musique...  
 J'ai été celle qui inspire  
 Celle qui a quitté  
 Pourquoi?

Blessures ... d'âme  
 La musique parle  
 à mon cœur  
 Ça fait mal!

Chaque note, mélodie  
 Mon âme chante, pleure, danse  
 Sentiment profond  
 Connexion  
 Expression de sentiments  
 Non! J'ai peur.

Devrais-je m'y remettre?  
 Pourquoi?  
 Guérir... vivre...  
Revivre

Harmonie - si douce à l'oreille  
 Au cœur, à l'âme.  
 Paroles d'âme, de cœur

Figure 5 : Mots, bouts de phrases

Comme ces transitions ont été difficiles parfois ! Paré parle d'un « abandon à une partie de soi-même » et comme il a été ardu de m'abandonner à cette partie plus créative qui voulait parler ! Aujourd'hui, après plus de vingt ans d'écriture, je suis capable d'écrire rigoureusement avec détails ou de façon plus spontanée et émotive. Ces journaux personnels sont utilisés comme source de données sur mon processus d'autoformation spirituelle.

À partir du début de la recherche, cette pratique de journal intime s'est transformée en journal de recherche sous la forme du « Journal d'itinérance », développée par René Barbier comme méthode de recherche-action existentielle. Mais quelle en est la différence, dans les termes de la recherche?

*Le journal d'itinérance emprunte au journal intime son caractère relativement singulier et privé. On consigne des pensées, des sentiments, des désirs, des rêves très secrets dans un journal d'itinérance. On n'hésite pas à mettre en cause des personnes ou des événements que d'aucuns n'ont pas envie de voir apparaître au grand jour. Mais, le plus souvent, dans un journal intime, les personnes ou les situations concernées ne sont jamais réellement exposées parce que le journal intime reste dans les tiroirs de l'écrivain et n'est jamais publié. [...] Le journal d'itinérance comporte bien ce caractère d'intimité avec l'affectivité et les réactions à l'égard du monde environnant ; mais il présente également la caractéristique d'être publiable, ou pour le moins diffusable en tout ou en partie. Certes, l'écrivain fera le choix des événements concernés avec toute sa prudence déontologique et le respect des personnes, mais une partie sera exposée et, du même coup, exposera les uns et les autres au regard d'autrui. (Barbier, 1996 : 96)*

Le journal intime est présenté comme un outil personnel et qui restera privé, alors que le journal d'itinérance, en plus d'être une méthodologie de recherche-action, se veut ouvert au partage. Comme ce dernier est sujet potentiel à publication, « je suis en contact imaginaire avec un lecteur potentiel. J'écris pour moi et pour autrui. Je suis, par excellence, un être social. » (Barbier, 1996 : 101) Depuis le début de la maîtrise, je porte une attention particulière à ce que j'écris, surtout lorsque ça traite de mon sujet de recherche : mon chemin spirituel. J'écris pour me souvenir, j'écris pour partager ma réalité avec un lecteur potentiel, j'écris pour que plus tard, je puisse analyser certaines parties et y découvrir ce que je cherche. Pour René Barbier, après la rédaction du journal dans le vif de l'action et du vécu, vient la phase d'élaboration puis d'analyse. Dans les phases de « journal élaboré » et de « journal commenté » les passages pertinents sont mis à part pour être extraits et commentés. « *Le chercheur en recherche-action existentielle a le souci d'être compris et de pouvoir agir efficacement avec des non-spécialistes. Il se doit de connaître leurs possibilités imaginaires en fonction de leur culture propre et de*

*proposer des dispositifs d'enquête pertinents.* » (Barbier, 1996 : 89-90) Je reprends les passages pertinents pour ma recherche et les élabore, pour ensuite les analyser, les commenter pour le lecteur. Dans ce mémoire, mes journaux d'itinérance sont cités à des fins d'appui, mais aussi à des fins d'analyse. J'utiliserai le terme « journal intime » pour les journaux que j'ai tenus de l'âge de 9 ans à l'entrée à la maîtrise, puis le terme « journal d'itinérance » pour les journaux créés depuis l'entrée dans la recherche, excepté celui rédigé lors de mon stage en France, qui est plutôt un journal de recherche, c'est-à-dire écrit spécifiquement dans le cadre de ce mémoire afin d'observer précisément mon chemin d'autoformation spirituelle.

### **3.3.3 L'entretien d'explicitation : aventure herméneutique**

L'entretien d'explicitation est un outil additionnel de collecte de données que je décide d'exploiter. Technique développée par Pierre Vermersch, « *la démarche d'explicitation de la pratique s'appuie sur la mémoire concrète pour ramener à la conscience les éléments semi-conscients et pré-réfléchis de l'action.* » (Galvani, 2006 : 164) L'entretien d'explicitation se vit à deux,

*l'intervieweur guide vers l'évocation du contexte de la situation en sollicitant la mémoire sensorielle (sans le support de traces de l'activité), puis aide à la mise en mots du vécu de l'action et à la prise de conscience de ses éléments implicites pour accéder ensuite au sens et aux enjeux du moment évoqué. (Faingold, 2004 : 82)*

Celui qui explicite est donc invité à explorer un moment précis à partir d'une position d'évocation afin de dévoiler les éléments implicites de ses actions. Vermersch affirme :

*L'explicitation suppose donc de nommer, c'est-à-dire de distinguer les éléments dans un ensemble. Par là-même, c'est aussi le début d'une distance du sujet par rapport à lui-même et par rapport à l'objet, puisque nommer c'est créer une distinction entre celui qui nomme et ce qui est nommé. [...] L'action mentale de nommer est certainement un des moyens les plus puissants favorisant la prise de conscience. (Vermersch, 1989 : 124)*

L'entretien d'explicitation amène à décrire un moment en le revivant tout en prenant, comme le dit Vermersch, une certaine distance qui permet d'y apporter une lumière neuve, et ce, à l'aide des questions posées par l'intervieweur. Celui-ci accompagne l'interviewé dans l'exploration d'un espace nouveau, inconnu. Cette technique de recueil de données m'amène dans un travail d'interprétation herméneutique, c'est-à-dire une posture « où l'histoire humaine est une réalité qu'il s'agit de comprendre (*verstehen*) et non d'expliquer (*erklären*), à l'inverse des phénomènes étudiés par les sciences de la nature. » (Paillé et Muchielli, 2012 : 104). Galvani

(2006 : 160) définit l'herméneutique de cette façon : « *L'art de comprendre et d'interpréter le sens de l'expérience* », ceci se jouant à plusieurs niveaux : de soi à soi, de soi à l'autre et de soi à la tradition. La théorie herméneutique m'amène dans une tentative de comprendre mes données dans leur contexte, en prenant conscience de mes préjugés – connaissance du contexte, attentes, etc. – et sensibilités de chercheuse. En d'autres mots, je vais à la rencontre du texte consciente du biais qui est mien et qui influence ma compréhension et mon interprétation des données. Je sais que la lecture de mon entretien d'explicitation sera influencée par les connaissances du cadre théologique qui m'habitait à l'époque et qu'elle sera aussi incomplète, c'est-à-dire ici que je sais bien que le sens de mon propre texte me dépasse et que « quelque ajusté que puisse être le sens que donne à sa vie un sujet, ce sens n'a jamais livré son dernier mot, il est toujours plein d'un surplus de sens à dévoiler au terme d'une nouvelle interprétation. » (Paillé et Muchielli, 2012 : 110) Je vois cette façon ouverte de comprendre l'analyse de données comme nous parlons d'analyse d'œuvres d'art : chacune ayant un sens propre selon les yeux de celui qui l'observe et changeant selon les saisons de la vie.

### **3.4 PRESENTATION SYNTHETIQUE DE MES DONNEES**

Afin de rendre le tout plus clair et concret, voici une compilation de mes données.

#### **3.4.1 Récits d'auto-explicitation**

J'ai rédigé un total de 35 récits d'auto-explicitation sur des sujets variés. Pour mon mémoire, j'ai sélectionné ceux qui avaient un lien direct avec mon sujet de recherche. Je leur ai donné un titre, dont voici la liste :

Tableau 1 : Liste de mes récits d'auto-explicitation

<b>Titre</b>	<b>Date d'écriture</b>	<b>Date réelle du moment</b>
Besoin de retrouver l'enfant que j'étais	17 novembre 2012	22 avril 2011
Moi sans étiquette	10 décembre 2012	4 juillet 2011
Décision de quitter l'Église	8 décembre 2012	18 janvier 2012
Refus de me plier à des rituels vides de sens	8 octobre 2013 - 1	30 août 2013
Prise en compte de mes besoins malgré le cadre établi	8 octobre 2013 - 2	11 mars 2013
Accompagnement spirituel improvisé en contexte de cours d'anglais	8 octobre 2013 - 3	24 septembre 2013

Des citations sont tirées de ces récits tout au long de mon mémoire et je les ai mis en intégralité en annexe (voir annexe I).

### **3.4.2 Journaux d'itinérance et de recherche**

Mes journaux dits d'itinérance sont ceux que j'ai commencé à rédiger à l'âge de neuf ans et que je continue toujours aujourd'hui. À ce jour, je compte 45 journaux, numérotés de 1 à 45. Je les ai entièrement relus afin de sélectionner des passages qui concernaient la recherche.

Lors de mon stage en France, j'ai aussi tenu un journal de recherche, c'est-à-dire un journal d'itinérance que j'ai pris la peine de commenter et d'analyser. Les passages tirés de ce journal seront donc cités comme venant d'un « journal de recherche ».

### **3.4.3 Entretien d'explicitation**

Dans le cadre du cours sur l'entretien d'explicitation avec Pascal Galvani lors de ma deuxième année, j'ai eu l'occasion d'explicitier un moment clé de mon processus d'individuation spirituelle. Je parlerai de cet entretien dans le chapitre 6 et y référerai comme tel : (Entretien d'explicitation, 12 octobre 2013).

### **3.4.4 Entretiens externes**

Pendant mon stage d'immersion dans le centre d'accompagnement spirituel de Sainte-Croix, en France, j'ai mis sur pied trois entretiens avec des praticiens en accompagnement spirituel. Les personnes interviewées étaient

- Annick de Souzenelle, théologienne orthodoxe et écrivaine d'inspiration jungienne
- Père Philippe Dautais, prêtre orthodoxe du Patriarcat de Roumanie
- Élianthe Dautais, responsable du Centre d'études et de prière Sainte-Croix

Au final, je n'ai utilisé que l'entretien avec Père Philippe parce que c'est celui qui avait la dimension pratique d'accompagnement la plus pertinente. Cet entretien sera référé ainsi : (Entretien Philippe Dautais, 2014)

## **3.5 L'ANALYSE PAR THEORISATION ANCREE : POSTURE PHENOMENOLOGIQUE**

Pierre Paillé affirme clairement que « l'analyse par théorisation ancrée est une forme d'analyse *qualitative*, mais nullement une analyse de contenu. » (Paillé, 1994 : 151) Il parle de l'analyse par théorisation ancrée comme étant un processus à la fois simple et complexe, amenant le chercheur à dépister les phénomènes présents dans une situation donnée et lui permettant ainsi d'en renouveler sa compréhension. L'analyse par théorisation ancrée procède par un certain nombre d'étapes : j'élabore ici les étapes que j'ai utilisées, c'est-à-dire la catégorisation, la mise en relation, la modélisation et la théorisation.



### 3.5.1 La catégorisation

*La catégorisation a lieu à travers deux activités. La première se fait suite à la codification initiale et consiste à dresser la liste des catégories qui ont été formées lors de cette première étape. Il faudra décider plus tard si ces catégories s'appliquent bien aux données, en remplacement des codes initiaux. La deuxième activité consiste à faire une nouvelle « lecture » d'une copie non annotée de la transcription de l'entrevue (ou de tout autre élément du corpus), en inscrivant des catégories dans la marge, plutôt que les codes conçus lors de l'activité précédente. Concrètement, le chercheur refait la démarche du tout début. Cette fois cependant, il doit situer sa lecture à un niveau conceptuel et tenter de nommer le phénomène plus large auquel renvoie le témoignage. [...] Qu'est-ce qui se passe ici ? De quoi s'agit-il ? Je suis en face de quel phénomène ? (Paillé, 1994 : 159)*

Me basant sur ces explications, je relis chacun de mes récits d'autoexplicitation attentivement et je les divise en unités de sens. Pour chaque unité, je me questionne : « Je suis devant un phénomène de... » et voilà, c'est ce qui donnera naissance à mes catégories. Voici un exemple d'extrait de ma catégorisation :

Tableau 2 : Exemple de catégorisation (extrait)

<b>Besoin de retrouver l'enfant que j'étais</b>	
<b>(22 avril 11/7 nov. 12)</b>	
<b>Récit d'autoexplicitation</b>	<b>Catégorie – Je suis devant un phénomène de...</b>
Je suis au lac, sur le terrain où j'ai grandi. C'est le printemps, la glace est presque toute fondue sur le lac et la terre est spongieuse et remplie d'eau. Je suis seule, c'est le milieu de l'après-midi, il ne fait pas trop froid dehors.	Description du contexte
C'est la tempête en moi depuis quelques mois, tout va mal.	Tempête intérieure
J'étouffe dans ma vie. Je ne suis plus bien dans mon mariage, je ne suis plus capable de faire	Mal être généralisé

mon travail – d’être là pour les gens, de parler de Jésus – et je ne m’occupe plus de la maison, qui est rendu un gros poids sur mes épaules.	
Je m’effondre à l’intérieur, tout est noir et chaque jour est plus noir. Je meurs par en-dedans.	Effondrement Mort du moi
Aujourd’hui je suis venue ici, au lac, parce que j’ai besoin de retrouver mes racines, de comprendre ce qui ne marche pas.	Recherche de compréhension
Je longe le bord du lac, j’observe la glace qui s’accumule en monticule à mes pieds et je fixe mon regard sur l’eau, puis sur le mont Orford qui m’a vue grandir.	Mise en soi

Ensuite, je prends ces catégories et je les classe dans un tableau ayant pour en-tête à la fois mes objectifs de recherche et aussi les espaces vides en moi, le manque. Mes colonnes se nomment :

- Ma démarche d’appropriation
- Le problème (là où je ne m’accompagne pas, là où je suis dure avec moi, là où je me laisse tomber)
- Gestes, outils, savoirs-pratiques pour m’accompagner
- Spiritualité qui fait vivre
- Spiritualité qui éteint
- Gestes, outils, savoirs-pratiques pour accompagner l’autre

Finalement, lors de ma troisième année de recherche, lorsque je suis réellement prête à analyser mes données, je réalise que ces façons de faire ne me conviennent pas. Je recommence alors la catégorisation à nouveau, cette fois en inscrivant les unités de sens de mes récits d’auto-explicitation sur des fiches que je peux manipuler, coller sur mes murs et déplacer. De nouvelles catégories se forment, telles que « rigidité intérieure », « actes d’auto-accompagnement » et

« mouvement de séparation » qui me permettent de passer à l'étape de mise en relation des catégories.

### **3.5.2 La mise en relation**

Cette étape consiste à se livrer systématiquement à la mise en relation des catégories, à trouver des liens qui ont habituellement déjà commencé à s'imposer d'eux-mêmes lors du travail de consolidation. [...] *Ce que j'ai ici est-il lié avec ce que j'ai là? En quoi et comment est-ce lié?* (Paillé, 1994 : 167)

D'après mon expérience de l'analyse qualitative, cette étape aide le chercheur à prendre encore plus de recul face à ses données et lui permet d'arriver à des conclusions parfois inattendues. « En fin de compte, le travail d'analyse est une recherche de signification, d'ordre et de cohérence. Elle fait ressortir des liens là où semble régner le hasard ; de ce fait, elle acquiert une efficacité redoutable. » (Deslauriers, 1991 : 93) En regardant les catégories qui tapissent mes murs, je suis étonnée de leur nombre et de tout ce que ça me dit du passage de vie étudié. Par exemple, j'y vois une capacité à l'affirmation de soi et je peux la lier aux mouvements de séparation que j'ai mis en place, je revis ma colère et en vois le résultat : ma rigidité intérieure. Puis, à la découverte du mot déconversion, plusieurs catégories ont du sens soudainement; je comprends qu'elles représentent les composantes d'un tel processus.

### **3.5.3 La modélisation**

*La modélisation consiste à reproduire le plus fidèlement possible l'organisation des relations structurelles et fonctionnelles caractérisant un phénomène, un évènement, un système, etc. (Paillé, 1994 : 174)*

Reproduire l'organisation des relations caractérisant mon chemin de foi, c'est ce que je fais lorsque j'essaie de modéliser mon processus d'autoformation spirituelle (voir section 3.4) et de le contraster avec ce que je nommerai, plus loin, mon chemin de déconversion.

### **3.5.4 La théorisation**

*Cette dernière étape n'est-elle pas tant un point d'arrivée qu'un rappel de l'importance de la fiabilité de la théorisation effectuée. En pratique, la consolidation de la théorie a lieu en même temps que son développement. (Paillé, 1994 : 177)*

Cette étape est celle où le chercheur écrit un texte continu tirant des conclusions sur les résultats de la mise en relation de ses catégories, élaborant ainsi une théorie qui lui est propre. Cela consiste donc à l'écriture et au dépôt de ce mémoire.

## CHAPITRE 4

### DES PAS POUR EXPLORER D'AUTRES SPIRITUALITES ET TRANSFORMER MES CROYANCES

Pour analyser les processus d'autoformation spirituelle dans mon trajet personnel, je vais commencer par une série de moments qui relèvent d'expériences d'exploration d'autres spiritualités. Ces moments se situent dans une période de 2 à 3 ans après la coupure avec l'engagement dans l'Église chrétienne. Dans mon expérience, être sur un chemin d'appropriation spirituelle veut dire aussi explorer et essayer de nouvelles avenues. C'est pourquoi j'ai voulu inclure ces moments à la recherche des expériences d'ouverture spirituelle dans d'autres milieux.

*Je lis des livres écrits par des auteurs non chrétiens, je me fais des amis non chrétiens, je participe à des rassemblements spirituels variés. À travers ces actions, je rencontre des gens et échange avec eux. Au-delà de seulement « faire des choses », j'ouvre mon esprit. C'est quelque chose que je sens au niveau de la tête mais aussi au niveau du plexus solaire. En fait, je force pratiquement une ouverture, même quand je sens de l'inconfort, de la peur ou une confrontation majeure avec mes croyances. J'écoute la vision du monde des gens que je rencontre, lis les livres qu'ils me suggèrent, écoute des vidéos. Je me heurte à des murs en moi, et souvent je bloque, je recule. Il m'arrive de ne pas me sentir prête à aller plus loin. (Journal d'itinérance 45, 6 juillet 2015)*

J'exprime ici comment je force une ouverture dans mes structures internes afin d'explorer des avenues qui avaient souvent été démonisées dans l'Église, que ce soit par la lecture de livres écrits par des auteurs qui ne sont pas croyants ou par ma participation à des événements spirituels qui me sortent du connu. Parfois, je me heurte à des murs personnels, des refus d'avancer, et dans ces moments-là, je respecte mon besoin de temps. Quand le moment vient, je replonge et confronte ces idées ou façons de penser qui me sortent de ma zone de confort. J'essaie de les regarder avec un regard le plus neutre possible et d'éloigner tout jugement et croyance ancrée.

#### 4.1 VIPASSANA OU MA BREVE IMMERSION DANS LE BOUDDHISME

En mars 2013, je participe à une retraite de type « Vipassana »<sup>21</sup>. Depuis le temps que j'entends parler du bouddhisme et que plusieurs me disent comment ils préfèrent cette philosophie à n'importe quelle autre, je désire l'explorer par moi-même pour voir si elle sonne juste pour moi. Voici un des moments significatifs de cette expérience :

*Je suis dans une retraite bouddhiste silencieuse de dix jours. Il est 4h15 du matin. Je me lève, m'habille, fais mon lit et m'assois sur la chaise tout près pour méditer. Après deux heures, la cloche sonne et je me dirige vers la salle de méditation commune pour méditer pendant une autre heure et demie. Après la méditation de groupe, je me dirige vers la cafétéria en silence et je mange en évitant tout contact visuel. C'est la règle : nous devons éviter tout contact physique et visuel et nous n'avons le droit ni à du papier pour écrire ni à de la musique. Chaque jour nous faisons dix heures de méditation et pendant les pauses, l'activité physique est presque complètement interdite. Je ca-po-te. Je me sens bien dans le silence, mais l'interdiction de contacts visuels me fâche. Mon assiette terminée, je vais marcher dehors jusqu'à l'heure de la prochaine méditation. À nouveau je m'assois sur le coussin, je ferme les yeux, respire... et cogne des clous après cinq minutes. MERDE ! C'est la troisième journée et je dors encore ! On m'avait dit que ça passerait mais ça ne passe pas. Mon corps ne dépense pas assez d'énergie, il est en mode sommeil constamment. Je refuse de passer dix jours à dormir quand je suis venue ici pour apprendre à méditer ! C'est à ce moment que je prends une décision qui va changer mon expérience : je vais faire la guerre à mon horaire et au diable les règles ! J'ai besoin d'écrire et de bouger et je vais m'arranger pour y avoir accès. (Récit d'auto-explicitation, 8 octobre 2013 - 2)*

Le lendemain de cet événement, je commence à utiliser toutes mes pauses pour marcher énergiquement. Aussi, je déniche un crayon dans les toilettes, le subtilise, prends du papier pour se sécher les mains et me cache dans une cabine pour écrire mon expérience. Les règles ne me conviennent pas et je ne me gêne pas pour les enfreindre, car je sais que je ne blesserai personne en le faisant. Je réalise à quel point je suis réfractaire au cadre et comment je suis rendue incapable de le tolérer s'il ne m'étouffe qu'un tant soit peu. Chaque soir, on nous fait écouter un discours d'une heure donné par le fondateur de Vipassana. J'en ressors frustrée, car comme nous n'avons pas le droit de parler ni même d'échanger des regards et cela fait en sorte que nous ne faisons qu'absorber le message sans même pouvoir en discuter, le questionner ou exprimer nos doutes, désaccords et questions. Cette brève immersion dans la pratique Vipassana m'a

---

<sup>21</sup> Qui signifie « voir les choses telles qu'elles sont réellement », est l'une des techniques de méditation les plus anciennes de l'Inde. » (tiré du site [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org))

montré qu'à ce jour, elle ne me convient pas : l'idée de faire le vide en moi et de ne pas avoir de désir est en fait le contraire de ce que je recherche actuellement : être plus à l'écoute de ma vie, de mon cœur et de ce que je désire réellement.

#### 4.2 VOYAGE INITIATIQUE MEDIUMNIQUE

Quelques mois plus tard, c'est à un voyage initiatique nouvel-âge que je décide de participer. Voici ce que j'écris sur un moment crucial de cette expérience.

*Je suis en Gaspésie, dans un voyage initiatique avec Benoît. C'est le soir, nous sommes un groupe d'environ 60 personnes et je suis assise entre ses jambes, sur les roches qui bordent une rivière. J'écoute Lise, la médium, qui dit « canaliser les énergies de Marie » (j'ignore de quelle Marie il s'agit). Marie nous livre un message, mais je ne suis pas sûre de suivre car je trouve que ses paroles ne mènent nulle part. Puis elle nous demande de fermer nos yeux terrestres, de mettre nos index dans nos oreilles et de faire le bruit de l'abeille. Je sens quelque chose se raidir en moi ; je me sens complètement ridicule. Je me prête au jeu, mais à moitié. Marie nous parle aussi beaucoup du prana, dont il faut supposément faire le plein. À la fin de la séance, Benoît et moi embarquons dans la voiture pour retourner à notre terrain de camping. Il me demande si ça va et je dis que oui, sans me douter de ce qui m'habite. Il me dit qu'il me sent rebelle. REBELLE?? Une énorme colère monte en moi, rugit, déborde. L'Église me trouve rebelle, et maintenant les participants du nouvel-âge? Je me sens profondément incomprise. J'ouvre la bouche et je lui exprime tout ce qui m'habite. Ma colère n'est pas dirigée contre lui, mais plutôt contre le monde spirituel en entier. Je lui dis que je déteste faire des choses que je ne comprends pas, et que je trouve stupide de me remplir de prana quand je ne sais pas ce que c'est. L'entité Marie nous offre des messages vides qui ne veulent rien dire et tout le monde se plie à des rituels ridicules sans réfléchir comme dans beaucoup de groupes religieux. Il n'y a pas de fondements clairement explicités à tout ce qu'on vit, mais faisons-le puisque Marie le dit ! Je ne sens plus mon cœur, on dirait qu'une pierre a pris sa place. Ma blessure saigne abondamment. Ça me brûle en dedans. J'ai le goût de frapper et en même temps de pleurer. Je suis triste d'être brûlée spirituellement et j'ai l'impression que je ne guérirai jamais. Je réalise à ce moment que malgré le fait que je sois attirée par les expériences de groupe, je dois m'en abstenir, du moins pour le moment. Il est temps pour moi de vraiment trouver les réponses qui sonnent juste à mon cœur. Un chemin entre Dieu et moi et personne d'autre. (Récit d'autoexplicitation, 8 octobre 2013 - 1)*

Encore une fois, cette expérience provoque en moi beaucoup de frustrations : je parle de brûlure, de mon cœur qui saigne, de ma presque aversion à participer aux rituels proposés. J'y interprète une religiosité, c'est-à-dire une obéissance quasi aveugle à la pratique des rituels proposés, et cela me lève le cœur. Je cherche les fondements théoriques de ce qu'on me présente, mais ne les vois nulle part. Je m'essouffle rapidement de toute conversation spirituelle.

Je refuse de partager mon point de vue et je refuse aussi de participer à tout rituel dont le pourquoi ne m'est pas expliqué. Je vois que je me démène pour me faire un chemin et une place dans le monde de la spiritualité, mais chaque fois que je touche à ma blessure, je réalise à quel point elle est à vif. Voici les mots qui me viennent pour parler de ce que je vis intérieurement : fermeture, rigidité, doute, mur, colère, violence, méfiance, recul, brûlure. Je cherche à saisir la Vérité, mais voici ma conclusion :

*J'ai commencé à voir tout le monde comme faisant partie d'une « bulle de vérité » : les musulmans ont la leur, les chrétiens, les athées, les agnostiques, et même moi ! J'ai compris qu'on croit tous la toucher, cette « Vérité », mais qu'en fait non... ou peut-être que oui, mais qui peut le dire avec certitude? (Journal d'itinérance 36, 21 juin 2013)*

Je vois les gens (m'incluant) s'agiter pour essayer de comprendre, de croire, d'effleurer la Vérité du bout du doigt. Et pour quoi? Des fois, j'ai envie de répondre : « pour rien ». Parce qu'au bout du compte, on ne saura entièrement jamais, même si on pense savoir.

#### **4.3 ORTHODOXIE : A LA RECHERCHE D'UNE AUTRE FAÇON D'ETRE CHRETIEN**

Je prends quelques mois de pause d'activités spirituelles et c'est en avril 2014, au cours de ma deuxième année de maîtrise, que je m'envole pour la France afin d'y vivre un stage d'observation participante en milieu chrétien orthodoxe, branche du christianisme que je ne connais pas vraiment. Cette décision découle de deux évènements : tout d'abord, de l'encouragement de mon directeur de stage à rencontrer des chrétiens qui vivent et pensent différemment de ceux que j'ai connus dans l'Église évangélique et ensuite, de l'écoute d'une entrevue à la radio du Père Philippe Dautais. Celui-ci y parlait de son dernier livre – *Si tu veux entrer dans la vie*<sup>22</sup> – et du Centre où il travaille et où sont offerts des ateliers, conférences et séminaires sur différents thèmes spirituels. Parmi les conférenciers invités : Annick de Souzenelle. C'est en apprenant cela que je sais que je veux faire un stage à Sainte-Croix. En effet, j'avais été profondément émue à la lecture du dernier livre d'Annick de Souzenelle quelques semaines plus tôt : *Va vers toi*<sup>23</sup>.

---

<sup>22</sup> Voir bibliographie

<sup>23</sup> Idem



### 4.3.1 Premiers moments à Sainte-Foy

J'arrive à Sainte-Foy-la-Grande remplie de reconnaissance et d'excitation. Les lieux sont magnifiques et en fleurs. Un arc-en-ciel m'accueille, symbole de l'alliance entre Dieu et les hommes; je suis touchée. Voici ce que j'écris :

*C'est super beau ici. Des champs de vignes mais aussi des vignes grimpantes partout sur les maisons. Le site est enchanteur, le son des oiseaux, la douceur tempérée du soir et l'odeur des lilas m'ont accueillie. C'est entre les mains d'Odile que Nell m'a laissée. J'ai mangé une soupe, du pain et du fromage et une tarte tatin aux pruneaux. La bâtisse est superbe. Inégale, remplie de racoins et de poutres au plafond. Je sens l'inconfort en moi malgré la beauté des lieux. C'est le choc de l'arrivée, l'adaptation à un lieu qui n'est pas encore chez moi. Le contexte orthodoxe religieux me confronte. J'espère connecter à Jésus et à mon coeur malgré le cadre. (Journal de recherche, 22 avril 2014)*

En entrant dans la bâtisse principale, on voit tout de suite qu'ils sont orthodoxes : les murs sont ornés d'icônes. On m'amène à ma chambre, dans laquelle j'y trouve une Bible, une icône sur la porte, un verset au mur. On me dit que le lendemain, il y a les matines à 7h15 au cas où je serais intéressée. Rien de confrontant, rien d'obligeant, mais pour moi le contexte religieux vient avec une saveur un peu austère et ça me donne rapidement le goût d'en sortir. Comme j'écris, j'espère être capable de rester fidèle à ce qui m'habite même si je suis dans un cadre religieux. Accepter de ne pas toujours suivre le programme si je me sens inconfortable, au risque de paraître rebelle. Le lendemain, alors que je déjeune avec deux femmes, le Père Philippe arrive. Il est vêtu de sa toge et nous salue en disant : « Christ est ressuscité ! » et les deux femmes répondent : « En vérité, il est ressuscité. » Déjà, les salutations formelles, les formules apprises ou répétitives, je n'aime pas trop. La prière avant le repas, dite comme une formule ou un chant répété trois fois, ça aussi ça me confronte. Pourquoi faire de tels rituels? Même lorsque j'étais très impliquée dans l'Église je n'aimais pas ce genre de trucs (rituels, répétitions, formules, formalités). Ça m'inspire une énergie statique alors que pour moi, Dieu est en mouvement. Jésus n'est pas mort et terne comme on nous l'enseignait en catéchèse ; il est ressuscité et je suis sûre que c'était un bon vivant !

Bien que le centre de Sainte-Croix soit un cadre, c'est aussi un endroit de grande ouverture. Celle-ci me frappe tout d'abord physiquement :

*Je me réveille tôt et je vais faire du jogging. Ça me permet d'explorer un peu les lieux. Je commence par aller vers l'église et je prends quelques photos au passage, puis je prends le chemin qui mène à la route en longeant le champ de vignes. Il fait beau, l'air est frais,*

*le paysage est féérique. Je me rends compte que je n'ai pas pris les clés, mais il ne me faut qu'une seconde pour me rappeler que rien n'est barré ici. C'est drôle ce que cette pensée fait en moi. Rien n'est barré... donc c'est ouvert, accessible, pas de stress, pas d'horaire. On prend la vie comme elle vient. (Journal de recherche, 23 avril 2014)*

Quel moment intense... Réaliser que tout est ouvert et accessible crée de l'espace en moi, de la liberté. Comme si mon esprit pouvait prendre de l'expansion et sortir des murs desquels il est normalement entouré. Quelque chose s'apaise, se relâche. Pas besoin de clé, pas d'horaire, permission de repos de l'âme et du corps.

#### **4.3.2 Confrontée à la tradition**

*Il fait frais aujourd'hui. Je me suis levée à 7h pour assister à la méditation de 7h15 puis aux Matines. Les offices religieux, ce n'est vraiment pas mon truc. J'ai vu ce que c'était et ça va, je n'y retournerai peut-être pas. Cette attitude de cœur, je l'ai vécue adolescence, lors d'une célébration au Séminaire Salésien, puis à toutes les retraites de Campus pour le Christ, aux services de Mission Saint-Paul, aux célébrations lors de mes cours de théologie au Colorado. (Journal de recherche, 24 avril 2014)*

Cette « attitude de cœur » comme je la nomme ici, c'est un mouvement vers l'intérieur, une fermeture, se vivant parfois seulement comme de l'indifférence froide, mais parfois allant jusqu'à une répulsion agressive qui m'amène à quitter un endroit (et toutes les nuances entre ces deux états). Je me revois au Séminaire Salésien (avant ma conversion) où j'étais tellement heurtée et dérangée par les enseignements que j'étais sortie de la salle, en colère noire, révoltée, me disant que c'était une secte. À *Campus pour le Christ* ou à Mission Saint-Paul, c'était plus une sorte de résistance à me laisser aller, une remise en question des rites ou des activités proposées. Puis, dans mes cours de théologie, ça goûtait plus la froideur d'un cœur blessé, l'incapacité à me joindre aux chants, car plongée dans le doute. Bien que ce moment de mon voyage ne fait pas partie des plus forts, il me pousse à constater la posture de mon cœur, une posture de prudence, de doute, de remise en question, de fermeture parfois, et de révolte qui m'habite depuis très longtemps.

#### **4.3.3 Confrontée à ma structure interne**

Je rencontre Père Philippe en privé. Il désire savoir qui est cette Canadienne qui vient faire un stage au Centre. Je lui parle de moi, lui raconte mon histoire de foi, puis cette crise de vie que j'ai vécue. Il m'accueille sans jugement apparent. Il me dit qu'il voit un élan sain dans mes décisions : un désir de vivre. Ça me fait un peu de bien qu'il me dise ça, mais je n'ose pas croire

à ses paroles encourageantes; quel chrétien peut approuver un divorce? Cette croyance auto-condamnatrice est bien ancrée en moi. Pour comprendre pourquoi, voici un texte tiré d'un site Web chrétien évangélique et qui présente ce en quoi je croyais.

*Tout d'abord, peu importe le point de vue que nous ayons sur la question du divorce, il est important de se rappeler les mots de la Bible de Malachie 2:16a : “je hais la répudiation, Dit l'Éternel, le Dieu d'Israël”. Selon la Bible, pour Dieu le mariage doit être un engagement à vie. “Ainsi ils ne sont plus deux, mais ils sont une seule chair. Que l'homme donc ne sépare pas ce que Dieu a joint.” (Matthieu 19:6). Dieu comprend, cependant, que puisqu'un mariage implique deux personnes coupables, un divorce peut arriver. Dans l'Ancien Testament, Il a fixé quelques lois pour protéger les droits des divorcés, particulièrement des femmes (Deutéronome 24:1-4). Jésus a dit que l'on a donné ces lois à cause de la dureté des cœurs, pas parce que c'était le désir de Dieu (Matthieu 19:8). (Tiré de [www.gotquestions.org](http://www.gotquestions.org))<sup>24</sup>*

Ces bouts de phrases me rappellent avec plus de précision ce dans quoi je baignais : « je hais la répudiation », « doit être un engagement à vie », « deux personnes coupables », « dureté des cœurs ». On commence par nous dire que Dieu hait le divorce (violence), mais qu'il comprend (compassion et douceur) que nous soyons des pécheurs coupables (retour dans la violence) et que donc, il a fixé des règles pour protéger ses enfants (ce mot nous porte à penser : il doit m'aimer s'il me voit comme son enfant.) Quand je lis des textes comme ça avec le recul d'aujourd'hui, je n'en reviens pas des doubles messages qu'on nous envoyait. Les Québécois disent que l'Église catholique les a maintenus dans un climat de peur et de culpabilité et je m'étais toujours dit que je ne vivais pas ça du tout chez les évangéliques. Et pourtant, maintenant que j'ai une certaine distance face à tout ça, je réalise que j'étais moi-même maintenue dans une posture de crainte face à Dieu et à ma culpabilité pécheresse devant lui. Comme cette conception est dure à déraciner ! Voici un texte qui exprime un peu le tourbillon dans lequel je suis prise à ce moment, c'est-à-dire en avril 2014, lors de mon stage au Centre Sainte-Croix :

*Douleur. Plongée au cœur de mes souvenirs, des souvenirs remplis de beauté et de souffrances. C'est là où il y a eu le plus d'amour et de joie que se trouve aussi les plus grandes déchirures. Vêpres, matines. Rituels, chants, psalmodie, gens religieux qui n'ont*

---

<sup>24</sup> AUTEUR INCONNU. « Que dit la Bible du divorce et du remariage? ». Site Web. <<http://www.gotquestions.org/Francais/divorce-remariage.html>>. Consulté le 2 avril 2014.

*aucune idée comment il est douloureux de se réveiller un matin et de ne plus se retrouver dans ce monde qui pourtant faisait tellement de sens. Ou peut-être le savent-ils... J'assiste aux services et mon esprit se ferme, se dresse comme un cheval, conteste. Je ne suis pas bien dans tout ça. Been there, done that, et j'y ai vécu des choses tellement difficiles que je ne veux pas y retourner. C'est bon que les gens qui participent au séminaire sur la guérison spirituelle viennent tous d'arrière-plans différents. Il n'y aura certainement pas cet engouement de groupe qui fait monter la colère en moi. Et pourtant, si. À certains moments je sens que la majorité du groupe vibre à la même fréquence et ça me fait peur. Ça m'épuise rapidement, j'ai le goût de fuir. Heureusement que finalement le séminaire ne durera que trois jours. Mais de quoi ai-je peur au juste? Pourquoi me dresser ainsi dès que je sens une cohésion de groupe? Je pensais que j'avais peur pour eux, peur qu'ils embarquent dans quelque chose qui n'est pas Vrai, mais finalement quand j'observe vraiment ce qui m'habite, je pense que j'ai plutôt peur pour moi. Cette colère qui m'habite est dirigée contre moi et contre ma crédulité et on dirait qu'elle est là comme témoin de mon passé, m'intimant l'ordre de ne plus adhérer à un groupe afin de ne pas revivre une telle désillusion, une telle chute.*

Ce paragraphe traite de mon passage dans l'Église, rempli de doux et de durs moments. J'y revis ma communauté presbytérienne et ses services du dimanche plus traditionnels, composés de rituels qui se rapprochent légèrement des messes catholiques, ainsi que mes temps en communautés évangéliques variées, aussi ponctués de ses rituels propres, tels que la prière et lecture quotidienne de la Bible, les groupes d'étude biblique, etc. Au moment où j'écris ces lignes, je suis en milieu orthodoxe et je me trouve plongée à nouveau dans des rituels qui leur sont propres. Oui, comme j'écris : « Been there, done that ». Quelque chose en moi se sent incapable, fâché, « sur-gavé » et fatigué d'être dans des environnements religieux, d'où mon enthousiasme à ce que le séjour qui devait s'étendre sur quatre jours soit finalement raccourci à trois.

*Douleur, chute, souvenirs, non, refus de revivre ça. Allez vous faire foutre avec votre religion, avec vos phrases toutes faites, vos chants tous sur le même ton. Jésus, ce n'est pas ça. Jésus est vivant, et je ne vois pas la vie dans tout ce que vous faites. Je refuse de me plonger dans ces rituels à nouveau. Maudit Alessandro à marde. J'aimerais que Tom soit ici. Il est le seul qui pourrait comprendre ce que je vis.*

Voici une allusion aux blessures vécues au sein de ma communauté presbytérienne, que je reproche alors en grande partie à Alessandro, mon pasteur de l'époque ainsi qu'à d'autres pasteurs évangéliques qui, de par leurs sermons et leur rigidité, rendaient Jésus ritualisé au lieu de le rendre vivant et ressuscité.

*Souvenirs, Tom, sa famille, l'Europe sur la table. Son père qui rit à la française, la difficulté que j'ai eu à être acceptée dans cette famille, l'incompréhension de leur culture, pourquoi toutes ces traditions ? Jésus ne mangeait pas avec les mains ? Alors pourquoi*

*tous ces ustensiles sur la table ? Choc des cultures, choc des valeurs, et pourtant affection qui grandit avec les années. Je me sens morte dans cette famille, dans leurs repas trop tranquilles et leurs discussions « à leur place », mais en même temps aller chez les parents de Tom, c'était d'entrer dans un monde réconfortant, paisible, stable. Et puis je l'ai rejeté. Ici, j'y replonge. Culpabilité, remords, douleur.*

Ici remontent des souvenirs de ma vie de femme mariée à Tom, un européen venant d'une famille sachant apprécier l'art de la table et l'étiquette – encore référence ici à des rituels qui n'avaient pas de sens pour moi et que je remettais en question - mais aussi chez qui tous ne peuvent pas entrer. Je me souviens douloureusement de tous les efforts faits pour être acceptée dans leur famille, puis de comment j'ai finalement choisi de la quitter lors de ma grande crise de 2011.

*Le jour de la Divine Liturgie, je décide d'aller au service, mais en retard. C'est comme ça que ça marche chez les orthodoxes ? Et bien soit, je profiterai de ce droit. J'en ai besoin. J'arrive en retard, m'installe, observe. C'est quand même beau, plus majestueux que les autres services. Remords, souvenirs, culpabilité, nostalgie. Je doute de moi, de mes choix. Merde, je ne m'en sortirai jamais, hein ? Et puis tout à coup quelque chose lâche. Je réalise à quel point même si j'avais voulu, je n'aurais pas pu. Même si ce monde de rituels est riche et profond, j'appartiens à un autre monde. Les services religieux, Tom, sa famille... reconnaissante pour mon passage, mais reconnaissance de ma non capacité à y rester. Comme un aigle mis au milieu des poules, ou un canard mis au milieu des cygnes. Puis la communion. Je ne sais pas, je ne veux pas et je veux. Marie m'invite, j'avance. J'ose. Père Philippe dépose le calice sur ma tête et me bénit. Quelque chose remue en moi, les larmes montent. Je prends le pain et le vin et je retourne à ma place, où je m'assois. Je ferme les yeux pour empêcher les larmes de couler, en espérant, tel un enfant, qu'en fermant les yeux je disparaisse au monde comme il disparaît pour moi. Une fontaine de larmes qui part du plus profond de mon être monte dans mon sternum, puis dans ma gorge, jusqu'à la tête. J'ai le goût de me lever et de courir ma peine. Je veux fuir cette émotion. Et puis non, je décide de la regarder, de l'accueillir. La communion, c'est le Père Créateur qui m'accueille dans ses bras. C'est le Père qui me dit qu'il m'aime, qu'il ne me condamne pas pour mes actes. Ça me touche profondément, je ne m'en sens pas digne. Je me juge tellement fort ! (Journal de recherche, 30 avril 2014)*

Ce texte de mon journal de recherche, résumé de quelques jours, je l'écris d'un seul trait sur un banc à l'ombre d'un cerisier. Je laisse les émotions donner couleur aux mots qui coulent sur le papier. Je ne calcule rien, ne juge pas, je ne fais qu'accepter et donner place à ce qui se présente : mots, sentiments, ponctuation. J'y goûte ma colère, ma peur : ces émotions m'intiment l'ordre de ne plus adhérer, car adhérer est devenu synonyme de douleur. J'y rencontre aussi ma souffrance, j'y plonge. Spirale tourbillonnante qui me tire, m'aspire, m'étire. Mes membres sont tirés de tout bord tout côté. Ma culpabilité refuse de me laisser tranquille. J'écris : « C'est là où il y a eu le plus d'amour et de joie que se trouvent aussi les plus grandes

déchirures ». Au final, cette vie que j'avais était très confortable, mais quand on se rend compte que peut-être on s'est leurré, peut-être qu'on a refusé de voir la vérité qui nous habitait, et bien oui, ça fait mal. Ça fait atrocement mal. Parce que la partie de moi à qui je donnais le droit d'exister aimait cette vie. C'est juste que mon entièreté ne pouvait y survivre. Mon texte me révèle ma solitude dans ces souffrances ; j'ai l'impression d'être incomprise, et moi qui normalement suis si bonne pour verbaliser, cette fois, je n'y arrive pas. Trois ans après les évènements, je n'y arrive toujours pas. Comment mettre des mots sur un passage aussi profond et complexe qui, en fait, s'étend sur presque toute ma vie ? J'assume encore difficilement mes choix et leurs conséquences. Je replonge dans le contexte de vie dans lequel j'évoluais, je tombe, je meurs... et soudain, il y a claquement, relâchement en moi. Comme si une lumière avait été posée sur une vérité que je n'avais pas vue, que je n'étais pas prête à accepter : j'appartiens ailleurs. Cette lucidité soudaine m'enseigne que peu importe ma volonté, je n'aurais pu rester dans ce monde si je voulais me donner le droit d'être, complètement. C'est quelques instants après cette clarté momentanée que je suis invitée à recevoir la communion. Voici le moment décrit plus en détails :

*Je reviens de la Divine Liturgie. Je me suis permise d'arriver en retard puisqu'on avait le droit. J'ai sans cesse besoin de vivre ma liberté, surtout en termes de spiritualité. La cérémonie était belle, très traditionnelle, ritualisée. Il y avait beaucoup de monde. J'ai eu énormément de difficulté à me concentrer; j'étais envahie par de grands moments de culpabilité, de remord, de honte, de nostalgie face à Tom, à sa famille et à Mission Saint-Paul<sup>25</sup>. Je comprends que mes plus grandes souffrances d'aujourd'hui ne sont en fait qu'aussi grandes que la profondeur de l'amour que je leur ai porté et que la joie que j'y ai vécue. J'ai revu les repas partagés, les cérémonies à l'église où on chantait tous ensemble, les moments de communion, les études bibliques... Mon âme soupire d'appartenir, mais j'en suis à nouveau venue à la profonde conviction que je ne suis pas faite pour un tel milieu. Quelque chose d'enraciné en moi me disait : « Sois reconnaissante pour ton passage dans ce milieu, et reconnais que tu n'étais pas faite pour y rester. Ta place est ailleurs. » Puis est arrivé le moment de prendre la communion. Je n'ose pas m'avancer, vu mes choix de vie. Au geste d'invitation de Marie, je fais la queue pour recevoir le pain et le vin. Au moment où Père Philippe dépose le calice sur ma tête et prie une prière de paix en nommant mon nom, je me sens profondément accueillie. Je me dirige vers la corbeille de pain, le trempe dans le vin et en le mangeant, les larmes montent et j'ai de la peine à les contenir. Je me dirige vers le fond de l'église, puis j'éclate. J'éclate en larmes que j'essaie tant bien que mal de retenir. Je m'assois et ferme les yeux, espérant disparaître, comme un enfant qui croit que le*

---

<sup>25</sup> Mission Saint-Paul : Communauté francophone presbytérienne dont j'ai fait partie pendant dix ans.

*monde s'évanouit s'il ne le voit pas. Une envie forte de sortir en courant monte en moi : je me vois courir sans m'arrêter, mais jusqu'où? Je ne peux empêcher les larmes de couler sur mes joues et j'aimerais que personne ne me voit dans cette grande vulnérabilité. La communion... je revis Mission Saint-Paul, tous mes échecs... et par la communion je me sens accueillie par Jésus. Ça me touche profondément. (Journal de recherche, 26 avril 2014)*

Devant les larmes qui se présentent à moi, j'ai envie de fuir. La fuite est un masque que je porte facilement. Et pourtant, comme écrit dans le texte précédent, je décide de faire face, de rester, d'accueillir. Mais pourquoi la communion m'est si difficile et émotive? Au niveau historique, elle représente le dernier repas de Jésus avec ses disciples, la table étant un lieu d'intimité privilégié où, dans la culture juive, seuls étaient invités les proches ou les gens dignes d'y être accueillis. Jésus renverse les mœurs à plusieurs reprises lorsque, selon les récits bibliques, il mange à la table des pécheurs, des indignes. Même si je sais ça et que j'y crois intensément, une part de moi a de la difficulté à voir ma dignité depuis que j'ai tout laissé. Je me sens indigne de Dieu plus souvent qu'autrement. La communion représente donc, au niveau symbolique, l'accueil de Jésus – de Dieu – à sa table, c'est-à-dire dans son intimité, ce qui est synonyme pour moi d'invitation à une relation intime avec lui.

Quelques jours plus tard, alors que je fais face à mon épuisement spirituel (voir section 4.3.5), je suis mise devant ma rigidité intérieure encore une fois. Pour prendre soin de ma fatigue, je choisis d'aller faire du jogging en écoutant du Chris Daughtry, un chanteur de rock alternatif. Je sens que, de cette façon, je me permets d'aller à l'encontre de ma conception de la bonne chrétienne parfaite qui fait encore, jusqu'à un certain point, partie de mon cadre interne. Et pourtant, qui dit qu'une chrétienne ne peut écouter ce genre de musique? Cela me ramène dans mes souvenirs : je me retrouve auprès d'amis qui avaient décidé de jeter leur collection de CD, car les chansons n'honoraient pas Dieu. Être chrétien, cela représentait signer un code de conduite dans le cadre de mon travail, code qui m'interdisait de consommer de la drogue, de prendre trop d'alcool, de vivre des pratiques homosexuelles, etc. En fait, ça revenait à chercher à honorer Dieu en toutes choses, ce qui voulait dire de vivre une vie au-delà de tout reproche : honnête, intègre, dans la lumière et respectant les lois décrites dans le Nouveau Testament, principalement basées sur les Dix Commandements (voir annexe II). Et même si tout ça ce sont de bons principes, je veux aujourd'hui me permettre de vivre ma liberté entièrement, dans mes zones d'ombre et de lumière.

#### 4.3.4 Verticalisation

*Après souper, on m'a demandé de raconter mon histoire. Un petit groupe de cinq personnes s'est rassemblé pour m'écouter. Chaque fois que quelqu'un me donne pleine attention – le genre d'attention que je donne aux gens – je suis surprise. Surprise de l'intérêt, des questions, de l'écoute, de l'espace que ça me donne. Ça m'a fait du bien ! Ils ont été très encourageants. Ils m'ont dit que j'avais eu du courage. Ils ont reconnu le côté rebelle en moi et l'ont trouvé beau. Légèreté nouvelle dans ce droit d'être. (Journal de recherche, 26 avril 2014)*

Surprise de cet espace qu'on me donne, mais aussi que j'ose prendre. Oser exister, se raconter, se mettre à nu. Cette soirée-là, entourée de ces personnes aux couleurs toutes différentes les unes des autres, je ne ressens pas de honte à me dire. Je ne ressens même pas le besoin de tout justifier, juste de mettre en mots pour leur montrer les couleurs de ma vie. Cette expérience d'être accueillie simplement dans tout ce que je suis a un goût que j'avais oublié. Le lendemain, je vis un moment spécial avec Esteban, un autre participant. En voici le récit, tiré de mon journal de recherche :

*J'ai passé la soirée avec Esteban au centre. Il m'a parlé de lui, des femmes de sa vie, de sa spiritualité. Il m'a raconté comment il s'approprie sa spiritualité. Comment en se levant il se racle la langue, puis boit de l'eau chaude, puis prie devant un autel qu'il a construit avec sa compagne, autel constitué de symboles bouddhistes, chrétiens, hindous... pour se rappeler d'accepter la différence. Il a été dans la chapelle aujourd'hui pour voir comment il se sent quand il fait certains gestes orthodoxes (toucher le sol avant le signe de la croix, embrasse l'icône...). Ça j'ai trouvé ça un super beau geste d'appropriation. J'ai le goût de l'essayer. (Journal de recherche, 27 avril 2014)*

Ce n'est que lorsque Esteban me dit comment il a été dans l'église par lui-même pour voir comment il se sent en faisant les gestes orthodoxes que je comprends le précieux de la discussion que nous sommes en train d'avoir. Tout naturellement, cet homme me raconte son chemin d'autoformation spirituelle. Goût unique, forme inusitée, contenu à son image. J'aurais durement condamné de tels choix dans le passé. Quand les gens me disaient : « *Je prends ce que je veux de chaque religion.* », je les jugeais en me disant qu'ils diluaient l'esprit de chacune, qu'ils choisissaient la facilité aux dépens de la vérité. Comme j'ai dû déconstruire mes pensées et mes conceptions pour en arriver où j'en suis aujourd'hui ! Accepter d'ouvrir mes pensées à la possibilité d'un Dieu plus grand que tout ce que j'ai imaginé, à une nouvelle conception de la vie, de la mort, du but de notre passage ici, de Jésus, même ! Me permettre de croire différemment et essayer de ne pas tout prendre pour des démons voulant me séduire et m'éloigner du seul vrai Dieu. Comme Esteban, je fais mes propres pas maintenant. Une à la



fois, je mets en place des petites pierres me permettant de me bâtir différemment.

Au fil des conversations, je sens quelque chose de très spécial se passer en moi : comme si ma « colonne vertébrale spirituelle » se dresse, devenant de plus en plus forte, assumée, solide.

Voici ce que j'écris à ce sujet :

*Au souper, on m'a questionnée sur mon passage au centre Sainte-Croix. Ça me fait du bien de dire et de redire cette raison - ma maîtrise, ma quête, mon sujet d'intérêt - et de répondre, quand quelqu'un me demande dans quelle religion je suis : « Aucune, mais je suis très attachée à Jésus. » Et je le dis en toute confiance, en toute liberté, en me verticalisant dans tout ce que je suis, sans honte. Et voilà, pour moi c'est comme une pratique. À le dire et à le redire et à m'assumer encore et encore, je serai capable de le faire devant d'autres. (Journal de recherche, 1<sup>er</sup> mai 2014)*

Encore à cette époque, je me sens parfois chambranlante intérieurement si je me retrouve devant des chrétiens qui ont fait partie de mon passé et que j'ai à leur donner des nouvelles, à leur dire où j'en suis rendue. Cependant, ce temps à Sainte-Croix entourée de gens qui sont chacun sur leur propre voie, sans attente et me donnant le droit d'être, m'autorise à me dire et à me redire et permet aussi à mon être tout entier d'entendre la réponse et de l'assumer toujours un peu plus. Je sens que je reviendrai au Québec transformée.

Mon chemin se fait à travers les rencontres, les discussions, les services religieux, mais aussi à travers les enseignements reçus. Je suis prise de court par une parole de Père Philippe, que je rapporte ici :

*Père Philippe vient de dire (il parle de naître de nouveau): "Je vous laisse décider de si on a choisi de venir ou si on n'a pas choisi de venir sur cette terre... en sachant que si on a choisi d'y venir, ça nous rend plus responsables." Et bien voici un exemple d'accompagnement sensible à la différence de l'autre. Père Philippe a une opinion, c'est certain. Pourtant, il laisse la question ouverte. (Journal de recherche, 2 mai 2014)*

Impressionnée, touchée. Quel exemple d'ouverture et d'accueil, mais aussi de laisser l'autre mettre en place son propre système de croyances! Père Philippe laisse les gens libres de choisir s'ils croient ou non à la réincarnation, et cela en dépit de ses croyances à lui. Je n'ai jamais vu ça chez les chrétiens évangéliques, ou nous nous attendons plutôt à ce que les nombreuses croyances dites « de base » soient partagées par tous, telles ce qu'il y a après la mort. Ce que fait Père Philippe, c'est exactement le type d'accompagnement que je veux offrir : souple, respectueux, sans besoin de contrôler le chemin de l'autre, car sans crainte de sa destination.

#### 4.3.5 Brûlée spirituellement

Mon stage d'immersion et d'observation m'a confrontée à ce qui m'habite et tranquillement, m'a permis de me verticaliser, mais aussi d'aller au fond de ma fatigue spirituelle, d'y goûter encore et encore, d'y plonger, de la regarder en face. « *Jour 3 et j'en ai déjà presque assez.* » (Journal de recherche, 25 avril 2014) Seulement trois jours et je veux fuir. Quelque chose en moi étouffe, panique. Encore une fois, je réalise à quel point je suis brûlée spirituellement et comment il ne m'en faut pas beaucoup pour que cette blessure brûle à nouveau. Parlons-en justement, de cette brûlure. C'est comme si j'avais laissé ma main au-dessus d'un feu de camp trop longtemps. Au début, la chaleur fait du bien, est même nécessaire – pareillement au début les enseignements et le monde chrétiens me faisaient le plus grand bien, me permettaient de donner un sens à ma vie. J'étais extrêmement curieuse, je voulais tout savoir. Puis, à un moment donné, le feu a commencé à irriter ma main, mais je l'y ai laissée, croyant que c'était tout de même ce qu'il y avait de mieux pour moi. Si je transfère cette image du côté spirituel, certains évènements ou enseignements ont commencé à m'irriter, parfois à me faire mal ou à me faire remettre certaines choses en question. Bien que j'aie pris des pauses ponctuelles, je revenais toujours dans le même milieu chrétien, m'entêtant à vouloir y trouver ma place, mais cela a créé un inconfort, une douleur sourde, une irritation. Aujourd'hui, voilà que je me retrouve dans l'incapacité d'être bien dans tout ce qui a trait à la spiritualité ou à la religion. Ce qui avant était précieux pour moi est devenu un sujet piquant, douloureux, indésiré. Je suis rapidement dérangée par ce que j'observe au niveau des attitudes, des croyances et des rituels. Je ne comprends pas ce qui m'arrive, mais je le vois en ce moment comme une grande fatigue et une sérieuse brûlure spirituelle.

Voilà qu'à nouveau, je me sens au bout de mes ressources la semaine suivante :

*Je suis vraiment drainée socialement et spirituellement. Après seulement 15-30 minutes de temps avec le groupe, je suis crevée, j'ai le goût de m'isoler. J'ai hâte que ce séminaire soit fini et je suis découragée de ce qu'il me reste une autre semaine complète ici. J'en ai assez de ce bain religieux de profondeur. (Journal de recherche, 3 mai 2014)*

Fatiguée, épuisée, comme ça monte vite maintenant. Avant je n'étais jamais exténuée comme ça; j'étais capable d'en prendre et je ne me laissais atteindre par rien. Mais pourtant, à ce moment, voici ce qui m'accable : les prières, les chants, l'exigence d'être un bon chrétien qui n'est pas dite, mais qui est sentie fortement. Gardons le sourire, soyons présents, donnons notre

cent pour cent, car c'est dans le service à l'autre qu'est notre récompense. Ne montrons pas notre fatigue, soyons patients en tout temps et répondons aux questions sans broncher, même si c'est la millièmes fois que nous répondons à la même question. C'est ce que font les accompagnateurs ici présents au Centre et je fais de la projection ; je me revois missionnaire. Ces moments de fatigue ont la même saveur que ma crise de 2011 : vidée, j'ai besoin de sortir pour respirer et marcher pour faire sortir une énergie qui, autrement, pourrait être explosive. Le lendemain, je vis un épisode similaire, mais plus fort encore. En voici le récit :

*Déconnexion, disjonctage. Assise entre Joël et Père Philippe, je m'accote sur le dossier de ma chaise, incapable d'en prendre plus. À ma gauche, Samuel veut me parler du moment intensément triste qu'il a vécu pendant la Divine Liturgie et à ma droite des participants posent à Père Philippe des tonnes de questions, en quête de réponses, le regardant comme un gourou. Pu capable. Pu capable d'écouter quoi que ce soit. Je fais une indigestion. Tannée de devoir "être présente", tannée de baigner dans ce bain de religion, de spiritualité, de profondeur, de quête de sens. En plein coeur de ma question, et ça me donne le goût de me défoncer les poumons. ARRÊTEEEEEEEZ !!!! Arrêtez quoi ? Ça ce n'est pas toujours clair. Arrêtez de poser des questions, arrêtez de chercher, arrêtez de croire à n'importe quoi. Et si j'enlevais le « z », c'est à moi que je donnerais ce même ordre. Arrête, tais-toi et sois à l'écoute de Dieu, ce souffle qui est en toi. Fais taire ton mental, tes réflexions, ton désir de performance. Écoute. Be still. (Journal de recherche, 4 mai 2014)*

Dans ce passage, j'affirme que mon corps physique est présent, mais que quelque chose s'éteint en moi, comme un ordinateur qui surchauffe. Cette surchauffe ne m'arrive pas dans le un à un, mais dans un contexte de groupe : dans une retraite, un groupe de discussion, une église, un séminaire... J'essaie de voir ce qui, plus précisément, déclenche cet état, et je ne sais pas. L'attitude assoiffée des gens en recherche ? La posture d'enseignante pris par celui ou celle qu'on interroge (donc moi parfois) ? En tout cas, ce que je sais, c'est que dans ces moments, je ne peux plus être présente, je ne peux plus écouter, je ne peux plus réfléchir, je ne peux plus être en contact avec ; des verbes qui décrivent le rôle de l'accompagnant ! Quand une telle surchauffe arrive, non seulement je ne peux plus accompagner l'autre, mais je ne peux même pas m'accompagner moi-même. Deux questions montent à cet instant : comment éviter la surchauffe ? Si surchauffe il y a, comment m'accompagner pour régler la situation en moi et être capable de continuer à offrir ma présence aux gens présents ? À ces questions, Père Philippe Dautais et sa femme m'apportent des réponses lors d'un entretien avec eux. Nous abordons ensemble le sujet de l'épuisement, car accompagner, ça peut y mener ; je le sais pour l'avoir

expérimenté. Je questionne donc ces deux intervenants spirituels sur les moyens à mettre en place pour prendre soin de soi. Voici la réponse de Père Philippe :

*Pour moi le point clé c'est l'équilibre. Donc je dois veiller à mon équilibre personnel. Donc c'est très dangereux d'être là dans le dévouement tout le temps, etc. Parce que au bout d'un temps, de quelques mois, je serais dans des frustrations personnelles de fatigue et dans même je dirais peut-être une réticence à toujours accueillir du monde, donc c'est très important de veiller sur soi au sens de s'accorder du temps, de s'abstraire de la relation avec les autres, d'aller marcher, de faire du sport, du footing, de pouvoir aussi me faire plaisir. (Entretien Philippe Dautais, 2014)*

Sa femme le seconde dans l'importance de prendre des temps de retrait en soi. J'en comprends donc que si je souhaite accompagner l'être humain, je devrai aussi toujours m'assurer de m'auto-accompagner en sachant me retirer pour faire des activités qui me ressource, seule. Il est important pour moi de bien noter ces idées et de constamment garder en tête l'importance de l'équilibre ainsi que de prendre ce temps seule, car je sais que je suis à risque d'épuisement.

#### **4.3.6 Moments d'accompagnement**

Ce périple dans le stage d'immersion m'amène à faire face à beaucoup d'obstacles intérieurs, mais heureusement, j'y découvre aussi de nouveaux bourgeons de compétences à naître. Voici le récit d'un moment marquant et crucial dans l'établissement d'une façon d'accompagner qui me convient :

*Je viens d'avoir une super belle conversation avec Lucile. Elle m'a demandé si elle pouvait me parler seule à seule. Elle avait besoin de parler de comment on fait pour avoir confiance en soi et se dresser dignement dans ce qu'on est devant les autres. Elle reconnaît en moi une expérience de vie qu'elle cherche à atteindre. Elle est astrologue et a beaucoup de difficulté à s'assumer, elle cherche toujours à se justifier. C'était fou de l'écouter, de faire quelques interventions, d'essayer de l'amener à réfléchir par elle-même et à s'assumer, même si moi-même je ne suis pas friande d'astrologie (en fait je n'aime pas ça du tout). C'est exactement ce que je veux faire comme accompagnement. (Journal de recherche, 5 mai 2014)*

Suite à la demande de Lucile de parler avec moi, nous allons marcher ensemble, et c'est pendant cette promenade que je peux l'écouter et « faire quelques interventions », c'est-à-dire la relancer par des questions. En repensant à ce moment par après, je suis touchée de réaliser ce qui s'était passé dans cet espace : un début d'accompagnement de l'autre sur son propre chemin de spiritualité. Je commence à faire l'ébauche de ce que j'aimerais mettre en place comme accompagnement : marcher à côté de quelqu'un sans se positionner comme un enseignant qui

offre des réponses, mais plutôt comme un pair qui avance sur son propre chemin. Et avec Lucile, c'est littéralement ce qu'on fait : marcher côte à côte afin d'ajouter des morceaux à notre fondation spirituelle. Le lendemain, la discussion se continue. Voici ce qui se passe :

*Lucile m'a redemandé de discuter pour faire suite à la conversation d'hier. Denise a fait un commentaire ce matin qui l'a heurtée et elle avait besoin de discuter pour savoir comment répondre. Tout me revient : mes techniques naturelles d'interactions alors que j'étais missionnaire se réveillent à nouveau, et pas seulement pour moi mais tellement clairement que je peux les transmettre. Denise a dit : « Moi je n'en reviens pas que les astrologues chargent le même prix qu'une consultation vétérinaire. » Et ça a piqué Lucile, avec raison, qui n'a pas su quoi répondre. Elle sait qu'elle ne devrait pas se laisser atteindre mais en même temps c'est tellement normal. Je l'aide à se rendre compte qu'elle fera face à des Denise toute sa vie, et qu'elle doit poser solidement ses pieds dans son appel ou dans la cohérence de sa vie pour rester droite devant ces personnes. Je l'invite à répondre par une question : « Je suis curieuse, pourquoi dis-tu que...? » Je lui dis qu'on ne change ou qu'on ne convainc jamais personne, et que c'est important de respecter le fait qu'on voit tous la vie différemment. Je l'invite aussi à toujours se rappeler que l'être humain devant nous est brisé lui aussi et qu'on ne connaît pas son histoire. « Ses attaques ne sont pas contre toi. » Cette discussion m'a fait vraiment plaisir. Comme Denise est là pour Lucile (pour l'aider à voir ses failles de confiance), Lucile est là pour moi : pour me montrer que je suis capable d'accompagner quelqu'un qui s'engage sur un chemin que je n'aime pas moi-même. Je suis capable de passer par-dessus mes croyances et mes opinions et, dans un accueil dépourvu de jugement, d'encourager la personne devant moi à s'asseoir en elle et à se connecter avec son senti pour avancer dans une direction qui lui est propre. C'est fou comment ça me remplit, comment je me sens à ma place et comment ça me rend heureuse d'être là. (Journal de recherche, 6 mai 2014)*

Avec Lucile, nous retournons donc marcher et comme dit ci-haut, je suis surprise de reconnecter avec des techniques d'écoute et d'interactions que j'avais développées quand j'étais missionnaire à temps plein. Un dernier espace d'accompagnement se présente à moi et me montre comment j'ai bien fait d'écouter quelque chose que j'avais senti : l'importance d'attendre avant d'aborder un certain sujet.

*Lucile est revenue me voir. Cette fois, elle voulait me parler de la prière. C'est fou parce que hier, quand elle me parlait de son dilemme entre aider à la cuisine ou participer au séminaire, ce qui m'est venu c'est : « As-tu prié là-dessus? » Et j'avais eu le goût de saisir le moment pour aller plus loin et lui enseigner des trucs sur la prière, mais j'avais senti que je devais me taire et que ça viendrait en son temps. Et puis moins de 24h après, mon pressentiment était confirmé. En tout cas je me sens vraiment tranquille et « groundée » dans ces moments d'échange avec elle. Ça me touche qu'elle me fasse tant confiance et ça me rappelle la joie que j'avais de faire du discipleship au quotidien, comme ça vient. Là, soudainement, j'ai une vague d'ennui de ma vie d'avant. (Journal de recherche, 7 mai 2014)*

Cet instant est marquant pour moi, car j'ose écouter ma petite voix intérieure qui me dit d'attendre avant de parler de la prière, que le sujet se présentera en temps et lieu. Aussi, l'expérience me ramène à une compétence développée comme missionnaire et que j'affectionnais : le *daily discipleship*. *Discipleship* veut dire « formation de disciples ». Quand j'étais chrétienne, cela impliquait d'enseigner aux gens comment devenir des disciples de Jésus, c'est-à-dire comment suivre fidèlement son exemple et ses enseignements. À l'époque, le *discipleship* que je préférais avait lieu quand j'étais en voyage missionnaire, car dans ces moments j'étais avec les étudiants 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. C'était donc dans le vif de la situation et dans le moment du moment que j'étais là pour eux, prête à marcher à leurs côtés pour les aider à réfléchir ou vivre avec eux leurs joies et leurs peines. Selon ma compréhension de la vie de Jésus, c'est exactement ce qu'il faisait lui-même : il vivait avec ses disciples et c'est en vivant avec eux qu'il saisissait chaque occasion possible pour les aimer, les encourager, les enseigner, les reprendre.

#### 4.3.7 Retour réflexif sur mon stage

Voici ce que j'écris dans mon journal de recherche à quelques jours de mon retour au Québec :

*J'ai aimé mon temps à Sainte-Croix. C'était nécessaire dans mon parcours. Lucile m'a sensibilisée à l'astrologie humaniste. J'ai été surprise que plusieurs orthodoxes pratiquants de cette communauté croient en l'astrologie, du moins à certains aspects de cette « science ». Mais voilà, alors que tous ces gens cherchent une communauté à laquelle appartenir, je cherche plutôt une connexion ponctuelle en restant libre de toute attache. Mes gardes se lèvent et mes sensibilités se réveillent dès que le discours devient trop élitiste ou exclusif (ex : ah moi les tatous, bof... Il faut méditer, s'attacher à la tradition, etc.) Contentée d'y avoir été pour un moment, mais aussi contente de partir. (Journal de recherche, 12 mai 2014)*

Ce passage en milieu chrétien orthodoxe a définitivement heurté mes blessures et sensibilités, me faisant par le fait même vivre un grand moment de grâce et d'acceptation de mon chemin de vie. Sainte-Croix a assoupli l'image que je portais des chrétiens, me montrant qu'ils ne sont pas tous comme les évangéliques du Québec que j'ai fréquentés (cela n'enlevant rien aux qualités et aux forces de ces dits évangéliques) et cela m'a fait le plus grand bien de voir que certains aiment Jésus tout en ayant une vision de Dieu différente de celle que je connaissais. Bien sûr, j'ai aussi constaté la fragilité de ma brûlure et comment je ne suis vraiment plus capable pour l'instant d'être dans un groupe trop fermé ou qui croit détenir la Vérité. Je peux laisser entrer dans ma marche des amis, des gens de passage, des lectures, des conférenciers, mais comme le

pèlerin de Compostelle, je ne fais que quelques pas avec ces gens pour ensuite continuer la route seule pendant un temps. Puis, je croise quelqu'un d'autre et nous marchons côte à côte quelque temps, pour ensuite continuer seule... Peut-être arriverons-nous tous à la même destination, mais pour l'instant j'ai besoin d'apprendre à écouter à la fois mon senti et le monde qui m'entoure. Mon stage m'a aussi permis de solidifier ma posture intérieure, de me verticaliser et d'assumer à voix haute mes décisions passées. De plus, j'y ai vécu de riches moments d'accompagnement, me rappelant les compétences déjà présentes en moi et me montrant un début de ce que j'aimerais mettre en place.

#### **4.4 EXPERIENCE TRANSFORMATRICE MAJEURE AU NIVEAU DE MES CROYANCES**

En hiver 2014, alors que je donne un premier cours privé à une femme nommée Nathalie, je vis un moment bouleversant. Après m'avoir parlé de son chemin spirituel, elle se met soudainement à me parler avec fluidité du décès de mon père et de l'impact de cet événement dans ma vie jusqu'à aujourd'hui, et ce, bien qu'elle ignore tout de mon histoire familiale. Elle ne cesse de dire : « Il dit que... » et je la questionne sur l'identité de ce « il ». Elle me regarde, surprise que je n'aie pas compris : « Mais c'est ton père, Mélanie! Il est ici. » L'émotion déferle en moi, je vais m'y noyer. L'adolescente peinée se réveille et désire vivre le moment à fond, se lover dans cet instant éphémère de retrouvailles, mais l'adulte que je suis s'y refuse; je ne suis pas en consultation médiumnique, je suis en position professionnelle, en train d'animer un cours de conversation anglaise. Pourtant, Nathalie persiste à me partager l'information qu'elle reçoit. Tourbillon, tornade, ça bouge violemment en moi. La boîte dans laquelle je mettais Dieu avait déjà tranquillement pris de l'expansion jusqu'à l'éclatement, puis là, au sein de ce moment fort vécu avec Nathalie, je sens que c'est la boîte contenant Jésus qui menace d'exploser. Je ne sais pas exactement pourquoi cette expérience vient affecter cette facette de ma foi, mais ce que je sais, c'est qu'en devenant chrétienne, j'avais choisi d'adhérer à la vision selon laquelle il n'y a qu'une vie et qu'après la mort, il y a soit le paradis soit l'enfer, et donc qu'il n'est aucunement possible de communiquer avec les défunts. À mes yeux, mon père était mort et enterré. C'est ce que l'étude de la Bible m'avait enseigné et de par les paroles de Jésus, je ne voyais pas la place pour la réincarnation ou toute autre conception spirituelle. Pourtant, au sein de ce mouvement d'émancipation libre dans lequel je suis depuis maintenant quelques années, j'entends d'autres opinions sur Jésus, sur qui il était et je lis aussi sur le sujet. J'aborde tout ça prudemment, avec

le plus de recul possible et un sens critique aigu, tout en permettant en moi la possibilité que ma période chrétienne ne m'ait pas enlignée sur une compréhension de Jésus à 100% exacte. Voilà ce que cet échange avec Nathalie n'a fait que bousculer un peu plus : ma compréhension de Jésus et de son message. Pour la première fois depuis le départ de mon père, je me permets de croire que peut-être il n'est pas si loin que ça et qu'il m'entend. Je lui laisse le droit de vivre à nouveau. Cela marque une nouvelle étape dans l'appropriation de ma spiritualité, un point tournant majeur. Je sens que les quelques contours chrétiens qui restaient viennent de perdre pied et que bizarrement, cela amène plus de vie en moi.

Les semaines suivantes, je partage cet événement troublant avec François, un ami proche. Il m'explique que la mort de quelqu'un fait violence aux personnes qui sont laissées derrière et il m'encourage à redonner cette violence de façon symbolique à mon père. Je laisse mûrir l'idée et me laisse inspirer. Quelque temps plus tard, je tombe sur les quelques souvenirs qui me restent de mon père : une photo de lui et moi et sa boîte à pain. Je décide de me bâtir un symbole, comme un autel qui parle de ma douleur. Je dépose la photo dans la boîte à pain puis j'écris sur une feuille blanche tout ce de quoi la mort de mon père m'a privée : ses conseils, son absence le jour de mon mariage, la protection paternelle, etc. Je déchire la feuille et les lance dans la boîte à pain. Finalement, je prends une carte de souhaits et lui écris un mot : le premier depuis son départ. Je ressens le besoin de laisser mon petit autel comme ça pour quelques jours; j'ai envie de me laisser imprégner de la présence nouvelle de mon père dans ma vie et de donner le droit de vivre aux émotions qui montent et auxquelles j'ai très rarement laissé la place. Quelque temps plus tard, je me rends au lac pour offrir symboliquement à mon père mon autel et lui remettre la violence que sa mort m'a fait vivre. J'en fais le récit dans une lettre que j'adresse à mon copain :

*Aujourd'hui, j'ai fait un gros pas dans mon cheminement face à mon père. Je suis allée au lac avec François pour aller y porter des symboles qui faisaient partie de ma boîte à pain. J'en avais deux à déposer et je suis d'abord allée vers l'eau. Je suis allée sur ma roche, celle où je m'assois toujours étant jeune, j'ai mis les pieds dans l'eau pour être en contact avec le milieu, puis j'ai ramassé une huitre vide, symbole que je déposerai au cimetière plus tard. Ensuite je suis allée m'asseoir sur le quai, autre endroit où j'ai passé des heures à écrire, méditer et contempler et je me suis couchée dessus quelques instants, François à mes côtés; je voulais sentir la place, mes émotions, tout. J'étais contente de constater que ça va mieux, beaucoup mieux quand je vais là, au lac où j'ai grandi. Je me sens moins désemparée, déracinée. Aujourd'hui je me laissais ressentir la présence de mon père, les souvenirs avec lui. Puis après quelques minutes, je me suis levée et j'ai lancé au vent les bouts de papier déchirés sur lesquels j'avais écrit les trucs dont la mort*



*de mon père m'avait privée. Ça m'a fait du bien ! Les bouts de papier ont flotté jusqu'à une roche que j'appelais « la roche aux canards ». Et mon père adorait les canards... Ça m'a émue, c'était tellement beau! Ensuite on est montés dans le haut du terrain, vers la route. Je me suis promenée dans le même esprit, en laissant venir... Puis arrivée devant deux bouleaux que mon père aimait beaucoup et qu'il surnommait « les amoureux », j'ai voulu y laisser la carte que je lui avais écrite. Il y avait une cabane à oiseaux sur une branche; François m'a assurée qu'il n'y aurait jamais d'oiseaux à l'intérieur vu comment elle était construite. Il m'a fait la courte échelle et j'ai déposé la carte à l'intérieur de la cabane. Ensuite, j'ai pris un morceau d'écorce que j'ai rapporté avec moi pour, lui aussi, le déposer au cimetière. J'ai vraiment l'impression d'avoir laissé un message à mon père. Ça me fait du bien de lui laisser le droit de vivre en moi. J'aimerais faire un autre bout de ce processus avec toi en fin de semaine, si ça te tente. J'aimerais aller au cimetière et laisser sur sa tombe l'huitre et le morceau d'écorce que j'ai ramassés, pour lui dire qu'un message l'attend au lac. (Journal d'itinérance 43, 13 août 2014)*

Ce même processus, je l'aurais fait étant plongée dans mes croyances chrétiennes et ça n'aurait pas eu du tout le même effet, car dans ce cadre de croyances je refusais de laisser de la place à la possibilité de tout contact – même infime – entre les vivants et les morts. Anges et démons, oui, mais défunts, non. Mais là, à ce moment, de me donner le droit de croire que mon père entend mes mots et voit mes démarches crée un espace réel de guérison possible. Je ne fais pas un rituel juste pour faire un rituel, mais parce qu'il est rempli de sens et reçu (dans la foi) par la personne à qui je le destine. Et ça, ça change tout. Immédiatement après cette expérience, j'écris cela :

*La journée que j'ai quitté Tom, j'avais été au lac et je m'étais questionnée à voix haute : Où es-tu Mélanie? Je parlais à la petite Mélanie, celle qui était tellement connectée à ce qui l'entourait, à la nature, à ses émotions. J'avais su à ce moment que je devais quitter ma vie telle que je la connaissais pour retrouver cette partie de moi que j'avais égarée. Plusieurs fois je me suis dit que j'avais échoué, que je ne l'avais pas retrouvée. Puis aujourd'hui, j'ai compris que oui, je l'ai retrouvée ! Dans les deux premières années suivant mon changement de vie, je n'ai fait qu'essayer de me restabiliser et gérer les impacts que cette période avait imprimés en moi. Mais dans la dernière année, le beau a eu de la place pour s'installer à nouveau. Je me sens connectée à ce que je suis et à ce qui m'habite... C'est pas parfait, toujours en évolution, mais je me sens de plus en plus « accordée » intérieurement, comme un instrument de musique. (Journal d'itinérance 43, 13 août 2014)*

Ce sentiment « d'être de plus en plus accordée » met fin, pour moi, à ma deuxième année de maîtrise. Je regarde derrière moi et je constate tout le chemin parcouru depuis le début de ce processus universitaire et voici un dessin qui illustre les images qui me viennent pour l'exprimer :

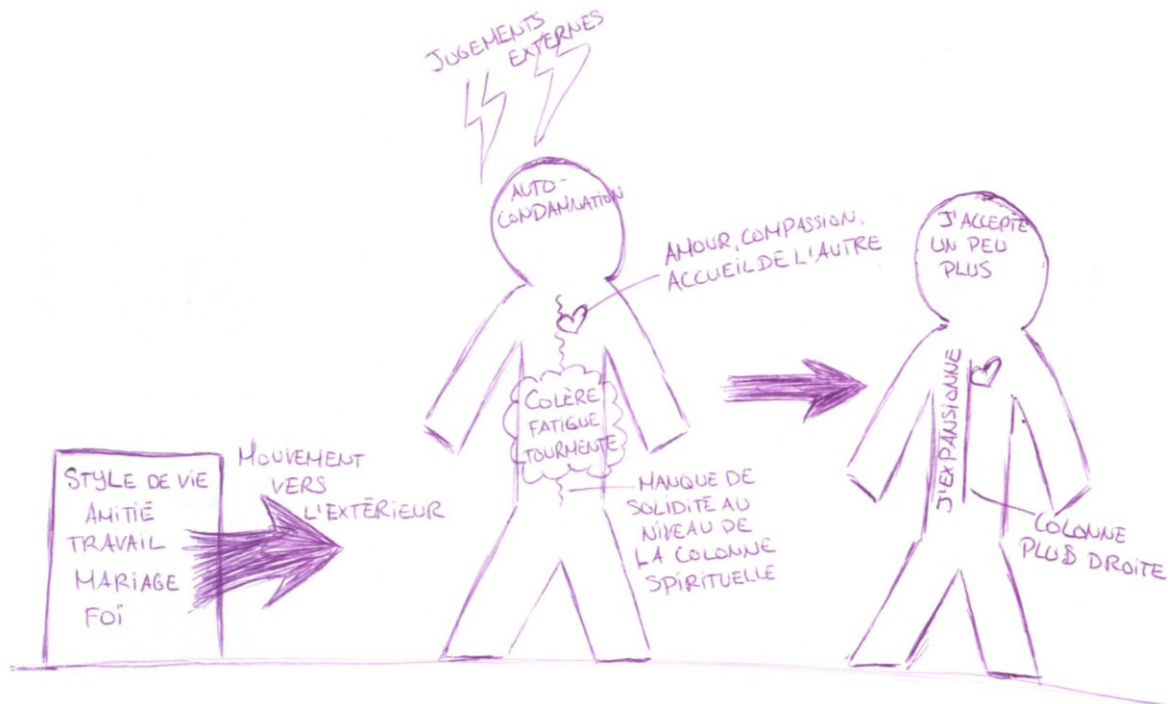


Figure 6 : Mon cheminement de 2011 à 2013

À gauche est représentée la boîte aux contours rigides de mon ancienne vie : mon style de vie, mes amitiés, mon emploi de missionnaire, mon mariage, ma foi. Puis survient un mouvement vers l'extérieur, ce que je nomme une crise de vie, et qui me sort de cette boîte. Le personnage du centre représente ce que je vis à cette sortie du cadre : des jugements externes, de la colère, une grande tourmente et une fatigue spirituelle. Je m'auto-condamne pour mes choix que je trouve pécheurs. On y voit ma colonne spirituelle vacillante, qui a de la difficulté à s'assumer, puis mon cœur qui au milieu de tout ça aime l'autre inconditionnellement et l'accueille dans tout ce qu'il est. Le temps passe, je vis les diverses expériences abordées dans les chapitres précédents et puis le personnage de droite représente où j'en suis aujourd'hui : le même cœur, la colonne spirituelle plus droite et assumée, et dans une auto-acceptation qui prend tranquillement place. Mon intérieur « expansionne », mes croyances prennent de l'ampleur, ce qui était fermé est maintenant ouvert et respire.

#### 4.5 ANNEE DE REFLEXION AU MEXIQUE : POINT TOURNANT DE LA RECHERCHE ET L'EUREKA DE LA DECONVERSION

Dans la continuité de ma vie, je décide de saisir une offre d'emploi d'un an au Mexique, ce qui veut dire que je vivrai ma troisième année de maîtrise de là-bas. Juste avant mon départ, je vis un moment qui me donne d'autres indices sur où j'en suis spirituellement :

*Hier j'ai rencontré un ancien ami. Autrefois athée convaincu, il s'est converti au christianisme et a commencé à s'impliquer intensément dans Campus pour le Christ, où je l'ai côtoyé pendant plusieurs années. Il faisait partie des plus zélés du groupe, parlant du salut versus de l'enfer éternel, exhortant les gens à se convertir pour ne pas brûler en enfer, puis plus tard prêchant le don des langues, les visions et tout le tralala plus pentecôtiste de la foi. Il y a quelques mois, j'ai appris qu'il s'était converti au catholicisme. Donc hier, je le croise au Festival des Traditions du Monde. Je suis dans l'arène avec des amis, il y a un groupe live qui joue et sur les airs desquels on danse du swing. C'est lui qui vient à ma rencontre sans que je m'y sois préparée. En prenant mon pouls intérieur, je suis très heureuse de constater que je suis tranquille et que sa présence ne m'intimide pas du tout. Décidément, mon stage en France a vraiment terminé de redresser quelque chose en moi. En-dedans de quelques secondes, il se lance dans le récit de sa foi catholique. Il a eu des visions, des expériences mystiques profondes, et je le crois ! Il termine en disant : « Donc Dieu est catholique ! » Wooo, je suis donc contente de ne plus être dans ce genre de réflexions ! « Dieu est catholique... » J'ai de la difficulté à croire qu'il puisse encore catégoriser Dieu quand en fait il avait aussi eu plusieurs confirmations de la présence de Dieu dans l'Église baptiste, puis pentecôtiste. En tout cas, passons. Après m'avoir raconté son histoire à lui, il commence à me poser plusieurs questions. Je le sens pressé, ce qui ne m'aide pas du tout à répondre à ses questions car mes réponses prendraient plusieurs minutes d'explications pour être un tant soit peu claires. « Crois-tu toujours en Dieu? Crois-tu que Dieu est une personne? Crois-tu que Jésus est le Fils de Dieu, Dieu sur terre? Crois-tu en l'œuvre rédemptrice que Dieu a voulu accomplir dans le sacrifice de son fils unique? » Je ne sais pas – réponse qui s'applique à toutes ces questions. Et réellement, au plus profond de tout ce que je suis, je ne sais vraiment pas, je ne sais plus. On dirait en fait qu'il ne me pose même pas les bonnes questions. Je ne pense plus comme ça. Comme si l'angle des questions est tordu, quasiment inconnu, illogique, et que je ne suis plus capable d'entrer dans sa façon de voir le monde. « Crois-tu en l'absolu? » Ah, voilà que la réponse à cette question est plus claire : non, je ne crois pas à l'absolu dans ma vie. « Alors tout est relatif? » Mais non, car si je dis que TOUT est relatif, ça revient à proclamer un absolu... « Ok, alors tu es vraiment rendue agnostique maintenant. Oui, tu es agnostique. » Si tu veux me catégoriser et me mettre dans une boîte, oui alors, tu peux me voir comme agnostique. Pourtant – et ça je ne lui dis pas, car à quoi ça servirait? – je crois toujours en Jésus, mais différemment. Instant significatif pour moi, car à aucun moment je ne me suis sentie honteuse devant lui, malgré toutes mes hésitations. Cette rencontre m'a montré à quel point je n'ai plus de réponse dans ma vie spirituelle. Et au lieu de me faire paniquer, je me sens très bien là-dedans. Énorme changement de cap quand je repense à mon*

*obsession antérieure de quête de Vérité. Comme je suis reconnaissante pour ma position intérieure actuelle ! (Journal d'itinérance 43, 18 août 2014)*

Oui, me voilà redressée. Cette rencontre imprévue témoigne de ma posture intérieure nouvelle, droite même si dans l'incertitude. J'accepte mon ignorance, ce « gris » dans lequel j'évolue maintenant, et j'irais jusqu'à dire que je m'y sens bien. Je suis fière de constater que je suis capable maintenant de faire face au questionnement des gens qui ont fait partie de mon ancienne vie, même si je ne sais comment entrer en dialogue. Après cet événement, je souris en pensant à ce qu'André Comte-Sponville a dit :

*Si vous rencontrez quelqu'un qui vous dit "je sais que Dieu n'existe pas", ce n'est pas d'abord un athée, c'est d'abord un imbécile. La vérité c'est qu'on ne sait pas. Personne ne sait! Et de même si vous entendez quelqu'un qui vous dit "Je sais que Dieu existe", de mon point de vue c'est un imbécile qui a la foi. (Documentaire L'heureux naufrage)*

C'est bien mon opinion : personne ne sait. Pas même cet ami qui a vécu des expériences mystiques. J'observe donc ceci : le rituel vécu face à mon père m'a montré que confrontée à moi-même, je suis de plus en plus en accord avec ce qui m'habite. Cependant, la rencontre décrite ci-haut m'indique que mise en relation avec l'autre je n'arrive pas tout à fait à échanger encore, et cela se produit à plusieurs reprises : souvent, je garde silence dans un échange de groupe, me sentant incapable de bien partager mon point de vue ou même n'en ayant juste pas envie du tout.

Au fil de cette troisième année, je trouve un moyen d'exprimer au monde ce qui compose ma vie et de me relier à lui : je commence un blog. Pour moi c'est un pas de foi; je me fais le cadeau de m'exprimer par l'écriture et j'ose dévoiler mes nouvelles structures internes toujours un peu plus à travers chaque article. Je note, au cours des semaines et des commentaires reçus, que mon blog est une autre façon que je mets en place pour m'accompagner. En effet, je prends soin de mon besoin d'être comprise, sinon entendue. D'anciens amis chrétiens évangéliques m'écrivent pour me demander pardon et cette réponse m'aide à réaliser que comme mon humiliation a été publique, j'ai mis en place une manière de vivre une réparation publique. Tranquillement, mes rencontres et l'écriture de mes articles me mettent face à quelque chose qui m'habite toujours. J'en parle dans ce récit :

*Voilà quatre ans aujourd'hui que j'ai tout quitté. Un côté de moi a l'impression que c'était hier tellement certains souvenirs, doux moments et douleurs sont encore frais à ma mémoire, mais d'un autre côté je regarde la femme que je suis aujourd'hui et je trouve*

*que j'ai parcouru tant de chemin qu'on dirait que la rupture était il y a dix ans. Hier, alors que je marchais sur l'Avenue Chapultepec, un jeune homme m'arrête en m'appelant par mon prénom. Non, je ne te replace pas, vraiment désolée... Malaise... Il me dit qu'on a dansé ensemble la toute première fois que j'étais allée à Chapultepec Salsero, une soirée de danse hebdomadaire à Guadalajara. Il ajoute qu'on pouvait voir qu'une vraie joie d'être là et de danser m'habitait. Et en voyant les tatouages sur mes poignets (crois et aime), il termine en disant : « En voyant les valeurs que tu as écrites sur tes poignets, je sais que je peux te dire maintenant ce que j'ai vraiment ressenti en dansant avec toi : c'est comme si l'amour de Dieu coulait sur toi, te remplissait et débordait sur les personnes aux alentours. C'était si fort que ça. » Je suis émue. En quatre ans, je me suis éloignée presque violemment de ma foi, pour me trouver. Puis au fil du temps, j'ai vécu des moments de reconnaissance, puis de frustration, puis de nostalgie, puis de rejet presque complet... Mais aujourd'hui, une chose reste encore très vraie pour moi : mon affection particulière pour Jésus. Pour l'homme qu'il était, la révolution des cœurs qu'il est venu apporter, l'accueil et l'amour inconditionnel qu'il démontrait, et la relation particulière que j'ai développée avec lui à travers le temps. (Journal d'itinérance 45, 22 avril 2015)*

Je découvre que sous toutes mes couches de frustrations, de crises et de doutes, un héritage de foi me reste : l'amour de l'autre, de soi et de Dieu continue de m'habiter fortement et même de déborder de moi. Ma spiritualité est composée de beaucoup plus d'incertitudes que de certitudes, mais je vis bien avec ça : je ne sais plus qui ou ce qu'est Dieu, je ne sais plus si Jésus était Dieu sur terre, je ne prétends plus comprendre la Bible, je ne sais plus ce qu'il y a après la mort, mais quelque part, ça va. J'accepte ce flou.

Pourtant, tout n'est pas parfait, et à certains moments je frappe des murs. Quelque temps plus tard, voici ce à quoi je me bute :

*Une amie me parle d'un livre qu'elle vient de lire et qui traite d'un gouvernement secret, d'une présence extraterrestre sur terre, d'un plan de colonisation de ces dits extraterrestres, etc. En l'écoutant, je ne juge pas du tout ses paroles. Je les reçois, les accueille, et essaie de voir si ça résonne avec quelque chose en moi. Puis, on dirait que tout d'un coup je prends du recul face à la conversation; je réalise que mon amie est en train de me partager sa « foi », c'est-à-dire une partie de ses croyances. Elle est passionnée, intriguée par tous ces mystères. Et là tout en l'écoutant, une autre réflexion prend place : croire change sa perception du monde. Puis j'imagine d'autres personnes qui croient aux mêmes idées et avec qui elle peut en parler. Toutes ces personnes voient le monde d'une certaine façon et cela influence leurs décisions et agissements. Pour les gens extérieurs, ils sont « les bizarres » ou « ceux qui croient aux extraterrestres ». Si cette amie meurt en restant convaincue de tout ça, tout est beau, mais si après avoir vécu plusieurs années en étant convaincue et l'ayant partagé passionnément à d'autres, elle se réveille un beau matin et réalise que ses croyances n'étaient en fait que des leurrés, imagine la déception, la chute, le retour à la « réalité », la douleur. Bien sûr, tout ça n'est que mon histoire... En mon amie je me vois, je vois l'histoire en accéléré jusqu'à la*

*désillusion, et cela n'a en fait rien à voir avec elle. Ça me frappe à ce moment : bien qu'en chemin d'autoformation spirituelle, j'ai tellement peur d'adhérer à nouveau à des croyances qui un jour ne feront plus de sens pour moi que cette peur freine tout pas réel d'appropriation à de nouveaux contours. (Journal d'itinérance 45, 3 mai 2015)*

Le regard lucide que je pose sur mon chemin me rend douloureusement consciente des difficultés qui sont devant moi. Je plonge dans un puits de découragement. Mon sens critique, mes peurs et ma tête m'empêchent de vraiment laisser bouger en moi le mouvement spirituel que je souhaite pourtant vivre. J'aborde mes croyances avec mon intellectualité et mes blocages et refuse de laisser place à quelque intuition que ce soit. Me voilà bien prise, emmurée en moi. Je me frappe au rempart du doute et de mes blessures. Oui, je suis lasse d'essayer, d'explorer et de sans cesse me sortir de ma zone de confort, pour toujours en arriver à ce mur. C'est alors qu'en lisant un texte de Rogers (1964), je décide de tenter quelque chose de nouveau : je comprends que dans l'approche heuristique, après m'être bien imprégnée de mon écart propre, il est temps que je m'aventure dans l'histoire des autres. Mais qui sont ces autres qui passent, eux aussi, par un chemin d'autoformation spirituelle conscient et douloureux? Plus que des gens spirituellement ouverts, je cherche à goûter à l'expérience de ceux qui ont décidé de quitter leurs croyances pour trouver celles qui leur ressemblent. Je navigue sur l'internet, lis des blogs d'ex-chrétiens, y trouve des témoignages touchants. Puis une amie m'envoie le lien d'une vidéo qui l'a aidée à mettre des mots sur ce qu'elle vit. Les dix premières minutes m'abasourdissent et je découvre un mot qui frappe : déconversion. Quelques jours plus tard, j'écris ceci dans mon blog :

*Conversion. Faire un 180 degrés, changer de direction, décider de croire ou d'adhérer à des croyances religieuses ou philosophiques tout en renonçant à notre ancienne manière d'être ou de faire. [...] Déconversion : changement de cap, pivot, action de quitter un ensemble de croyances pour retourner à... et bien à rien. [...] Non, je n'ai pas fait un 180 degrés à nouveau, car je n'ai pas ré-adhéré à mes anciennes croyances. Me déconvertir, c'est pour moi en arriver à un point où quand je regarde des photos de cette époque, je regarde la vie d'une autre femme. C'est ne plus être capable de dire si Dieu existe en tant qu'entité distincte. C'est se sentir bien dans les aspects de ma culture qui étaient jugés comme mauvais. C'est répondre « non » à la question « es-tu chrétienne? ». Se déconvertir, certains disent que c'est un des processus les plus douloureux qui existent. Je n'ai pas de misère à le croire. Alors que la conversion se fait dans la joie (si elle est volontaire!), la déconversion se fait dans le choc, l'angoisse, la peur et la perte totale de repères. (Journal de recherche 45, 17 août 2015)*

Suite au contact avec ce mot, « déconversion », je décide de lire plus sur le sujet. Des recherches ont déjà été faites sur le sujet, mais en assez petit nombre. Je suis cependant touchée

par le témoignage de plusieurs sujets qui s'expriment sur leur passage, présentant des aspects similaires au mien : grande tension intérieure, crise majeure, détresse émotionnelle et intellectuelle, perte de repères, perte de sens et d'identité, etc.

Je pense à toutes ces fois où je me suis battue avec l'idée que j'avais affaire à des démons, que Satan me détournait de Dieu, que j'allais perdre la vue physique comme symbole de perte de vision spirituelle... Je pense aussi aux centaines de moments où je me suis dit que je ne m'en sortais jamais, que jamais plus je ne serais heureuse, à mes désirs de mort. Je pense finalement à ma sexualité non assumée et à tous ces référents culturels (musicaux, littéraires et autres) que je ne partageais pas avec les jeunes de mon âge puisque je m'étais seulement nourrie d'œuvres chrétiennes...

Par la lecture, je comprends ce par quoi je suis passée et passe toujours ; je me rends compte de ma normalité. On me donne les mots pour exprimer encore plus clairement ma réalité. Nommer, c'est apprivoiser une énergie de vie qui était sauvage. Soudainement, mon histoire s'inscrit dans un mouvement, je ne suis plus seule. Déconversion... Ce mot aurait pu me faire peur, mais non, il me soulage, il goûte juste. Ce n'est que quelques semaines après avoir pris contact avec ce mot et l'avoir apprivoisé et intégré que je réalise que mon rude hiver spirituel a laissé place à un hiver souhaité, accepté, chéri. Je comprends que la vie est faite de cycles et que mon histoire spirituelle chrétienne a besoin de se terminer complètement et sainement avant même de pouvoir faire une place réelle en moi pour une nouvelle spiritualité. J'ignore si je me départirai de la totalité de mes croyances, mais enfin je me laisse le droit de vivre avec acceptation toute la séparation dont j'ai besoin, tant au niveau institutionnel que spirituel.

*Votre Église institution terrestre, avec ses hauts murs, ne m'intéresse plus. Ça ne veut pas dire que le message qui était derrière tout ça ne m'intéresse plus. » Pierre Maisonneuve, journaliste*

## **CHAPITRE 5**

### **L'ANALYSE DES MOMENTS CLES DE MON PROCESSUS D'AUTOFORMATION SPIRITUELLE**

C'est lors de ma troisième année que je commence à analyser mes données. Comme je redoute ce moment ! Je commence par employer la méthode décrite dans le chapitre 3 et que j'avais expérimentée dans le cours de Pierre Paillé : la théorisation ancrée. Je mets mes données en tableau, divisées en unités de sens, puis les regroupe en catégories. Cela ne me convient pas tout à fait. J'essaie donc à nouveau, mais cette fois sur des fiches que je peux coller sur mes murs et bouger à mon gré. En faisant cet exercice, on dirait que le texte prend vie, que les intuitions montent différemment. J'identifie plusieurs étapes dans mon processus d'autoformation spirituelle – teintées des couleurs de l'appropriation, de l'individuation et de l'émancipation – étapes qui se suivent et se chevauchent, mais qui présentent toutefois l'analyse de ma pratique d'émancipation.

#### **5.1 LES PREMIERES FISSURES DANS MON CADRE SPIRITUEL**

L'analyse de mes journaux et de mes récits d'auto-explicitation fait apparaître que le processus d'autoformation spirituelle avait commencé avant même la rupture avec le milieu religieux dans lequel j'étais intégrée. Voici les premières fissures annonciatrices de la rupture, arrivées incognito, bien avant la crise elle-même. Je reprends ici deux passages cités au chapitre 1, extraits qui démontrent les prémices de ma démarche d'appropriation :

*Je me suis fermée comme une huître. Oui, quand nous avons déménagé il y a 5 ans, c'était fini. Mon imaginaire – ma capacité d'imaginer –, mes rêveries, ma poésie, tout ça venait d'être enfermé dans un coffre fermé à double tour, laissé dans un coin de mon terrain au lac. La ville m'appelait au stress, à la régularité de l'horloge, à la vitesse, au gris, aux immeubles, à la proximité, à l'efficacité. Tout ça je ne l'ai compris qu'aujourd'hui en allant me promener à Katevale avec une amie. Nous nous sommes stationnées à mon ancienne maison et tout m'est revenu pour un instant. Les odeurs*



*étaient si familières, l'herbe, tout ! Fermée... je me sens stupide de m'ouvrir, de me laisser aller. Fermée, emprisonnée, étouffée. (Journal d'itinérance 17, 30 juin 2004)*

*J'ai raconté à Tom ma visite au lac, ce que ça m'avait fait. Il m'a écoutée, réconfortée, prise dans ses bras. Il m'a dit : « Imagine comment le paradis va être beau... » Ma Roche, c'est maintenant Jésus Christ. Ce que j'ai ressenti au lac, c'était plus qu'une nostalgie d'enfance, c'était aussi profond qu'une coupure faite trop vite. En m'enterrant sous pleins d'occupations, j'ai essayé de rayer cet endroit de ma vie avec tout ce qu'il évoque. Résultat : la blessure s'est refermée, mais le pus est pris sous la gale. Je ne sais pas encore comment régler tout ça, mais sûrement que la seule solution, c'est Dieu. (Journal d'itinérance 17, 2 juillet 2004)*

Dans ces extraits qui traitent des premiers moments où le cadre de ma vie est fracturé, je vois que je ne suis ni entendue par l'autre (dans ce cas-ci Tom), ni par moi-même. Alors que mon copain ne m'invite pas à parler du passé, mais me projette plutôt dans les promesses d'un futur heureux, j'essaie moi aussi d'enfermer ma douleur dans un coffre bien fermé en me réfugiant dans la foi. Pourtant, la blessure ne se tait pas, elle trouve un moyen de se dire et de laisser une trace qui permet de commencer la réflexion, cela grâce à l'emploi du journal qui agit ici comme un outil d'auto-accompagnement. En tenant mon journal je crée un lieu de prise de conscience, le journal est un espace pour soi-même. Écrire dans le journal permet de laisser pressentir un début de rupture. C'est cet outil qui me permet de rouvrir le coffre si bien fermé de ma vie intérieure.

## **5.2 VIVRE LA TOURMENTE**

La tempête, c'est une des étapes qui me suit tout au long de mon processus d'appropriation. Je la vois apparaître très tôt, avant même d'être consciente de la crise qui se prépare :

*Ça fait un bout que deep down je ne suis pas heureuse. Et je ne sais pas c'est dû à quoi. Ça vient d'où, Seigneur, ce sentiment de manquer de quelque chose, d'apathie, de manque de feu? (Journal d'itinérance 30, 17 septembre 2010)*

Je note chez moi un manque, une lumière éteinte, quelque chose qui semble perdu. Ce sentiment, j'en parle depuis longtemps dans mes journaux, mais par bribes, à mots couverts. Je pressens que ce vide a rapport avec des blessures extrêmement à vif en moi, mais je me réfugie dans ma foi, ce lieu qui donne un vrai sens à ma vie. Peut-être est-ce une bonne chose que je vive au sein de ce cocon plusieurs expériences effritantes (abordées au chapitre 1), car celles-ci me dérobent finalement du confort artificiel que je me suis créé. C'est au moment où me sentant vide intérieurement et en lutte constante pour rester confortable dans ma foi qu'une tornade peut

enfin naître : « *C'est la tempête en moi depuis quelques mois, tout va mal. [...] Je m'effondre à l'intérieur, tout est noir et chaque jour est plus noir. Je meurs par en-dedans.* » (Récit d'auto-explicitation, 7 novembre 2012) Cet état de chamboulement violent, je le vivrai au milieu de toutes les étapes qui suivront. À l'origine sans nom, ma tourmente portera celui « d'inconfort », « d'étouffement », de « remise en question », et de « désir de retrouver l'enfant que j'étais ». Elle me pousse à reconnaître l'inconfort qui m'habite. Et voilà, comme je disais plus tôt (page 29) :

*Aujourd'hui je comprends que cette tornade libère de l'attachement, régularise, détruit le construit de l'homme et crée de l'espace pour que quelque chose de nouveau puisse naître. Oui, je suis cette tornade et je suis aussi ce quelque chose à naître, en train de naître. Ce que j'étais n'était en effet qu'une construction d'homme et d'institution, de bonnes valeurs vécues par peur d'être réprimandée. Maintenant que cette belle façade a éclaté en morceaux, je veux croire en ce que je suis au plus profond de moi-même, au-delà des actes qui semblent trahir mes valeurs. Je veux trouver ma vraie couleur. (Journal de recherche, juin 2013)*

Cette tornade qui me mène « au plus profond de moi-même » est le tremplin vers un autre élément essentiel de mon chemin d'appropriation.

### **5.3 REFUSER L'INCONFORT OU OSER PLONGER EN SOI**

Pour m'approprier mon chemin, il a d'abord fallu le reconnaître, m'avouer à moi-même que ça bouscule, que quelque chose ne va pas. J'ai dû accepter de regarder la réalité en face et cesser de jouer à l'autruche. Un des moments clés de cette prise de conscience a lieu dans un cours de piano où, alors que mon professeur me demande d'improviser et de me laisser aller, je commence à avoir de la difficulté à respirer. C'était quelque part au printemps 2010, je venais en effet de reconnecter avec le piano depuis trois mois, et ce, après dix ans d'arrêt suite au décès de mon père et à tous les chamboulements vécus à cette époque (décrite à la section 1.1.1). L'instrument était lié de près à mes émotions meurtries, car très lié à mon père qui était mon plus grand admirateur, et ces cours représentaient mon effort pour faire face à ce blocage émotionnel à en rejouer et à regarder ces émotions en face. À cet instant, je me souviens de m'être dit : « *Ok, ça ne va pas. J'ai le désir de creuser ça, je suis tannée de faire comme si le problème n'existait pas.* » Ce moment est crucial, c'est un point tournant majeur : celui d'une première prise de conscience. Le problème n'est pas encore clairement identifié, mais il y a reconnaissance d'un état de crise.

Cette attitude d'oser faire face apparaît régulièrement dans mon processus est une des clés de l'appropriation pour l'autoformation. La tempête perdure, la crise s'étend. Je pourrais abdiquer et choisir de vivre dans l'inconfort en le transformant en zone de confort, comme le corps qui change de posture pour compenser pour une blessure jusqu'à ce qu'un jour on ne la sente plus, mais je choisis de rester vigilante, l'esprit alerte, et de déloger les démons qui m'habitent jusqu'à ce que j'arrive au dernier.

*... cette lumière intérieure ne peut advenir que lorsque vous plongez au plus profond de vous-même à la recherche de ce que vous êtes. C'est cela, la conscience de soi – savoir ce que l'on est. [...] Ce qui compte, ce n'est pas la description qu'un autre fait de vous, mais la réalité de ce qui est, de ce que vous êtes ; il ne s'agit pas de ce que vous croyez être, ou devoir être, mais de la situation telle qu'elle est. (Krishnamurti, 2000 : 154)*

#### **5.4 MOUVEMENT DE SEPARATION/DEPOUILLEMENT DES COUCHES IDENTITAIRES**

Ma tempête intérieure fait germer un désir de séparation – de mouvement vers l'extérieur – mais il faudra un long moment de vents d'une violence extrême pour me permettre de rassembler le courage nécessaire de mettre ce désir de l'avant. C'est ce premier élan que j'exprime ici, ayant lieu en avril 2011, cette journée cruciale où je décide de tout quitter, alors que je suis encore dans cette vie cadrée qui ne me convient plus.

*« T'es où Mélanie? », que je dis à voix haute. Je pleure. Il faut que je retrouve cette petite fille-là en moi. « T'es où? » C'est à ce moment-là que je sais que c'est aujourd'hui que ça se passe : en rentrant à Lennoxville, je vais dire à Tom que c'est fini. Je dois partir pour me retrouver. (Récit d'auto-explicitation, 7 novembre 2012)*

Suivant ce premier geste de séparation en viendront d'autres, comme celui-ci :

*Ils prient pour moi et je quitte la rencontre, seule. [...] Là, c'est assez. Ils ne vont pas m'excommunier, ils n'auront pas besoin de se rendre jusque là. Je vais m'excommunier moi-même : l'Église, pour moi, c'est fini. (Récit d'auto-explicitation, 8 décembre 2012)*

Cette rencontre, organisée dans le but que je me repente et « retourne vers Dieu », aura lieu neuf mois après l'explosion qui me pousse hors de mon mariage. Avant que l'Église me « demande le divorce », c'est moi qui le provoque. Puis plus d'un an plus tard, voici un autre moment de séparation :

*Je réalise à ce moment que malgré le fait que je sois attirée par les expériences de groupe, je dois m'en abstenir, du moins pour le moment. Il est temps pour moi de vraiment trouver les réponses qui sonnent juste à mon cœur. Un chemin entre Dieu et moi et personne d'autre. (Récit d'auto-explicitation, 8 octobre 2013 - 1)*

J'exprime ici la compréhension de mon besoin de marcher seule pendant un moment, seule avec Dieu. Je me dépouille des identités que j'avais faites miennes, une couche à la fois : celle de chrétienne, de bonne fille sage, de femme mariée. Avec le temps, je me dépouillerai aussi des idées, des croyances et des dogmes qui ne sont, en fin de compte, pas miens. Je les quitte et je suis ce mouvement qui me tire hors des groupes, hors des opinions des autres et qui m'attire plutôt vers moi, en moi, qui m'invite à chaque fois encore et encore à la prochaine étape, à la verticalisation de mon « je ». Mais avant de passer à cette étape, il m'est important de mentionner que ce processus de dépouillement est extrêmement douloureux et vécu dans une grande culpabilité; je doute souvent de mes choix...

*Il faut être libre pour être à soi-même sa propre lumière. [...] Notre conditionnement fait que nous acceptons l'autorité – l'autorité d'un gourou, l'autorité de celui qui dit savoir. Dans toutes les questions d'ordre spirituel – si je puis me permettre d'employer ce terme – toute forme d'autorité doit être exclue, sinon vous n'êtes pas libre d'explorer, de découvrir par vous-même ce que méditer veut dire. (Krishnamurti, 2000 : 153)*

## **5.5 POINT D'ANCRAGE INTERIEUR**

Malgré les doutes, un point d'ancrage intérieur me donne la force de continuer : un point d'enracinement qui m'a été donné avant même d'être en crise.

En 2008, alors que je suis en projet missionnaire, je vis un des moments les plus forts de tout mon chemin de foi : en vision, je vois Jésus. En voici le récit, verbatim réalisé lors d'un entretien d'explicitation :

*Je suis en Afrique du Nord... C'est en 2008. Je suis en projet missionnaire, dans mon appartement ; on est un groupe de filles qui vit ensemble, on est 6 je pense qui vivent ensemble. On est chrétiennes, mon projet c'est un projet missionnaire chrétien. Je pense qu'on vient d'avoir une rencontre d'équipe dans le salon puis là ce qu'on demande à tout le monde - moi je suis staff - mais ce qu'on demande aux étudiantes et à nous-même aussi c'est d'aller dans nos chambres puis de passer un moment avec Dieu d'environ trente minutes puis après on revient en groupe pour partager un peu ce qu'on a vécu. Faque je vais dans ma chambre, je m'assois sur mon lit, je me souviens que je suis assise le dos contre le mur, les jambes allongées. Je pense que je prends ma Bible, mais ce n'est pas vraiment important dans le moment, là, ma Bible... mais il me semble que j'ai quelque chose sur mes genoux puis je ferme les yeux pour entrer en prière... pour moi la prière c'est vraiment juste comme un... juste un dialogue, comme : « Salut Papa, je viens devant toi... bla bla bla... » Faque je me mets à parler, j'ai les yeux fermés et je suis dans le noir de ma tête. Puis ça pour moi c'est très commun. C'est quelque chose que je fais vraiment souvent, mais à ce moment-là, ce qui change c'est que le noir change. Je ne suis plus dans le noir de mes yeux, je me ramasse dans un endroit de lumière... un peu cliché avec des nuages, un peu comme si je flotte quelque part. Puis là je vois Jésus qui arrive, puis je suis... je me souviens d'être surprise, je ne comprends pas vraiment ce qui arrive puis Jésus me fait un câlin. Il ne parle pas, il me fait juste un câlin, puis la première pensée qui me vient c'est « Ayoye! Jésus me fait un câlin! » Puis après, tout de suite après je m'attrape en disant : « Ah mais je suis qui, moi, de toute façon? Jésus doit faire des câlins à des milliards de personnes, là! Faque tsé c'est rien, c'est pas important. » Puis à ce moment-là, je ne sais pas s'il m'a répondu à voix haute ou si c'est juste comme... juste une pensée qui traverse mon esprit. Il me dit: « Non Mélanie, je te connais et je t'aime. » Puis à ce moment-là la vision arrête, j'ouvre les yeux, je me retrouve dans ma chambre en Afrique du Nord. Je ne me souviens pas du tout ce que j'ai fait après, mais ce que je sais c'est que quand je suis sortie de ma chambre pour retourner avec le groupe, je ne pouvais pas m'empêcher de sourire. (Entretien d'explicitation, 12 octobre 2013)*

Moment où ma façon de me connecter est clairement abordée – mise en place d'une bulle d'intimité, reliance par les mots (la lecture de la Bible dans ce cas), recueillement méditatif – c'est aussi un épisode essentiel de mon processus d'individuation. Jésus, à cette époque est pour moi le symbole ultime d'absolu et de vérité, il vient vers moi, me prend dans ses bras, me dit qu'il m'aime et me nomme par mon nom. Même si pendant la vision une partie critique essaie de réguler ce qui se passe (« Ah mais je suis qui, moi, de toute façon? Jésus doit faire des câlins à des milliards de personnes, là! Faque tsé c'est rien, c'est pas important. »), la vision continue. Je me sens attestée par l'image que j'ai de la Vérité absolue. Au sein de l'entretien d'explicitation, je retrouve la sensation d'entendre la voix de Jésus dans mon être et qu'à ce

moment, la vision devient plus réelle ; le rationnel tombe. Ces paroles sont le point tournant : « *Que Jésus m'ait appelée par mon nom, ça me montre que j'existe. Qu'il m'ait nommée, ça me permet d'exister.* » (Entretien d'explicitation, 12 octobre 2013). Dans le vif de ma crise, trois ans après avoir tout quitté, cette vision continue à m'ancrer et continue d'attester mes choix et celle que je deviens. Croyant que Dieu savait d'avance le chemin que j'allais emprunter, je suis convaincue qu'il savait vers quel naufrage de foi je me dirigeais mais qu'il m'assurait, en tout cela, de m'aimer inconditionnellement. Cette vision m'a donné une assurance personnelle face aux autorités religieuses et aussi face aux « démons » qui m'habitent. Sans l'ancrage intérieur produit par cette vision, je ne sais pas comment j'aurais pu passer à travers tous mes doutes, ma souffrance et ma culpabilité sans retourner, repentante, vers l'Église.

## 5.6 ME VERTICALISER DANS MON JE

Au delà de la nécessité d'un ancrage intérieur, un autre élément clé du processus est la capacité d'assumer ses choix. Il ne suffit pas de tout quitter : quand une décision est prise ou un geste fait, vient le moment où l'être doit se tenir debout devant autrui et répondre de ses actes, paroles, croyances ou non croyances. C'est effectivement ce à quoi je me heurte lors, entre autres, de cette rencontre pastorale à laquelle je suis conviée neuf mois après mon départ, rencontre abordée un peu plus haut.

*Je parle de ma recherche de sens, du désir de connexion avec mon cœur et de mon refus de retourner dans un mariage pour les mauvaises raisons. [...] Je me tiens droite et je suis douce, mais ferme. (Récit d'autoexplicitation, 8 décembre 2012)*

Devant un comité de cinq personnes incluant mon mari et mon pasteur, j'essaie d'affirmer ma quête dignement, sans courber l'échine. Encore une fois, cette étape ne se vit pas qu'à un moment isolé, mais encore et encore, pendant l'ensemble de mon processus. L'affirmation, c'est proclamer qui je suis et aussi qui je ne suis pas. Elle se distingue de l'étape précédente en ce sens que pour moi, l'émancipation se vit comme un mouvement – un départ, le dépouillement d'une identité qui ne m'appartient pas, etc. – alors que l'affirmation se vit les deux pieds bien ancrés dans le sol, plutôt comme une déclaration confiante qui m'enracine solidement. Je m'affirme au Pérou : « *Je suis Mélanie, j'ai 27 ans et je suis en route vers le Machu Picchu.* » (Récit d'autoexplicitation, 10 décembre 2012), puis aussi en Gaspésie : « *Je lui dis que je déteste faire des choses que je ne comprends pas, et que je trouve stupide de me remplir de*

*prana quand je ne sais pas ce que c'est.* » (Récit d'autoexplicitation, 8 octobre 2013 - 1) et enfin à Vipassana : « *C'est à ce moment que je prends une décision qui va changer mon expérience : je vais faire la guerre à mon horaire et au diable les règles! J'ai besoin d'écrire et de bouger et je vais m'arranger pour y avoir accès.* » (Récit d'autoexplicitation, 8 octobre 2013 - 2) Me tenir droite et professer mon identité, je le fais quand je réponds aux jugements verbaux et écrits des gens qui remettent mes choix en questions, quand mes amis et étudiants me questionnent sans malice sur mes croyances et mon passé, quand je choisis de participer ou non à des événements à nature spirituelle; je le vis dans chacun de mes pas quotidiens qui, en fait, me mènent dans une direction personnelle au niveau de ma route de foi.

## **5.7 SUSPENSION ET DECONSTRUCTION DES PENSEES**

L'analyse du processus fait apparaître un autre élément de la déconversion qui est le fait de déconstruire les pensées et les représentations de la vérité construite pendant l'immersion religieuse. Déconstruire mes pensées, c'est l'action de « changer de cassette », de demander à mon cerveau d'emprunter des voies de réflexion et des réflexes intellectuels, émotionnels et spirituels différents de ceux suivis pendant les dix dernières années. Étape selon moi cruciale pour vivre une libération complète de l'ancien mode de penser et de vivre, je la divise ici en deux pour bien l'explicitier.

### **5.7.1 Prendre conscience de mes conditionnements**

Un ami m'a déjà dit : « *Mélanie, ton coeur est comme une poubelle. Tu y as mis tous les enseignements, croyances et valeurs transmis par tes parents, tes amis, ton Église, tes profs... Et là il est temps de le vider et de le nettoyer pour le transformer en vase précieux dans lequel tu mettras tes perles à toi.* » Sur le coup, je ne comprends pas trop de quoi il me parle. Je trouve l'image très forte et je n'en saisis pas la portée pour ma vie. La prise de conscience se fait de manière graduelle, au fil des échanges et des situations quand, par exemple, je réalise que je suis habitée par des réponses automatiques et que je commence à me demander d'où elles proviennent :

*Je suis avec des amis et on discute de la vie après la mort. Ils me demandent ce que je crois à ce sujet. Je leur réponds que la réponse chrétienne à donner serait qu'il y a un paradis et bla bla bla... mais que pour la première fois je me permets de me demander ce*

*que moi je crois réellement dans ce domaine. Je ne sais plus. (Journal d'itinérance 39, 29 décembre 2012)*

Et un autre exemple similaire :

*Je suis dans une conférence de canalisation médiumnique avec mon copain. Je m'assois, un peu anxieuse. Je ne sais pas à quoi m'attendre. À l'heure prévue, un homme prend la parole, nous souhaite la bienvenue et nous explique le déroulement de la soirée. Puis, la médium entre en transe devant nous. Sa voix change, ses gestes sont saccadés. Je suis submergée par la peur, j'ai envie de reculer ; je suis assise beaucoup trop près! En moi, ça crie très fort de faire attention aux démons, que ce que je vois en ce moment est dirigé par Satan. Je prends conscience de ces pensées et je me permets de les remettre en question. Et si je décidais de vivre cette conférence sans juger, juste comme observatrice? Ensuite, peut-être que je pourrai dire si c'était bon ou mauvais. Ou peut-être que non. (Journal d'itinérance 39, 13 mars 2013)*

Ce que ces deux moments démontrent, c'est qu'à plusieurs reprises, je m'arrête en moi en plein milieu d'un moment ou d'une pensée : il y a une suspension qui permet de prendre du recul face à ce qui est là, prêt à être exprimé un peu mécaniquement. Puis, je m'autorise à l'arrêter pour le reconsidérer. Encore et encore, le processus de suspension permet de prendre conscience de mes conditionnements et de mes automatismes de pensées.

### **5.7.2 Mouvement volontaire d'émancipation : forcer l'ouverture**

Un autre aspect du processus d'émancipation après la rupture a consisté à explorer volontairement d'autres pratiques spirituelles. Comme je désire me permettre d'explorer ce qui est vivant à l'intérieur de moi, ce qui m'appartient et ce qui sonne juste à mes oreilles, je me permets de visiter des espaces inconnus sans juger mes déambulations, de me mouiller dans une eau étrangère pour en sentir l'effet. Je souhaite agrandir mon intérieur : je lis pour la première fois des livres écrits par des auteurs non chrétiens, je me fais des amis non croyants, je participe à des rassemblements spirituels variés, je vais faire un stage en milieu orthodoxe. À travers ces actions, je rencontre des gens et échange avec eux. Ces diverses stratégies d'exploration ont été aussi des occasions de prise de conscience de mes conditionnements. Au-delà de seulement « faire des choses » et de « prendre conscience », j'ouvre mon esprit. Et c'est exactement là, le point critique, car en fait, je force pratiquement une ouverture, même quand je sens de l'inconfort, de la peur ou une confrontation majeure avec mes croyances. Je porte attention à comment les gens qui m'entourent perçoivent le monde, je lis les livres qu'ils me suggèrent, j'écoute des vidéos qui m'exposent à différentes façons de penser la vie. Je me heurte à des



murs internes, et souvent je bloque, je recule. Il m'arrive de ne pas me sentir prête à aller plus loin car mes croyances bien enracinées me créent des peurs de démons. Dans ces moments-là, je respecte mon besoin de temps, et quand le moment vient, j'affronte ces idées qui me sortent du connu.

*Je suis assise dans un bar populaire de Rimouski avec des amis nouvellement rencontrés. On parle de mon histoire. Ils voient en moi une grande culpabilité et me questionnent à ce sujet. Qu'est-ce qui me fait vivre ça ? Je leur réponds gravement que j'ai laissé mon mari, que j'ai quitté l'Église, que je suis tombée amoureuse d'un autre homme. Je leur raconte comment depuis cette chute dans ma vie, des gens s'ouvrent à moi, me partageant leurs secrets les plus sombres, comment une amie m'a avoué entretenir une relation avec un homme marié. Et je mets l'accent sur le mot « marié », car pour moi (comme pour elle) cette révélation est sérieuse et horriblement honteuse, une des pires choses qu'une femme pourrait faire... En leur partageant ces morceaux de vie, j'ai l'impression de leur montrer à quel point je suis indigne et pécheresse, à quel point est justifiée cette culpabilité que je vis. Leur réaction me sidère : ils rient, me disent qu'il n'y a rien là de fréquenter un homme marié comme mon amie le fait, que de laisser son mari comme je l'ai fait est hyper fréquent, que dans ces histoires rien n'est si tragique. Je ne comprends pas. Je ne suis pas d'accord. Pour moi le couple est sacré, le mariage aussi, le sexe aussi. Ils me conseillent des livres à lire, des vidéos à regarder sur internet (pas pornographiques!). Désireuse de pousser plus loin ma réflexion et de voir s'ils ont raison, je me procure quelques-uns des livres conseillés. Tranquillement, ce qui était drame commence à s'adoucir. (Journal d'itinérance 40, 25 juin 2013)*

C'est ça, pour moi, de décider volontairement de m'émanciper au niveau des pensées et des croyances : c'est oser regarder ailleurs comment ça fonctionne et le considérer sérieusement. C'est décider de ne plus laisser toute la place à des pensées lourdes ou condamnatrices qui me font croire à des démons, à des jugements, à des exclusions. C'est tranquillement faire le mouvement de vider ma « poubelle » pour la nettoyer et la transformer en beau vase à fleurs. Puis à travers ces moments d'exploration, je fais des prises de conscience, qui m'amènent à vouloir m'émanciper, puis à explorer encore plus... et voilà que tout recommence encore et encore.

## **5.8 NOMMER MON CHEMIN ET THEORISER POUR INSCRIRE MA VIE DANS UN MOUVEMENT PLUS LARGE**

Ce n'est que trois ans après ma crise que je réussis à mettre un mot sur les doutes, la colère, la peine et la grande fatigue spirituelle qui m'habite pendant des années : je suis en déconversion. Alors que je débute ma recherche sur le thème de l'autoformation spirituelle, les lectures faites

pour le cadre théorique (voir sections 2.2.1 à 2.2.4) ont fait émerger une chose à laquelle je n'avais pas pensé : toutes les étapes de mon processus d'autoformation spirituelle de 2011 à aujourd'hui sont en fait des moments clés d'une déconversion. Se déconvertir consiste à quitter sa foi telle qu'on la connaît et se dépouiller de ses croyances ainsi que de sa vision du monde – et le processus de déconversion provoque des émotions écrasantes. Des passages tels que ceux-ci démontrent bien la lourdeur, la colère et la fatigue qui me hantent :

*Tout est mélangé en moi, je ne suis sûre de rien, je ne sais plus ce qui est vrai ou faux, bon ou mauvais. (Récit d'auto-explicitation, 8 décembre 2012)*

*Je ne sens plus mon cœur, on dirait qu'une pierre a pris sa place. Ma blessure saigne abondamment. Ça me brûle en-dedans. [...] Je suis triste d'être brûlée spirituellement et j'ai l'impression que je ne guérirai jamais. (Récit d'autoexplicitation, 8 octobre 2013 - 1)*

Le premier moment a lieu plus d'un an après ma grande rupture avec l'Église et le deuxième plus de deux ans plus tard. Ils attestent de l'intensité de la blessure qui continue de m'habiter. Non seulement je me sens brûlée, épuisée et en colère, mais très souvent je doute de ma décision, lutte avec la culpabilité et en viens à penser que je ne pourrai trouver le vrai bonheur que dans l'Église. C'est en lisant des blogs, des recherches et en échangeant avec des chrétiens qui sont sur un chemin similaire au mien que je peux enfin inscrire mon histoire dans un mouvement plus large que celui de ma vie seule. Je comprends que je ne suis pas l'unique à vivre ce que je vis et que les pensées et émotions qui m'habitent sont conformes au sujet qui passe par la déconversion. Dr. Marlene Winell, psychologue spécialisée dans l'accompagnement de personnes décidant de quitter des mouvements fondamentalistes, en parle en ces termes :

*You were taught that if you did not believe you would go to hell. So it makes great sense if you have been nervous and scared about leaving. There may be times of near panic, when you wonder whether you've made a terrible mistake and will be forever damned. You might have trouble with intense feelings in this phase because you have been taught to interpret them as « conviction of the Holy Spirit. » Sometimes people in this phase wonder if it wouldn't be simpler and safer to just « get right with God », and return to church.<sup>26</sup> (Winell, 2007 : 424)*

---

<sup>26</sup> On vous a enseigné que si vous ne croyiez pas, vous iriez en enfer. Cela a donc du sens si vous êtes nerveux ou si vous avez peur de quitter. Vous expérimenterez probablement des moments de grande panique, pendant lesquels vous vous demanderez si vous avez fait une terrible erreur, allant jusqu'à croire que vous serez damné pour l'éternité. Il se pourrait que vous viviez des émotions intenses pendant cette période, car on vous a enseigné de les interpréter comme

Au travers des lectures théoriques et des échanges, je comprends que je suis normale de vivre mon chemin avec autant de violence intérieure : ma peur d'avoir fait une erreur, mon sentiment d'être indigne face à Dieu, ma croyance que le bonheur ne se trouvera que dans le retour à Dieu. Grâce au mot déconversion, je peux enfin mettre une lumière nouvelle sur certains passages de ce mémoire, tels que ceux-ci. J'y aborde la grande douleur vécue, le sentiment de trahison :

*Mais quand on se rend compte que peut-être on s'est leurré, peut-être qu'on a refusé de voir la vérité qui nous habitait, et bien oui ça fait mal. Ça fait atrocement mal. (chapitre 4, page 83)*

Puis j'aborde la colère qui m'habite, de cette brûlure spirituelle que je ressens :

*Je ne sens plus mon cœur, on dirait qu'une pierre a pris sa place. Ma blessure saigne abondamment. Ça me brûle en dedans. J'ai le goût de frapper et en même temps de pleurer. Je suis triste d'être brûlée spirituellement et j'ai l'impression que je ne guérirai jamais. (chapitre 4, page 76)*

Voici que je traite des questionnements par lesquels je passais avant de quitter, des irritations que je vivais dans l'Église et de la brûlure que ça a créée :

*Je suis brûlée spirituellement (...). Parlons-en justement, de cette brûlure. C'est comme si j'avais laissé ma main au-dessus d'un feu de camp trop longtemps. Au début la chaleur fait du bien, est même nécessaire – pareillement au début les enseignements et le monde chrétiens me faisaient le plus grand bien, me permettaient de donner un sens à ma vie. J'étais extrêmement curieuse, je voulais tout savoir. Puis à un moment donné, le feu a commencé à irriter ma main, mais je l'y ai laissée, croyant que c'était tout de même ce qu'il y avait de mieux pour moi. Si je transfère cette image du côté spirituel, certains événements ou enseignements ont commencé à m'irriter, parfois à me faire mal ou à me faire remettre certaines choses en question. Bien que j'aie pris des pauses parfois, je revenais toujours dans le même milieu, m'entêtant à vouloir y trouver ma place, mais cela a créé un inconfort, une douleur sourde, une irritation. (chapitre 4, page 88)*

Puis finalement, je fais l'état de la situation en mettant des mots sur ce qui se passe en moi :

*Voici les mots qui me viennent pour parler de ce que je vis intérieurement : fermeture, rigidité, doute, mur, colère, violence, méfiance, recul, brûlure. (chapitre 4, page 77)*

Karen Ross (2009), dans sa recherche intitulée *Losing Faith in Fundamentalist Christianity : An Interpretative Phenomenological Analysis* tire des conclusions qui m'aident à tirer du sens de

---

étant « une conviction du Saint-Esprit ». Quelques fois, les gens à cette étape se demandent s'il ne serait pas plus simple et sécuritaire de juste « se raccorder avec Dieu » et de retourner à l'église.

ces mots. Elle affirme que tout chrétien qui se déconvertit passe par des étapes qui se ressemblent d'une personne à l'autre, et elle nomme : une grande tension intérieure, une crise, des doutes et des changements au niveau émotionnel ou intellectuel et l'assumance de sa non croyance. D'ailleurs, John Barbour (1994) abonde dans le même sens en affirmant :

*"Deconversion involves doubt or denial of the truth of a system of beliefs. Second, deconversion is characterized by moral criticism of not only particular actions or practices but an entire way of life. Third, the loss of faith brings emotional upheaval, especially feelings of grief, guilt, loneliness and despair. Finally, a person's deconversion is usually marked by the rejection of the community to which he or she belonged. Deconversion encompasses, then, intellectual doubt, moral criticism, emotional suffering and disaffiliation from a community."<sup>27</sup> (Barbour, 1994; cité par Frankenthaler 2015 : 11)*

Bouleversement émotionnel, critique morale, sentiment de deuil, de culpabilité, de solitude, de désespoir. C'est exactement ce que j'exprime dans les quatre citations ci-haut et qui donne un sens à cette grande fatigue spirituelle qui m'habite, à la colère que je vis contre moi-même et contre le monde spirituel en entier – colère de m'être fait leurrée – et qui donne aussi un sens à la méfiance et au recul dont j'ai besoin. Tout ça sont des symptômes d'une déconversion. Puis, voici un autre passage écrit plus tôt dans ce mémoire et qui, soudainement, prend une nouvelle lumière avec le concept de déconversion :

*À Campus pour le Christ ou à Mission Saint-Paul, c'était plus une sorte de résistance à me laisser aller, une remise en question des rites ou des activités proposées. Puis dans mes cours de théologie, ça goûtait plus la froideur d'un cœur blessé, l'incapacité à me joindre aux chants car plongée dans le doute. (chapitre 4, page 79)*

Voilà une allusion à ce que Romy Sauvayre (2011), dans sa schématisation du processus de déconversion, nomme la phase d'effritement partiel, phase qui peut s'étendre sur plusieurs années et pendant lesquelles le croyant, confronté aux incohérences de son système de valeurs et de croyances, commence à voir sa foi inconditionnelle s'effriter un morceau à la fois. Cela n'est pas une descente seulement vers le bas, mais est ponctué de moments où la foi remonte et se

---

<sup>27</sup> La déconversion implique le doute ou le déni de la vérité d'un système de valeurs. Deuxièmement, la déconversion est caractérisée par la critique morale non seulement d'actions ou de pratiques précises, mais aussi d'une entière manière de vivre. Troisièmement, la perte de la foi apporte des bouleversements émotionnels, particulièrement des sentiments de deuil, de culpabilité, de solitude et de désespoir. Finalement la déconversion est habituellement marquée par le rejet de la communauté à laquelle la personne appartient. La déconversion inclut donc le doute intellectuel, la critique morale, la souffrance émotionnelle et la désaffiliation d'une communauté.

solidifie, pour plus tard s'effriter à nouveau. Cette « résistance à me laisser aller », cette « remise en question des rites ou des activités proposées » et cette « froideur d'un cœur blessé », voilà le doute qui s'installe et qui effrite ma foi. Il y a aussi ma réaction à Sainte-Foy, dans ce moment déjà abordé au chapitre 4, à la page 89, et que je reprends ici :

*Déconnexion, disjonctage. Assise entre Joël et Père Philippe, je m'accote sur le dossier de ma chaise, incapable d'en prendre plus. À ma gauche, Joël veut me parler du moment intensément triste qu'il a vécu pendant la Divine Liturgie et à ma droite des fidèles posent à Père Philippe des tonnes de questions, en quête de réponses, le regardant comme un gourou. Pu capable. Pu capable d'écouter quoi que ce soit. Je fais une indigestion. Tannée de devoir "être présente", tannée de baigner dans ce bain de religion, de spiritualité, de profondeur, de quête de sens. En plein cœur de ma question, et ça me donne le goût de me défoncer les poumons. ARRÊTEEEEEEEZ !!!! Arrêtez quoi ? Ça ce n'est pas toujours clair. Arrêtez de poser des questions, arrêtez de chercher, arrêtez de croire à n'importe quoi. Et si j'enlevais le « z », c'est à moi que je donnerais ce même ordre. Arrête, tais-toi et sois à l'écoute de Dieu, ce souffle qui est en toi. Fais taire ton mental, tes réflexions, ton désir de performance. Écoute. Be still. (Journal de recherche, 4 mai 2014)*

Ce moment, que j'interprétais seulement à la base comme une intense fatigue religieuse, un trop plein de spiritualité, je le vois maintenant comme une des étapes communes de la déconversion abordées par Ross (2009), c'est-à-dire une grande critique morale qui, dans certains cas, va jusqu'à une attitude de rejet face au christianisme, dans mon cas s'exprimant par une grande difficulté à être présente ou même juste témoin de rassemblements spirituels quels qu'ils soient. Puis, finalement, je reprends un dernier passage, vu au chapitre 1, à la page 27 :

*Je sens un vide en moi et un manque de cohérence dans ce que j'aimerais exprimer. Comme le mot « crois » tatoué sur mon poignet droit et dont la cicatrisation a été longue, ma foi est, elle aussi, longue à guérir. Les contours sont plus flous, plus pâles, et ont « besoin de retouches », c'est-à-dire d'un travail de reconstruction en douceur pour qu'elle « s'encre » profondément en moi. (Journal de recherche, juin 2013)*

Encore une fois, les recherches lues démontrent que les sujets en déconversion vivent un grand moment de perte de repères, et c'est ce que j'exprime dans cet extrait. Être en déconversion signifie rendre les contours flous, et mon tatouage me l'illustre bien, sans que je l'entende.

Comprendre la normalité de mon processus en lisant les analyses théoriques de la déconversion me fait un bien fou ; cela m'autorise à vivre ce que j'ai à vivre, cela m'aide à le partager à d'autres et me permet de me départir de la culpabilité de fond qui restait. C'est pendant cette

troisième année de la recherche que je décide d'écrire mon histoire à ma façon et de la partager au monde par le biais d'un blog<sup>28</sup>. Je désire la sortir de moi. Prochaine étape : me reconstruire.

## 5.9 CONSTATATION DES DEGATS

En lisant l'expérience des autres et en écrivant la mienne, je ne peux faire autrement que de prendre conscience des ravages laissés par ma crise et ma déconversion. Il est important pour moi de regarder ces changements en face, de continuer d'avancer dans mes profondeurs (voir section 5.3). On dirait que tout est à reconstruire : « *Faith is a totality of Christian identity. To lose that is to lose yourself.* »<sup>29</sup> (Deconversion part 5)<sup>30</sup> Oui, je constate à quel point mes croyances me définissaient entièrement, moi et le monde autour de moi, et comment les perdre m'a fait perdre tous mes repères. D'ailleurs, Dr. Winell l'aborde en ces mots :

*"Whether sudden or gradual, breaking away usually creates a state of serious confusion. This can be a major upheaval because your religion essentially defined your entire structure of reality and your old definitions no longer hold. Notions of who you were, your purpose in life, your relationship to others; needed explanations about the world; interpretations of the past ; expectations of the future ; and directions about how to feel, think, make decisions, and lead your life have been lost. Letting go of such a massive structure can leave you feeling totally adrift. The sense of existential angst can be intense as you struggle to get a new foothold on life. You are starting over from scratch on all the basic questions about life."*<sup>31</sup> (Winell 2007 : 414)

Voilà, Winell le dit bien : je dois tout reconstruire à partir de zéro. En mettant mon histoire en mots dans ce mémoire et dans mon blog, je note mon manque de repères, mon peu de certitudes,

---

<sup>28</sup> Voir [www.bullesdesens.ca](http://www.bullesdesens.ca)

<sup>29</sup> La foi est une identité chrétienne totale et entière. De la perdre, c'est de se perdre soi-même.

<sup>30</sup> PRPLFOX. (2011). « Deconversion part 5: Sacrifice of Hiding in a Lie ». Vidéo. <<https://www.youtube.com/watch?v=3fpIRZtMgo8>>. Consulté le 12 août 2015.

<sup>31</sup> Que ce soit soudain ou graduel, quitter sa foi provoque normalement un état de profonde confusion. Cela peut être un grand soulèvement dans la vie de celui ou celle qui le vit car la religion définit entièrement sa compréhension de la réalité et voilà que pour la première fois, sa vision du monde ne tient plus. Qui il est, le pourquoi de sa vie et sa façon d'interagir avec les autres, sa compréhension du monde actuel, ses interprétations du passé, ses attentes face au futur ainsi que comment il doit se sentir, penser, prendre des décisions et diriger sa vie sont perdus. Lâcher prise sur une telle structure peut le laisser confus, à la dérive. Un sentiment de colère existentielle peut être intense alors qu'il lutte pour retrouver un nouvel appui pour sa vie. Il doit rebâtir sa vision du monde à partir de zéro.

la crainte et la colère qui m'habitent face à tout mouvement spirituel, le vide laissé en moi. Je vis le deuil d'un temps révolu, d'une partie de moi que je dois laisser partir.

### **5.10 SPIRITUALITE VIVANTE, RELIGION QUI TUE**

À la lumière de mes données, je peux maintenant identifier des éléments qui m'ont étouffée dans ma façon de vivre ma foi ainsi que, à l'opposé, des conditions qui m'ont été ou me sont aujourd'hui encore favorables pour vivre une spiritualité vivante. Il est à noter que je n'affirme pas ici que ces conditions sont favorables ou défavorables à tous; je ne fais qu'analyser mon propre trajet. Voici mes conclusions en tableau.

Tableau 3 : Conditions favorables et défavorables à une spiritualité vivante

<b>Conditions <u>défavorables</u> à une spiritualité vivante</b>	<b>Conditions <u>favorables</u> à une spiritualité vivante</b>
<p><i>Croyances absolues, acceptation de dogmes :</i>            Dans ma vie, cela s'illustre par croire au bien et au mal absolus, en un seul chemin pour atteindre Dieu, être persuadée qu'il n'y a qu'une seule Vérité et me passionner pour l'étude de la défense de ma foi par des arguments historiques, scientifiques, etc. Tout cela a engendré chez moi une plus grande rigidité intérieure que celle qui m'habitait déjà. Il était important de protéger ces vérités à tout prix. Cet absolu ne me permettait pas de faire de l'espace en moi; il y mettait plutôt des limites épaisses et bien définies.</p>	<p><i>Croyances en mouvement :</i>            Ouvrir mes horizons, oser explorer des avenues qui parfois sont loin de ce que je pense « être moi », lâcher prise sur cette quête de Vérité, voilà ce qui favorise aujourd'hui une spiritualité vivante chez moi. C'est accepter le changement, l'incertitude, l'absence d'absolu, adopter le gris, ne rien prendre pour acquis, sincèrement considérer que l'autre, dans ses croyances qui diffèrent des miennes, peut « avoir raison ».</p>
<p><i>Rechercher les réponses <u>uniquement</u> en un Être Suprême qui est extérieur à moi :</i>            Croire qu'un Dieu m'a créée, me connaît par mon nom et a un plan positif pour ma vie a été très soutenant. Croire qu'un Père nous aime inconditionnellement et veut toujours notre bien, ça aide à déplacer des montagnes. C'est une croyance que j'aurais aimé être capable de garder, et peut-être serai-je capable de la réintégrer un jour. Toutefois, là où cette conviction devient défavorable à une spiritualité vivante, c'est dans le mot</p>	<p><i>Trouver ce qui sonne juste, responsabilisation et accueil de soi :</i>            Commencer à chercher les réponses en soi, c'est de me responsabiliser pour mes choix et mes désirs, d'assumer mes croyances et non croyances quelle que soit l'opinion des autres et tenter de trouver ce qui sonne juste au lieu de ce qui est « bon et vrai » selon un dieu. C'est oser m'accueillir dans l'entière de celle que je suis et de saisir l'élan qui m'habite pour avancer par moi-même au lieu d'attendre après les réponses divines</p>



<p>« uniquement », de rechercher les réponses uniquement en ce Dieu. Suivre le plan de Dieu (peu importe ce que je veux pour ma vie), lui remettre toute la gloire ou le mérite (pour chaque bon coup), chercher sa volonté (en toutes choses)... Ce ne sont que quelques exemples qui illustrent la croyance qui sous-tend : je ne suis rien en dehors de Lui. Cela freine l'élan de l'individu, favorise la non prise de décision et encourage la négation de l'identité profonde ainsi que des désirs et appels uniques à chacun. Il était difficile dans un tel contexte de cerner mes désirs et de m'en responsabiliser.</p>	<p>extérieures.</p>
<p><i>Voir le cœur comme un ennemi :</i></p> <p>Cela amène à craindre ce qui nous habite (car bien des choses peuvent être liées à l'influence des démons, tels nos désirs et émotions), à le nier ou à l'étouffer. Personnellement, cette croyance m'a amenée à vivre à l'extérieur de moi; je voulais aimer Dieu de tout mon être et une des façons de le faire était d'obéir à sa volonté, sans tenir compte des poussées de vie qui m'habitaient. Cette croyance a rendu mon chemin d'appropriation spirituelle très ardu, car dans l'écoute de mes élans, j'étais toujours dans la « peur d'être séduite par Satan ». Il a été difficile d'apprendre à faire confiance à mon cœur.</p>	<p><i>Voir le cœur comme un allié :</i></p> <p>Croire en son cœur c'est de s'inviter à croire au meilleur de soi, d'apprendre à faire confiance à son jugement et à ses intuitions et à visiter passionnément sa terre intérieure. Je continue de croire qu'il est sain de ne pas toujours suivre tout élan du cœur, par contre je crois profondément en la lumière et en la bonté qui me composent (et qui composent l'être humain en général).</p>

<p><i>Vouloir appartenir à un groupe :</i></p> <p>Le groupe en soi est une expérience très douce, soutenante et positive... du moins tant et aussi longtemps qu'on y cadre. L'accueil et l'amour vécu en son sein a profondément transformé ma vie pour le mieux. Cependant, dans mon histoire, le désir d'appartenir a été une condition défavorable à une spiritualité vivante à partir du moment où j'ai voulu suivre mon cœur. Incomprise et jugée par plusieurs, j'ai aujourd'hui beaucoup de difficulté à « faire partie d'une tribu ». Je connais l'engouement qu'elle provoque, mais aussi la douleur de la séparation et du jugement si ladite tribu s'attend à ce qu'on partage des valeurs ou croyances communes.</p>	<p><i>Vivre le chemin de Compostelle au quotidien :</i></p> <p>Je choisis ici l'image de Compostelle car comme dans ce pèlerinage où on fait le chemin seul, c'est aussi lieu de rencontre. Aujourd'hui, mon chemin spirituel se vit dans cette dynamique : la plupart du temps je vis ma foi en solitaire, mais sur la route je rencontre des alliés et je marche avec eux pour un moment. Puis viennent les au revoir et je continue ma voie seule, reconnaissante pour les perles partagées et la reconnexion avec mon centre.</p>
--	---

### **5.11 MODELISATION DE MON PARCOURS D'AUTOFORMATION SPIRITUELLE**

À ce point, je décide de mettre en image mon parcours afin de le rendre plus clair encore. Le premier modèle synthétique que j'ai créé portant exclusivement sur mon processus d'autoformation spirituelle, voici à quoi ressemblait mon schéma :

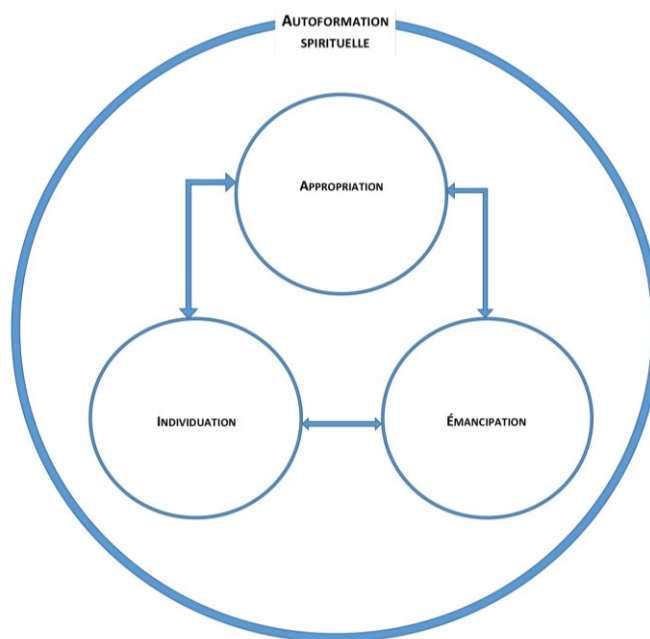


Figure 7 : Mon processus d'autoformation spirituelle – premier essai

Nous y observons que l'autoformation spirituelle comprend selon moi trois aspects, comme je l'ai mentionné plus haut, c'est-à-dire une étape d'appropriation, d'individuation et d'émancipation, étapes en dialogue constant, se suivant et se provoquant l'une l'autre. Après avoir trouvé le mot déconversion, ce concept est devenu tellement important dans la compréhension de mon parcours que je trouve essentiel de l'intégrer dans un modèle plus complexe :

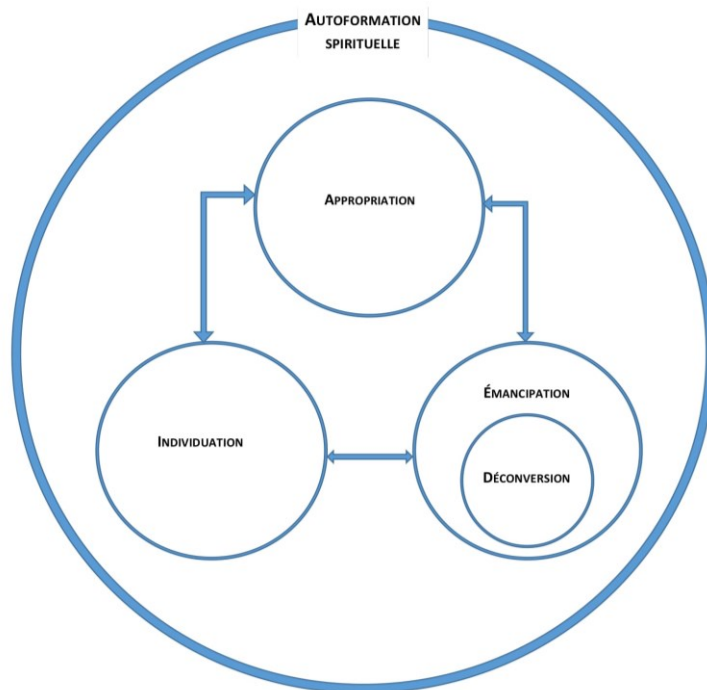


Figure 8 : Mon processus d'autoformation spirituelle – deuxième essai

J'intègre ici la déconversion dans la phase d'émancipation de mon processus d'autoformation spirituelle, car dans la compréhension que j'ai à ce moment, je crois que c'est mon mouvement d'émancipation qui m'a menée à la déconversion. Pourtant, en continuant l'analyse de mes données, je vois que la déconversion n'arrive pas seulement lors de l'émancipation, mais qu'elle est présente dans chacune des composantes. C'est seulement qu'elle explose littéralement quand je rentre dans tout ce que j'inclus comme émancipation. Les trois composantes se suivent et s'inversent, provoquant un mouvement de roue et d'avancement. Voici le schéma qui en naît :

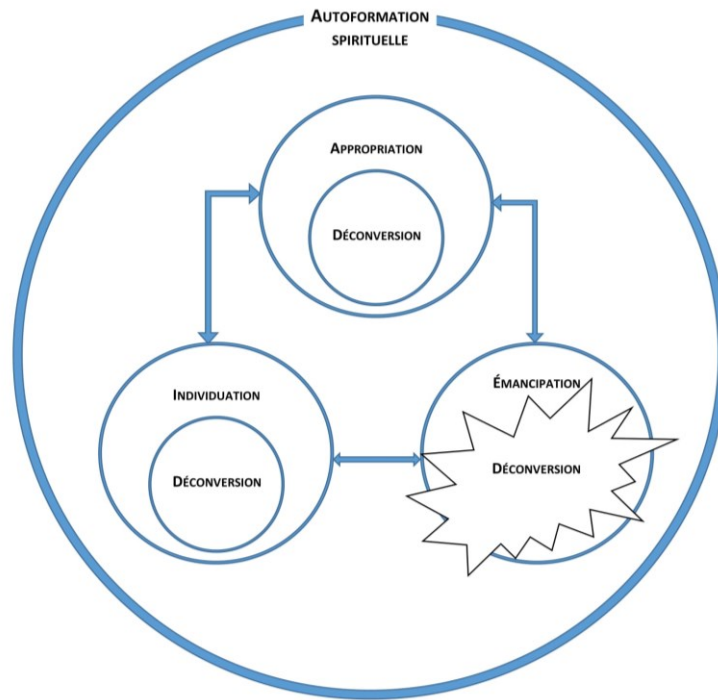


Figure 9 : Mon processus d'autoformation spirituelle – troisième essai

Puis, en lisant plusieurs recherches sur la déconversion, je suis percutée : j'en viens à réaliser que tout mon chemin en est un de déconversion, depuis le début de ma crise. Je n'arrive même plus à distinguer ce qui vient en premier : l'autoformation spirituelle ou la déconversion? Est-ce que dans mon cas, les deux ne font qu'un ou l'un est teinté de l'autre? Romy Sauvayre (2011) schématise l'ensemble du processus de conversion, d'adhérence à une foi spécifique et de déconversion comme suit : une période d'adhésion partielle d'environ trois mois, suivie d'une période d'adhésion inconditionnelle d'environ deux ans, pour ensuite céder la place à une phase d'effritement partiel qui peut s'étendre sur plusieurs années pour terminer avec une phase d'ouverture épistémique, qui mènera à la désadhésion du sujet<sup>32</sup>.

---

<sup>32</sup> Il est à noter que cet échéancier est celui de Romy Sauvayre (2011) et n'est donné ici qu'à titre d'explication du graphique qui suit.

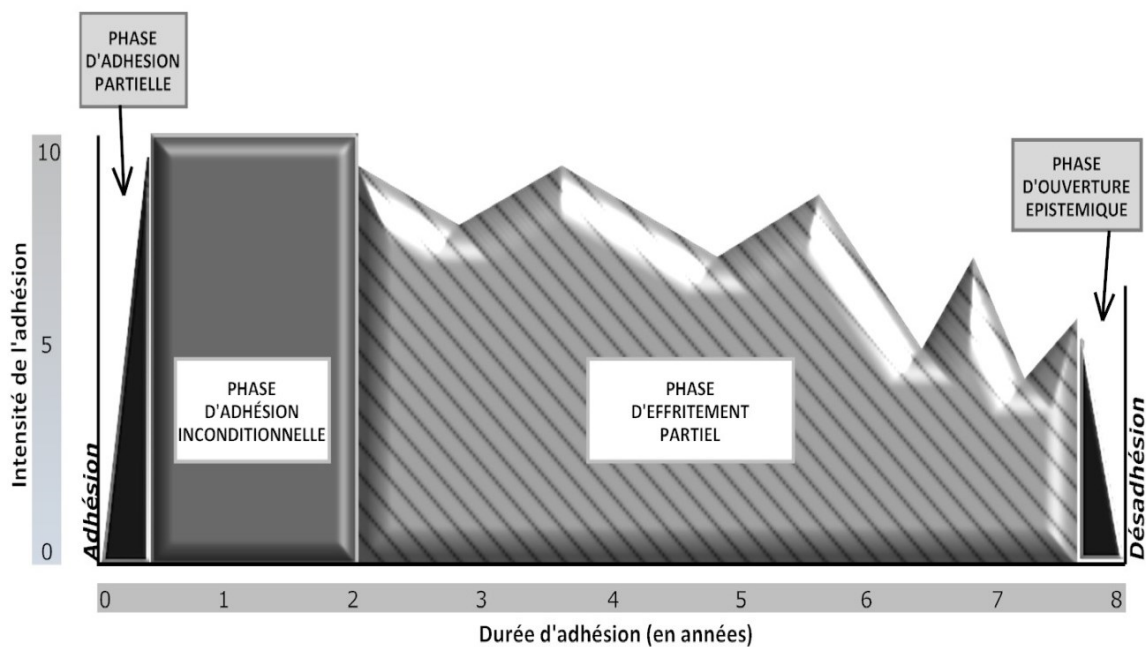


Figure 10 : Les phases du changement de croyances de l'adhésion à la désadhésion

Source : Sauvayre 2011

Ce schéma met de la lumière sur ce que je retrouve dans mes journaux : oui, une période d'adhésion inconditionnelle qui va d'environ 2000 à 2007 puis surviennent des événements blessants ou des incohérences qui heurtent cette foi sans limite, pour me propulser dans les hauts et les bas de la phase d'effritement partiel, de 2007 à 2011. Au niveau de l'élaboration de mon propre schéma, je reste bloquée. En relisant ma définition de l'autoformation existentielle (ou spirituelle) et ma définition de la déconversion, je fais de nouveaux essais de schématisation, pour finalement aboutir à celui qui sera le bon :

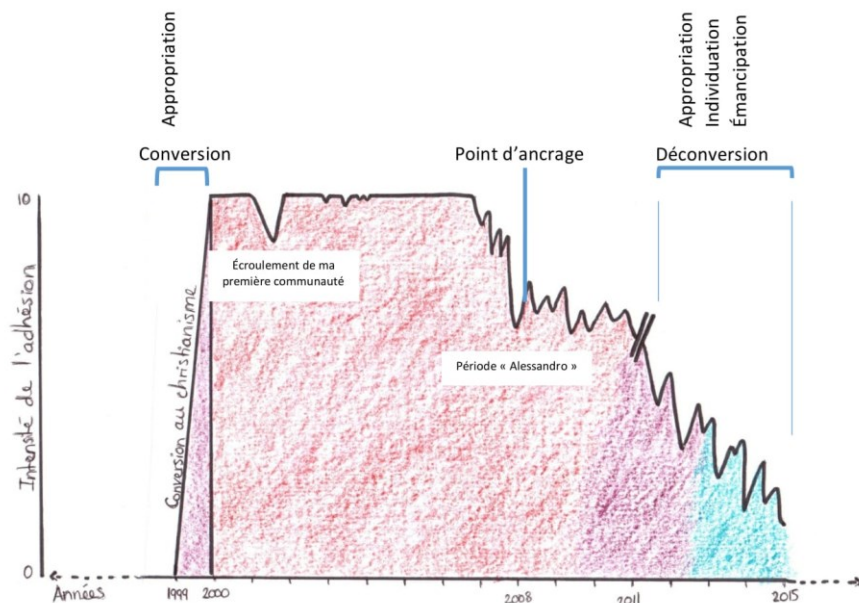


Figure 11 : Mon processus d'autoformation spirituelle – résultat final

Inspiré par la figure de Sauvayre (2011), mon schéma de base change alors complètement de forme. Je travaille fort pour essayer de comprendre le lien (union, différenciation, fusion, dialogue?) entre déconversion et autoformation spirituelle dans ma vie. J'en viens, au bout de mes lectures et en tenant compte de mon analyse de données, à conclure que pour illustrer mon processus d'autoformation spirituelle – lequel comprend une phase de déconversion – je dois prendre plus de recul et illustrer aussi ma conversion. Dans la figure 10, nous retrouvons donc une phase de conversion et d'appropriation de ma foi, en mauve, suivie d'une période d'adhésion totale à la foi chrétienne, en rouge. Il est à noter que même durant la période d'adhésion, mes récits d'auto-explicitation et mes journaux montrent que je garde une très grande sensibilité à la liberté de penser des autres et un instinct sûr pour repérer les manipulations institutionnelles. On peut aussi y voir des encoches qui affectent mon intensité d'adhésion, celles-ci indiquant les expériences effritantes vécues dans l'Église (dont celles abordées au chapitre 1) et donc les premières fissures, traitées au point 5.1 C'est aussi dans cette phase qu'en 2008, je reçois le point d'ancrage que je détaille au point 5.5. Puis, survient en 2011 cette crise de vie qui me propulse dans une phase plus intense d'appropriation, d'individuation et d'émancipation, phase que je nommerai aussi ma déconversion, et qui commence à changer la couleur de ma foi (mauve) pour ensuite, avec le temps, me transformer presque complètement

(bleu). C'est au sein de cette déconversion que je vivrai les étapes abordées plus haut, soit la tourmente, la plongée en soi, le dépouillement des couches identitaires, la verticalisation de mon « je », la déconstruction de mes pensées, la trouvaille du mot « déconversion » lui-même et la constatation des dégâts laissés par toute la transition.



## **CHAPITRE 6**

### **ANALYSE DE MES PROCESSUS D'ACCOMPAGNEMENT**

#### **6.1 MES ACTES D'AUTO-ACCOMPAGNEMENT**

L'analyse de mon trajet montre que mes actes d'auto-accompagnement ont commencé très jeune dans ma vie : déjà au début de l'adolescence, je tenais un journal intime et j'y notais ce que je traversais. C'est grâce à ces écrits que je peux aujourd'hui encore mieux comprendre mon chemin de déconversion. En analysant mes récits autobiographiques, je ressors plusieurs postures concrètes d'auto-accompagnement dans ma pratique. En d'autres mots, voici comment je sais prendre soin de ce qui m'habite.

##### **6.1.1 Me donner le droit à l'expression par le silence et le retrait**

Par l'écriture d'un journal, la marche, la prière ou la méditation, je prends soin de la partie de moi qui a parfois besoin de faire silence et de se retirer pour se recentrer. J'ai toujours un journal prêt à accueillir mes réflexions, mes doutes, mes émotions. Je me permets d'y déverser mon présent, mon passé et mes espoirs; il reste l'outil d'auto-accompagnement qui occupe la plus grande place dans ma vie. Un des versets de la Bible que je chéris encore aujourd'hui est le suivant : « *Mais toi, quand tu pries, entre dans ta chambre, ferme ta porte et prie ton Père qui est là dans le lieu secret; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra.* » (Matthieu 6:6, la Bible, Segond 21) Cette idée d'aller dans un lieu connu de moi seule pour retrouver Dieu et retrouver mon centre m'a toujours été précieuse. Avoir un coin physique où je peux aller pour plonger en moi dans le silence est, en fait, un de mes besoins essentiels. Je me souviens que juste après avoir tout quitté, j'avais perdu mes repères et mes « coins » pour être seule avec Dieu : je m'étais alors mise à la quête d'un nouveau coin pouvant m'accueillir. Aujourd'hui consciente de ce besoin chez moi, je fais attention de toujours en avoir un à disposition : chez moi, au travail et dans mes endroits préférés en nature.

Me donner le droit au silence, c'est aussi de me permettre de ne pas répondre à une question par une réponse substantielle, mais oser dire « je ne sais pas », « je ne sais plus » ou « je n'ai plus d'avis sur le sujet ». Auparavant prise dans une manière de penser où chaque question avait une réponse qui tournerait la personne vers Dieu, je me permets maintenant parfois de garder la bouche fermée lorsque quelqu'un me questionne. Dans ces moments, je sais respecter mon manque de réponse et l'accueillir avec douceur.

### **6.1.2 Me donner le droit à l'exploration**

Je m'accompagne dans mon avancée spirituelle en explorant de nouveaux horizons, en ouvrant mon esprit, en faisant de nouvelles rencontres, en me confrontant volontairement à des situations, des lectures et des gens qui me sortent de ce que je connais. C'est cette posture d'auto-accompagnement qui m'a emmenée en France dans un centre orthodoxe, dans une retraite bouddhiste et dans la lecture de livres à saveur nouvel-âge.

### **6.1.3 Accepter la rebelle en moi**

Respecter mon rythme, mes sensibilités, mes brûlures et mes émotions fait aussi partie de ma façon de m'auto-accompagner. J'explore, oui, et je me donne la liberté d'accepter ou de refuser ce qui m'est proposé. Longtemps j'ai voulu être « la bonne fille », celle qui respecte les règles et l'autorité, qui prend les bonnes décisions, qui est aimée de tous. Je ne crois plus que la vie soit noire et blanche. Aujourd'hui, je m'autorise à ne pas aller dans la direction adoptée par la majorité si elle n'a pas de sens à mes yeux. J'ai retiré mon allégeance à tout groupe pour ne me la réserver qu'à moi. On m'a dit à plusieurs reprises que j'avais un côté rebelle et j'ai décidé de l'assumer.

### **6.1.4 Permettre à l'unicité de ma voix d'exister et honorer mon chemin**

L'écriture d'un blog est un des moyens que j'ai trouvé pour mettre de l'avant ma voix unique. Par ce canal, j'affirme celle que je suis et je reconnais la valeur du chemin parcouru. Dans un autre ordre d'idées, je m'auto-accompagne dans la création de rituels qui ont du sens pour moi, sans me baser sur les pratiques religieuses qui m'ont été transmises. Par exemple, je prends soin du deuil de mon père en créant un autel intuitif pour honorer sa vie et reconnaître la violence que sa mort m'a faite (voir chapitre 4). Je vais encore plus loin dans ma démarche en allant au

lac pour lui laisser les symboles préparés à son intention. Il m'est important de ne pas faire un geste juste parce qu'on me dit de le faire, mais parce qu'il sonne juste et que j'y crois.

## 6.2 MES ACTES D'ACCOMPAGNEMENT DE L'AUTRE

Accompagner l'autre, je le fais constamment, sans même parfois m'en rendre compte. Afin de réellement isoler et nommer mes actes d'accompagnement de l'autre, je vais analyser deux moments précis vécus à Sainte-Foy avec Lucile lors de mon stage, moments déjà abordés au chapitre 4. Je choisis ces situations d'accompagnement car elles font partie encore aujourd'hui de l'idéal que j'aimerais atteindre en tout temps. Nous sommes maintenant en mai 2014 à nouveau. Intuitivement et dans une perspective d'autoformation existentielle, je prends le temps alors que je suis encore dans le chaud du moment pour faire un retour sur mes actions. Voici ce que j'écris dans mon journal (je souligne ici mes actes d'accompagnement) :

*Comment je fais pour « marcher à côté » de Lucile sans la juger? J'accueille ce qu'elle est, je me positionne... je m'ancre dans l'humilité, me rappelant mon propre chemin, souvent incompris. Je l'écoute et mets de côté mes présupposés, mes opinions sur l'astrologie. Je plante mes pieds solidement dans ce que je suis et j'accepte de me différencier de l'autre, d'accepter son altérité et de ne pas être chamboulée par elle mais enrichie. Chrétienne, je voulais faire ça mais je voyais cette acceptation de l'autre sans condition comme du laxisme ou un trop grand libéralisme. Et comme je me sentais limitée ! Quand on est convaincu que notre façon de penser est la bonne, il est facile de ressentir l'urgence de la partager à d'autres et de les convaincre d'y croire. Mais aujourd'hui, alors que je n'appartiens plus, j'ouvre mon cœur, prête à la recevoir dans ce qu'elle voudra bien me montrer. Quelle libération de pouvoir accepter l'autre dans ce qu'il est sans toujours se dire qu'il est dans le mauvais chemin ! (Journal de recherche, 7 mai 2014)*

Ce premier moment d'accompagnement est fort car non seulement je le vis dans mon intérieur et mes paroles, mais aussi dans mon corps, puisque je marche littéralement à ses côtés (rappelons-nous que ce moment est vécu lors d'une promenade). En d'autres mots, j'expérimente ce que je souhaite offrir avec mon corps et mon esprit. Et voilà, à la lumière de cet écrit, je ressors mes gestes et ma posture d'accompagnement puis je les explique un peu plus.

Tableau 4 : Mes gestes d'accompagnement de l'autre - 1

<b>Mes gestes d'accompagnement, ma posture</b>	<b>Et si j'élabore un peu plus...</b>
J'accueille ce qu'elle est, j'ouvre mon cœur	C'est l'introduction en la matière, la première étape. Je joins dans une même catégorie l'accueil et l'ouverture du cœur, qui pour moi sont synonymes. L'accompagnement se fait du début à la fin dans une posture d'accueil et d'ouverture. L'accueil est sans condition, sans attente.
Je m'ancre dans l'humilité	Je me rappelle mon propre chemin souvent tortueux, incompris, jugé. Je me répète que la route de chacun est unique et qu'il m'est impossible – je dirais même interdit – de me placer en posture de supériorité, croyant que je suis « plus évoluée » ou savante qu'un autre.
Je l'écoute	Écouter, c'est être là, réellement, dans le présent du moment, donner une attention totale, et ce, sans essayer d'élaborer solutions ou conseils.
Je mets de côté mes présupposés, mes opinions	Je tais mes jugements et croyances, ne leur laissant aucune place, me rappelant que je suis là avec la personne, pour elle, pour l'exhorter à emprunter sa voie unique. Je n'ai aucun agenda, je ne prône aucune philosophie, je ne veux l'inciter à adhérer à aucun groupe religieux ou autre.
Je plante mes pieds solidement dans ce que je suis	Bien que je mette de côté mes propres convictions, je ne me coupe pourtant pas de

	moi. Je m'enracine dans la vérité de celle que je suis, comme si un fil invisible reliait le cœur de mon cœur avec mes pieds, ceux-ci établissant un contact solide avec la terre qui me porte.
J'accepte de me différencier de l'autre	Je ne fais pas une seule chaire avec la personne devant moi et j'en suis consciente. Nos choix et notre compréhension du monde sont influencés par nos expériences et nos passages. Je ne cherche pas à vibrer sur la même fréquence qu'elle à tout point de vue.
J'accepte l'altérité	C'est avec l'entière de ce qui me compose que je suis prête, alors, à <i>être avec</i> tout ce qui compose la personne à mes côtés. Je reçois sa différence le cœur ouvert.

Dautais dit que « voir la personne, c'est lui permettre d'exister. » (Dautais, 2013 : 107). Et voilà, c'est vraiment ce que je veux transmettre dans mon accompagnement : cette conviction que chacun a le droit de se dire, d'exister et d'être, peu importe le chemin choisi. Comme deuxième moment d'accompagnement sélectionné pour l'analyse, je reprends un extrait d'un passage déjà cité dans le chapitre 4, dans lequel je souligne mes actes d'accompagnement :

*Je l'aide à se rendre compte qu'elle fera face à des Denise toute sa vie, et l'invite à poser solidement ses pieds dans son appel ou dans la cohérence de sa vie pour rester droite devant ces personnes. Je l'invite à répondre par une question : « Je suis curieuse, pourquoi dis-tu que...? » Je lui ai dit qu'on ne change ou qu'on ne convainc jamais personne, et que c'est important de respecter le fait qu'on voit tous la vie différemment. Et je l'invite à toujours se rappeler que l'être humain devant nous est brisé lui aussi et qu'on ne connaît pas son histoire. « Ses attaques ne sont pas contre toi. » Cette discussion m'a fait vraiment plaisir. Comme Denise est là pour Lucile (pour l'aider à voir ses failles de confiance), Lucile est là pour moi : pour me montrer que je suis capable d'accompagner quelqu'un qui s'engage sur un chemin que je n'aime pas moi-même. Je suis capable de passer par-dessus mes croyances et mes opinions et, dans un accueil dépourvu de jugement, d'encourager la personne devant moi à s'asseoir en elle et à se connecter avec son senti pour avancer dans une direction qui lui est propre. C'est*

*fou comment ça me remplit, comment je me sens à ma place et comment ça me rend heureuse d'être là. (Journal de recherche, 6 mai 2014)*

À nouveau, j'isole les gestes d'accompagnement que je pose pour les expliciter un peu plus. Voici ce que j'identifie

Tableau 5 : Mes gestes d'accompagnement de l'autre - 2

<p>Je l'invite à poser solidement ses pieds dans son appel/dans la cohérence de sa vie</p> <p>Je l'encourage à s'asseoir en elle et à connecter avec son senti</p>	<p>Les deux images parlent de la même chose pour moi : s'enraciner. Quand je pense à m'asseoir en moi, je vis un mouvement de plongée vers l'intérieur. Ça part de ma tête, puis ça descend dans les pectoraux, puis au plexus, puis finalement jusqu'au nombril. Je plonge et je me dépose au fond de moi. Mouvement doux d'arrêt. Je sens des racines qui poussent de mon corps, qui sortent de celle qui est à l'intérieur de moi. D'inviter l'autre à s'asseoir en soi, c'est de l'encourager à descendre en elle, dans ce lieu connu d'elle seule, accessible à elle seule, dans ce lieu où elle sait. Par cette posture, une fois que la personne est bien 'descendue en elle', je l'invite à connecter ce qui est là : une direction, un ressenti, une idée, une question, etc. Je l'incite ainsi à reconnaître son chemin et à l'assumer malgré les opinions des gens environnants.</p>
<p>Je l'invite à...</p>	<p>Il est important de suggérer, de proposer, d'inviter et non d'ordonner, de commander ou de prescrire. Cette formulation reflète deux aspects de ma posture intérieure : l'humilité consciente que mes méthodes ne sont peut-être</p>

	pas les méthodes idéales pour cette personne et aussi le désir de laisser à l'autre le pouvoir de sa vie.
Passer par-dessus mes croyances et mes opinions	Cette posture est décrite dans le tableau de la page 131. Comme exprimé à la page 87, je désire offrir un accompagnement souple, respectueux, sans besoin de contrôler le chemin de l'autre car sans crainte de sa destination.
Accueil dépourvu de jugement	Accueillir l'autre sans jugement, c'est de la laisser s'exprimer et l'aimer peu importe ce la voie qu'elle emprunte. Ça veut dire que je me rappelle sa dignité et sa valeur au-delà de ses choix et idées, en étant consciente que notre expérience du monde diffère et donc que notre perception de ce qui sonne juste n'est pas la même.

En plus des éléments apportés ci-haut, un accompagnement total se fait idéalement dans le vif du quotidien, sans prévenir, sans être planifié ou anticipé. D'ailleurs, Le Bouëdec aborde cet aspect quand il dit :

*L'accompagnement est rarement une posture qu'on trouve à l'état pur : c'est le plus souvent au travers et à l'occasion d'autres postures que le moment d'accompagnement peut se déployer. (Le Bouëdec, 2001 : 16)*

Comme Jésus marchait, mangeait, dormait et voyageait avec les gens qui adhéraient à ses paroles, je souhaite moi aussi proposer un accompagnement au quotidien.

### **6.3 REFLEXION SYNTHÈSE ET PROPOSITION POUR UN ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL**

En plus de l'analyse de ma pratique d'accompagnement personnelle, voici les propos de deux intervenants spirituels aguerris recueillis lors des entretiens du stage d'observation participante

au Centre Sainte-Croix en France et qui viennent approfondir ma réflexion pour un accompagnement spirituel adéquat et sensible.

À la question : « Y a-t-il des actions concrètes à mettre en place pour favoriser l'accompagnement spirituel ? », le Père Philippe Dautais me donne quelques pistes intéressantes. Il me confie que le climat relationnel mis en place est primordial parce que « c'est dans ces liens que les gens aussi vont sentir qu'ils peuvent parler, qu'ils peuvent être entendus, que la parole peut circuler, qu'ils soient en affinités ou pas ». (Entretien Philippe Dautais, 2014) Cela, je l'avais pressenti, le mettant déjà en place naturellement, mais quel bon rappel ! Dans le même ordre d'idées, sa femme affirme que l'accompagnateur doit savoir se retirer devant la beauté de l'autre. Elle parle ici d'un retrait-présence, d'une écoute profonde et remplie de respect, peu importe son positionnement et son chemin. C'est effectivement ce que je vis déjà en acceptant l'altérité et en passant par-dessus mes croyances quand je suis dans l'écoute profonde de l'autre. Père Philippe ajoute qu'il est important d'avoir de la distance face à l'autre, au sein de la relation. Il nomme cette posture « désidentification », c'est-à-dire la conscience constante que les émotions de l'autre ne sont pas dirigées contre moi. En terme d'actions concrètes, il affirme aussi :

... ça suppose d'avoir une connaissance expérientielle, une connaissance dans l'expérience qui fait qu'on sait rejoindre les gens dans leur quotidien et qu'ils vont se sentir tout à fait en pays connu, ils vont se sentir rejoints dans leur propre expérience et puis au lieu de les culpabiliser de ce qu'ils n'ont pas réussi à faire, bien de leur faire sentir que voilà, tous les êtres humains sont confrontés aux mêmes choses, vivent les mêmes difficultés, et que voilà il n'y a pas de problème là-dedans et c'est à partir de là qu'on peut cheminer, à partir de là où on est, avec ses atouts et ses difficultés. Donc à partir du moment où la personne se sent rejointe là, et bien elle va pouvoir libérer sa propre parole et si elle peut libérer sa propre parole, elle va pouvoir se dire et puis là il y a des entretiens personnels qui peuvent se greffer et aller plus loin. (Entretien Philippe Dautais, 2014)

Encore ici, une posture d'accueil inconditionnel que je mets déjà en place, mais les mots de Père Philippe donnent une résonance intéressante : créer une posture d'accueil qui va permettre à la personne de libérer sa propre parole. C'est exactement ce que je désire ; amener plus de liberté chez l'autre.



Aussi, selon sa femme et lui, pour quelqu'un qui travaille en accompagnement spirituel, il est essentiel de prendre soin de sa propre spiritualité par la pratique quotidienne de celle-ci : « La spiritualité c'est une manière d'être, c'est pas seulement une croyance. » (Entretien Philippe Dautais, 2014) Dans leurs cas, cela implique une vie de méditation et de prière, les offices quotidiens à l'église, d'être présent et conscient de son corps à chaque instant, de réfléchir sur ses actions et réactions, d'être soi-même accompagné par une personne ressource, etc. Dans mon présent, c'est un des aspects avec lesquels j'ai le plus de difficulté : comme je suis en processus de déconversion, il est certain que ma routine personnelle s'est grandement épurée dans les dernières années ; mes pratiques spirituelles sont légères, occasionnelles et à l'essai.

Pour conclure, toute personne qui vit un processus de détachement face à sa foi ou à sa communauté a besoin d'être accompagnée. La démarche est douloureuse, incomprise et vécue dans une profonde solitude. Rose Dufour, anthropologue et Fondatrice de la Maison de Marthe, en parle en ces termes dans le documentaire *L'heureux naufrage* (2014) :

*Lorsque j'ai perdu la foi ç'a été tellement douloureux. J'ai tellement souffert pendant ces années d'errance, j'ai tellement essayé de retrouver la foi, j'ai tellement demandé de l'aide autour de moi; personne n'a été capable de m'aider. Donc je suis réduite à moi-même. J'ai probablement l'une des plus grosses bibliothèques spirituelles qui existe parce que je suis toujours en quête de quelque chose.*

Ce témoignage illustre bien l'absence d'accompagnement des personnes qui vivent un processus de déconversion. Aujourd'hui, plus de 50 ans après la Révolution Tranquille, très peu ont déjà été religieux, ce qui rend difficile la compréhension profonde de ce qui est vécu par la personne qui se déconvertit, et pour ceux qui eux aussi passent par un chemin similaire; souvent ils ne comprennent même pas ce qui leur arrive.

À la lumière de cette analyse, je peux mieux comprendre quelles sont les postures naturelles et acquises qui font de moi une accompagnatrice facilitante. Je nomme les suivantes : un accueil inconditionnel de l'autre, dépourvu de jugement ou de présupposés quant au chemin choisi ; une écoute active et attentive ; un état « d'être avec », immergée dans le moment présent avec l'autre sans être centrée sur l'analyse ou la découverte de solutions possibles ; une posture d'humilité face à mon expérience de vie et à mon manque de réponses ; une position d'enracinement dans celle que je suis ; une approche basée sur les questions ; l'invitation lancée à l'autre de se poser en lui ou en elle, dans tout ce qu'il ou elle est et l'acceptation de l'altérité.

## CONCLUSION

Les quatre dernières années ont été riches de spiritualité. Alors qu'à l'aube de mon processus de recherche j'étais courbée intérieurement, accablée du poids de ma culpabilité et de l'incompréhension de la tempête dans laquelle j'étais prise, mes journaux d'itinérance ont été témoins de tous les pas faits depuis; pas d'appropriation, d'individuation et d'émancipation spirituelle. Au cœur d'une recherche-action qualitative à la première personne, j'ai pu mettre de la lumière sur mes actes d'auto-accompagnement au sein de mon processus d'autoformation spirituelle.

Même si ma route personnelle est loin d'être terminée, j'arrête ici la mise en forme de la recherche. Voici où j'en suis aujourd'hui, au terme de ce mémoire : à ma reconstruction. Terme réel de mon cheminement? Non, certainement pas. Mais pour les besoins de la cause, c'est avec cette étape que je m'arrêterai pour le moment. Des questions restent cependant, au niveau de l'accompagnement de l'autre: comment éviter la surchauffe, au-delà de savoir me retirer? Si surchauffe il y a, comment m'accompagner pour régler la situation en moi et être capable de continuer à offrir ma présence aux gens? Ces questions resteront pour le moment en suspens. Il est plutôt le moment de prendre le temps de me rebâtir solidement.

À mes yeux, se rebâtir implique accepter le vide, l'absence de réponses. C'est lâcher prise sur la quête de Vérité et consentir à naviguer en eaux inconnues, vers une destination que peut-être je n'atteindrai jamais. Se rebâtir, c'est aussi oser croire à nouveau, différemment. C'est s'affirmer dans des croyances anciennes ou nouvelles à ma manière, sans honte, sans colère. C'est me refaire une vision du monde qui me convienne, sans pour autant adhérer à un mouvement. C'est acquiescer à voyager seule. Alors qu'avant je me sentais exister car Dieu me nommait, aujourd'hui j'accepte d'exister par moi-même, dans l'affirmation de celle que je suis.

Le chemin d'autoformation spirituelle en est un tortueux, à la fois beau et difficile. Il signifie s'appropriier ses croyances, leur donner notre couleur unique (individuation) et oser s'émanciper. L'ensemble de ce processus m'a menée à ce que je nomme une déconversion, c'est-à-dire une coupure d'avec la communauté religieuse dont je faisais partie ainsi qu'au dépouillement d'une grande partie des croyances qui constituaient ma conception du monde. Alors que je termine l'écriture de ce mémoire, déjà j'ai des idées de propositions concrètes pour un accompagnement spirituel adapté aux gens qui passeront par là après moi. et au moment même où je clôture ce mémoire je prends l'initiative d'organiser un premier séminaire de partage réflexif avec des personnes qui vivent un processus de déconversion.

Certaines églises chrétiennes affirment qu'il n'y a pas d'espoir sans Dieu, que la vie n'a pas de sens sans Dieu et que nous sommes des pécheurs brisés et en chute constante sans Dieu. Aujourd'hui, cependant, je peux affirmer : There IS life after Church.

**ANNEXE I**  
**INTEGRALITE DES RECITS D'AUTOEXPLICITATION CITES**

*Légende :*

**(date d'évènement / date de rédaction)**

-----

**Besoin de retrouver l'enfant que j'étais**

**(22 avril 11/7 nov. 12)**

Je suis au lac, sur le terrain où j'ai grandi. C'est le printemps, la glace est presque toute fondue sur le lac et la terre est spongieuse et remplie d'eau. Je suis seule, c'est le milieu de l'après-midi, il ne fait pas trop froid dehors. C'est la tempête en moi depuis quelques mois, tout va mal. J'étouffe dans ma vie. Je ne suis plus bien dans mon mariage, je ne suis plus capable de faire mon travail – d'être là pour les gens, de parler de Jésus – et je ne m'occupe plus de la maison, qui est rendu un gros poids sur mes épaules. Je m'effondre à l'intérieur, tout est noir et chaque jour est plus noir. Je meurs par en-dedans. Aujourd'hui je suis venue ici, au lac, parce que j'ai besoin de retrouver mes racines, de comprendre ce qui ne marche pas. Je longe le bord du lac, j'observe la glace qui s'accumule en monticule à mes pieds et je fixe mon regard sur l'eau, puis sur le mont Orford qui m'a vue grandir. Ça tourne dans ma tête. Je me revois enfant, heureuse. Je passais des heures sur ma grosse roche près de l'eau à parler aux canards et aux poissons et à observer le moindre mouvement de l'eau. Il me semble que tout était connecté en moi à cette époque-là et que j'étais profondément heureuse. « T'es où Mélanie ? », que je dis à voix haute. Je pleure. Il faut que je retrouve cette petite fille-là en moi. « T'es où ? »

C'est à ce moment-là que je sais que c'est aujourd'hui que ça se passe : en rentrant à Lennoxville, je vais dire à Tom que c'est fini. Je dois partir pour me retrouver.

---

### **Moi sans étiquette**

*Quand j'ai pu être simplement celle que je suis pour la première fois*

**(4 juil. 11/10 déc. 12)**

Je suis au Pérou, dans un village dont j'oublie le nom, assise à une table, entourée de huit autres jeunes de mon âge. J'ai vingt-sept ans, je suis séparée depuis un peu plus d'un mois, et présentement je fais partie d'un petit groupe qui a pour but de marcher jusqu'au Machu Picchu. C'est notre première soirée ensemble, on se commande des verres de Pisco Sour (la boisson locale) et on commence à se présenter. C'est à ce moment-là que je réalise que pour ces personnes, je ne suis personne. Je n'ai aucune étiquette: je ne suis pas chrétienne, je ne suis pas missionnaire, je ne suis pas la femme mariée qui vient de quitter son mari, je ne suis que moi, point. Wow, je me sens tellement libre et légère tout à coup ! Tout le poids des derniers mois tombe de mes épaules. Je sais que c'est juste temporaire, mais pour l'instant j'en profite au maximum. Je suis Mélanie, j'ai 27 ans et je suis en route vers le Machu Picchu.

---

### **Décision de quitter l'Église**

*Rencontre avec le comité pastoral*

**(18 janv. 12/8 déc. 12)**

Janvier 2012. Je suis dans une rencontre avec le pasteur de mon église, Tom, le pasteur-adjoint et un couple qui nous connaît bien. Tout ce beau monde me rencontre, 9 mois après la séparation, pour me demander d'exposer ma situation, m'inviter à me repentir et prier pour que Dieu touche mon cœur. Je parle de ma recherche de sens, du désir de connexion avec mon cœur et de mon refus de retourner dans un mariage pour les mauvaises raisons. On me répond que le cœur est mauvais et que la recherche de soi est vaine. Je me tiens droite et je suis douce, mais

ferme. J'exprime mon désir profond de connecter à Dieu, mais mon incapacité à me repentir dans le moment, ce qui impliquerait retourner avec Tom. Je sens une grande incohérence dans ce que le pasteur me dit à propos du cœur, mais je n'arrive pas à saisir où elle se situe exactement. Tout est mélangé en moi, je ne suis sûre de rien, je ne sais plus ce qui est vrai ou faux, bon ou mauvais. Ils prient pour moi et je quitte la rencontre, seule. Alors que je marche dans la neige en direction de mon arrêt d'autobus, le groupe discute de mon cas. Je n'en reviens pas d'être rendue là, moi qui ai toujours été la bonne fille. Je n'en reviens pas de vivre ça en 2012 ; un appel à la repentance suite à une séparation sous peine de quoi je pourrais être excommunier. Je suis bouleversée, triste et fâchée à la fois. Dans la dernière année, on m'a traitée de femme adultère, de prostituée, de fille qui a été séduite par Satan. J'ai reçu des courriels remplis de versets pour me rappeler sur le droit chemin et pour me dire que j'étais sur la mauvaise voie. Quelqu'un est même venu me voir pour me dire qu'il ne pourrait plus s'asseoir avec moi en classe. Là, c'est assez. Ils ne vont pas m'excommunier, ils n'auront pas besoin de se rendre jusque là. Je vais m'excommunier moi-même ; l'Église, pour moi, c'est fini.

-----

### **Accompagnement spirituel improvisé en contexte de cours d'anglais**

*Comment ce que je suis déborde de moi contre mon gré*

**(24 septembre 2013/8 oct. 13)**

Sylvain se stationne devant chez moi et je saute dans son camion. Comme à son habitude, il m'a appelée à la toute dernière minute pour voir si j'étais disponible pour lui donner un cours d'anglais et j'ai dit oui. Encore une fois, il sort de l'hôpital où il a été rendre visite à son fils de 19 ans qui est en psychiatrie. Aujourd'hui il veut m'emmener visiter quelque chose dont il est propriétaire. En m'asseyant à côté de lui, j'essaie de commencer la conversation en anglais. De façon dynamique, je lui demande comment il va et il me répond en riant. Ma question suivante – *how is your son doing ?* – le ramène en français. Un flot de paroles déferle. Sylvain me décrit l'état de son fils, les traitements, les montées d'espoir puis l'échec... Puis il me parle de Dieu, de sa foi, de ce qui fait sens pour lui. Je l'écoute, le questionne. Je ne suis pas du genre à parler avec autorité ou à donner bien des conseils ; j'essaie plutôt par mes questions de l'amener plus loin dans ses réflexions. À un moment donné, il se tourne vers moi et me demande ce que je

crois spirituellement sur un point quelconque (j'oublie lequel précisément). Quelque chose se fige en moi, la peur apparaît. Je ne sais pas, je ne sais plus. Non, ne me demandez pas ce que j'en pense, mon rôle c'est d'accompagner la réflexion. Pourtant avec Sylvain, je me lance. Je réponds du mieux que je peux en cherchant et en pesant mes mots, en jonglant dans ma tête avec les impacts que telle ou telle croyance peut avoir. J'essaie d'évaluer ce qu'il va penser de moi. Je juge ma réponse, que je ne trouve pas assez claire. Je me sens en situation d'échec. Sur la route de retour nous échangeons sur Dieu, la vie, la mort. Alors que je me prépare à quitter la voiture, il sort 25\$, de sa poche et me les tend ; le prix d'une heure de cours avec moi. Je refuse, lui disant qu'on n'a pas parlé anglais de toute l'heure. Il me répond : « Prends-les Mélanie, c'est pour ça que je t'ai appelée. Ça me fait du bien de te voir et de jaser de ces choses-là avec toi. C'est ta job ! » Touchée, je prends l'argent.

-----

### **Refus de me plier à des rituels vides de sens**

#### *Constatation de ma fatigue spirituelle*

#### *Voyage initiatique médiumnique en Gaspésie*

**(30 août 13/8 oct. 13)**

Je suis en Gaspésie, dans un voyage initiatique avec Benoît. C'est le soir, nous sommes un groupe d'environ 60 personnes et je suis assise entre ses jambes, sur les roches qui bordent une rivière. J'écoute Lise, la médium, canaliser les énergies de Marie. Marie nous livre un message, mais je ne suis pas sûre de suivre car je trouve que ses paroles ne mènent nulle part. Puis elle nous demande de fermer nos yeux terrestres, de mettre nos index dans nos oreilles et de faire le bruit de l'abeille. Je sens quelque chose se raidir en moi ; je me sens complètement ridicule. Je me prête au jeu, mais à moitié. Marie nous parle aussi beaucoup du prana, dont il faut supposément faire le plein. À la fin de la séance, Benoît et moi embarquons dans la voiture pour retourner à notre terrain de camping. Il me demande si ça va et je dis que oui, sans me douter de ce qui m'habite. Il me dit qu'il me sent rebelle. REBELLE ?? Une énorme colère monte en moi, rugit, déborde. L'Église me trouve rebelle, et maintenant les nouvel-âge ? Je me sens profondément incomprise. J'ouvre la bouche et je lui exprime tout ce qui m'habite. Ma colère

n'est pas dirigée contre lui, mais plutôt contre le monde spirituel en entier. Je lui dis que je déteste faire des choses que je ne comprends pas, et que je trouve stupide de me remplir de prana quand je ne sais pas ce que c'est. L'entité nous offre des messages vident qui ne veulent rien dire et tout le monde se plie à des rituels ridicules sans réfléchir comme dans beaucoup de groupes religieux. Il n'y a pas de fondements clairement explicités à tout ce qu'on vit, mais faisons-le puisque Marie le dit ! Je ne sens plus mon cœur, on dirait qu'une pierre a pris sa place. Ma blessure saigne abondamment. Ça me brûle en dedans. J'ai le goût de frapper et en même temps de pleurer. Je suis triste d'être brûlée spirituellement et j'ai l'impression que je ne guérirai jamais. Je réalise à ce moment que malgré le fait que je sois attirée par les expériences de groupe, je dois m'en abstenir, du moins pour le moment. Il est temps pour moi de vraiment trouver les réponses qui sonnent juste à mon cœur. Un chemin entre Dieu et moi et personne d'autre.

-----

### **Prise en compte de mes besoins malgré le cadre établi**

*Le moment où j'ai décidé de prendre mon horaire en main*

*Vipassana*

**(11 mars 13/8 oct. 13)**

Je suis dans une retraite bouddhiste silencieuse de dix jours. Il est 4h15 du matin. Je me lève, m'habille, fais mon lit et m'assois sur la chaise tout près pour méditer. Après deux heures, la cloche sonne et je me dirige vers la salle de méditation commune pour méditer pendant une autre heure et demie. Après la méditation de groupe, je me dirige vers la cafétéria en silence et je mange en évitant tout contact visuel. C'est la règle : nous devons éviter tout contact physique et visuel et nous n'avons le droit ni à du papier pour écrire ni à de la musique. Chaque jour nous faisons dix heures de méditation et pendant les pauses, l'activité physique est presque complètement interdite. Je ca-po-te. Je me sens bien dans le silence, mais l'interdiction de contacts visuels me fâche. Mon assiette terminée, je vais marcher dehors jusqu'à l'heure de la prochaine méditation. À nouveau je m'assois sur le coussin, je ferme les yeux, respire... et cogne des clous après cinq minutes. MERDE ! C'est la troisième journée et je dors encore ! On



m'avait dit que ça passerait mais ça ne passe pas. Mon corps ne dépense pas assez d'énergie, il est en mode sommeil constamment. Je refuse de passer dix jours à dormir quand je suis venue ici pour apprendre à méditer ! C'est à ce moment que je prends une décision qui va changer mon expérience : je vais faire la guerre à mon horaire et au diable les règles ! J'ai besoin d'écrire et de bouger et je vais m'arranger pour y avoir accès.

## ANNEXE II

### LES DIX COMMANDEMENTS

Tirés de la Bible Segond 21, du livre de l'Exode, chapitre 20, versets 1 à 17 :

Alors Dieu prononça toutes ces paroles :<sup>2</sup> « Je suis l'Éternel, ton Dieu, qui t'ai fait sortir d'Égypte, de la maison d'esclavage.

<sup>3</sup> » Tu n'auras pas d'autres dieux devant moi.

<sup>4</sup> » Tu ne te feras pas de sculpture sacrée ni de représentation de ce qui est en haut dans le ciel, en bas sur la terre et dans l'eau plus bas que la terre. <sup>5</sup> Tu ne te prosterner pas devant elles et tu ne les serviras pas, car moi, l'Éternel, ton Dieu, je suis un Dieu jaloux. Je punis la faute des pères sur les enfants jusqu'à la troisième et la quatrième génération de ceux qui me détestent, <sup>6</sup> et j'agis avec bonté jusqu'à 1000 générations envers ceux qui m'aiment et qui respectent mes commandements.

<sup>7</sup> » Tu n'utiliseras pas le nom de l'Éternel, ton Dieu, à la légère, car l'Éternel ne laissera pas impuni celui qui utilisera son nom à la légère.

<sup>8</sup> » Souviens-toi de faire du jour du repos un jour saint. <sup>9</sup> Pendant 6 jours, tu travailleras et tu feras tout ce que tu dois faire. <sup>10</sup> Mais le septième jour est le jour du repos de l'Éternel, ton Dieu. Tu ne feras aucun travail, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton esclave, ni ta servante, ni ton bétail, ni l'étranger qui habite chez toi. <sup>11</sup> En effet, en 6 jours l'Éternel a fait le ciel, la terre, la mer et tout ce qui s'y trouve, et il s'est reposé le septième jour. Voilà pourquoi l'Éternel a béni le jour du repos et en a fait un jour saint.

<sup>12</sup> » Honore ton père et ta mère afin de vivre longtemps dans le pays que l'Éternel, ton Dieu, te donne.

<sup>13</sup> » Tu ne commettras pas de meurtre.

<sup>14</sup> » Tu ne commettras pas d'adultère.

<sup>15</sup> » Tu ne commettras pas de vol.

<sup>16</sup> » Tu ne porteras pas de faux témoignage contre ton prochain.

<sup>17</sup> » Tu ne convoiteras pas la maison de ton prochain; tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain, ni son esclave, ni sa servante, ni son bœuf, ni son âne, ni quoi que ce soit qui lui appartienne. »

**BIBLIOGRAPHIE**

ALBRECHT, Stan L. et Howard M. BAHR. (1983). « Patterns of Religious Disaffiliation: A Study of Lifelong Mormons, Mormon Converts, and Former Mormons. ». *Journal for the Scientific Study of Religion*, numéro 22, pp. 366-79.

ALTERMEYER, Bob et Bruce HUNSBERGER. (2004). « A Revised Religious Fundamentalism Scale : The Short and Sweet of it ». *The International Journal for the Psychology of Religion*, volume 14, numéro 1. pp. 47-54.

BARBIER, René. (1996). « La recherche action ». Paris : Anthropos, pp. 83-104.

BARBOUR, John D. (1994). « Versions of Deconversions: Autobiography and the Loss of Faith. ». Charlottesville: University of Virginia Press.

BASSET, Lytta. (2013). « S'initier à l'accompagnement spirituel ». Ouvrage collectif. Suisse : Éditions Labor et Fides.

BRADLEY, R. E. Wright, Dina GIOVANELLI, Emily G. DOLAN et Mark Evan EDWARDS. (2011) « Explaining Deconversion from Christianity : a study of online narratives ». *Journal of Religion and Society*, volume 13. The Kripke Center.

BRINKERHOFF, Merlin B., et Kathryn L. BURKE. (1980). « Disaffiliation: Some Notes on 'Falling from the Faith.' ». *Sociological Analysis* 41, pp. 41-54.

BRINKERHOFF, Merlin B., and Marlene M. MACKIE. (1993). « Casting Off the Bonds of Organized Religion : A Religious-Careers Approach to the Study of Apostasy. ». *Review of Religious Research* 34, pp. 235-58.

CAPOVITZ, David, and Fred SHERROW. (1977). « The Religious Drop-Outs: Apostasy among College Graduates ». Beverly Hills: Sage.

COMTE-SPONVILLE, André. (2006). « L'esprit de l'athéisme : Introduction à une spiritualité sans Dieu ». Éditions Albin Michel, Paris.

DAUTAIS, Philippe. (2013). « Si tu veux entrer dans la vie : Thérapie et croissance spirituelle ». France : Nouvelle Cité.

DAVIDMAN, Lynn, et Arthur L. GREIL. (2007). « Characters in Search of a Script: The Exit Narratives of Formerly UltraOrthodox Jews ». *Journal for the Scientific Study of Religion*, volume 46, numéro 2, pp. 201-216.

DE HENNEZEL, Marie et Bertrand VERGELY. (2010). « Une vie pour se mettre au monde ». France : Carnets Nord.

DESLAURIERS, Jean-Pierre. (1991). « Recherche qualitative : guide pratique ». Montréal : McDraHill, chapitre 5 *L'analyse des données*, pp. 79-105.

DE SOUZENELLE, Annick. (2013). « Va vers toi : La vocation divine de l'Homme ». France : Éditions Albin Michel.

DESROCHE, Henry. (1993). « Les personnes dans la personne ». *Anamnèse*. N° 15, pp. 55-66.

DORTIER, Jean-François et Laurent TESTOT. (2012). « Le retour du religieux, un phénomène mondial ». Article tiré de la revue en ligne *Sciences Humaines*. <[www.scienceshumaines.com](http://www.scienceshumaines.com)>. Consulté le 22 février 2014.

FAINGOLD, Nadine. (2004). « Explicitation, décryptage du sens, enjeux identitaires ». Revue *Éducation permanente* no 160. Dossier *L'analyse des pratiques*.

FOUCAULT, M. (2001). *L'herméneutique du sujet*. Paris : Gallimard Seuil.

GALVANI, Pascal. (1997). « Quête de sens et formation ». Paris : L'Harmattan.

GALVANI, Pascal. (2006). « La conscientisation de l'expérience vécue : ateliers pour la recherche-formation ». H. Bézille, B. Courtois (dir.) dans *Penser la relation expérience-formation*. Lyon : Chronique Sociale, pp. 156-170.

GALVANI, Pascal. (2007). « Étudier sa pratique, une autoformation existentielle par la recherche ». *Présences : revue d'étude des pratiques psychosociales*, vol 1.

GALVANI, Pascal. (2010). « L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation expérientielle ». Dans P. Carré A. Moisan et D. Poisson (coord.), *L'autoformation perspectives de recherche*. Paris : PUF, pp. 269-313.

GALVANI, Pascal. (2011). « Moments d'autoformation, kaïros de mise en forme et en sens de soi ». Dans Galvani, Nolin, de Champlain et Dubé, *Moments de formation et mise en sens de soi*. Paris: L'Harmattan, pp.69-96.

GALVANI, Pascal et André MOISAN. (2013). « Questionner les relations entre autoformation, dimension spirituelle et mondialisation interculturelle ». Dans *Pratiques de formation\Analyses n° 64-65 : Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité*. Université Paris 8, pp. 9-21.

GALVANI, Pascal. (2014 a). « La dimension spirituelle de la formation existentielle ». Dans *Pratiques de formation\Analyses n° 64-65 : Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité*. Université Paris 8, pp. 61-78.

GALVANI, Pascal. (2014 b). « L'accompagnement maïeutique de la recherche-formation en première personne ». Dans *Éducation Permanente et Utopie éducative*, n°201.

Galvani, Pascal. (2014 c). « Autoformation existentielle et mondialisation des pratiques spirituelles » dans *Pratiques de formation\Analyses n° 64-65 : Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité*, Université Paris 8 pp. 215-236.

GALVANI, Pascal et André MOISAN. (2014). « Questionner les relations entre autoformation, dimension spirituelle et mondialisation interculturelle ». Dans *Pratiques de formation/Analyses no 64-65 : Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité*. Université Paris 8, pp. 9-24.

GALVANI, Pascal. (2016). « Recherche réflexive et production de savoirs : la maïeutique de l'auteur », dans Galvani (coord.) *Démarches de recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales*, Université du Québec à Rimouski, ouvrage méthodologique collectif à paraître.

GODIN, André. (1982). « Psychologie des expériences religieuses : Le désir et la réalité ». Dans *Archives de sciences sociales des religions*, n°53/2, pp. 295-296.

HARROLD, Philip. (2006). « Deconversion in the Emerging Church ». *International Journal for the Study of the Christian Church*, numéro 6, pp. 79-90.



HESLON, Christian. (2007). « Être accompagné de la naissance à la mort : un destin postmoderne ? ». Dans J.-P. Boutinet (dir.), *Penser l'accompagnement adulte*, chapitre. 3, pp. 73-91.

HOGGE, Dean. (1981). « Converts, Dropouts, Returnees : A Study of Religious Change among Catholics. ». New York : Pilgrim.

HONORÉ, Bernard. (2012). « Que pouvons-nous entendre par esprit ou spirituel dans le champ de la formation ? ». Dans *Pratique de formation/Analyses no 64-65 : Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité*. Université Paris 8, pp.201-213.

JACOBS, Janet. (1987). « Deconversion from Religious Movements: An Analysis of Charismatic Bonding and Spiritual Commitment ». *Journal for the Scientific Study of Religion*, numéro 26, pp. 294-308.

JANKÉLÉVITCH, V. (1954). « Philosophie première, introduction à une philosophie du presque ». Paris : PUF.

JOURNET, Nicolas. (2013). « La religion, ciment social ou pomme de discorde? ». Article tiré de la revue en ligne *Sciences Humaines*. <[www.scienceshumaines.com](http://www.scienceshumaines.com)>. Consulté le 21 février 2014.

JUNG, Carl Gustav. (2001). « Dialectique du Moi et de l'inconscient ». Folio Essais.

KRISHNAMURTI. (2000). « Cette lumière en nous : la vraie méditation ». France : Éditions Stock.

LA BIBLE. Édition Segond 21. Consultation en ligne sur le site <[www.biblegateway.com](http://www.biblegateway.com)>.

LE BOUËDEC, Guy *et al.* (2001). « L'accompagnement en éducation et formation : un projet impossible? ». Paris : L'Harmattan. 207 pages.

LÉGER, Diane et Jeanne-Marie RUGIRA. (2012). « Former et prendre soin dans les métiers d'accompagnement : Pour une pratique de veille au croisement du somatique, du praxéologique et du biographique ». Dans P.-A. Dupuis (dir.), *Transverse : éducation et culture. Soins et formation*, Numéro 2, pp. 63-81.

LENOIR, Frédéric. (2003). « Vivez-vous une spiritualité ouverte ou fermée ? ». Dans *Nouvelles Clés* —Propos recueillis par Marc de Smedt – Patrice Van Eersel. <[www.fredericlenoir.com/grands-entretiens/vivez-vous-une-spiritualite-ouverte-ou-fermee](http://www.fredericlenoir.com/grands-entretiens/vivez-vous-une-spiritualite-ouverte-ou-fermee)>. Consulté le 22 février 2014.

LHOTELLIER, Alexandre. (2007). « Accompagner et tenir conseil : démarche fondamentale ou anesthésie sociale ». Dans J.-P. Boutinet (dir.), *Penser l'accompagnement adulte*, chapitre 3, pp. 73-91.

LHOTELLIER, Alexandre. (2014). « Pour radicaliser une autoformation spirituelle existentielle ». Dans *Présences*, revue des pratiques psychosociales, volume 6.

LOZEAU, Jean Sébastien. (2013). « Réveillez-moi! Une enfance chez les Témoins de Jéhovah ». Québec : VLB éditeur.

MELYANI, M. (1998). « L'accompagnement dans la tradition mystique musulmane : formation à l'excellence ». Dans G. Pineau (dir.), *Accompagnements et histoire de vie*, Paris, L'Harmattan.

MOUSTAKAS, Clark. (1973). « La recherche heuristique » dans Bugenthal, J.F.T. *Psychologie et libération de l'homme*. Verviers : Gérard et Co.

NEED, Ariana, et Nan Dirk DE GRAAF. (1996). « Losing My Religion: A Dynamic Analysis of Leaving the Church in the Netherlands ». *European Sociological Review* 12, pp. 87-99.

PACOT, Simone. (1997). « L'évangélisation des profondeurs ». Paris : Les Éditions du Cerf. 238 pages.

PAILLÉ, Pierre. (1994). « L'analyse par théorisation ancrée ». *Les cahiers de recherche sociologique*, volume 23, pp. 147-181.

PAILLÉ, Pierre. (2009). « Qualitative (analyse) ». Dans A. Muchielli (dir.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales* (3<sup>e</sup> éd.), Paris : Armand Colin. 1<sup>ere</sup> éd. 1996, pp. 202-205.

PAILLÉ, Pierre et MUCHIELLI, Alex. (2012). « L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales ». 3<sup>e</sup> édition. Paris : Armand Collin. 423 pages.

PARÉ, André. (1987). « Le Journal : instrument d'intégrité personnelle et professionnelle ». Le centre d'intégration de la personne de Québec.

PINARD, Suzanne (2005). « De l'autre côté des larmes : guide pour une traversée consciente du deuil ». Canada : Éditions de Mortagne. 225 pages.

PINEAU, Gaston. (1991). « Formation expérientielle et théorie tripolaire de la formation ». Dans Courtois & Pineau (Eds.), *La formation expérientielle des adultes*. Paris: La Documentation Française, pp. 29-40.

PINEAU, Gaston (dir.). (1998). « Accompagnements et histoire de vie ». Paris : L'Harmattan.

REGNERUS, Mark D. et Jeremy E. UECKER. (2006). « Finding Faith, Losing Faith: The Prevalence and Context of Religious Transformations during Adolescence ». *Review of Religious Research* 47, pp. 217-237.

ROOZEN, David A. (1980). « Church Dropouts: Changing Patterns of Disengagement and Re-Entry ». *Review of Religious Research* 21, pp. 427-450.

ROSS, Karen. (2009). « Losing Faith in Fundamentalist Christianity : An Interpretative Phenomenological Analysis ». Canada : Ontario Institute for Studies in Education, University of Toronto.

SAUVAYRE, R. (2011). « Le changement de croyances “invraisemblables” : essai de modélisation ». Dans Pévet P., Sauvayre R. et Tiberghien G. (dir.), *Les sciences cognitives. Dépasser les frontières disciplinaires*. Grenoble : Presses Universitaires de Grenoble, pp. 97-107.

STREIB, Heinz et Barbara KELLER. (2003). « The Variety of Deconversion Experiences : Contours of a Concept in Respect to Empirical Research ». Allemagne : Research Center for Biographical Studies in Contemporary Religion, University of Bielefeld.

TREMBLAY, Guillaume (2013). « L'heureux naufrage : l'ère du vide d'une société post-chrétienne ». Documentaire réalisé au Québec.

VERMERSCH, Pierre. (1989). « Expliciter l'expérience ». Revue *Éducation Permanente*, numéro 100/101.

VERMERSCH, Pierre. (2012). « Explicitation et phénoménologie ». Paris : PUF, pp. 75-86.

WINELL, Marlene. (2007). « Leaving the fold : A Guide for Former Fundamentalists and Others Leaving Their Religion ». Édition Kindle. 316 pages.

WUTHNOW, Robert, and Charles Y. GLOCK. (1973). « Religious Loyalty, Defection, and Experimentation among College Youth ». *Journal for the Scientific Study of Religion* 12, pp. 157-180.