



Université du Québec  
à Rimouski

LE VOYAGE DE RETOUR VERS SOI, UNE ODYSSEE D'AMOUR EN RELIANCE  
RECHERCHE HEURISTIQUE ET PERFORMATIVE

MÉMOIRE PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

À LA MAÎTRISE EN ÉTUDE DES PRATIQUES PSYCHOSOCIALES

PAR

CORINNE GUIBAUD

JUIN 2020

**Composition du jury :**

**Danielle Boutet, Ph. D., Présidente du jury, professeure à l'Université du Québec à Rimouski**

**Luis Gomez, Ph.D., Directeur de recherche, professeur régulier, Université du Québec à Rimouski**

**Gabrielle Dubé, Ph.D., Examinatrice externe, retraitée, Université du Québec à Rimouski**

Dépôt initial le 25 juin 2020

Dépôt final le 16 novembre 2020

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'autrice conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont elle possède un exemplaire.

## REMERCIEMENTS

Dans cet Odyssée que fut l'aventure de ma vie jusqu'à l'arrivée dans ce programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je me retrouve le cœur débordant de gratitude à la compréhension du sacré de l'existence.

Je sais que j'existe en reliance par le fil de chaque instant qui se tisse à chaque nouvelle rencontre.

Aussi, tout d'abord, je remercie tous ceux et celles, fondateurs, fondatrices et porteurs et porteuses de ce programme de maîtrise. C'est un réel honneur pour moi, une grâce je dirais même, de l'avoir suivi!

Mon cœur est plein de gratitude pour toute la générosité humaine de chacun des membres du corps professoral. Vous avez été clairement des phares dans mon cheminement existentiel.

Je remercie chacun des membres de ma cohorte pour leur pertinence et leur intelligence.

Je suis tout spécialement reconnaissante envers mon directeur de recherche, M. Luis Aldolfo Gómez González; il est le mentor qui a su aussi bien, par la qualité de son enseignement et de son accompagnement, m'inspirer au plus juste d'une écriture qui vibre avec le cœur et qui sait libérer l'alchimie de nos précieux à la fois communs et singuliers.

Et surtout, un bouquet coloré de tendresse et d'amour à toi Jeffrey mon époux, qui a su m'aider par ta douce et amoureuse présence, pendant ces trois dernières années, à tenir le cap dans cette recherche de l'Ithaque de mon cœur.

Je remercie profondément aussi mes parents, qui furent la dimension initiatique nécessaire à ma croissance.

Bien sûr, gratitude à tous mes mentors et amis de vie, de cœur et d'âme, en particulier Philippe et Viviane, ainsi que tous ceux que je n'ai pas encore rencontré porteurs de la lumière de mon devenir.

Enfin, amour et gratitude en offrande à la terre qui soutient la beauté de la vie.

## RÉSUMÉ

Cette recherche est la découverte d'un cheminement existentiel à partir d'un espace phénoménologique et herméneutique, à la première personne, d'une écriture performative.

Elle se situe dans une démarche de type compréhensif et interprétatif grâce à l'interface du mythe d'Ulysse.

L'interprétation des données s'est faite en suivant la démarche méthodologique de la recherche heuristique de Graig et Moustakas.

Le questionnement initial s'est posé autour de la difficulté d'exister au monde. L'expérience de la réalité, se vit à travers un exil de l'être inhérent à une identité morcelée, elle se manifeste par un déplacement extérieur dans toutes les dimensions d'un rapport au monde et aux autres.

L'intention de cette démarche, à l'image de l'Odyssée d'Ulysse, est de retrouver une terre d'accueil au cœur de Soi, sous l'émulation d'une spirale analogique dialogique initiée par l'exercice d'une dynamique autoréflexive en résonance au Triangle de Karpman.

Par une mise en scène qui se veut singulière et poétique, dans le sens où l'entend Platon qui définit la poïésis comme « la cause qui, quelle que soit la chose considérée, fait passer celle-ci du non-être à l'être » (Platon, 205 b), une mise en perspective de tous les points de vue de chacune des parties agissantes de l'identités morcelée, libérera, au gré de l'écriture, un champ de révélations et de promesses pour l'être en reliance\*.

L'aboutissement de ce voyage à l'intime d'un cœur authentique offrira à la chercheuse une réactualisation globale de sa manière d'être soi au cœur de son vivant à chaque instant au sein de l'impermanence du monde.

**Mots clés :** Reliance, Exil, Identité, Mythe, Métaphore, Odyssée d'Ulysse, Écriture Performative, Recherche Heuristique, Yoga, Programmation Neuro-Linguistique (PNL).

## ABSTRACT

This research is the discovery of an existential path from a phenomenological and hermeneutic space, in the "I" of a performative writing.

This comprehensive and interpretive approach reveals itself through the interface of the myth of Ulysses.

The interpretation of the data was carried out following the methodological approach from the heuristic research of Graig and Moustakas.

The initial questioning has arisen around the difficulty to exist in the world. This reality is experienced through an exile of the Self, inherent of a fragmented identity that manifests itself in an external displacement in all dimensions of a relationship to the world and to others.

The intention of this approach, in resonance to the odyssey of Ulysses, is the return to a land of welcome in the heart of the Self, enhanced by the emulation of a dialogic analogic spiral and by a self-reflexive dynamic on the Karpman Triangle.

In a background which gives the possibility to explore as it is being written, the poietic and singular perspective - in the sense that Plato defines poiesis as "the cause which, whatever the thing considered, makes it pass from non-being to being" (Le Banquet, 205 b)- each different acting part of the fragmented identity, will free a field of revelations and promises for the being in reliance\*.

The culmination of this journey to the intimate of an authentic heart, will offer the researcher a global update of her way of being, at the heart of her lifetime at every moment within the impermanence of the world.

Keywords: Reliance, Exile, Identity, Myth, Metaphor, Ulysses Odyssey, Performative Writing, Heuristic Research, Yoga, Neuro-Linguistic Programation (NLP).

## **DÉDICACE**

Je dédie cet ouvrage en tissage d'étoiles à tous les  
aventuriers de conscience et chercheurs de  
lumière...

## AVANT-PROPOS

La réalisation de ce mémoire de maîtrise est l'une des aventures des plus extraordinaires qui m'a été donnée de vivre. À l'image de l'aventure de ma vie, cette recherche est une initiation au cœur de mon vivant dont je ne regrette aucun moment. Ce fut intense comme un accouchement, une maïeutique de l'être où tout semble se rejoindre et s'organiser depuis très longtemps autour de la question majeure de l'identité et de l'amour. Avec du recul je m'aperçois que chaque moment est une étape comme une pierre posée par l'architecte invisible qui connaît le plan définitif, cet ouvrage en est la preuve.

Je me retrouve aussi surprise à sa réalisation qu'au moment de mon arrivée dans ce programme de maîtrise en recherche des pratiques psychosociales, il y a déjà trois ans. Dans cet espace où je suis prise au dépourvu à chaque fois, je reconnais le signe que je suis à la bonne place car je ne contrôle rien. Cela certes, n'a pas été sans souffrance mais à chaque étape du processus, j'ai eu l'aide de guides et de sages-femmes expérimentés et au combien bienveillants.

Mais tout d'abord, j'aimerais déjà, avant d'aller plus loin dans la lecture, apporter quelques précisions, pour me situer et situer d'où part cette recherche.

Déjà, d'un point de vue ethno-biographique, je suis née en France au milieu des années 60. J'appartiens à la génération « X ». J'ai trois ans lorsque les événements majeurs de mai 68 éclatent et ébranlent la société française, restée dans une politique sociale d'après-guerre. L'éducation des enfants par exemple encore à cette époque, trouve ses fondements sur une relation d'autorité centrée sur l'inculcation de la loi par les adultes et où le chef d'état est le bon « père » de la nation.

À l'aube de cet ouvrage, j'ai 52 ans et je n'ai pas d'enfant, pas de relation affective stable et bienveillante. La seule relation possible se doit d'être dans l'impersonnel d'une profession dans laquelle j'excelle tant que je reste dans le rôle d'enseignante de Yoga ou en tant que voyageuse de passage.

D'aussi loin que je me rappelle en tant que petite fille jusqu'à l'âge adulte, je me sens morcelée, en conflit et surtout en porte à faux, en tout. Déchirée entre rébellion et besoin d'amour, je m'acharne à me remettre en question et malgré ma volonté à atteindre la perfection depuis toutes ces années, je me retrouve inexorablement poussée au plus loin dans une errance existentielle.

Quand j'arrive dans cette maîtrise en recherche psychosociale, je me sens totalement perdue, en quête de sens, à la fois sans espoirs et une prière dans l'âme d'un signe divin.

Mais ce programme m'apprend à être une praticiennes-chercheuse qui m'amène à réfléchir sur ma pratique professionnelle et relationnelle et ma manière de me mettre au monde. Je réalise que je suis parfaitement à la bonne place pour examiner l'essence même de ma problématique existentielle d'une vie à ne pas arriver à trouver ma place !

Comme nous le spécifier en cours, Jeanne Marie Rugira lors de la première année : « Faire de la recherche à la première personne, c'est consentir à entrer au cœur de son expérience en vue de l'observer, de la décrire, de la partager, de la comprendre et de la systématiser pour qu'elle puisse nous délivrer du sens, du renouvellement et des connaissances ». (Rugira 2016, p.37)

Trouver ma posture au « Je » dans mes prises de parole comme dans mon écriture ne fut pas une chose facile. Il m'a fallu assumer totalement un point de vue subjectif, sans jeter la pierre à qui que ce soit d'intérieur ou d'extérieur. M'impliquer résolument dans l'expérience et porter un regard singulier sur celle-ci. J'ai dû apprendre en effet, à faire de la recherche à la première personne et pratiquer la posture de praticienne-chercheuse en réactualisant ma relation à moi-même, aux autres et au monde.

Ce fut un réel exercice de mise à nue, une ascèse des plus initiatique que d'arriver à établir une mise en dialogue des données empiriques tirées de mon expérience vécue et de ma pratique, avec les éléments de la culture dont je suis issue. J'ai dû trouver un moyen pour m'accompagner afin d'éclairer les étapes révélant des prises de conscience, les rassembler et les écrire dans ce mémoire.

Cette démarche réflexive s'est manifestée clairement grâce à l'écriture performative qui fut un déclencheur essentiel pour moi, tout comme le choix de prendre comme métaphore l'odyssée d'Ulysse pour exprimer l'exil de l'être dans lequel je me trouvais.

Au début de cet ouvrage mon écriture hésite, elle est difficile et se cherche. La lourdeur qui en résulte exprime ma recherche de posture. Je suis mal à l'aise. Je suis là au cœur de ma problématique sans encore m'en apercevoir alors. Je suis authentique et j'incarne ce que j'écris. Cette recherche se dévoile au fur et à mesure d'une dynamique heuristique.

Par le souvenir de lectures, de pratiques et l'étude d'autres plus récentes, a émergé des constats, des analogies, des paradoxes, des métaphores et modèles qui m'ont aidé à mieux appréhender l'objet de ma recherche. Ainsi, le mythe de l'Odyssée d'Ulysse, m'est apparu comme le moyen idéal, propice pour mettre en scène, canaliser et contenir la complexité des idées qui se bouscuaient dans ma tête. A ce propos, pour une question pratique, je précise que toutes les citations faites dans cet ouvrage sont tirées entre autres

de la traduction de Bérard V. (1924) et Vernant J.P. (2004). De plus, un lexique à la fin de cet ouvrage rassemble certains termes d'usage peu courant: ils sont suivis d'un astérisque (\*), la première fois qu'ils sont mentionnés dans le texte.

Alors donc, pour revenir au mythe grecque, cette interface m'a permis de mettre en dialogue mon monde intérieur qui ne trouvait pas de contenant assez grand pour exposer tous ses différents points de vue et leurs angles morts. Ainsi, avec les outils de la P.N.L. et du triangle de Karpman, une spirale analogique dialogique avec les différentes co-identités qui articulent mon identité morcelée a pu être initiée.

Revisiter ce mythe sous un angle psychosociale en parallèle à mon histoire de vie pour illustrer ma recherche pourrait sembler prétentieux ou hors de propos mais j'y vois avec du recul dans cette apparente provocation une volonté de narrer l'épopée de ma vie avec pudeur dans sa mise à nue et un stratagème pour pallier ma difficulté à trouver ma place dans l'écriture à la première personne.

Par ailleurs, je suis profondément touchée par la poésis qui se dégage de l'énergie que met Ulysse pour revenir chez lui. Pour moi, elle exprime clairement cette notion d'exil de l'être dans toute sa souffrance par le fait d'être responsable et à la fois inconscient du comment et du pourquoi de la dynamique qui réinitialise sans fin son exil. De ce fait, cet ajournement à retrouver son royaume, son lieu d'origine est une magnifique allégorie de la difficulté à répondre à la question fondamentale d'un retournement vers soi, que m'inspire le « Qui suis-je? de Ramana Maharshi (2013).

D'autre part, je tiens aussi à préciser que le fait qu'Ulysse soit un homme n'est significatif pour moi, que dans la mesure où Pénélope représente sa part féminine, enfin réunie au cœur de son vivant. C'est bien là, l'axe de ma recherche : retrouver ma terre d'accueil, mon Ithaque chérie. Retrouver l'alliance entre mon féminin et masculin. Rétablir les équilibres entre le ciel et la terre de mon esprit et de mon corps, du Soi et du monde pour en finir enfin avec cet exil existentiel récurrent.

Ainsi le choix de ce mythe supporté d'une écriture performative, doit être compris comme un moyen symbolique dans le sens d'une analogie implicite qui dynamise et illustre mon propos bien au-delà de ce que je suis capable d'exprimer avec de simples mots.

Enfin, cet ouvrage, loin d'être achevé et exhaustif, n'a aucune autre prétention que de présenter un exercice de recherche qualitative qui s'est élaboré progressivement. Il présente certainement cette impossible légèreté de l'être avec ces incohérences et angles morts non résolus, mais cela m'a permis de mettre noir sur blanc toute la complexité qui m'anime en tant qu'être en lien avec son monde et le monde. En comprendre mieux les enjeux et les défis pour une mutation identitaire avec, à la clé, une production de

connaissance qui a initié tout naturellement un renouvellement de ma pratique aussi bien professionnelle, qu'intime.

Cet éclairage sur l'amorce d'une nouvelle dynamique existentielle est reçu comme un cadeau car plus qu'un pressentiment, j'ai l'intense conviction que c'est le lieu où je dois me tenir pour rester au cœur de l'immanence de mon vivant et ouverte à l'impermanence de la vie.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>vii</b>
<b>RÉSUMÉ</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>xi</b>
<b>DÉDICACE</b>	<b>xiii</b>
<b>AVANT-PROPOS</b>	<b>xv</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES</b>	<b>xix</b>
<b>LISTE DES TABLEAUX</b>	<b>xxiii</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>1</b>
Mythe et trajectoires individuelles	2
Métaphore ressource : le mythe d’Ulysse	4
La recherche heuristique	5
Une recherche en écriture performative	8
Mon approche de recherche et posture épistémologique	12
<b>CHAPITRE I MON ODYSSEE</b>	<b>17</b>
1.1 Contexte personnel, départ d’Ithaque : survol en travelling arrière des grandes étapes d’un parcours existentiel	17
1.2 Mon arrivée à l’UQAR	21
1.3 Qui sommes-nous?	26
1.3.1 Constitution de l’identité	27
1.3.2 La pensée cartésienne	34
1.4 La descente de mes enfers : mon face à face avec Tirésias	36

<b>CHAPITRE II L'EXPLORATION DE MA CARTE DU MONDE</b>	<b>39</b>
2.1 À la recherche de mon troisième souffle	40
2.2 Les instruments théoriques pour l'exploration	42
2.2.1 Éclairage sur les sub-personnalités ou co-identités	43
2.2.2 Dialogue entre les co-identités	44
2.2.3 Triangle de Karpman	47
2.3 Mon état des lieux	51
2.4 Exil d'un cœur brisé : l'aveu	54
2.5 Ma Crise	57
2.6 Mon écart, ma dualité	60
2.6.1 Troubles de l'attachement et parentification	60
2.6.2 Transgression à la honte et l'humiliation	62
2.7 Immanence de cet instant de rencontre en ressource ultime	63
<b>CHAPITRE III LA COMPRÉHENSION</b>	<b>65</b>
3.1 Le mythe de l'exil	65
3.2 Mon initiation de vie.	67
3.2.1 Présentation des personnages de mon mythe intérieur	68
3.2.2 Parentification	76
3.3 Auto-Accompagnement réflexif : mise en place de ressources	78
3.3.1 L'angle de vue de la Guerrière	78
3.3.2 L'angle de vue de la Guérisseuse	81
3.3.3 Le choix d'être Nomade	85
3.4 Quête existentielle ou l'initiation d'Ulysse	87
3.4.1 Dans le jeu de l'ombre	89
3.4.2 Loyauté et culpabilité	94
3.5 La malédiction du mirage	97
<b>CHAPITRE IV LE RETOUR VERS SOI EN RELIANCE</b>	<b>101</b>
4.1 L'ouvrage de Pénélope : Synthèse créative heuristique	101
4.1.1 Mon Ithaque	102
4.1.2 Dialogue entre Ulysse et Pénélope	103
4.1.3 Retour réflexif : Pénélope et moi	108
4.1.4 Le point d'équilibre qui fait pivoter toute la structure	111

	15
4.2 Modèle compréhensif de la synthèse créative	113
4.2.1 Premier niveau de compréhension	113
4.2.2 Deuxième niveau de compréhension	116
4.2.3 Troisième niveau de compréhension	117
4.3 Reformulation de mon intention	117
<b>CONCLUSION</b>	<b>123</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>128</b>
Références électroniques :	131
<b>ANNEXE : LEXIQUE</b>	<b>135</b>

## **LISTE DES TABLEAUX**

Tableau A : Étapes de la recherche heuristique selon Craig et Moustakas	7
Tableau B : Étapes de ma vie	33

## INTRODUCTION

Dans le processus de ces trois dernières années de recherche au contact de ma communauté apprenante constituée d'enseignants, co-chercheurs, alliés et auteurs, au programme de maîtrise en Étude des pratiques psychosociales, à l'Université du Québec à Rimouski, je me suis découverte dans un mode de communication hors du champ professionnel, tout à fait en échec.

Au ciel de ma maturité actuelle, il m'apparaît clairement que le renouvellement de mon rapport aux autres et au monde se présente à moi, comme une invitation à une maïeutique de "l'être en lien"; par conséquent, ma recherche se dessine autour de la question du lien et de la relation que j'entretiens avec moi-même au niveau de mon identité et par translation de l'altérité dans mon rapport à l'autre. (Colin, 2001)

Dans cette invitation, je ressens un appel, un besoin à redéfinir ma place, à partir de la carte du monde de mon cœur, à la croisée du "je" et du "nous", dans le but de pouvoir m'y reposer en toute sécurité au cœur du Sensible (Bois, 2007), juste à ce point de rencontre qui me réunit et nous relie dans notre humanité réciproque. Selon Danis Bois, la rencontre avec le corps Sensible « participe à la formation de soi. Les tonalités qui se donnent dans cette expérience sont ancrées dans un champ charnel et vivant à la fois créant du même coup l'accès à de nouvelles manières d'être à soi et au monde »<sup>1</sup>.

Mon histoire, ma perception de la réalité, s'est construite en fait aux antipodes de cet entre-deux, de ce centre vital de mon cœur... Car là, je suis le cœur triste et mauvais, je n'ai même pas le goût de vivre cette misère cartésienne d'être ce qui se pense « devoir être », à quoi bon?

---

<sup>1</sup> *Les leçons sur le Sensible – Leçon 2 : la dimension Sensible comme tonalité interne corporelle-* Danis Bois, <https://danis-bois.fr/?p=1145>.

Une recherche posée dans le cadre structuré d'un programme d'étude scientifique en psychosociologie, à la fois balisée et ouverte à tous les possibles, s'offre à moi comme un espace inespéré, mais certainement inspiré des Dieux au vu de l'enchaînement de synchronicités évidentes, pour une descente au cœur d'une problématique qui me tient aux confins d'une dérélition intime, suspendue entre ciel et enfers.

### **Mythe et trajectoires individuelles**

Le mythe soutient une parole performative et agentive de la culture qui l'a créée, nous précise Pierre-Yves Jacopin (2010). C'est-à-dire que le mythe est un agent qui a la faculté d'agir et d'influencer les événements et les êtres. Cette parole raconte une histoire sacrée qui relate non seulement l'origine du monde, des animaux, des plantes et de l'homme, mais aussi tous les événements primordiaux à la suite desquels l'homme est devenu ce qu'il est aujourd'hui, c'est-à-dire un être mortel, sexué, organisé en société, obligé de travailler pour vivre, selon certaines règles.

Platon utilise le mythe comme une mise en scène allégorique afin de faire percevoir des propos d'une manière concrète.

Après la désagrégation des repères culturels ou religieux, le relativisme des sciences, la crise de l'idée de progrès, l'humanité confrontée aux faillites écologiques, économiques et sociales et l'échec patent des utopies révolutionnaires, le désenchantement du monde caractérisé par le recul des croyances religieuses et magiques au profit des explications scientifiques aurait pu annoncer la fin des mythes. Mais

L'homme moderne qui se sent et se prétend areligieux dispose encore de toute une mythologie camouflée et de nombreux rituels dégradés qui correspondent à une réactualisation des mythes jouant toujours le même rôle (fonction cognitive, sociologique et psychologique, fonction d'intégration, d'explication et légitimation). (Mircea, 1965).

Dans ce mémoire, j'utilise ainsi la métaphore ressource du mythe comme une interface qui, je le souhaite, saura exprimer au-delà de mes propres mots maladroits la nature de cet espace intime entre ciel et enfers dont je parle plus haut et m'aide à me libérer de

l'orgueil narcissique qui aimerait se mirer en rond de nombril au bord d'une blessure égotique pour me replacer au cœur d'une souffrance qui bien que simplement humaine reste universelle et intemporelle.

D'autre part, plus j'avance en âge, plus je réalise que ma vie prend le tour d'un voyage initiatique. Ce voyage mu par une synchronicité a priori hors de mon contrôle me ramène à chaque nouvelle expérience de faire le choix ou non de la transcendance. C'est ici, dans cet espace de transcendance, que la métaphore de l'Odyssée d'Ulysse pour appréhender l'exil intérieur que je vis prend tout son sens.

J'aimerais, pour illustrer au mieux mes propos, transposer la pensée de Gabrielle Dubé, lorsqu'elle évoque « la nature comme métaphore pour le travail intérieur » à la fonction d'une métaphore ressource en général qui évoque pour moi le support du parcours d'une maïeutique de « l'être en lien » de soi au monde. De la même manière que pour Dubé la nature devient métaphore, pour moi la métaphore devient ma nature :

La nature se fait métaphore pour le travail intérieur, puis, à l'étape de la recherche de la connaissance de soi, [...] lors de la phase d'ouverture spirituelle, la nature devient immensité, permission, résonance, avec le plus grand que l'ego en soi et à l'extérieur de soi, elle est la matrice qui permet la naissance et la reconnaissance du Soi, elle accueille sans jugement le sauvage en soi, le non civilisé, l'être naturel en-deçà des conditionnements culturels. (Dubé, 2014, p.143).

Aussi, je choisis pour ce mémoire le mythe d'Ulysse comme métaphore ressource, car l'univers de l'Odyssée, m'inspire par le fait que je considère la vie comme une série d'épreuves ou d'étapes nécessaires pour être initiée au mystère de l'existence. Dans sa symbolique, ce mythe exprime, à mon sens, le voyage initiatique de l'être en quête existentielle au niveau identitaire, mais aussi au niveau de son altérité dans son rapport à son environnement social.

En conclusion, je dirais que les symboles qui sont mes choix de vie me parlent tous de moi mais aussi de toi et c'est dans ce "nous" que ma pensée s'incarne en acte.

**Métaphore ressource : le mythe d'Ulysse<sup>2</sup>**

Ulysse face à des autorités toutes puissantes est l' élu d'un côté, porteur de tous les pouvoirs et reconnaissances, mais sans raison autre qu'arbitraire, il se les voit retirés. Il tente envers et contre tout de survivre d'une épreuve à l'autre, toujours au plus loin de soi et de son âme bien aimée, la belle Pénélope, mais il semble être voué à un exil sa vie durant.

C'est grâce à son intelligence aussi appelée *mêtis* que lui insuffle d'Athéna, la fine guerrière, sa protection divine, qu'Ulysse trouve les ressources nécessaires et déjoue tous les pièges, en particulier, pendant la guerre de Troie, pour libérer Hélène.

Devenu porteur des lauriers d'une reconnaissance unanime, il décide d'en finir avec cette aventure qui le maintient loin de chez lui depuis dix ans, attaché par loyauté au serment fait à Ménélas.

Tout imbu de lui-même accompagné de ses compagnons, il transgresse les lois divines et se retrouve sous le coup de la colère des Dieux, et la malédiction de Poséidon le propulse dans une errance loin de terres connues dans des mondes chimériques et dangereux.

Ulysse perd alors tout son orgueil auréolé de gloires passées, son navire le Nautilus, symboliquement la jeunesse de son corps, son armée faite de ses compagnons d'aventures, symboliquement, ses pensées et croyances. Il arrivera finalement après dix autres années d'épreuves, seul, échoué et nu. C'est en tant que mendiant en haillons, dépouillé de tout, qu'il devra un à un récupérer ses pouvoirs et sa crédibilité, afin de reconquérir son amour au lit d'olivier du royaume de son cœur et de sa terre natale d'Ithaque. Ainsi, par l'immanente reconnaissance de Pénélope, il sera révélé à lui-même.

---

<sup>2</sup> Source déjà mentionnée en avant-propos.

## La recherche heuristique

Emboîtant le pas de Ricoeur qui définit l'herméneutique comme un détour dans « le retour à soi », mon voyage méthodologique vogue au large d'une recherche heuristique.

Le terme heuristique vient du grec « *Heuriskein* », qui veut dire trouver, joint au mot « *Eureka* », qui est associé à l'enthousiasme provoqué par le sentiment de découverte. En effet, cette démarche de recherche permet à la chercheuse que je suis d'être le sujet de sa recherche et d'activer la découverte d'une compréhension dans l'*epoché* d'un vécu au présent de l'expérience : « La recherche de type heuristique a pour but de stimuler de nouvelles réflexions, prises de conscience et expériences à de nouveaux développements. » (Craig, 1988, p.35). Cela oblige à se regarder agir et à s'examiner dans le contexte de sa recherche, ainsi :

Le chercheur fouille le plus profondément possible en lui-même pour saisir son propre rapport à l'expérience, qu'il cherche à cerner et poursuivre inlassablement cette quête intérieure, sachant qu'il aura accès à la compréhension d'autres personnes uniquement si l'espace ouvert en lui-même permettra une résonance à l'autre. (Condamine, 1997, p.13)

L'autre raison qui fait que cette approche se prête à ma recherche, c'est qu'elle me permet de comprendre et d'explicitier en direct le malaise vis-à-vis de la résistance relationnelle vécue aussi bien à l'externe comme à l'interne d'un réel travail d'introspection lié à la technique du dialogue entre les subpersonnalités ou co-identités agissantes de mon exil identitaire. Par ailleurs, selon Craig (1988) :

[...] pour chaque individu, les racines personnelles de l'investigation heuristique existaient bien avant toute expérience de recherche, bien avant que la personne désire examiner une question, un problème ou un intérêt ressenti de manière subjective. (1988, p.33)

C'est effectivement en cela que le choix de cette démarche s'est imposé à moi de façon spontanée et naturelle car elle emboîte logiquement mon ascèse de Yoga d'une vie en quête de vérité et de réalisation du Soi. Depuis des années, je me suis disciplinée à une réelle dynamique d'introspection où la conscience est en mode ouvert au gré de

techniques de méditation et d'auto-réflexivité. La question au cœur de cette ascèse ancestrale est le « Qui suis-je? » du Yoga Vedanta (~200 av. J.-C.).

Clark Moustakas, psychologue contemporain américain et concepteur de la méthode heuristique, écrira :

C'est un moyen de s'engager dans la recherche scientifique à travers des méthodes et des processus visant à la découverte; un moyen d'auto-enquête et de dialogue avec les autres visant à trouver les significations sous-jacentes d'expériences humaines. (Moustakas, 1990, p.15).<sup>3</sup>

Craig reformule cette méthode en quatre étapes nous la décrivant comme étant : une approche en sciences humaines basée sur la découverte mettant en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité (1988, p.33).

Voici donc le tableau des étapes de cette méthode selon Craig et Moustakas.

À travers ces étapes, même si elles se relèvent d'une évolution logique de prises de conscience, la chercheuse impliquée entièrement, ici, dans son processus, pour laisser libre cours à sa *mêtis*\*, peut au gré de ses besoins moduler ce support qui reste adaptable aux révélations qui se feront jour.

---

<sup>3</sup>Traduction libre: « *Is a way of engaging in scientific search through methods and processes aimed at discovery; a way of self-inquiry and dialogue with others aimed at finding the underlying meanings of important human experiences* ».

**Tableau A : Étapes de la recherche heuristique selon Craig et Moustakas**

Craig (1978)	Moustakas (1990)	Définitions et portée
1. La question :	1.Engagement initial	Être conscient d'une question. Découvrir un problème récurrent personnel et subjectif.
2. L'exploration :	2. Immersion  3. Incubation	Explorer cette question, ce problème et porter son attention à l'expérience qui se vit à partir de ça.  Être habité par la question à l'état de veille, de sommeil, dans ses rêves...  Accomplir un travail intérieur dans lequel la dimension tacite et l'intuition aident à clarifier la compréhension du sujet.
3.La compréhension :	4. Illumination	S'éveiller à de nouvelles constituantes de découvertes faites lors de l'exploration.  Intégrer, clarifier et conceptualiser, ces prises de consciences enrichissant un savoir subjectif pour développer un savoir construit.
	5. Explication	S'efforcer de comprendre et de découvrir les nuances et les constituantes du phénomène, afin de les réunir en un tout.

4. La communication :	6.Synthèse créatrice	<p>Articuler ces découvertes, faire une description du phénomène, communiquer le résultat de ses recherches aux autres. Exposer un savoir construit pour le mettre en lien avec la communauté.</p> <p>Supports : citations d’auteurs, exemples, poème, histoire, dessin, peinture ou autre forme créatrice.</p>
-----------------------	----------------------	---

Donc, pour la présentation de mon mémoire, j’aimerais explorer le voyage initiatique de ma vie qui n’est qu’une succession d’aventures existentielles et prise de consciences heuristiques, en syntonie aux mouvements séquentiels qui rythment la dimension de la recherche heuristique selon Craig. Ainsi, chaque chapitre de ce mémoire correspondra aux quatre étapes suggérées dans ce tableau.

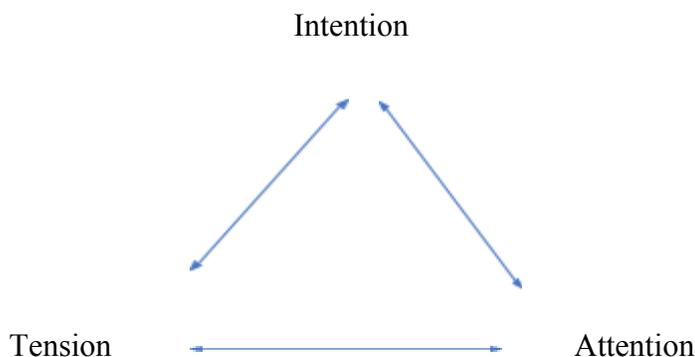
### **Une recherche en écriture performative**

J’ai résolument besoin d’un point d’appui stable pour explorer mon trajet de vie marqué par un exil de l’être qui m’entraîne dans toutes les directions et parfois même aux antipodes de qui je suis vraiment. Mon écriture, ne pouvant faire abstraction de cette expérience chaotique, est elle-même emportée dans cette dynamique. Aussi, m’appuyer sur un axe m’invite à rester fidèle à mon histoire de vie, tout en pouvant rester libre d’accompagner les turbulences en jeu, je naviguerai jusqu’à trouver le sens primordial de ma trajectoire. En d’autres termes, l’axe est le support sur lequel s’inscrit la direction de ma recherche pour que s’active une spirale analogique sans perdre mon fil d’Ariane. Alors libre de dire ce que je n’ai pas pu évoquer jusqu’à présent, je m’offre la possibilité d’une probable rédemption, par le fait d’intégrer mon vécu au moment où il s’écrit et se révèle, pour qu’ultimement je puisse me réactualiser dans ma relation à moi et au monde.

Dans son article sur « L'approche autobiographique : notes pour une épistémologie de recherche à la première personne », Luis Adolfo Gómez González explique que :

[...] l'axe permet l'intégration, le support et la mobilité des trois sens du sens : direction, signification et sensibilité [...] il favorise la restitution des divers éléments de mon expérience vécue et de ma propre culture de passage dans une dynamique interprétative qui se dit au présent. (Gomez, 2013, p.5)

L'élaboration de l'axe pour cet exercice d'écriture autobiographique s'articule autour de trois de points :



Dans le sillage de ce qui vient d'être exposé, l'écriture performative utilise ce triple procédé, de l'autobiographie à la première personne du présent, la phénoménologie en utilisant la métaphore pour créer le champ de recherche et l'herméneutique analogique pour l'interprétation.

Ces trois éléments autobiographique, phénoménologique et herméneutique en s'articulant forment l'axe de ma recherche et pérennisent sa cohérence.

En d'autres termes, l'être au « je » s'exprime à cause, grâce et fondamentalement mu à partir de son vécu immédiat en résonance à son passé. Dans une quête de sens, les données phénoménologiques deviennent les éléments qui constituent un champ de recherche. Vrai terrain de jeu pour métaphores vivantes qui apprennent à se raconter, s'interprètent et s'incarnent pour pouvoir être lues, entendues. Dans ce contexte « *live* » qui s'inscrit à l'authentique de l'être, il se crée une émulation que Luis A.Gomez décrit

comme spirale herméneutique analogique. Cette spirale s'établit sur un axe qui s'articule selon trois mouvements, quel que soit l'ordre d'inspiration :

- **La tension** qui porte la problématique qui initie la quête de sens.
- **L'intention** qui motive la quête de sens et le but recherché.
- **L'attention** portée sur les événements autobiographiques et éléments métaphoriques qui inspirent les deux autres mouvements.

Ce qui correspond pour la présente recherche **la tension** qu'exerce le besoin impérieux de renouveler mon rapport aux autres et au monde dans un besoin de reliance et d'amour qui cherche un lieu d'accueil. À l'intérieur de cette tension non résolue, que je définis comme un exil de l'être, **l'intention** est d'établir une mise en dialogue par des outils PNL et triangle de Karpman, sous l'émulation d'une écriture performative, les différents éléments qui me constituent et activent ma problématique en suivant la méthodologie d'une recherche heuristique selon Graig et Moustakas. Enfin, dans cette tentative d'explorer métaphoriquement ma vie autour de cette notion d'exil, je porte mon **attention** sur les événements de mon vécu qui résonnent à mon sens avec l'odyssée d'Ulysse.

La pertinence de l'écriture performative réside à fleur de peau du vécu de mon expérience. Elle m'aide à porter en allégorie poétique une dimension à plusieurs niveaux de compréhension. Une compréhension qui peut m'incarner dans une réalisation au présent et que je peux exprimer au-delà d'un concept uniquement rationnel et mental. Cela répond parfaitement à la dynamique heuristique que je souhaite pour cet ouvrage de recherche qui porte le projet de réactualiser mon expérience humaine par la révélation de l'immanence qui m'anime.

Ainsi, dans cette exigence d'authenticité, je suis au cœur de ma recherche de posture. Faire le choix de cette écriture au « je » radical me pose d'emblée dans ma problématique existentielle.

Trouver ce lieu du vivant qui se dévoile depuis le début de ce mémoire comme lieu du dialogue, lieu de l'antre de la relation entre des identités et des altérités en présence, entre le sujet et l'objet.

Là où la langue de mon esprit se délie, celle de mon cœur commence...

C'est de cette pratique d'auto-réflexivité de cette : « rencontre dans le vide de la co-naissance » comme nous y invite Gomez, (2016, p. 111), que la magie a opéré pour moi.

C'est dans l'espace d'un écart à l'antre d'un mouvement de tornade que je peux, au présent de mon expérience du passé, habiter mon trop-plein de mémoires latentes qui me vide de sens...

Au-delà de maux inconscients, écrire avec l'intention de déposer des mots qui peuvent porter des vérités universellement humaines. Par une compréhension au commun de nos expériences, une réactualisation à la clé de nos existences nous offre le choix possible de ré-enchanter nos vies.

La découverte de l'écriture performative a su venir toucher chez moi une expression sensorielle et inédite du dire, une mise en ressenti, au présent, de ce qui est en train d'être écrit et une invitation à le vivre en direct, que je traduis comme : « Je suis qui je suis et je t'invite à le vivre, dans l'intimité du ressenti de mon vécu immédiat ».

Gomez, tenant de l'écriture performative, nous l'explique en ces termes :

En elle-même, elle se vit plus qu'elle ne se définit. Il s'agit, dans l'histoire que je vis, d'une expérience intégrale qui intègre les multiples dimensions de mon être en quête permanente de réponses aux questionnements sur le sens de mon existence. Elle invite à vivre une expérience incompréhensible de ce qui nous comprend, le plus Grand que Nous, pour nous aider à tenir dans un lieu de transcendance ou, si vous préférez, dans une spiritualité qui se vit sans se comprendre, qui se communique de manière incomplète, qui se représente sans jamais atteindre la totalité du représenté. Sorte d'analogie de l'existence ou d'icône sacrée de ce que nous appelons divin, sans nécessairement comprendre ce que nous nommons. C'est une manière d'exprimer la foi dans ma compréhension de ce qui nous

comprend, assumant courageusement et humblement que mon action performative provoquera les ondes de choc nécessaires à la déconstruction des vieilles formes faisant obstacle à ma vie. (Gomez, 2019, p.12)

Et toujours en résonance avec Luis Gomez :

Je fais alors un pari, qu'en partageant ce cheminement, je suis capable de créer une métaphore ou une analogie suffisamment signifiante pour permettre à d'autres de se retrouver dans leur propre quête de sens, dans l'univers de nos communes humanités. (Gomez, 2019, p.4).

### **Mon approche de recherche et posture épistémologique**

Ainsi, ma recherche est une approche de type humaniste et existentielle à la première personne, qui s'inscrit dans une démarche épistémologique constructiviste, par le fait que je suis le sujet et l'objet de cette étude. Selon Fourez (2003), « l'épistémologie est la discipline qui étudie la façon dont on connaît ou développe les connaissances », ainsi je me situe dans une approche constructiviste qui consiste à établir comment la connaissance se construit à partir d'un savoir subjectif, s'appuyant sur un savoir procédural d'une méthodologie appropriée. Danielle Boutet nous disait en cours « on n'arrive jamais neuf, on n'est jamais objectif, toute connaissance est construite ». Aussi, pour démêler et réévaluer les parties de moi dans une recherche d'authenticité de soi, cela me demande de poser clairement les bases de mon savoir construit, pour le comprendre. En tant que sujet j'ai un savoir unique, je suis le produit d'une expérience personnelle que j'ai vécu, en référence à la culture qui m'a construite, mon époque, l'histoire collective, familiale, transgénérationnelle, quoique je fasse, je suis une partie intégrante de cette connaissance.

En ce sens, le constructivisme épistémologiquement conçoit la science comme une activité de construction de la réalité. Selon Schrödinger (1990), la conception que tout individu possède du monde reste toujours une construction de son esprit et on ne peut

jamais prouver qu'elle ait une quelconque autre existence. Olney (1981) reconnaît cette nécessité que :

Ce que l'on cherche en lisant une autobiographie n'est pas une date, un nom ou un lieu, mais une manière caractéristique de percevoir, d'organiser et de comprendre une façon individuelle de ressentir et d'initier que l'on peut en quelque sorte rapporter à soi-même. (Olney, 1981, p.37)<sup>4</sup>

Le constructivisme radical rompt avec la convention scientifique et développe une théorie de la connaissance dans laquelle la connaissance ne reflète pas une réalité ontologique objective, telle que conçue par la science traditionnelle, mais concerne exclusivement la mise en ordre et l'organisation d'un monde constitué par notre expérience.

Pour bien comprendre l'articulation de l'axe de ma recherche et en assurer sa cohérence, il me faut aborder le discours sur la métaphore comme phénoménologie et herméneutique analogique.

Ainsi d'emblée, Levinas nous situe directement dans le sujet en nous posant la question : « Comment la pensée peut-elle embrasser au-delà de ce qu'elle peut embrasser sans la merveille de l'idée de l'infini tranchant sur la structure de la pensée visant l'être. [?] » (Levinas, 2009, p.276-277).

Dans les années 1950, Lévinas aborde le thème de la métaphore, non pas dans le cadre d'une analyse de sa signification linguistique, mais parce qu'il est attiré par son étymologie, qui indique un transport, un dépassement que Levinas interprète au sens d'une élévation vers le haut, d'un transport au-delà du donné et du sensible. (Levinas, 2009, p. 350).

Pour lui, dans le cadre de l'intentionnalité d'une quête du sens ou orientation dans le sens phénoménologique, la relation intentionnelle produit une signification déterminée,

---

<sup>4</sup> Traduction libre : *“What one seeks in reading autobiography is not a date, a name, or a place, but a characteristic way of perceiving, of organising, and of understanding an individual way of feeling and expressing that one can somehow relate to oneself”.*(Olney)

celle de l'objet qui est visé par la conscience, mais laisse inexplicé ce qui oriente la conscience vers un tel objet et en rend possible la saisie.

C'est ici que le symbole et de la métaphore devient le sol ontologique qui supporte l'objet et la conscience elle-même. Ils représentent ainsi, dans la quête du sens, un plus par rapport à l'intentionnalité; il en découle que « La signification est plus merveilleuse que ce que l'intuition même divine pourrait jamais se donner » (Levinas, 2011, p.360).

Le choix du mythe d'Ulysse comme métaphore ressource pointe vers l'inconnu de mon inconscient et, pour ramener à la conscience l'information originelle, une mise à nue dans un effort d'authenticité est nécessaire pour appuyer ce travail. Bien sûr, la dimension symbolique, en plus de parler pour elle-même, amène cet espace de pudeur dont j'ai besoin, en déportant le regard vers un infini qui ramène à l'universel de ma singularité. Il est vrai que ce mythe de l'antiquité s'inscrit très fortement dans l'inconscient collectif de la culture méditerranéenne et a marqué mes jeunes années sur les bancs d'école.

Il me touche et me parle au gré de cette recherche en écriture performative. Un dialogue se construit progressivement, jusqu'à s'exprimer ouvertement dans un échange entre Ulysse et Pénélope à la fin de cet ouvrage.

En tant qu'herméneute, je cherche au-delà de la première lecture du mythe lui-même un sens pour mieux me comprendre. Luis Gomez explique cela comme : « Une remise en question de notre propre perception de nous-mêmes, en nous laissant atteindre par la multiplicité, en occupant la place tierce du métissage. » (Gomez, 2009, p.88)

En ce sens, cette approche est de l'ordre de l'herméneutique analogique par le fait que j'essaye à travers ce mythe d'exprimer ma réalité au-delà des mots dans une « idée de l'infini » (Levinas, 2009, p.276-277) pour mieux la comprendre et ultimement, la transformer.

Certes, l'interprétation qui en résulte, loin d'être objective univoque, ne prétend certainement pas de restituer le sens initial de la pensée d'Homère, sans toutefois non plus dériver vers une interprétation purement subjective et équivoque, ainsi comme le précise Luis Gomez :

L'herméneutique analogique prétend se situer au-delà de l'univoque et de l'équivoque [...] L'analogie, comme forme d'interprétation, ouvre la possibilité à une lecture plurielle du texte [...] Ce type d'interprétation ne cherche pas à « découvrir » ce que le sens original que l'auteur premier aurait voulu donner au discours (intention de l'herméneutique conservatrice), mais aussi les sens possibles et potentiels qui puissent découler d'une compréhension dialogique en vue de son utilisation dans une action transformatrice. (Gomez 2009, p.91)

Pour bien me faire comprendre, l'herméneutique analogique est principalement utilisée ici comme méthode interprétative qui se développe à partir de mon contexte personnel et singulier, de mes objectifs, de mon intuition critique, de ma perception et de ce qui m'importe, le tout faisant office autant de référentiel axiologique que de posture épistémologique. (Gomez, 2009, p.94).

En ce sens, l'herméneutique analogique se définit dans cette recherche constructiviste selon le triangle suivant :

1. Je suis le sujet et l'objet de cette recherche impliquée radicalement à la première personne du singulier et au présent d'un processus expérientiel et interprétatif.
2. Je suis une praticienne chercheuse de ma propre réalisation et ce sont mes propres expériences et surtout mes prises de conscience psychologiques et révélations qui émergent de l'exercice phénoménologique autobiographique en écriture performative à la base de ce mémoire.
3. Je cherche à découvrir le savoir humain implicite ou Daïmon\* de mon rapport au monde et aux autres, pour renouveler globalement mon mode de communication à l'intime de mon cœur et par ricochet réactualiser mes dynamiques interrelationnelles et praxis professionnelles.

D'autre part, ce travail ne suit aucune logique linéaire, mon but n'est pas de trouver une réponse ou d'élaborer une théorie basée sur des généralisations, mais bien plutôt d'interpréter et comprendre la problématique existentielle qui me tient à cœur et parle intimement de ma manière d'être au monde.

Ainsi, la connaissance générée sera idiosyncrasique (dans son sens philosophique) et contextualisée uniquement par l'expérience que je vis au quotidien de mes dynamiques tisserandes de liens que je lie et délie en un ouvrage qui parle de vie, de survie et d'amour qui :

Progressant parfois à coup de (bing bang), fréquemment ponctuées de (flous créateurs), elle se nourrit d'audace et de courage autant que de méthode et de discipline. Elle est une aventure remplie de risques dont il est difficile de formaliser la trajectoire. (Létourneau, 2006, p.178)

Effectivement, je ne peux définir à l'avance la connaissance qui va se faire jour, mais c'est bien là la dynamique d'une démarche heuristique qui avance à la lumière d'une compréhension qui se révèle au coup par coup. Je suis confiante que mon axe de recherche expliqué plus haut est le support adéquat d'exploration qui m'aidera à évaluer, à questionner ce qui me porte et ce que je sais de façon implicite et, au besoin, éventuellement le changer.

En conclusion, j'ai espoir qu'en restant au plus clair d'une présence authentique soutenue, je pourrais dégager ce regard autoréflexif nécessaire à une nouvelle co-naissance et induire une reconnaissance à la fois à l'intime et à l'altérité de nos histoires communes.

## CHAPITRE I

### MON ODYSSEE

#### *Le souffle*

*Allégorie passagère....*

*Je me suis retrouvée propulsée, dans l'école de la vie et l'aventure du monde, comme un ballon jeté au beau milieu d'une partie de football américain.*

*Ici, est précisément au présent du mitan de ma vie, de redéfinir la trajectoire, les impacts, la force de rebondissement, les hauts les bas, les coups de pieds, les prises à parties, les embrassades fortes de pectoraux plastifiés et pressions obscènes et hurlantes de tous ces corps amoncelés et suants, dans la confusion générale du monde...de mon monde !*

*Mais aussi, la possible victoire, en assaut final, de la joie d'exister, en tendre caresse sur la rondeur de mon essence, si précieuse, souple, adaptable et rebondissante, sous une pluie d'applaudissement, pour m'octroyer le droit, de me laisser, enfin, rouler libre dans l'herbe verte...*

(Corinne Guibaud)

#### **1.1 Contexte personnel, départ d'Ithaque : survol en travelling arrière des grandes étapes d'un parcours existentiel**

Avant mon arrivée à la l'UQAR, je décide d'établir ma résidence au Québec. Avant mon arrivée au Canada, je suis au Pérou depuis cinq mois en retraite auprès d'un Chaman Quechua. Avant le Pérou, je parcours l'Inde et me relie avec l'esprit du Yoga ancestral et la spiritualité hindoue. Avant l'Inde, la Thaïlande et, tout de suite avant, je m'envole de l'aéroport de Nouméa dans le Pacifique sud, pour le début d'un tour du monde, séparée, seule, éperdue, folle et au gré des vents.

Mais avant cela, en 2008, deux ans plus tôt, je suis dans la joie profonde d'avoir de toute évidence trouvé la stabilité d'un amour sincère et durable, je quitte mon habit d'enseignante de Yoga que je porte depuis 17 ans comme l'on quitte un ordre

monastique et me marie avec un psychiatre, toute rassurée dans ma naïveté d'être protégée du pire. Notre projet est d'aller vivre en Nouvelle Calédonie aux antipodes de la France... Loin de tout. En changeant d'espace géographique, je crois quitter mon passé qui m'étouffe et en finir avec le Kurde Syrien réfugié politique qui me harcèle et finit par attenter à ma vie. Mais en fait, je fuis encore une fois de plus la malédiction d'un cœur exilé qui aime par procuration et me retrouve pour de bon, après seulement deux ans de mariage, brisée, en fuite. Au risque de mourir encore, je quitte une vie confortable et vide, je me quitte encore l'âme exsangue. Partir encore seule, éperdue, folle aux grés des tempêtes de Poséidon.

Je connais déjà cet élan de survie d'un départ pour rompre, couper le cordon ombilical de l'attachement affectif du non-amour qui me tue : j'ai 17 ans et je fugue à New York, je m'envole pour ne plus revenir. Je suis déjà, depuis mes 13 ans, dans une quête initiatique, je cherche quelque chose de l'ordre d'une reliance mystique, d'un au-delà, d'une terre promise comme l'eau de source qui coule dans la terre de mon corps et me donne le souffle. Un deuxième souffle tant désiré depuis celui de ma naissance, que je respire enfin par le Yoga.

Car avant cela, à 10 ans, je suis en pension chez les sœurs de la nativité, je me fais battre pour rabattre mon impertinence, sans doute, d'être une petite fille qui a connu le soleil de l'Espagne de Franco à 3 ans ou parce que mes deux parents sont nés en France sur les fonts baptismaux de familles patriarcales et ont connu, enfants, la dernière guerre mondiale, la peur du manque, la peur de tout de rien et de n'importe quoi (profond besoin de respirer).

À mes 5 ans et à 5 ans de moins que mon frère, il devient père de substitution après l'accident d'électrocution de mon père. Je sais alors, de source sûre, que je ne suis pas un garçon, que je ne suis pas l'aînée, que je suis un problème qu'on ne peut gérer car mon père est dans un coma et nous oublie, et ma mère morte d'angoisse nous oublie. Comme elle nous oubliera bien plus tard le jour de sa tentative de suicide, sous mes yeux. De la même manière qu'elle m'avait oubliée au tout début, intoxiquée par tant de

morphine le jour de ma mise au monde par césarienne. Je suis seule, aux mains d'inconnus, mon corps anesthésié, alors que je n'arrivais pas encore à prendre... mon premier souffle.

À présent encore je cherche, je cherche à reprendre mon souffle malgré ce deuxième souffle déjà retrouvé par le Yoga. Depuis tellement d'années, j'erre le cœur brisé loin de mon Ithaque, lieu sacré des origines de mon innocence. Je pense m'être perdue dans un univers géographique, ou alors dans ma propre vision du monde depuis l'anesthésie de ma naissance et les affres de mes troubles de l'attachement (Bowlby, 1969, 1982), mais j'y reviendrai plus tard.

C'est le mystère de mon incarnation : je suis de plus en plus convaincue que cela m'est donné de le vivre pour en comprendre sa mécanique, m'en guérir pour en faire une force et porter mon humble témoignage au monde. Ma singularité découle forcément de cette même souffrance qui m'est issue d'une mémoire collective par le fait que nous formons une société issue d'histoires communes, parce que d'ancêtres communs. Et dans ce mystère, il y a mon « Daïmon ».

Par conséquent, le hasard n'existe pas pour moi et à mon sens toute expérience est pertinente, de surcroît porteuse de sens. Comme peut l'être aussi la souffrance. Il me semble impératif de questionner cette souffrance pour me rappeler à la transcendance et, si elle ne me tue pas, elle ne peut que me renforcer et m'ouvrir à plus de conscience au cœur de notre humanité commune.

Si cela coule de sens, dans le sens de mon sang qui coule dans mes veines et m'anime, j'ai le cœur à penser que ma vie n'est en fait qu'une histoire d'amour à découvrir. D'autant plus, dans mon parcours de vie, il m'est donné de vivre aussi de belles expériences et rencontres hautement initiatiques qui auraient été tout à fait improbables si j'étais restée sédentarisée dans un consensus domestique de base...

### Ithaque

Quand tu prendras le chemin d'Ithaque,

Souhaite que la route soit longue, pleine d'aventures, riche d'enseignements.

Ne crains pas les Lestrygons et les Cyclopes, ni la colère de Poséidon,

Jamais tu ne les trouveras sur ton chemin, si ta pensée reste élevée,

Si l'émotion habite ton corps et ton esprit.

Les Lestrygons et les Cyclopes, tu ne les rencontreras pas, ni la fureur de Poséidon,

Si tu ne les transportes pas dans ton âme,

Si ton âme ne les fait pas surgir devant toi.

Je te souhaite que la route soit longue,

Que nombreux soient les matins d'été,

Que le plaisir de découvrir des ports inconnus t'apporte une joie nouvelle;

Va visiter les comptoirs phéniciens où tu trouveras des marchandises délicieuses.

Visites les villes égyptiennes et instruis-toi auprès de ceux qui ont tant de choses à t'enseigner.

Garde toujours Ithaque présente à ton esprit, y parvenir est ta destination finale.

Mais ne te hâte pas, mieux vaut prolonger ton voyage pendant des années,

Et n'aborde dans l'île que riche de ce que tu auras appris en chemin.

N'attends pas d'Ithaque d'autres bienfaits.

Ithaque t'a offert un beau voyage.

Sans elle, tu n'aurais jamais pris la route.

Elle t'a tout donné, elle n'a rien de plus à t'apporter.

Et même si, à la fin, tu trouves qu'elle est pauvre, Ithaque ne t'a pas trompé.

Car tu es devenu un sage, tu as vécu intensément.

Et c'est cela que signifie Ithaque. (Cavafy, 1911).

Alors je peux, enfin, m'ouvrir au fait que tout est là pour mieux me ramener à l'Ithaque de mon cœur.

## **1.2 Mon arrivée à l'UQAR**

Les concours de circonstances qui m'amènent à m'inscrire dans cette maîtrise de recherche en étude des pratiques psychosociales, me confirment une fois de plus qu'il n'y a pas de hasard.

Je suis au mitan de ma vie et cherche depuis toujours quelque chose de l'ordre de la réalisation d'une émancipation totale, l'avènement d'une réalisation globale de l'être.

Je suis en quête de complétude et de repos du cœur loin de la souffrance d'un manque existentiel que je n'arrive pas à nommer. C'est bien ici que je me questionne, aux prémices de cet écrit, sur le fondement de l'utopie de cette quête existentielle.

Quand j'arrive à Rimouski, je suis encore dans un vécu, devenu chronique, en recherche de solutions de toute urgence pour éviter une situation encore plus critique d'asphyxie psychologique : trouver au plus vite un moyen de rebondir après une nouvelle épreuve, un nouvel échec.

À la fin de mon tour du monde en 2012, je décide de m'établir au Canada. En 2016, j'en suis, en effet, à ma sixième tentative d'obtention d'un visa temporaire, quand je me fais renvoyer cette fois-ci par un employeur québécois qui m'avait promis monts et

merveilles pendant cinq mois de temps, sous-payée dans l'illégalité la plus totale, en échange d'une promesse de papiers d'immigration me donnant accès à la résidence. Je suis alors tout à fait vulnérable et dans la plus grande précarité. À la découverte de l'escroquerie, mon agent d'immigration me conseille, plutôt que de prendre un avocat et de m'épuiser dans une procédure de minimum trois ans qui de toute façon n'aboutira à rien, de refaire une demande d'immigration pour un visa étudiant.

Refaire des études à mon âge était hors de mon champ de conscience, d'autant plus que j'ai la croyance depuis mon enfance que je ne suis pas suffisamment intelligente. Penser à faire une maîtrise, ça m'était tout à fait inconcevable!

Mais l'intelligence cosmique ou *mètis*\* de l'Ulysse que je suis dans cette vie m'amène à rencontrer plusieurs guides inconnus qui m'enjoignent avec force et conviction de m'inscrire à l'UQAR dans ce programme de recherche en étude des pratiques psychosociales.

Je m'aperçois encore en écrivant ces lignes de l'incroyable synchronicité à l'œuvre dans ma vie.

Je me revois écrivant ma lettre de motivation avec à la fois l'angoisse au ventre et une prière au bord du cœur, tout en y voyant mon unique espoir. J'ai par contre la quasi-certitude que tout cela est vain, car rien vraiment ne marche dans ma vie depuis le début. Alors être acceptée dans un cursus de second cycle en recherche, ce n'est tout simplement pas pensable!

Corinne Guibaud.

Fait à Rougemont le 20 mars 2017

Messieurs, Mesdames,

Je me présente Corinne Guibaud, je suis née en France et j'ai 52 ans. De retour au Québec depuis novembre 2016 avec un visa de travail en tant que guide de ressourcement, dans un Spa nordique en Mauricie.

Je pratique le Yoga depuis que j'ai 13 ans et l'enseigne depuis 1991. Cette aventure de vie m'a amenée à une introspection et une discipline au quotidien.

Encore plus marquée après ma rencontre avec le Yoga Vedanta de Jean Klein et Yoga de la « non dualité » d'Eric Barret : « Voir la lune que le doigt du sage pointe et l'expérience que cela amène dans la conscience corporelle ». Malgré cela, j'ai suivi plusieurs formations tournées de plus en plus vers le soin individuel : École de naturologie et énergétique Chinoise, Yoga du son, formation en Kinésiologie Appliquée...

C'est avec la formation en PNL que j'ai commencé à :

- analyser qui je suis et quelle est ma carte du monde.
- appréhender le respect de soi et de l'autre dans la communication,
- redéfinir ce qu'est d'être soi et la place du rôle de thérapeute, que j'exerce,
- reconnaître mes réelles compétences et entrevoir mes compétences inconscientes, et surtout, quelle position adopter: le facilitateur libérateur ou l'ingérence du sauveur ?

C'est en 2007, après une vie de recherche intérieure, tournée vers « le soin des autres », de plus de 16 années, un énorme besoin d'oxygène, un élan viscéral m'a propulsée à repartir à l'aventure et au voyage, pour aller à la rencontre de l'autre dans sa culture, dans son quotidien et retrouver ma liberté.

Parler une autre langue, échanger sur d'autres plans, sortir de... l'égoïsme...

Besoin d'aller vers un ailleurs, de changer, de me perdre peut-être pour mieux me retrouver par le mouvement de mon corps, dans l'espace international !!

Pendant ces sept années d'errance dont presque 3 ans de tour du monde, de la Nouvelle Calédonie en passant par l'Inde et le Pérou, j'ai enseigné et reçu de nouveaux enseignements, comme le Tao de la Femme, L'Ayurveda ou encore le Chamanisme Quechua d'origine Incas...

C'est en 2012, avec tout ce savoir, toutes ces intenses prises de conscience, que mon tour du monde s'achève au Canada, il m'a fallu une année et demie pour « infuser » au fond d'un bois cette aventure, ces grâces qui m'ont été offertes par la vie!

Je décide de m'établir au Québec, pour trouver mon ancrage, ma place...Et restituer ce savoir.

Me retrouver ici au Québec et reconnecter avec ma propre terre d'accueil intérieure, mon centre pour que je laisse, l'autre, enfin, venir jusqu'à moi.

Malgré tout, cela fait 3 ans que je cherche à avoir un statut juridique, un visa établi, mais il est évident que la chose ne m'est pas donnée facilement et que ma place n'est pas encore clairement établie.

Je me pose la question :

Est-ce un problème uniquement juridique extérieur à moi ou un problème intérieur qui se manifeste dans mon champ d'expérience?

Dans mon expérience en tant que thérapeute, j'ai souvent constaté que lorsqu'une problématique se répète, elle est signe d'une volonté inconsciente inhérente à la personne.

Et pour qu'il y ait une réelle guérison, il est important qu'il y ait une prise de conscience sur tous les plans, allant du spirituel, du psychologique au corps, afin de rediriger l'énergie et d'éviter que la problématique ne devienne chronique et ne se sclérose.

Je suis thérapeute dans l'âme et pour ma part, trouver ma place dans la vie en général, que cela soit personnellement, professionnellement ou tout simplement vis-à-vis de l'autre, a toujours été un défi.

Ce programme trouvé par « hasard » au détour d'échanges est « venu me chercher »!

En fait, j'en entends parler depuis deux ans tout d'abord par une étudiante qui me demandait mon avis sur sa position et me lisait parfois quelques écrits de son « cru », puis Angela et la belle rencontre avec Agnès Noel ou encore Jean Rivest qui m'assurent que je peux y avoir accès même si je suis française!

Oui, ce programme pourrait, je pense, m'aider à revenir à la source de moi-même, retrouver mes racines intérieures et trouver ma juste place, pour mettre en lumière mes compétences et savoir les canaliser pour rendre ma pratique plus efficace et plus juste.

Les défis :

Trouver la juste place du thérapeute et accueillir ce statut,

Restituer clairement mon savoir acquis et inné, ou bien rendre conscientes mes compétences inconscientes pour qu'elles puissent être utiles et valorisantes au risque de se mélanger dans une relation de dépendance affective et égotique?

Ou encore : Ma légitimation et la valeur que je me donne en tant que personne et en tant que thérapeute : le sauveur ou le profiteur?

Ce qui est concret et sans l'ombre d'un doute, le fait d'avoir la chance d'étudier à l'université du Québec à Rimouski, m'apportera un statut juridique et social clair et indéniable avec enfin la possibilité tant recherchée de poser ma résidence et aussi, enfin, poser mes valises sur cette magnifique terre d'accueil qu'est le Canada, un des rare pays à l'heure actuelle où les échanges interculturels sont encore reconnus comme une richesse et une force sociale.

Je souhaite que cette rapide présentation saura vous convaincre de ma détermination et de mon enthousiasme à suivre le programme pour l'obtention d'une maîtrise en étude des pratiques psychosociales.

Pour de plus amples informations, je reste bien évidemment à votre disposition,

Veillez je vous prie agréer mes sincères salutations,

Corinne Guibaud

Je lis et relis cette lettre que j'ai postée il y a 3 ans, je redécouvre des phrases clés et je réalise toute la dimension heuristique qui apparaît ici. Tout était déjà posé, écrit et je l'avais oublié.

Je suis époustouflée avec quelle clarté j'ai su écrire alors, au plus juste, ma recherche actuelle.

Il est temps de trouver ma place, poser mes valises à la fois sur le plan géographique, social et psychologique. Faire enfin le point et retrouver mon troisième souffle.

En son fond, le Dasein de l'« être- jeté » ne trouve jamais de fondement, ni de sol natal il est *Heimatlosigkeit*, sans patrie; le toujours « ne pas être chez soi » appartient à son essence la plus propre. (Heidegger, 1970, p.101)

Ainsi le constate Heidegger dans sa *Lettre sur l'humanisme*, j'en suis bien là, dans mon *Dasein* de « l'être jeté », toujours à ce jour en errance de façon chronique et de toute évidence, je suis à n'en plus en douter au cœur même de mon expérience existentielle de l'exil. Dans cette notion complexe de Heidegger, je pressens l'histoire d'Ulysse, parti de chez lui depuis si longtemps, sa qualité d'« être au monde » se situe toujours dans un ailleurs qui le lie à une triple négativité de l'existence que je nommerai comme l'« être jeté en Soi », dans le sens qu'il ne s'est pas posé lui-même et reste constamment jeté à être le fondement de lui-même. En cela, le Dasein à charge de lui-même est toujours en faute. Étant donc à l'origine « déjà-jeté », cela sous-tend un « être en faute », qui est sans rappeler la malédiction de Poséidon qu'Ulysse endure en tant que « être vers la mort », jusqu'à sa descente aux enfers.

Je suis également interpellée par cette pensée, elle me touche par le fait qu'elle me ramène à ce questionnement existentiel du « Qui suis-je ? ». Ce questionnement m'accompagne depuis ma découverte essentielle du Yoga Vedanta de la Non-dualité en 1991, lorsque j'ai eu la chance de rencontrer Jean Klein et par la suite lors du séminaire de pratique de Yoga cachemirien avec Eric Baret. Cette pratique est une ascèse qui s'est imposée à moi comme une invitation à m'observer dans ma vision de la réalité pour redéfinir à chaque instant dans quel espace factice ou factuel j'existe au monde.

### 1.3 Qui sommes-nous?

*Ne pas naître pour "je" mais pour soi.*  
(Gomez, 2016)

Naître à être est depuis ma naissance le défi essentiel. Mon existence est aléatoire à mon environnement. Alors depuis, ce que j'expérimente de mon existence n'est pas satisfaisant, selon la norme.

La première étape de la perception et de la connaissance consiste donc à être. En sanskrit, naître fait partie des nombreuses significations du mot être. On peut donc présumer que le lieu de fondation de ce premier voir se trouve dans l'enfance, et qu'il s'agit donc essentiellement de venir au monde, de se tenir face à soi-même, ou face à l'Autre – sujet ou objet – sans questionner cette présence ou chercher à s'y relier d'une quelconque façon. (Dorion, 2014, p.168)

Ce n'est pas que je suis anormale, mais ce que je suis n'est pas défini. D'aussi loin que je me rappelle, j'ai toujours représenté un problème pour mon entourage. Sans doute, ma mémoire est-elle sélective, mais je ne me souviens pas de moments heureux dans mon enfance où j'aurais pu être célébrée pour qui je suis. De là, le problème que je représentais pour les autres est devenu mon problème majeur à vie. D'emblée, je me suis questionnée, je questionnais mon monde et me suis remise en question, systématiquement. Cela jusqu'au déni de moi-même, lorsqu'au seuil de cette quête existentielle je m'aperçois que je ne recevais que du rejet. On aurait pu croire que cela aurait pu m'aider à devenir plus mature; certes, au niveau de la survie matérielle et du sens pratique de l'existence, ce fut efficace, mais je ne peux que déplorer qu'au niveau affectif ce fut aléatoire. Tout comme l'est mon identité.

Mais avant tout, au vif de cette profonde expérience d'exil, il me paraît essentiel dans le processus de cette recherche de définir mes champs existentiels à l'appui de quelques notions de psychologie. Cela, afin de mieux comprendre comment s'est constituée mon identité et par là même tâcher d'évaluer ma dynamique d'être au monde dans son mouvement particulier d'altérité singulière.

### **1.3.1 Constitution de l'identité**

Ainsi, déjà pour Paul-Claude Racamier, la notion du Soi ou « Self » indique la continuité dans l'identité personnelle, il est ce qui spécifie un sujet en tant que personne individuelle. Mais cette notion de Soi, comme l'air que nous respirons, est si évidente, naturelle et nécessaire à l'adulte normal, elle va tellement de soi qu'il n'est pas si facile de la situer et de l'analyser (Racamier, 1997, p. 262).

Toujours en référence à Paul-Claude Racamier, Martine Gallard (2010) dans la *Revue cahiers jungiens de psychanalyse* nous explique plus en détail cette notion de continuité comme :

[...] le sentiment et la sensation d'être soi, c'est une expérience intérieure, vécue, ressentie, elle s'introjecte et le sujet devenu adulte qui rentre en relation avec une personne qui l'intéresse anime en lui-même les relations primaires inconscientes avec ses objets intériorisés de la petite enfance. Il s'appuie sur le soi qu'il a pu constituer à ce moment-là; ce Soi qui s'est élaboré grâce à la continuité de la relation, à ce va-et-vient de la communication entre la mère et lui et la subtile nécessité de l'expérience de la présence et de l'absence. En effet, le besoin de contact comblé par la présence adéquate de l'objet-mère permet que l'enfant se constitue comme sujet. Ce n'est alors que secondairement que l'objet-mère peut être reconnu et perçu. (Gallard, 2010).

Si l'on parle d'objet, c'est qu'il y a un sujet, nous dit Paul-Claude Racamier. « C'est un moment très subtil où ce va-et-vient entre la mère et l'enfant permet une différenciation structurelle » (Racamier, p.87). C'est en faisant l'expérience de l'objet, de l'autre, que l'enfant établit peu à peu la connaissance de son existence et de sa continuité; ainsi, pour préciser ces dires, il cite : « Je reprendrai à Lebovici cet axiome de première importance : c'est la reconnaissance de l'objet qui fonde le Moi » (Racamier, p. 266). Ainsi, le lien intime et premier de reconnaissance avec la mère est fondamental à la formation du Moi de l'enfant. Ce moment de la naissance de soi est si important que Paul-Claude Racamier emploie l'expression de « personation » pour définir cette constitution de l'identité.

La personation se définit comme le processus d'acquisition et de maintien de la fonction généralement non consciente du Self par laquelle l'être humain est capable de s'éprouver comme une entité individuelle, différenciée, unifiée, réelle et permanente, comme une personne en soi, au sein d'autres personnes. (Racamier, 1997)

À la lumière de ces explications sur la constitution de l'identité qui se construit grâce à la continuité de la relation subtile de va-et-vient d'une figure sécurisante, si je regarde mon histoire d'enfant, je comprends mieux comment mon identité a pu se construire sur de la non-estime et de la culpabilité existentielle. Il est clair qu'étant donné le contexte

familial aux prises avec d'énormes problèmes personnels et professionnels, je n'ai pas eu la chance de connaître auprès de mes proches et institutions où j'ai passé mon enfance de relation affective ou une relation d'amour satisfaisante : connaître l'échange, aimer et être aimé » (Freud, 1982).

Je me rends compte que pour survivre et maintenir le lien à l'autre, dans un premier temps, je me suis mis à exister par procuration, satisfaire les besoins de l'autorité. En fait, je me rappelle être devenue un vrai caméléon pour m'adapter au mieux aux exigences de mon milieu et m'apercevoir finalement, quel que soit mon comportement, que la relation affective restait dévalorisante et culpabilisante : ce que j'ai compris, cela était aussi parce que j'étais une fille.

Ainsi, dans un deuxième temps, plutôt que de me suicider, j'existe à contre-cœur ou en opposition à mon cœur et essaye de répondre aux « désirs » de mon entourage. Je nie ce que je suis et m'évertue à n'être qu'une moins que rien... Je réalise ici, effectivement, que j'ai opté pour « **la ruse vitale** » de n'être « personne », qu'Ulysse s'ingénie à utiliser pour déjouer le Cyclope.

Pour Freud, la constitution de l'identité passe par l'identification :

L'identification est connue de la psychanalyse comme expression première d'un lien affectif à une autre personne. L'identification est donc une première forme de relation d'objet. [...] pour devenir soi, être un soi-même organisé, l'enfant, doit faire l'expérience satisfaisante d'un « toi » avec la mère, qui est sa première relation d'objet. [...] Il doit avoir expérimenté avec cette mère une relation affective, une relation d'amour satisfaisante : connaître l'échange, aimer et être aimé. Les choses se complexifient quand l'identification à l'objet abandonné ou perdu sert de substitut à celui-ci, est injecté dans le moi. (Freud, 1982, p.167)

Ainsi, du caméléon au fait de n'être personne, j'ai commencé mon errance existentielle pour en arriver à treize ans à découvrir le Yoga que je faisais en cachette de mes parents. Ma passion pour le Yoga était largement due à l'image paternelle de substitution que j'ai retrouvée dans la personne de mon cher enseignant de Yoga. J'ai toujours pensé d'ailleurs que si cet homme avait été violoniste, j'aurais tout autant excellé dans le jeu du violon et des pratiques musicales! Là, plutôt, je cultivais la pratique silencieuse du

corps et de l'esprit. Je réalise alors, dans cette pratique, que toutes vagues du mental et souffrances physiques ne sont qu'illusions dont il faut se détacher pour connaître la paix intérieure. C'est ainsi que d'un côté, par le travail corporel, je m'obligeais à rester présente et ancrée, de l'autre mes tendances à la dissociation ont continué de s'affirmer : consciencieusement, je me coupais de ma souffrance morale et de tous besoins affectifs.

Par bonheur, je me suis surprise à adorer littéralement toute la dimension sacrée et spirituelle de l'Orient, avec le profond espoir d'y trouver l'immanence d'une rédemption avec la compréhension du pourquoi de ma souffrance. Cette nouvelle vision du monde m'a largement aidée à sortir du monde enfermant et culpabilisant de mon éducation judéo chrétienne. Malgré tout, dans mon rapport aux autres, ce qui est resté persistant c'est cette notion de devoir trouver son salut par le don de soi à l'autre qui reste récurrent d'une dynamique de culpabilité propre à ce qui m'a été inculqué depuis mon enfance. Cette dynamique que j'aimerais qualifier d'empathique.

Cette notion du caméléon empathique par déni de soi, qui marque fortement la constitution de mon identité et complexifie mon altérité (rapport au monde et aux autres), a commencé à être soulevée lors de ma formation en master PNL\* (Programmation Neuro-Linguistique). Ainsi, je découvre en 1994 les positions perceptuelles, que je vais expliciter plus loin, représentent les champs identitaires par lesquels nous percevons la réalité. Là pour la première fois je comprends que « la carte n'est pas le territoire », c'est-à-dire que ma vision du monde n'est pas universelle et n'est forcément pas la même pour tout le monde. Malgré tout, pendant le processus au cours de cette maîtrise, pas loin d'une trentaine d'années après, il s'est avéré clairement en étude praxéologique que ma tendance à me mélanger à la carte du monde des autres était bel et bien encore bien présente, d'autant plus si la souffrance de l'autre me renvoyait à la mienne.

Pour creuser davantage, selon la PNL, si nous souhaitons vivre des relations harmonieuses, il est important de considérer la situation de son point de vue, mais d'être conscient aussi du point de vue de l'autre. La technique des positions perceptuelles aide

à découvrir de nouveaux points de vue, de nouvelles idées, explorer de nouvelles manières de créer un rapport avec l'autre.

Parmi l'infinité de choix de perspectives, je vais exposer ici les positions perceptuelles qui sont pertinentes pour cette étude :

La première position : Soi personnel

Position de l'estime et de la préservation du Soi.

Une grande partie du travail de développement personnel, consiste à établir une première position forte, un sens fort de soi-même, « a Self », un Soi.

La deuxième position : l'autre

Position d'appartenance et de l'adaptation du Soi. Elle est indispensable pour ressentir de la compassion, de l'empathie ou tout simplement pour comprendre quelqu'un :

C'est la position de l'autre. Je deviens l'autre, je suis l'autre. Dans cette position, j'imagine ce que la situation représente pour lui. Je vois, sens, ressens, pense comme lui. J'adopte ses croyances, ses valeurs, ses émotions, ses ressentis, ses points de vue différents des miens. J'entends les choses d'une autre oreille, je défends une autre position, métaphoriquement c'est la position du guérisseur.

La troisième position : L'observateur

Position de l'observateur neutre et présent, objectif : le Méta.

Position essentielle pour se détacher d'une situation donnée, s'en dissocier pour avoir un autre angle de vue, relativiser la vision initiale et ainsi ouvrir de nouveaux champs possibles pour évoluer.

À la suite de John Grinder, Robert Dilts utilise une quatrième position dans le processus du Méta Miroir.

La quatrième position : Nous

Position de la prise en compte de l'ensemble du système, découlant des trois positions précédentes. Elle est essentielle pour pouvoir exercer un leadership authentique et le développement d'un esprit d'équipe. Ceux qui ne peuvent accéder

à une quatrième position ont des difficultés à se percevoir comme membre d'un groupe ou d'une communauté.

De ces quatre positions perceptuelles, je constate que je cultive dans ma relation au monde uniquement la deuxième, celle que j'appelle « le caméléon empathique », qui s'identifie guérisseuse à l'horizontalité de l'autre, et la troisième position, le point de vue neutre du méta, au plus haut d'une verticalité impersonnelle.

Ainsi, tout coule de sens, au regard de cette étude; il me manque dans mon mode de communication la perspective du Soi qui s'affirme au fort d'une position singulière et personnelle et son opposé, le « nous » qui fait partie intégrante de l'ensemble d'un groupe ou système dont il est influent.

Je comprends comment sans ces deux perspectives il m'est si difficile d'établir des relations harmonieuses et épanouissantes dans ma relation au monde aussi bien personnelle que professionnelle. Je développe ainsi un rapport conflictuel à l'existence.

Mon déplacement psychosensoriel se manifeste dans toutes les sphères de ma réalité depuis longtemps et, en ce moment plus que jamais, dans mon vécu actuel sous l'émulation alchimique de cette recherche en première personne du singulier au précieux de cette écriture qui se révèle à l'intime d'une exigence constante d'authenticité.

En fait, je dois me résoudre à l'évidence face à l'univers de synchronicité qui se manifeste dans mon champ de conscience actuelle; je me retrouve dans l'entre-deux d'un départ semi consenti, en suspens dans un espace à la fois géographique et temporel de survie, semé d'épreuves et de déchirements avec l'espoir angoissant, peut-être trop beau pour être vrai, de toucher enfin la bonne terre, ma terre de toutes les promesses, mon Ithaque tellement désirée et à la fois tant de fois perdue de ma mémoire originelle exprimée tout au long de mon parcours de vie:

**Tableau B : Étapes de ma vie**

Étapes de vie	Mes apprentissages et expériences	Oppositions majeures
Enfance	Image de soi et estime personnelle mal traitée et inexistante, je n'existe que par procuration	Identité morcelée.
Adolescence	Abnégation de soi et rejet de tout	Ni moi, ni ça Moi contre moi
Adulte	Je passe sans transition à l'altérité du « nous » dans mon contexte professionnel en tant qu'enseignante de Yoga pendant 17 ans, à raison d'en moyenne dix cours par semaine	Pas moi, uniquement l'autre

De cet état de dualité profonde, d'auto-rejet, d'abnégation, d'exil ponctué par de nombreux voyages, je m'initie grâce à la pratique quotidienne de la méditation sans objet, ainsi que par la PNL à l'observation globale ou troisième position (Méta).

Je sors peu à peu du rapport binaire en ayant accès à une nouvelle vision existentielle : Moi - tous les possibles - l'autre.

Dans ma quête de « libération » par le Yoga et autres pratiques de développement personnel ainsi que ma quête de liberté par le voyage, j'ai cherché à fuir et à éviter la souffrance en pensant trouver chez les autres ou ailleurs toujours plus loin dans ma recherche de transcendance et de détachement (« dé-attachements » ou couper tous liens), ce que je croyais être les joies d'une immanente liberté, mais en fait, je n'ai trouvé que la frustration de me retrouver toujours confrontée à la souffrance de mon manque de reliance.

### 1.3.2 La pensée cartésienne

En Europe occidentale, on peut dater un jalon dans la définition de l'identité de l'individu avec Descartes, considéré comme l'un des fondateurs de la philosophie moderne selon les mots de Hegel.

En fait, Descartes, maître du « doute radical » remet en cause tout savoir. La seule chose dont le sujet soit sûr, c'est qu'il est conscient de lui-même par le fait qu'il pense. D'où le célèbre *cogito ergo sum* : « je pense donc je suis ». Le reste, tout ce qui n'est pas lui, c'est le *ça*, l'im-pensé, l'indéterminé, l'incertain.

À travers les déformations multiples de cette affirmation, nous aboutissons à une forme d'égoïsme du « Je » qui est au centre de toute création du monde et à la fois coupé de l'univers qui l'entoure.

Tout ceci me dit que là est le germe de cette pensée à sens unique et dominante qui pose l'individu dans une surenchère purement mentale de : « plus je crois ce que je pense, plus fort est mon pouvoir sur mes propres croyances qui légitiment mes désirs que je projette sur le monde et les autres ». En clair, cette pensée cartésienne me suggère que ce que je pense est la vérité et cela me donne la légitimité de changer la réalité originelle en la colonisant pour y retrouver mon visage, le rendant par magie universel.

Pour moi, cela définit clairement ce qu'est l'égo, le « moi-je », mais sans doute pas le Soi.

En l'occurrence, en résonance à ma problématique, je retrouve là le subterfuge de la culture patriarcale judéo chrétienne occidentale fort de l'impérialisme colonisateur intellectuel sur l'individu qui est tout sauf une ouverture à l'autre et au monde. (Je respire).

Pour amener un éclairage nouveau sur ce raisonnement, Lévinas (2011) porte à réfléchir, et renverse les termes de cette réflexion cartésiennes en invoquant le moi pensant qui

saurait « entretenir une relation avec l'Infini sans que pour autant l'Infini s'épuise dans la pensée qui le pense ».

Il m'aura fallu découvrir le Yoga dans sa dimension culturelle orientale et originelle, parcourir le monde et ses différentes cultures pour comprendre les limites de la pensée cartésienne de mon éducation.

J'ai ainsi pu dépasser les limites de la pensée cartésienne de mon éducation.

La pensée philosophique du Yoga Vedanta considère comme fondamental pour une libération de l'être d'interroger et questionner systématiquement le soi.

Ainsi le « qui suis-je? » de Ramana Maharshi (1982), maître contemporain du Vedanta, n'amène aucune réponse intellectuelle, par le fait que la pertinence du mental (la faculté de pensée) est fondamentalement remise en question.

Cette ascèse qui nécessite une entière implication et remise en question permanente m'inspire toujours, par le fait de questionner ce « qui suis-je vraiment ? », en dehors du « moi-je », tout entier dans ces conditionnements et réactivité du moment ?

Si la question reste sans réponse ou juste intellectuelle, comment pourrais-je alors savoir ce que je veux, ce que je cherche? Quels sont mes véritables besoins et donc ce qui me manque fondamentalement?

À ce niveau du récit, il me paraît évident que je sais ce que je ne veux pas et ce que je ne veux plus, dans la plus pure négation forgée de rejets, mais je ne sais ce que je veux en réalité! Déjà, mon premier élan face à ce que je pose ici dans ce processus d'écriture, je constate qu'intellectuellement et même physiquement je suis dans une opposition violente, sans pour autant me donner de voie de sortie vers ce que je désire réellement. Mon malaise est prégnant, mais je ne peux honnêtement pas me questionner sur ce qui engendre cette négativité et dénature toute ma dynamique de vie. Comme si, par l'effet de boomerang systématique de la cause à effet (Karma), ma vie se révèle être de plus en plus la manifestation du déni que j'exprime avec force et violence, doublée de

programmation de suggestion de pensées positives ou négatives, réactivant les vents et courants contraires propres à mes projections dans mes blessures du passé. Là, je m'oublie en oubliant mes besoins réels dans la réalité du moment et je m'enferme dans l'errance de l'échec, toujours au plus loin d'un exil identitaire, aux limites du discours binaire entre le bien et le mal.

Serais-je entrain de manifester ce que je ne veux pas !?

Enfin, j'ai l'espoir, par l'interface symbolique de l'Odyssée d'Ulysse, d'activer une écriture performative pouvant traduire la force poétique de mon expérience hors de tout jugement de valeurs. Chercher un sens au-delà du bon ou du mauvais, pour que puisse se révéler finalement le latent d'une maïeutique de « l'être en lien ».

Mais avant cela, pour découvrir la raison de la malédiction qui le garde en exil, loin de son amour, Ulysse doté de sa *Mètis* doit descendre ces enfers pour un face à face avec le devin Tirésias qui lui dévoilera sa vérité.

#### **1.4 La descente de mes enfers : mon face à face avec Tirésias**

*Quand le monde extérieur cesse d'avoir un sens, lorsque nos soutiens et nos certitudes habituelles nous font soudain défaut où s'avèrent incapables de soulager la souffrance, alors il nous devient possible de regarder la vie en ce qu'elle est vraiment, parce que ce regard jaillit des profondeurs de notre Moi.*

(Moustakas, 1973, p.132)

Mon questionnement passe ainsi par la symbolique d'une démarche heuristique pour découvrir les réponses et faire face à ma vérité pour aller à la rencontre de mon propre Daïmon pour Socrate, ce génie personnel est une divinité intérieure qui inspire le jugement, il est l'intermédiaire entre les dieux et les mortels. Je veux retrouver le chemin vers soi et garder le cap sur mon besoin de renouvellement de mon rapport aux autres et au monde : un voyage existentiel de retour vers le soi d'amour en reliance. Je cherche à redéfinir ma place, à partir de la carte du monde de mon cœur, à la croisée du « je » et du

« nous », m'y reposer en toute sécurité au cœur du Sensible, juste à ce point de rencontre qui me réunit et nous relie dans notre humanité réciproque.

À partir de quel prisme puis-je me définir pour me raconter? Comment me dire pour que je sois entendue et accueillie de moi à moi, de moi à toi et de retour de toi vers moi... À partir de quelle fréquence émotionnelle sur l'échelle de Richter de ma croix interne de perception dois-je me positionner pour que je puisse percevoir l'écho, symbole de ma reliance à l'autre et au monde? Surtout pour que cet écho s'exprime tel le ressac d'ondes se mourant tranquillement dans la bienveillance, plutôt que de déclencher de terribles tsunamis déferlant sur nos terres ancestrales mutuelles, réveillant une blessure commune qui nous submerge et nous repousse dans une dualité à mort, à vie.

Car que serait la communication sans cette histoire de fréquence émotionnelle? À quel prisme dois-je choisir de poser ma vision de la réalité? Dans une dimension uniquement verticale et impersonnelle? Ou uniquement horizontale et binaire, donc duelle, qui confronte les points de vue, les oppose, les compare pour en sortir des déductions Et pourquoi ne pas plutôt choisir de ces deux dimensions, l'immanence au point de croisement : le « je » à leur « entre deux » où mon cœur balance.

## CHAPITRE II

### L'EXPLORATION DE MA CARTE DU MONDE

*« Chaque pas du pèlerin le rapproche de lui-même, désencombré de toutes les fausses identités et de toutes les valises qui l'alourdissent. Son but n'est pas un objet de désir, c'est le Sujet désirant, c'est la connaissance de ce qui le fait marcher, le principe même de la vie. »*

(Leloup, 2011, p.177)

À chaque nouvelle étape de mon voyage sur les eaux mouvantes de la vie, je dois passer à travers le chas d'une aiguille aux accents de rituel initiatique qui prend des conditions, des bonnes manières, comme un retour à l'école à chaque fois, pour réapprendre un nouveau code civil. Sans parler de validation presque génétique de valeurs personnelles, de diplômes comme rites de passage pour pouvoir prétendre à une résidence dans l'existence avec le rêve d'y demeurer *ad vitam aeternam*.

Le monde est vaste, mais plus encore toutes les dimensions de mon être transgénérationnel et je me retrouve étrangère en tout!

Jamais autant qu'en ce moment je réalise combien mon devenir, mais pas seulement notre devenir à tous, doit passer obligatoirement par des parcours fléchés, des masques, des distanciations et limites, des passe-droits et mots de passe, des frontières, papiers, visas d'immigration et des permissions d'État.

C'est en cet état d'esprit que je me lance dans l'exploration de mes trajets, à la recherche d'un retour vers mon Ithaque.

## 2.1 À la recherche de mon troisième souffle

L'objectif général du programme que je découvre au fur et à mesure des cours est un programme qui me permet d'obtenir une maîtrise en étude de pratiques psychosociales et d'avoir des outils qui me proposent une réflexion structurée, rigoureuse et critique sur mes pratiques professionnelles, mais aussi m'amener à faire un retour sur moi-même, rétablir le lien coupé avec moi-même et réinitialiser ma manière de me relier et de m'inscrire dans le monde.

Selon Moustakas (1973, 1990), ou Craig (1978), il est essentiel dans toute démarche de recherche heuristique, en tant que chercheur, de structurer et d'argumenter de manière systématique et réfléchie les enjeux et les contextes qui le mettent sur le chemin de sa recherche.

Aussi, cette aventure de la maîtrise est une expérience majeure qu'il m'a été donné de vivre, elle m'interpelle au « je » de ce qui me constitue, me questionne et me bouleverse à la source même de mon identité.

Je suis tenue, dans mon exigence d'authenticité et par l'encadrement d'une communauté apprenante que sont les enseignants et collègues de maîtrise, d'exister au cœur même de mon vécu, me donnant ainsi la possibilité de me relire au travers la littérature scientifique, dans un besoin de changement de mes processus, pour me redéfinir, me reformuler autrement, dans un pari de production de connaissances nouvelles, témoignant d'un changement humain en devenir qui saurait être pertinent en retour pour la communauté.

Je désire, à travers cette recherche, ouvrir des voies de passages pertinentes pour sortir d'un cercle vicieux qui s'insinue être une projection de blessures anciennes sur une réalité extérieure que je conçois comme le miroir de moi-même, réitérant de ce fait sans fin un sentiment d'exil et espérer pouvoir ainsi réactualiser complètement mon rapport à moi, à mon corps, à ma pensée, à ma parole, à ma vie, aux autres et au monde. En d'autres termes, comme le dit Jean Philippe Gauthier :

[...] l'engagement du sujet dans son processus formatif est donc essentiel dans cette quête de liberté, qui consiste à apprendre à libérer la vie, habituellement prisonnière de nos mœurs, de nos stratégies de survie, et de nos visions étriquées de nous-mêmes et du monde pour initier « un revirement paradigmatique, une transformation radicale et inconcevable. (Gauthier, 2015, p.32)

Dans cette recherche, je vais donc interroger mon expérience de l'exil de l'être par une tentative d'activer une transformation au gré des vents et courants de l'écriture de ce mémoire, posée au « je » et au présent d'une écriture se voulant libératrice du passé et instaurative d'une maïeutique de l'être dans une dynamique heuristique :

La recherche heuristique en psychologie ajoute une dimension spécifique à cette implication du chercheur. Son but étant d'investiguer l'expérience humaine, il se prend lui-même comme sujet de l'expérience qu'il veut investiguer. C'est non seulement à partir de lui-même qu'il parle, mais de lui-même tel qu'il se découvre face à lui-même et dans sa relation aux autres. (Condamine, 1994, p. 28)

Je vais tenter de redéfinir mes territoires, pour redéfinir mes trajectoires et mes dynamiques. Les nommer pour pouvoir les apprivoiser et les habiter autrement. Peut-être les aimer au point de séparation de mes contradictions, de mes doubles contraintes et de mon écart.

Pouvoir nommer mon écart, mettre en lumière le point de séparation et pointer la source de ma crise existentielle, là où se trouve la genèse de mon exil, et donc retrouver l'état antérieur que j'appelle « Ithaque ». Me laisser vivre jusqu'au bout la poïésis de mon sentiment d'être en exil, au sein de l'espace intérieur et aléatoire de celle que je crois être et de la peur de mon devenir.

Me laisser exprimer ce besoin utopique de m'affirmer à partir d'un espace de reconnaissance identitaire aléatoire, soumis aux intempéries passagères de chaque instant et de chaque géographie de mon parcours personnel.

Ainsi, pour révéler cette dimension poïétique de mon existence, j'aimerais pouvoir, comme je le fais lors de mes voyages, me déposer en témoignage pour en libérer ces moments de révélations, comme des clichés de ce vécu que j'ai collecté et écrit tout au

long de mon parcours de maîtrise. Écrits qui parlent d'échanges avec mes alliés et de Kaïros ou moments de révélation vécus lors de pratiques d'outils praxéologiques et d'entretiens d'explicitation, le tout mis en résonances et en références de la littérature, afin de revenir au cœur de mon vécu et pouvoir ainsi comprendre ce que je fais et ce que je cherche, ou ce qui m'échappe par manque de perspective, et ainsi prendre suffisamment de recul pour vraiment considérer l'étendue de la carte du monde de mon cœur.

En fait, j'ai la profonde conviction que dans cette recherche sur qui je suis et comment je me relie au monde, je vais à la rencontre de l'humanité tout entière en m'inscrivant dans le monde. Je pars dans cette traversée accompagnée d'Ulysse, la divine protection d'Athéna et mon Daïmon, je souhaite que leur assistance éclaire ma vision du monde et m'aide à réinitialiser ma relation à moi-même et ma praxis d'accompagnement des changements humains, par le corps et la parole.

Alors il est temps, pour initier la prochaine étape de mon exploration, de rendre hommage à Athéna dont la force solaire est celle de ma part féminine, porteuse de *mêtis* car reprendre la mer, la Thalassa et évoluer (en grec la racine « thal » signifie « pousser, croître »), c'est aussi prendre le risque de quitter la terre ferme du connu pour les eaux mouvantes qui sont sous les auspices de Poséidon.

## **2.2 Les instruments théoriques pour l'exploration**

Selon Aurobindo, un maître contemporain du Yoga qui m'inspire beaucoup pour poser mon cadre d'herméneutique analogique évoque Poséidon comme le monde intérieur qui symbolise le mieux le subconscient : vaste réservoir qui enregistre le moindre phénomène « mental-vital » (Aurobindo, 1916), la moindre sensation. Poséidon en est le maître de la mer, qui est à la fois une expression symbolique de la vie et le lieu qui conserve les mémoires de l'évolution et à la fois il est la force qui œuvre à sa transformation.

Les plans inférieurs de son royaume abritent pulsions et désirs. Poséidon comme la dimension qui dans son action met en lumière par des chocs émotionnels, physiques et mentaux, les nœuds psychologiques et les imperfections du chercheur.

Il est aussi nommé « ébranleur de la terre », la terre étant associée au corps :

Dans la première phase du yoga, le chercheur est surtout en relation avec le monde de Zeus et de ses enfants. Tandis qu'il progresse, il descend progressivement dans les couches du subconscient et se heurte davantage aux exigences de Poséidon qui, par exemple, semblera s'acharner sur Ulysse. Enfin, les « aventuriers de la conscience » (Aurobindo, 1916), impliqués dans un yoga du corps, et pour certains, jusqu'au niveau même des cellules, pénètrent au royaume d'Hadès, comme Héraclès et Ulysse. (Claude Warren, 2014)<sup>5</sup>

Ceci résume en quelques mots la dimension cachée de ma trajectoire dans ma pratique de Yoga depuis l'adolescence. Et éclaire à mon sens parfaitement ce que j'essaie ici d'exposer dans ma relation au monde et la genèse d'une herméneutique analogique qui s'inspire de la dimension symbolique de la métaphore du mythe d'Ulysse.

Alors donc, à ce moment-ci du voyage à la recherche de mon Ithaque dans lequel nous sommes embarqués, il me faut mettre au point mes instruments de navigation à la manière d'outils théoriques et interprétatifs, qui me guideront pour me garder arrimée à ma recherche. Je vais donc présenter ici, quelques courants théoriques qui ont dessiné la carte des océans de ma pensée. Certains vont me servir à approfondir mon thème de recherche, d'autres vont m'aider à explorer et interpréter la carte du monde de mon cœur.

### **2.2.1 Éclairage sur les sub-personnalités ou co-identités**

Selon la Programmation Neuro-Linguistique, les sub-personnalités ou co-identités fonctionnent comme une famille intérieure en nous, avec différents personnages souvent reliés à l'origine par des empreintes d'un passé lié à l'enfance.

---

<sup>5</sup> Étude et interprétation de l'œuvre poétique : « Ilion » de Sri Aurobindo par Claude Warren : (<https://www.greekmyths-interpretation.com/dieux-olympie-interpretation/poseidon-interpretation-mythologie-grecque/>)

Hermann Hesse, Jungien qui a écrit *Le loup des steppes*, parle des oppositions, du théâtre magique. Il présente les parties de soi comme des personnages intérieurs, des sous-personnalités :

Mon petit théâtre, c'est une belle galerie de peintures ... Je vis l'espace d'un très court instant, le Harry familier, mais avec cette fois un visage extraordinairement gai, rieur, illuminé. Mais à peine l'avais-je reconnu qu'il se dissipa, tandis que s'en détachait une deuxième figure, une troisième, une dixième, une vingtième et bientôt toute la glace gigantesque grouilla de demi-Harrys, de fractions de Harry, d'innombrables Harrys dont j'apercevais et reconnaissais chacun avec une rapidité d'éclair. Quelques-uns étaient de mon âge, d'autres plus âgés, d'autres encore étaient des vieillards, certains des adolescents, des garçonnets, des écoliers, des gosses, des bébés. Des Harrys de vingt ans et de cinquante ans, de cinq et de trente, graves et gais, dignes et ridicules, élégants et loqueteux, et même tout nus, imberbes, et bouclés, couraient et sautaient tous ensemble, et tous étaient moi... (Hesse, 1927)

Hermann Hesse fut un auteur qui a tout simplement ouvert le champ des possibles de ma conscience à l'âge de mon adolescence. J'ai dévoré tous ces écrits en écoutant Gustave Mahler. Je me souviens encore combien ses symphonies ont rythmé à merveille l'ambiance de cet écrit. Et aussi comment « Le chant de la terre » de ce compositeur Autrichien post-romantique croisaient les sagesses de l'Inde dans *Siddhârta*, mon livre culte de mes 12 ans.

Cette description merveilleusement schizophrénique du personnage central du *Loup des steppes* est très représentative de la vitalité du monde intérieur de ce personnage. Avec de la pratique (assise silencieuse sans but ni objet, ni mouvement, ni préhension ou jugement du mental pendant un temps certain), il arrive que ce théâtre apparaisse dans le champ de conscience resté ouvert et libre : la nature abhorre le vide!

Pour ma part, au niveau du conscient, je ne porte pas une aussi grande diversité de personnages intérieurs, Dieu merci!

Pourtant, je me souviens avoir vécu quelque chose de similaire, après un travail spécifique sur plusieurs mois, initiée auprès d'un Chamane Quechua, dans le but d'accéder à des niveaux plus profonds de l'inconscient.

### **2.2.2 Dialogue entre les co identités**

Mais bien avant cela, en 1994, je décide de faire une formation en Master PNL et je débute ainsi mon apprentissage du dialogue intérieur. Pour la première fois, je m'initie à instaurer un dialogue entre les différentes parties qui existent en moi et qui souvent sont en conflit; j'arrive à les faire communiquer et finalement à trouver un accord commun entre elles. Cela fut une autre de mes plus grandes révélations et enrichissement personnel.

Nadine Faingold (1998), s'inspirant des travaux de R.C. Schwartz (2001) sur le « Système Familial Intérieur » et les « parties de soi », parle des stratégies d'actions et enjeux identitaires, avec mise en dialogue possible des co-identités qui motivent le sujet, lors de son action : « J'appellerai niveaux expérientiels ces deux niveaux : celui, observable et explicitable, des stratégies d'action et celui, sous-jacent et relevant d'un travail de décryptage, de l'identité » (Faingold, 1998). En continuant sur cette pensée et au regard de ma propre expérience professionnelle, je peux dire que lorsque ces parties intimes ou sub-personnalités se retrouvent en conflit, comme à chaque croissance de l'être, leur antagonisme crée une dichotomie au niveau de l'identité et un malaise général s'installe au sein de la personne. Le stress qui en découle reste toujours porteur de réactualisation de notre quête de sens, mais peut aussi engendrer des problématiques comportementales plus ou moins sérieuses si la personne s'identifie à l'un ou l'autre de ces personnages intérieurs et, subjuguée, ne reconnaît plus la nécessité d'installer un dialogue entre eux, afin de reconnaître leur vraie nature, leur besoin et leur origine. Chacune de nos sub-personnalités porte des croyances que l'on a validées à un moment donné de notre vie et ont chacune une intention positive légitime et justifiée.

Lorsque ces différentes parties de nous arrivent enfin à s'accorder, leur valeur s'ajoute et redonne à toute la dynamique intérieure une nouvelle force de synergie nécessaire à la croissance personnelle et une nouvelle maïeutique de l'être peut alors advenir. Un des pré-supposés de la PNL qui me revient en mémoire est que « lorsque l'un des élément du

système change, tout le système change » (Dilts 2006). J'ai pu alors, comme nous l'a souvent dit en cours J.M. Rugira : « apprendre à sortir de ses angles morts ».

Dans ce retour au dialogue intérieur, ce qui est remarquable pour l'avoir expérimenté est qu'il change aussi le comportement pas seulement à l'interne mais aussi avec l'autre et mon environnement. Dilts appelle ce niveau de changement « l'éveil à la conscience par rapport au système [...] Il s'agit d'apporter un véritable bénéfice dans le système au-delà de celui attendu par l'individu et d'enrichir les autres et le monde au travers de soi » (Dilts, 2006).

C'est-à-dire la conscience d'appartenir à un tout plus vaste que simplement nous et au sens que chacun donnera à sa vie, vis-à-vis de cette appartenance.

Pour illustrer ici mes propos, je peux dire que je suis à chaque fois bluffée par le changement de comportement et d'attitude du patient lorsqu'il entre dans un de ses personnages intérieurs. Son énergie change complètement d'une seconde à l'autre. C'est là que je sais que nous sommes à la bonne place pour aménager un dialogue. En fait, tout réside dans la mise en place d'un espace propice pour une mise en dialogue de ces différentes parties qui forment la personnalité. La verbalisation se fait sous forme de questions-réponses ouvertes et en synchronisation kinesthésique, parfois en se calquant sur la respiration même du patient. Puis avec des déplacements et ancrages dans l'espace, dans le but de favoriser la dissociation, il devient possible d'interpeller toutes les parties en jeu au sein de la problématique du patient. Elles sont invitées alors à s'exprimer dans leurs croyances récurrentes. De même qu'au sein d'une famille les croyances des unes et des autres se retrouvent très vite en conflit. Cette discorde crée une dichotomie avec la prise systématique de l'une d'entre elles, voulant garder le pouvoir elle phagocyte l'énergie de toutes les autres et du patient lui-même. Ce que j'ai pu constater, c'est que chacun de ces personnages bardés de leurs croyances ont clairement un âge et représentent souvent réellement une personnification de conditionnement vécus auprès d'un des parents proches ou bien une image fixe symbolique d'un traumatisme passé. C'est souvent à chaque grande étape de vie, si les

rites de passages ne sont pas respectés et que la personne ne sait pas comment « réinitialiser son système » de croyances (thème majeur de la PNL, un des concepteurs de la PNL est un informaticien) qui se sont bâties au cours des expériences de vie, le psychisme saturé de mémoires désuètes se trouve submergé et bugge! Il est temps d'une « update »!

Exemple : « Un chien m'a mordu quand j'étais enfant, tous les chiens sont dangereux, en a priori, je n'ai pas confiance aux personnes qui aiment les chiens ».

Ici, nous pouvons comprendre clairement comment ce jeu intérieur va se transposer à l'extérieur dans nos relations aux autres. Ce travail de conscience est nécessaire et vecteur de santé mentale mais aussi « écologique » dans nos rapports sociaux, comme nous l'explique Jeanne-Marie Rugira :

La posture dialogique s'apprend et s'apprivoise avec le temps, à force de pratiquer. Patenaude (1997) suggère que le dialogue n'implique ni débat, ni lutte de pouvoir, ni tentative de conviction pour ne pas dire de conversion de l'autre à un point de vue ou une vision du monde qui n'est pas sien, sa propre responsabilité et de veiller à la fois sur sa propre intégrité que sur le climat relationnel. (Rugira, 2017)

Un des protocoles les plus pertinents à mon sens pour cette recherche qui s'invite à moi pour la descente de mes enfers personnels, c'est le triangle de Karpman. Il est ce triangle qui saura mettre en présence mes trois majeures co-identités et personnages intérieurs qui monopolisent toutes mes énergies lorsque le dialogue intérieur dérape et s'instaure dans ma problématique de l'être en lien et ma difficulté d'être au monde.

### 2.2.3 Triangle de Karpman

Le **triangle dramatique** ou **triangle de Karpman** est un des jeux psychologiques de manipulation de la communication qui est susceptible de s'activer dans l'altérité. Il se vérifie d'autant plus chez les personnes dont le dialogue intérieur est perturbé. C'est une figure d'analyse transactionnelle proposée par Stephen Karpman en 1968 qui met en évidence un scénario relationnel typique entre victime, persécuteur et sauveur.

Le triangle dramatique est un jeu psychologique entre deux personnes capables de jouer alternativement les trois rôles. La communication est perturbée lorsque les protagonistes adoptent ces rôles plutôt que d'exprimer leurs émotions et leurs idées.

Ces relations peuvent se former dans un groupe, elles sont alors contre-productives; leur identification permet de repartir sur des bases saines. Ainsi, si je jette un regard plus proche aux rôles de Karpman nous avons :

### **La victime**

La victime attire le sauveur qui veut la sauver. C'est donc un rôle de choix pour attirer l'attention sur soi quand on sait bien en jouer. C'est un rôle qui appelle quelqu'un à être persécuteur, une attente qui sera remplie ou non par l'entourage. Le plus souvent, la victime a un problème de dépendance (Moreau, 2008, p. 135).

La position de la victime est : *Pauvre de moi!* La victime se sent victimisée, opprimée, impuissante, sans espoir, honteuse et semble incapable de prendre des décisions, de résoudre des problèmes, de prendre plaisir à la vie ou d'obtenir des idées. La victime, si elle n'est pas persécutée, cherchera un persécuteur et également un sauveur qui sauvera la situation, mais perpétuera également les sentiments négatifs de la victime (Moreau, 2008, p. 135.).

### **Le sauveur**

C'est un rôle très gratifiant d'un point de vue narcissique mais qui place l'autre en incapacité. Il attend un persécuteur pour justifier son existence et une victime à sauver. L'entourage pourra suivre ou ne pas suivre dans cette pièce de théâtre.

La réplique du sauveur est : *Laissez-moi vous aider!* Un facilitateur classique, le sauveur se sent coupable s'il ne va pas à la rescousse. Cependant, son sauvetage a des effets négatifs : il garde la victime dépendante et lui donne la permission d'échouer. Les avantages découlant de ce rôle de sauvetage sont que l'attention du sauveur à lui-même

est supprimée. Quand il concentre son énergie sur quelqu'un d'autre, cela lui permet d'ignorer sa propre anxiété et ses problèmes. Ce rôle de sauvetage est également très important, car leur intérêt principal réside dans l'évitement de leurs propres problèmes déguisés en préoccupation pour les besoins de la victime.

### **Le persécuteur**

Le persécuteur agit sur la victime (Gelin et Truong, 2010, p. 69). Si le persécuteur tente de nouer cette relation avec une potentielle victime, celle-ci pourra réagir différemment : adopter une position de victime ou ne pas se laisser faire.

Le persécuteur peut ne pas être une personne. Par exemple, ce peut être la maladie ou l'alcool, l'élément qui contribue à ce que la victime se place dans cette position.

Le persécuteur insiste : Tout est votre faute. Le persécuteur contrôle, blâme, critique, oppressant, est en colère, fait preuve d'autorité, est rigide et supérieur (Gelin et Truong, 2010). Dans chacun de ces trois rôles, il est intéressant de noter qu'aucun ne perçoit la réalité. Tous sont dans un état d'identification subjugués par leurs émotions et croyances, mais qu'il est toutefois possible d'utiliser pour comprendre les mécanismes qui génèrent le conflit.

Mes besoins - Mon empreinte de naissance - Ma dichotomie identitaire - Mon expertise en isomorphisme dans le rôle du bouc émissaire - Mon empathie kinesthésique et aspiration d'un bonheur partagé. Telles semblent être mes dynamiques existentielles avec lesquelles je communique.

J'ai espoir qu'en descendant cet enfer intérieur dans ce jeu de rôle du triangle de Karpman, à partir d'une expertise de discernement, je me donne la chance de les explorer, les exposer, les reconnaître et peut-être pouvoir les embrasser pour les transformer, libérer le précieux qui se cache en arrière de mon chaos intérieur et me réactualiser dans mon rapport au monde.

Alors, comment éviter les jeux psychologiques du triangle de Karpman, que j'appelle « triangle des Bermudes », dans l'espace de l'altérité, lorsque je pars à la dérive portée par les vents de mon inconscient et mémoire introjectée de l'enfance? Vous savez, j'évoque cet espace étrangement terrifiant où disparaissent de façon inexplicable tout le bon sens de mes plus belles croyances et idéaux pour me retrouver enfermée dans un cercle vicieux du basique jeu du pouvoir « égotico-reptilien ».

En même temps, je dirais que cela se met en action justement grâce et par ces contraintes comme un levier. Le pouvoir envoûtant de la dualité, du mot « duel » ou lutte, combat, rapport de forces...

Mon hypothèse dans le jeu du pouvoir de Karpman est que tout n'est qu'une histoire d'équilibre dans les jeux de pouvoirs en nous et tout autour de nous, pour que les présences opposées deviennent complémentaires dans un besoin de bienveillance. Bien sûr, il leur faut la référence de l'équilibre, comme un point de vue neutre, le Méta en quatrième dimension, la présence d'un niveau quantique qui par sa vue d'ensemble perçoit où l'équilibre peut s'initier et tend à la stabilité.

Cette quatrième donnée complémentaire au triangle de Karpman, je l'expérimente dans un état d'*epochè*\* dans une approche d'observation non duelle à ce qui est vécu, presque contemplative, dans cette même présence témoin sans identification. C'est ainsi que je procède dans ma pratique d'accompagnement.

Je choisis cet exercice comme un entraînement au cœur de mes conditionnements.

C'est le creuset où tous les autres outils peuvent entrer en dialogue pour produire les éléments et données recueillies qui serviront ma recherche.

Activer mon discernement pour me soutenir au mieux lorsque je ne suis plus aveuglée et totalement engloutie dans le vécu du moment, d'un combat avec Cyclope et autres Lestrygons. Enfin, pouvoir ouvrir un espace entre ce qui s'agite en moi sous l'effet de blessures passées et la réalité de la situation extérieure pour une non-implication du

mental qui, lui, fonctionne à partir de la mémoire et donc à partir de mes conditionnements.

Par l'interface du mythe d'Ulysse, j'exposerai donc comment dans mon expérience intime et relationnelle l'intrigue de mes co-identités s'active entre elles dans un jeu de rôle en résonance au triangle de Karpman. Je suis certaine que, de leur mise en dialogue par l'écriture performative, il se révélera une alchimie riche et nécessaire dans mon besoin de sortir de la malédiction que porte mon subconscient.

Avec la synergie des trois éléments que sont le support méthodologique de la recherche heuristique, l'interface métaphorique d'Ulysse et mon questionnement sur « l'être au monde », me voilà à présent de plein pied dans la galère de ma recherche, prête à mettre le cap vers l'étoile polaire de ma *métis* qui se révélera, j'en suis certaine, au plus clair de l'écriture performative comme un oracle.

### **2.3. Mon état des lieux**

Grâce à l'obtention de mon visa d'étude sur trois ans avec possibilité de travailler, déjà, je peux entrevoir de poser enfin mes valises et reprendre mon souffle, car j'ai beau faire le tour du monde, changer mille fois de lieu dans l'espace international et géographique de ma réalité, m'empêchant de rester depuis les 10 dernières années plus de 2 mois quelque part, je reste de toute évidence emprisonnée d'une dynamique qui m'amène de dédales à épreuves, de sacrifices à coupures de liens et de retissage de nouveaux liens avec la prière au cœur d'un achèvement heureux, mais qui se trouve toujours ajourné, comme si le fait de le désirer manifestait inexorablement l'opposé.

Déjà, dès la première année d'étude, le simple fait de poser ma parole au « je » face à un groupe dont je ne suis pas le leader est un défi de taille; je m'aperçois que je ne sais parler qu'à partir de mon expertise et mes aprioris qui ont fait leur preuve dans mon champ d'expérience.

J'ai enseigné et appris à « canaliser » les corps quotidiennement, parfois, avec plus d'une centaine de personnes par semaine et j'ai du mal à décoller du « professeur de Yoga ».

Il me semble, quand je parle à l'autre, que quelque chose en moi semble s'effacer, se gommer, je m'oublie et me repousse pour laisser toute la place à l'autre, percevoir ce qui ne va pas pour lui, tenter de le « guérir » en attente de sa validation.

C'est devenu un moyen de reconnaissance de me sentir avec l'autre ou « en l'autre », comme si mon corps devait s'effacer pour pouvoir être ensemble, accueillie et être aimée. Je deviens comme lui-même.

Je découvre avec étonnement combien ma parole peut être de ce fait ingérente, invasive par amour. À l'image de mon éducation, je me découvre dans une dynamique d'« empathie de caméléon ».

D'autre part, pendant les tours de paroles, entendre mes collègues au cœur de leurs expériences personnelles, lorsque m'apparaît la beauté mise à nue de leurs souffrances, cela me touche à chaque fois, avec une telle force au point de m'y identifier, inexorablement. En fait, je pense avoir passé ma première année de maîtrise noyée par des marées d'émotions aussi diversifiées qu'intenses, mais certainement jamais ressenties auparavant.

Dans mon champ d'expérience, il me semble tout à fait inapproprié de parler de moi à la première personne du singulier, face à un groupe. Je trouve cela perturbant et impudent, car, à mon sens, déplacé, égotique et prétentieux, quand bien même je m'observe à présent avec la honte dans l'âme, de parler de moi au « je » à mes proches. Je me juge et je me retrouve retranchée dans une mémoire d'enfance blessée, qui a appris que sa parole n'avait pas sa place et donc aucune importance car jamais pertinente.

À l'identique, mon écriture a du mal à se poser, a du mal elle aussi à trouver sa place...

De même, je constate ma difficulté à écrire au « je » dans son ipséité porteuse de *promesse de soi à la reconnaissance mutuelle* (Ricoeur, 1990) et au présent de mon vécu. Je me laisse facilement prendre en otage par les circonstances extérieures à moi, d'autant plus lorsque que je sais devoir être lue, je me rétracte et me vide de moi-même. J'écris et me sens seule face à tout cela, je ne me suis jamais écrite pour être lue en dehors de moi ou de Dieu.

Généralement, j'écris mes états d'âme aux sorties de méditations, sur des cahiers, je suis seule à me relire, parfois plusieurs années plus tard et le constat est toujours le même, je me sens perdue, jamais en lien vraiment et ne sais pas ce que je fais pour me retrouver toujours en exil.

Cette constatation est d'une extrême importance pour moi, je prends conscience que mon « je » se positionne par défaut, à partir d'un autre, à cause de quelque chose ou d'une situation, d'un contexte extérieur à moi...

Je ne suis pas sujet de ma vie mais choisis d'être pratiquement toujours dans la position de l'objet qui subit des circonstances extérieures sur lesquelles je n'ai aucun pouvoir. Il n'est donc pas étonnant que ma posture semble vouloir systématiquement se poser à partir d'un savoir empirique déjà vérifié par le passé.

Je reviens sans cesse à m'auto-biographier dans un passé, j'établis mes vérités à partir de mes conditionnements, à partir d'un passé connu et révolu, mais quand bien même, je reste figée dans ce béton armé de mon passé traumatique comme pour être sûre, sans le doute, de tenir à quelque chose de valable, tangible et vérifiable. Là, je crois a priori que je ne suis plus sujette à l'errance, je peux me définir ainsi en victime ou héroïne de ma vie.

Malheureusement, je me rends compte clairement qu'en s'agrippant à cette posture je m'exile inexorablement et inévitablement de la vie elle-même.

De la vie qui se joue ici dans l'espace même de mon écriture et de ma parole qui se projette sans cesse vers un ailleurs qu'ici, vers un autre que moi et vers ce que le monde attend de moi, mais je ne me laisse pas forcément inspiré par la vie ou, plus exactement, traverser par le vécu du moment et ne laisse pas s'exprimer le vivant par lequel j'existe.

Laisser s'exprimer le vivant par lequel j'existe. Serait-ce cela même qui expliquerait les miracles qui se produisent dans ma vie malgré tout et qui m'émerveillent à chaque fois? Car en effet, dans cet exil que je vis, je peux aussi vivre des moments de magie, lorsque, fatiguée à force d'échecs, je lâche prise et m'en remets, n'en pouvant plus de tenir.

C'est souvent là, au seuil du désespoir, que justement quelque chose semble me traverser, lorsque je me laisse enfin porter advenue que pourra au gré des vents de la vie, comme cela a pu se manifester lors de la découverte de ce programme universitaire et de l'écriture de cette lettre de motivation vue plus haut.

Malgré tous mes échecs et errances psychologiques qui me semblent être, dans ma relation affective aux autres et au monde, une malédiction qui ne me lâche pas, il y a quelque chose de l'ordre du mystère qui me transcende, qui semble être au-delà de moi. Une synchronicité œuvrant pour me retrouver quand je me perds et me guide, au-delà de mes peurs et angoisses, vers un meilleur et j'ose espérer vers le précieux de moi-même.

C'est ici, en effet, que prend naissance ma problématique, je me retrouve à la genèse même de ma difficulté d'exister au monde au « Je » et d'accueillir ce qui advient dans le vivant du moment en toute confiance sans attente affective, ni postulat.

Ainsi, je me demande encore si le fait de retrouver ma place au cœur de mon vivant va m'aider à renouveler mon rapport aux autres et redéfinir la justesse de ma résonance au monde.

#### **2.4 Exil d'un cœur brisé : l'aveu**

Je suis l'Ulysse dans sa dimension masculine qui est parti libérer Hélène et me libérer de mes conditionnements.

J'ai construit mon cheval de Troie, d'une praxis de Yoga patiemment travaillée au corps à corps d'une empathie en monnaie d'échange. Mon unique reconnaissance sociale, ma revanche.

Je traverse des territoires qui ne sont pas les miens et me perd dans des tempêtes émotionnelles soumises à une malédiction dont je ne comprends pas la raison, tel un châtiment, un supplice. Ou bien, est-ce un stratagème initiatique?

En revanche, je sais le combat de l'ascèse, je suis faite pour me battre contre un ennemi dont je connais le visage, mais là le combat est face aux Dieux, face à l'éternité de mon être et l'enfer de mon existence subjuguée par les reflets des multiples visages de mes peurs, de mes colères et les prétentions de mon ego.

J'ai gagné la guerre de Troie lorsque que je quitte mon centre de Yoga et la France en 2008, et m'enfuis en Nouvelle Calédonie toute imbue de ma personne en l'image de l'enseignante de Yoga. Je suis une guerrière, mais en mon cœur je ne m'aperçois pas encore que je suis seule et perdue, sans amour de moi, je suis sans ressource.

Tel un bouc émissaire de naissance, je m'identifie inconsciemment à « l'agneau de Dieu qui enlève les péchés du monde » car je me crois depuis l'innocence de l'enfance celle qui porte la faute. Faute de beaucoup de dimanches à l'église et d'années en pensionnat religieux. Faute d'être une fille, marchepied du fils aîné de la famille et père de substitution, je ne suis rien que personne ne veut être.

C'est à Cyclope que je l'avoue, pour sauver ma peau, je lui dis que Je suis personne, (Outis), rien, ou ce que tu voudras.

Face à ta violence, ai-je le choix? Face à ton amour conditionnel, conditionné au nom du père, du fils et du Saint-Esprit ou ta perversion, ai-je le choix?

Voilà l'aveu suprême, je mens, me mens à moi-même pour faire plaisir, pour donner à l'autre ce qu'il attend de moi car je comprends dans mon cœur de petite fille que je ne suis rien à ses yeux et si je deviens comme il veut que je sois, je serais au moins tolérée.

En revanche, si je me rebelle, j'ai forcément tort, autorité oblige. Je perds toute reconnaissance et l'amour et cela est toute ma faute, mon entière faute.

Je m'aperçois combien cet amour conditionnel brûle encore l'âme de mon enfant intérieur et m'a fait devenir adulte avant l'âge pour défier toutes les épreuves que je sais avoir traversées.

Je connais le mensonge mais aussi la vérité et lorsque tu me demandes de porter ton mensonge je comprends ce que tu ne veux pas voir chez toi! Je me retrouve là dans une double contrainte, liée à la peur de disparaître, me fuir pour survivre à une altérité, qui m'impose de porter le mal dans une vision du monde manichéenne ou prendre ma place propre dans ma vulnérabilité et affirmer mon besoin légitime d'amour et me faire peut-être humilier, rabaisser et abattre. Alors, je porte la peur, le sentiment d'avoir été abandonnée, rejetée et propulsée hors de toutes reliances d'amour, en exil loin du royaume de mon cœur aux confins de l'enfer relationnel.

Dans une recherche désespérée de la sécurité d'un amour légitime perdu, j'affronte avec un courage obstiné une à une toutes les épreuves. Des faux-semblants séducteurs aux monstres dévoreurs de mon inconscient, quitte à mourir, je cherche à retrouver le chemin de mon cœur. Trouver ma place où je puisse être en lien avec l'autre, mon autre, le monde et ainsi exister au cœur de mon vivant-identitaire, bienveillant et sécuritaire : le lieu de l'état originel, un état premier fidèle d'amour inconditionnel.

Comme Ulysse, j'erre dans ma vie avec une nostalgie d'un monde perdu, de l'ordre de l'innocence de l'enfance : la patrie de mon âme. La découverte de ma *mêtis*.

Mais ne suis-je pas en train de reproduire ici même, dans cette exigence nostalgique d'un « besoin légitime d'amour », l'illusion qui me maintient pour ne l'avoir jamais vraiment questionnée, dans le même enfermement d'une vie sous conditions?

D'une fausse vie en attente de trouver l'amour que je n'aurais pas reçu, me gardant dans une histoire passée empreinte de la nostalgie d'une terre d'accueil perdue et à la fois

dans la culpabilité de ne pas savoir manifester en moi et autour de moi cet amour mythique que je revendique tant et dont je ne sais de quoi il est fait.

L'angoisse est là bien présente dans un désir profond de trouver la solution à une problématique irrationnelle. J'ai des milliards d'explications plausibles et à la fois aucune prise et contrôle possible sur cette réalité. À la fois, c'est par moi que cette problématique se manifeste et à la fois je ne sais pas comment m'y prendre pour la désamorcer.

Je pense à Ulysse qui subit toutes sortes de contraintes divines, sociales et politiques, conséquences d'un serment auquel il se doit d'être loyal pour avoir pu se marier à Pénélope. Cette loyauté le lie au point de devoir partir loin de chez lui, de son centre de sa terre et royaume du cœur de son amour, impliqué dans une guerre, un conflit qui n'est en apparence pas le sien directement mais s'avère avoir été initié par lui-même.

## 2.5 Ma Crise

*Tout débute par une crise, qui est suivie d'une recherche dans la solitude de son espace intérieur.*

(Moustakas, 1990)

Chaque instant de ma vie, chaque expérience semble me renvoyer à cette Odyssée, toujours dans un devenir existentiel, moi toujours en exil depuis ma naissance, nomade dans l'âme.

Moi souvent en errance dans le monde, dans mon monde, je voyage, **telle une nomade**, mais surtout dans le monde des autres.

Je suis de nature curieuse et purement extravertie, je n'ai pas peur lorsque mon intérieur est à l'extérieur et cherche à me nourrir de la beauté du monde, mais ma blessure intime prend du temps à guérir, sans doute ma vie entière cela me prendra, pour comprendre cette quête initiatique, tant elle est à mon histoire une raison de vie ou de mort. Comprendre cette blessure qui m'anime et m'insupporte tout à la fois. Où que j'aie,

quoi que je fasse, elle est mon seuil. Elle est le lien omniprésent et à la fois manquant, ma volonté de reliance au monde, ma malédiction et à la fois mon aspiration qui inspire **la guérisseuse en moi.**

Je suis fatiguée, éreintée, à chaque fois qu'il me semble pouvoir accoster en terre d'accueil, je me fourvoie encore une fois inexorablement, que ce soit dans mes relations affectives ou professionnelles, je sais que rien n'est permanent et m'échappe tel le sable de mon poing fermé, c'est ainsi, implacable, mais je n'arrive à m'y habituer, je me sens frustrée, coupable et seule.

Je réside dans un paradoxe qui me maintient dans un monde parallèle digne des supplices grecs : la peur de vivre ma vie durant dans le « No man's land », dynamique de survie existentielle traversant la géographie de ma vision du monde dans une inconnue, soumise aux grés des vents et tempêtes de l'incertitude et à la grâce de Dieu.

Et à la fois, la peur au corps de la dépendance affective qui je sais est inexorablement vouée à l'échec, surtout quand elle réside dans l'immobilisme socioculturel d'un couple, d'un contexte familial ou autres substituts professionnel, lieu de tous les abus et contraintes psychologiques, qui maintiennent ma sauvage en cage et mon besoin d'amour exsangue.

Lorsque je flaire ce danger, je m'extirpe avec force colère, le cœur en feu, quitte à passer pour une mauvaise herbe folle au prix d'y sacrifier à chaque fois une part de moi et redevenir une laissée pour compte, à l'image de mon enfance... Mais au moins dans mon courage douloureux je reprends mon choix de rester libre de tout attachement **telle une guerrière.**

Aussi, dans ces dynamiques, je me défends corps et âme, j'essaye pourtant encore le temps du doute de baisser la tête, mais finalement c'est inévitable, écoeurée, le corps en apnée, je fuis n'importe où mais loin très loin de ce qui en fait... me met en présence de ma plus grande souffrance... Être coupée de l'amour d'un autre, coupable, seule et sans soutien.

Ainsi, je fuis encore et toujours dans mon présent ceux qui me disent me soumettre à leurs priorités car c'est ici que je me sens annihilée dans mes propres besoins vitaux, réactivant ma mémoire cellulaire de mon manque à être. Bâillonnée dans ce qui me semble être mon essence, je n'ose plus m'exprimer ouvertement et ne sais plus comment me placer dans mon droit à l'existence. Peu à peu, par un jeu du mental, je me retrouve par je ne sais quelle mauvaise volonté subjuguée par ceux-là même qui m'écœurent, embarquée à la dérive dans des situations d'enfer sans issue.

Le comble de mon enfer est de réitérer le supplice en gardant l'espoir que ce processus s'inversera en ma faveur et que je retrouverai la terre sacrée d'un amour perdu. Donc, dans cette illusion, je réinitialise un déplacement vers les autres, dans une projection de mon manque d'amour par une contorsion en deuxième position perceptuelle emphatique par défaut, loin de moi à l'extérieur de mon cœur, aux confins de la compréhension des besoins de l'autre pour activer le retour d'un amour de l'autre vers moi, quelle illusion!

Je ne cesse de m'exiler à cause des autres... Mais surtout grâce à moi, dans un jeu de cache-cache avec moi-même, j'entretiens une dualité qui me maintient dans une errance existentielle. Quelque chose en moi dans ma relation à l'autre qui se pose dans mon corps et dans ma prise de parole en apparence en simultané, qui a pour effet de générer chez l'autre le besoin de se protéger et de me rejeter en coupant systématiquement toute reliance, se pensant jugé et pointé au cœur de son identité, dans un jeu de miroir commun. Je cherche ma place entre deux mondes entre plusieurs amours et loin de la réalisation de mon être.

Comme si trouver mon lieu de vie où je puisse me déposer, déposer mes boîtes, mes seules possessions, un travail où je puisse exprimer le meilleur de moi-même, aux confins de l'empathie pour les autres, sera enfin le lieu des lauriers bien mérités et du **repos bienheureux de la guerrière**.

Mais quelque part, cette volonté sonne comme une méchante prémonition que cela n'est que chimères et désenchantements. Circé la belle, tu as beau changer toutes mes attentes et espoirs en bétails serviles et indolents, oublieux de leur vraie destinée, je saurai

déjouer tes charmes mauvais et fuir ta beauté perverse. Je préfère retrouver ma liberté, ma vraie nature plutôt que de me vautrer dans les bauges de tes faux-semblants et amours délétères, **guérir mon corps et mon âme...**

Alors, **nomade dans l'âme** me revoilà de nouveau en galère pour je ne sais combien de temps entre deux pays, entre deux amours, et Kronos qui égraine ma jeunesse sur le sablier de ma peau, au point de non-retour de mon existence.

## 2.6 Mon écart, ma dualité

*Tu es cela : Intelligence pure, existence pure, béatitude pure « Satchitananda\* ». Mais tu es aussi cela : le fils, la fille de tes parents, tu es ce paquet de mémoires et de déterminations dans lequel peut jouer le Toujours Neuf et l'Inconditionné [...] Les deux sont vrais, l'oubli de l'un ou de l'autre conduit à la pathologie".*

(Leloup, 1994, p.71)

Me reviennent ici ces mots écrits lors d'un cours en autobiographie :

Mes enjeux sont les enjeux de mon époque : Je suis dans le processus d'un transgénérationnel, qui doit passer par le chas d'une aiguille, d'une conscience matérialiste, rationnelle, codifiée et hiérarchisée purement binaire scindant mon cerveau en deux hémisphères bien séparés m'empêchant de me réaliser dans mon alchimie universelle. Je suis née dans un contexte où les filles ne sont pas des reines et ne sais comment réussir à vivre de la résilience avec cela.

Il y a la peur d'être différente et à la fois un besoin viscéral d'être aimée, d'être l'unique et de me fondre dans le tout.

En errance, je suis portée par une quête de co-naissance éperdue... Et puis en même temps, je réalise que tout est parfait, il n'y a pas de hasard dans le chaos! (Corinne Guibaud, note de cours, 2019)

### 2.6.1 Troubles de l'attachement et parentification

Dans le contexte de ma problématique de l'enfance découle l'abnégation de soi pour tenter en vain de satisfaire l'autorité de mon univers familial et scolaire aux critères fortement patriarcaux et judéo-chrétiens, que je subis comme une logique

systématiquement binaire, castratrice, annihilant toute ma créativité et mes aspirations venant du cœur.

Je me découvre au fil de mon parcours souffrant de troubles de l'attachement selon les travaux de John Bowlby faits en 1958 :

Les dynamiques d'attachement montrent les liens qui se tissent entre le bébé et ses parents, ensuite entre l'enfant et ses proches relations. Ces liens ont la capacité de constituer un facteur d'ouverture et de socialisation si l'enfant a développé une base de sécurité, à l'intérieur de ces relations juvéniles. La dynamique d'attachement reflète la nature du lien d'attachement établi à l'intérieur d'une relation, et ce, en fonction de l'interaction entre les personnes. Il existe quatre modèles de figures d'attachement selon les liens expérimentés par l'enfant : l'attachement sécurisant, l'attachement anxieux insécurisant évitant, l'attachement anxieux insécurisant ambivalent préoccupé et l'attachement insécurisant désorganisé. Le déterminant entre les figures d'attachement est relatif à la base de sécurité. Les trois derniers modèles énumérés ci-dessus reflètent des manières différentes pour l'individu de composer avec une base de sécurité non développée ou encore rendue inaccessible. (Bowlby, 1958)

Cette théorie découverte tout à fait par hasard, quinze jours avant le début de la maîtrise, lors d'une recherche sur Internet, rend compte de la façon dont les relations précoces et leur développement peuvent influencer ce à quoi l'enfant s'attend de la part de l'autre, et l'évolution de ses stratégies adaptatives en fonction de l'évolution de ses relations aux figures d'attachement. Elle indique assurément des perspectives sur la compréhension de la genèse du comportement social et antisocial.

Je n'ai pas eu recours à un professionnel et donc cela reste une analyse superficielle, mais il semblerait à la lecture de plusieurs articles et travaux de recherche que ma tendance entre autres à ne me définir au « je » par défaut qu'en référence à l'autre avec une remise en question de mon estime personnelle pourrait apparemment correspondre à de l'attachement insécure préoccupé. Depuis cette information majeure, je comprends mieux la raison des troubles d'hyperphagie boulimique de ma puberté. À cette époque, j'étais dans un pensionnat religieux de filles où la maltraitance physique et verbale était le mode d'éducation de l'institution.

Je n'en dirais pas plus pour l'instant, mais tout cela éclaire la dynamique de parentification (Le Goff, 2009) qui me marquera à vie dans une contrainte de loyauté porteuse de culpabilité.

Je me revois enfant, dans mes troubles de comportement, projetée hors de mon champ existentiel d'origine, « *Satchidananda\** », jusqu'à aujourd'hui encore. Tel Ulysse je suis dans une constante recherche de place, de posture de reconnaissance légitime de mon existence. J'aspire à vivre dans l'authenticité d'une célébration au cœur de mon vivant. Retrouver la légitimité d'être en vie, d'être au monde en vie, à chaque instant dans l'avènement du Soi éternellement présent qui est co-créateur du monde.

### **2.6.2 Transgression à la honte et l'humiliation**

J'aspire oui, à la paix de l'esprit et du cœur aussi intensément et d'autant plus lorsque je suis confrontée aux énergies réunies d'une loyauté qui m'asservit à porter le blâme et invite l'humiliation, que je dois transgresser si je ne veux être dévorée, comme Ulysse par les Lestrygons.

Selon la définition du dictionnaire, psychologiquement la transgression signifie traverser la limite pour atteindre l'illimité. La transgression ne s'oppose pas à une limite, mais elle franchit toutes les limites dans leur principe, c'est-à-dire qu'elle affirme la possibilité de vivre illimité. C'est l'acte de dépasser toutes limites, tabous par lesquels l'humain se distingue de l'inhumain.

Ici, dans cette confusion, je me retrouve toute réunie dans mon exil, nomade, je me nie et me perds au gré d'un déplacement dans un illimité mental et géographique aux confins de mon égo, en quête de liberté ultime.

Je m'en veux de vivre une précarité affective constante, j'en veux à l'autre de ne pas me comprendre et de pas comprendre combien je l'aime pour lui offrir ma confiance, alors je décide, au bord de l'abîme, de reprendre la mer hors du champ affectif de promiscuité

et réalise qu'en me coupant systématiquement de tous liens, je redeviens une étrangère non seulement pour les autres mais aussi pour moi-même.

J'entretiens la séparation, le manque, la perte... Une sorte de suicide non avoué avec une promesse de libération ou vague espoir de révélation mystique. En fait, je réalise ultimement, pour l'être jeté de mon Dasein, quelle qu'en soit la cause ou la faute de moi ou de l'autre, ce qui importe vraiment c'est d'accepter en acte sacré d'ouvrir mes mains, lâcher le glaive... d'abdiquer.

Consentir que le passé est échu et que la mort est la seule dont j'ai le plus peur, rien d'autre. Juste me laisser investir par cette peur, cette mort...

Mais « qui » a peur en fait?

Quelle est cette part en moi qui doit mourir?

D'où vient cette insurrection dans le monde de ma conscience et qui m'empêche d'être au monde, d'être en vie avec la vie?

## **2.7 Immanence de cet instant de rencontre en ressource ultime**

Dans cette quête existentielle, je suis l'Ulysse, je traverse tour à tour des étapes toutes aussi géographiques dans un déplacement d'un pays à l'autre, entraînée malgré moi dans une dynamique de double contrainte, créant un vortex de champs d'expériences qui s'agglutinent en une spirale de synchronicités, où si je n'y prends pas garde, toute investie dans ma survie émotionnelle, je ne discernerai plus la dimension initiatique de cet univers de conscience au sein de ma réalité.

Je me reconnecte à la lumière de mon âme éternelle, ni mort, ni faute, juste un éternel amour qui me relie à la vérité de ce que je suis de toute éternité et qui me donne rendez-vous au cœur de mon vivant, je suis honorée et pleine de gratitude, pour la perfection de ma vie car je réalise clairement que rien, absolument rien, n'est dû au hasard.

## CHAPITRE III

### LA COMPRÉHENSION

*L'exil est la privation d'un lieu propre pour un individu ou un peuple. Il renvoie à la perte de l'origine, à la coupure, à une séparation. Condamné à l'errance, l'exilé, dans son cheminement, tente de retrouver des bribes de cette origine perdue.*

(Olivia Bianchi, 2005)

#### **3.1 Le mythe de l'exil**

Selon De Preez (1984), le mythe, au-delà de son apparent niveau, dans sa dimension inconsciente et symbolique, est un support d'images dynamiques qui reflète les désirs profonds d'une personne ou d'un groupe. Jeu de miroir implicite où sont reflétées les oppositions fondamentales auxquelles l'être humain se trouve confronté, comme vie/mort ou homme/femme.

Ce mythe d'Ulysse s'offre à moi comme une matrice dont la fonction est d'attribuer un sens à des questions existentielles majeures et pareillement aux rêves, il me sert de fil conducteur qui se tisse sur la trame de pulsions sous-jacentes qui tendent à révéler ce que je désire et en même temps que je ne peux pas réaliser car l'essentiel reste hors d'atteinte.

À partir de quel prisme puis-je me définir pour me raconter?

Comment me dire pour que je sois entendue, accueillie de moi à moi, de moi à toi et de retour de toi vers moi... À partir de quelle fréquence émotionnelle sur l'échelle de

Richter de ma croix interne de perception dois-je me positionner pour que je puisse percevoir l'écho, symbole de ma reliance à l'autre et monde?

Pourquoi pas plutôt choisir de ces deux dimensions l'immanence de leur point de croisement : le « je » à leur « entre deux » où mon cœur balance?

De mouton noir, je me retrouve emphatique avec le vague espoir de guérir tous ceux qui apparaissent dans le champ de ma conscience et croyant répondre à un besoin mutuel je me sauve la mise, face à une souffrance existentielle d'une blessure d'enfance où je me suis sentie esclave d'un bon vouloir extérieur dominant matriarcal soutenant un patriarcat de souche. Certes, par ce sauvetage héroïque, je me prostitue, mais pour la bonne cause, car je porte le fervent espoir non seulement d'une reconnaissance mais aussi de récupérer mon droit légitime à l'existence et surtout de prévenir le mal que l'on pourrait me faire, même si c'est sous perfusion de l'autre, je me suis convaincue que là est le seul moyen de retrouver une autonomie affective au regard d'une justice divine!

Bien évidemment, tout cela n'est que le leurre d'une vision altérée une fois de plus, par l'emprise de mes mémoires passées et conditionnements trans-générationnels.

Toutefois, malgré tous ces possibles, loin de cette vision horizontale de l'existence terre à terre et souffrante, lors d'un de ces moments où terrassée par l'angoisse du manque d'amour, juste au point culminant de la vie et de la mort, tout alors peut encore basculer...

Un de ces moments au paroxysme du non-retour, où je me souviens avoir été projetée vers les hautes sphères d'une dimension verticale impersonnelle, sans plus personne à défendre ou à attaquer, sans plus aucunes oppositions et donc sans souffrance, ni tristesse, état de pure union, sans frontières, sans limites, sans intérieur, ni extérieur. Espace de totale liberté, tout est là au-delà du temps et de l'espace, rien à achever, rien à vouloir, juste la Paix... Ne plus être personne, je ne suis rien, je suis tout, enfin libre!

En fait, de tous ces points de vue, la géométrie de l'existence est aléatoire et tout est jouable. Je comprends aujourd'hui combien, depuis longtemps, je joue coincée selon un angle de vue subjectivement identique au regard de l'autre et donc bien restreint. J'y suis restée piégée, pensant que cela était l'unique réalité possible, mais la magique impermanence de la vie aujourd'hui me redonne les dés à lancer et me propose, plutôt que de regarder toujours à travers le bout de la lorgnette qui me projette loin de moi dans une « maya\* » illusoire et intangible de mon existence, d'inverser, pourquoi pas, ma vision de l'altérité et l'ajuster avec fine tendresse au plus proche d'un regard quantique sur les territoires de mon vécu. Devenir ma terre d'accueil existentielle dans l'espoir de redéfinir avec courage la carte du monde de mon cœur.

En fait, comme je le chuchotais plus haut, pourquoi pas redéfinir ce point de croisement, ce point de convergence et, plus exactement, ce point de réconciliation de tous les possibles, de ces deux dimensions verticale et horizontale avec toutes leurs exponentielles possibilités réunies, en une troisième dimension celle du « je suis » au cœur de mon incarnation sensible!

M'autoriser enfin à être un « je » qui existe par rapport à ce que je suis, et me parler d'amour, pour être libre de t'aimer ou pas. Faire la place en moi pour t'accueillir pleinement sans porte de derrière. Mais surtout me relier à mon incarnation, à mon corps et le laisser parler, dans son imaginaire, par les symboles qui le constituent... Y retrouver peut-être mes vies passées, l'histoire de mes ancêtres sûrement et le métissage des reliances de mes multiples territoires. Les tisser encore une fois pour les détisser, telle Pénélope sur le métier à tisser de mon corps de femme en devenir pour pouvoir l'honorer, enfin.

### **3.2 Mon initiation de vie.**

*Si nous progressons, le monde progressera.*

*Tels que nous sommes ainsi est le monde.*

*Sans comprendre le Soi, à quoi bon comprendre le monde.*

*Sans la connaissance de l'Être, la connaissance du monde est sans intérêt.  
Plongez-en vous-même et trouvez le trésor caché là.  
Ouvrez votre cœur et voyez le monde à travers les yeux du véritable Soi.  
Déchirez les voiles et contemplez la divine majesté de votre propre Soi.*

Râmana Maharshi (2013)

Tout d'abord, j'aimerais présenter mes co-identités et leurs synergies archétypales correspondantes pour ensuite, dans un deuxième temps, mettre en dialogue ces trois co-identités selon la dynamique d'une spirale analogique en résonance avec l'Odyssée d'Ulysse.

### **3.2.1 Présentation des personnages de mon mythe intérieur**

#### **3.2.1.1 La guerrière**

Symbolique : Ulysse le guerrier rusé à défaut de l'intelligence du cœur.

Déesse protectrice : Athéna, la *Mètis* en opposition à Poséidon.

Son élément : Terre.

Sa double contrainte : Peur de la persécution, bouc émissaire (victime), la colère, l'attaque, persécuteur.

Son terrain de prédilection : le mental. Conditionnements d'une pensée duelle et binaire.

**Guerrière** tant mon besoin fondamental est de survivre dans ce déplacement et de rester coincée au seuil de la mort dans cet enfer. Lieu de l'empêchement où tout se réactive sans fin, mais aussi lieu de la promesse de retour.

C'est ici que je me retrouve en apparence sans choix, acculée à mes blessures, je suis prise en étau entre ma peur coupable de perdre le lien et ma rage de ne pas savoir me faire comprendre dans mon besoin de reliance.

Je suis dans mon angle mort à ne pas savoir où est mon cœur et assumer mon existence, m'accueillir et me respecter, savoir définir cette même limite aussi pour moi-même comme une protection m'aidant à me dissocier sans pour autant couper le lien sensible de réciprocité.

- **Dialogue avec La Guerrière à l'interne :**

Qu'est ce qui est important pour toi?

Moi, je lutte pour être respectée et comprise.

Mon vœu le plus cher est de faire comprendre ma souffrance en l'infligeant, dans le mode de dynamique punitive de mon enfance, mais je rage de me retrouver toujours en échec dans cette tentative. Là, je me retrouve dans une dynamique de gagnant-perdant et à ce jeu je perds systématiquement.

Qu'est-ce que tu veux pour moi?

Que je sois respectée, protégée et intègre. Que je me redresse être fière de moi. Prendre ma revanche sur mon passé, prouver mon innocence, l'assumer sans peur et sans reproche.

Mots clés : Rendre justice, prouver sa force, décharger la tension de sa violence introjectée.

Intention positive : Je cherche la justice.

Je suis la part guerrière d'Ulysse, Ulysse le grand conquérant de Troie. Je me libère de l'oppression du devoir établi en libérant Hélène. Elle aurait pu être le choix de ma seule raison d'être mon unique reconnaissance sociale, mais Ithaque où m'attend Pénélope est

le lieu de l'essence de mon cœur. Ne me demande pas comment je le sais, je le pressens plus que je ne le sais, en réalité.

Je dois reprendre la mer accompagnée de mes compagnons de route : sentiments, croyances et conditionnements.

Digne, je sais que je suis seule face à mon destin; lorsque je remets mon armure du doute et de la peur, les Dieux ne me sont d'aucune aide. Sinon comment auraient-ils pu permettre ma perte lors de ce voyage de retour vers l'amour de soi?

Est-ce juste un ajournement ou l'exil est mon seul horizon. J'en rage!

Tous ces paysages changeants, tous ces mondes inconnus qui ne sont pas les miens dont je ne comprends rien et qui m'inspirent pourtant des sentiments que je crois connaître et qui m'angoissent... Mais non, je suis une guerrière et suis sans peur et sans reproche, je saurai déjouer les plans et la volonté de ceux qui veulent me soumettre. Ce qui est important pour moi, c'est de survivre à la peur en introjectant ma violence; il n'y a pas d'autre échappatoire : ou je me bats pour vivre ou je subis et je meurs, mais en fait quoique que je fasse plus j'affronte plus, je me fuis en éternelle survivante.

Me battre face à Cyclope ou les Lestrygons, je n'ai aucune chance. Ils sont forces brutes normatives d'une pensée unique territoriale et arbitraire; je cherche la justice, la clémence et reconnaissance d'une légitimité commune et me retrouve face au mutisme unilatéral du blâme et de la condamnation qui me stigmatise dans une régression infantile du bouc et émissaire.

Mon ascèse au combat est de longue date, je ressors pourtant de ces luttes intestines toujours autant blessée. Je ne peux malgré tout m'en empêcher, c'est plus fort que moi. Pulsions de survie, je crois malgré tout me protéger et prouver mon innocence.

Mais en vérité, ce que je veux au-delà du simple fait de vouloir avoir raison, c'est d'être aimée...

### 3.2.1.2 La guérisseuse

Symbolique : le cheval de Troie d'Ulysse.

Dieu protecteur : Hermès en lien avec tous les Dieux, le messager.

Son élément : Air.

Sa double contrainte : Leader bienveillant, alter mater (sauveur). Il existe et se reconnaît à travers les besoins des autres (ambivalence victime/persécuteur).

Son terrain de prédilection : le Yoga personnel et professionnel : praxis de médiumnité kinesthésique, (clairsentience) ou l'empathie/corps à corps/parole automatique (voir compulsive).

**Guérisseuse** tant mon besoin fondamental est d'être en relation avec les autres. Le seul lien dont je crois avoir le contrôle et que j'ai développé à force de ruptures est invisible et empathique en connexion directe de corps à corps.

Je m'investis totalement dans un déplacement physique et sensoriel dans un désir inconscient de créer un lien sécuritaire, une recherche d'accueil et d'amour des autres et du monde.

Dans cette illusion d'amour, je me perds en donnant tout pouvoir à l'autre (sous le pouvoir de Calypso) avec l'espoir non avoué de récolter quelques lauriers pour mon bouillon égotique d'enfance meurtrie.

- **Dialogue avec la guérisseuse à l'interne :**

Ce qui est important pour toi?

D'être reconnue pour mon aide et utilité pour la communauté.

Ma raison d'exister est la valorisation sociale et spirituelle.

Ce que tu veux pour moi?

Que j'ai confiance en moi, en ma valeur humaine. Que je libère mon précieux sans rien attendre en échange.

Mots clés : Acte de foi, reconnaissance mutuelle, aide.

Intention positive : Secourir, porter assistance.

Lorsque je suis ma part guérisseuse, je suis Ulysse qui répond à l'appel d'Agamemnon pour sauver Hélène, invente le cheval de Troie et incorpore la misère humaine pour l'en libérer. Je m'incarne, sauveuse du monde, de mes croyances et de mes ombres les plus sombres. Là, je n'ai plus peur, je n'ai plus aucun doute, je vise dans le noir et crois toucher ma cible à coup sûr. C'est justement dans le secret de cette obscurité loin de tous discernements intellectuels que je suis la plus assurée. Ce que je perçois, mon corps me le dit clairement. Je ressens l'angoisse cette fois-ci à l'extérieur. Elle n'est pas mienne, mais me fait mal comme si elle était mienne. Là, je suis certaine de savoir quoi faire; ma parole se fait automatique comme un oracle. Je ne peux m'en empêcher, ce serait comme ne pas porter secours à une personne en danger. De la guerrière qui cherche la reconnaissance de la justice, par le glaive de la parole, moi en tant que guérisseuse, je sens par toutes les pores de mon corps que je deviens un canal qui apporte la reconnaissance à l'autre de sa propre souffrance, la réciprocité devient mon lien manquant d'amour, ma raison de vivre. Je me libère en libérant l'autre et le rendant autonome de lui-même. Je ne sais pas si c'est une croyance ou une projection, mais là je suis au cœur de mon existence, dans ma joie unique et totale d'être unifiée avec le monde.

Mais le doute toujours en embuscade, derrière les évidences d'un flair qui s'est créé à force d'habitude de déceler la souffrance de l'autre par une praxis de l'enseignement du Yoga de plus de dix-sept ans. J'avoue qu'avec ces deux forces en opposition, souvent, je perds le cap loin de moi, sur des territoires étrangers et terres privées, voire minées, par trop d'ingérences non permises.

La guerre éclate alors et la guerrière est ma seule issue.

Aux prises du doute qui donne raison à l'autre de m'être introduite dans ses champs de consciences sans permission et ma certitude de lui venir en aide, je peux rester bloquée dans l'incompréhension comme un animal surpris dans la nuit par les phares d'une auto.

Alors, fatiguée d'avoir combattu en guerrière, usée de mes aspirations de guérisseuse, je tente l'inconnu, dans un mouvement d'abandon, ne plus avoir peur de la mort, puisque je ne suis toujours pas en vie pour moi-même.

### **3.2.1.3 La nomade**

Symbolique : Ulysse l'exilé.

Dieu protecteur : Poséidon, le maître du subconscient, Dieu des profondeurs de la psyché, monde émotionnel et inconscient collectif. Il est la puissance qui règne sur le subconscient. Par les remous qu'il soulève, il oblige à une progressive maîtrise du Soi.

Son élément : Eau

Sa double contrainte : détachement/appartenance. La fuite et la solitude (victime/auto-sauvetage), la recherche d'autonomie, l'électron libre et la liberté d'exister.

Son terrain de prédilection : Le voyage intérieur et l'errance géographique.

- a) Par le détachement de soi : se couper des émotions (illusions/maya), de la souffrance psychique, « je suis personne », je ne suis pas moi, juste un corps qui ressent.
- b) Par le déplacement et transfert sur l'autre.
- c) Par un tour du monde de plus de dix ans : au gré du moment présent, m'abandonnant totalement au bon vouloir des autres et de mon

environnement, jusqu'à exprimer un besoin de renaissance et de réinitialisation par un rite de passage que j'initialise par l'obtention de visas de permis (permissions) d'immigration pour étudier et en arriver au choix conscient de ma résidence, « enraciner mon existence » ... accessoirement au Québec.

**Nomade** tant mon besoin fondamental est de trouver ma place propre, légitime et sécuritaire dans ma globalité et à tous les niveaux de ma réalité, du plus matériel, d'un lieu de vie en passant par un statut juridique et reconnaissance sociale, citoyenneté, mariage, au pouvoir d'exercer mon métier d'âme au plus proche de mon essence. Je cherche désespérément ce « chez moi » au cœur de mon vivant sacré juste au croisement de mon alpha et oméga d'humaine incarnée porteuse d'un trans-générationnel en lien depuis l'aube de l'humanité.

Et à la fois, mon incapacité à faire suffisamment confiance pour demeurer quelque part, me poser, et même si j'essaye d'établir des liens durables, simples sécuritaires et nourrissants, la routine semble être une prison où je pense mourir de vieillesse avant d'avoir vécu.

Quelque chose en moi se défend par un réflexe inconscient, mon hyper-réactivité sensible s'allume, avant d'être en cage paralysée ou rejetée, je pars ou je lutte pour survivre et me retrouve en marge de tout, en galère, loin de moi, exilée chez les autres.

- **Dialogue avec la Nomade à l'interne :**

Ce qui est important pour toi?

L'indépendance affective, détachement ou le non-attachement et non-appartenance, l'autonomie et la liberté. Vivre pour moi-même.

Ce que tu veux pour moi?

Que je ne souffre plus. Que je trouve ma place.

Mots clés : liberté, espoir d'autonomie affective, être à sa place.

Intention positive : Maïeutique de l'être et sa réalisation.

J'ai hâte de me ressourcer, de me retrouver au cœur de mon précieux et ne plus vouloir, ne plus me battre, subir ou fuir quoi que ce soit, juste être en paix avec le monde.

Je suis en voyage sur les eaux de ma conscience et courants de mon inconscient durant de si nombreuses années d'exil, j'en suis rendue nomade de ma vie.

Je deviens nomade de ma vie, lorsqu'écœurée de me battre pour ou contre les autres, j'abdique, j'abandonne et m'abandonne aux plus offrants sous l'influence de Circé.

Je peux me laisser aller par habitude à redevenir guérisseuse dans un excès d'humilité à défaut d'auto-humiliation, en acte d'offrande de mon corps avec une prière de prise en charge dans l'âme...

Mais surtout, je veux plus que tout partir, pour du neuf, partir loin de tout, loin de moi, du moi construit qui prétend tout savoir et impose sa volonté d'une autorité arbitraire introjectée.

Je m'en remets avec l'espoir insensé que la malédiction qui me frappe s'inversera en ma faveur en parfaite magie de la vie, dans ma vie.

Je tire à pile ou face mon droit à l'existence.

J'espère dans cette folie que mon précieux tel un diamant saura réapparaître à mes yeux, libéré de la vase sous l'effet subreptice d'une vague et d'un rayon oblique du soleil.

Ainsi, je m'espère libre comme un navire au vent qui lâche les amarres, je me crois vivre ma vie sans passé, sans futur, juste vivre dans le devenir renouvelé de chaque instant.

Là, je m'y retrouve tout entière... Mais seule et fragile... Mais autonome... Mais dépendante de tout et de rien. Peu importe, je suis éternellement jeune et aime l'aventure, je pars quand je veux!

Ce point de bascule dans le néant d'une vie sans attaches, je l'ai longtemps médité et désiré avant de finalement trouver le courage de me lancer dans le vide de « l'être dans le monde » d'une volonté de vivre pour soi-même, envers et contre tous. Cela m'a pris toute la force et le courage d'un besoin de mourir à sa vie. Besoin fondamental de changer de vie avant une mort imminente certaine ou la prémonition de l'être déjà.

À présent, le nomadisme pour moi est devenu routine, habitude de survie. Je commence à déceler la dynamique inconsciente de ce point de fuite que je m'évertue à garder, comme un animal sauvage blessé...

Toujours jetée dans un mouvement par-delà l'espace et le temps en externe d'une destination d'amour perdu, je suis sous l'hypnose de la belle Calypso. Je cherche ma place d'un amour perdu...

En fait, cet amour que je cherche ne peut être sans objet puisqu'en dehors du temps et de l'espace à l'intime de ce que je suis. Je me lamente de ne pas reconnaître l'amour de mon cœur, mais je me suis perdue en chemin; l'amour est une inconnue que j'espère de toute mon âme et que pourtant je ne questionne jamais.

Hermès messager des Dieux, je t'implore, intervien pour moi, lorsque que je relâche la garde plongée dans les profondeurs abyssales de mon inconscient, Poséidon me domine et annihile ma *mêtis*, montre-moi le chemin du retour vers le lien d'amour, car tel est le souhait commun de mes trois lames identitaires.

### **3.2.2 Parentification**

Selon mes recherches sur la question, le processus de parentification n'est pas forcément désavantageux pour les enfants. En effet, si la parentification est de brève durée et si, surtout, elle est reconnue par les parents, elle peut être l'occasion de prendre des

responsabilités et de maturer. Dans de nombreuses circonstances, elle est tout à fait fonctionnelle et permet à l'enfant de s'identifier à une image du bon parent qu'il pourra devenir.

Par contre, lorsqu'elle se prolonge et si l'enfant est écrasé par des responsabilités ou des exigences trop importantes pour ses compétences, elle peut devenir destructive et avoir des conséquences négatives pour l'enfant comme pour l'ensemble des membres de la famille, tel que suggéré par Le Goff (2005, p. 288).

Dans un souci d'évaluation répertoriée des conséquences de la parentification en rapport à mon expérience, je souligne ici les facteurs qui sont des marqueurs importants de mon vécu d'enfant, parmi les facteurs destructifs selon Le Goff (1999) :

•L'enfant est surchargé de responsabilités dépassant ses compétences cognitives, émotionnelles ou physiques.

•Les parents ont des demandes régressives par rapport à leur enfant.

•Les besoins de l'enfant sont négligés ou exploités.

•L'enfant est blâmé et son comportement est désigné comme mauvais.

•L'enfant est impliqué dans une relation érotisée avec l'un des parents.

•L'absence de soutien de la famille d'origine des parents : Rare affection, seule ma grand-mère paternelle.

•Les parents sont blâmés par une personne étrangère à la famille ayant une position d'autorité.

•Les parents placent l'enfant dans une situation de loyauté clivée : Avec mon frère.

À contrario, il est possible de considérer comme facteurs constructifs, toujours selon Le Goff (1999), les éléments suivants et pour ma part je ne peux en souligner aucun :

•Les parents reconnaissent la contribution de l'enfant

- Les parents, ou un autre adulte, soutiennent l'enfant s'il en a besoin.
- L'enfant a connu des périodes de confiance vis-à-vis de l'adulte parentifiant.
- Les parents évitent de placer l'enfant dans une situation de loyauté clivée.

### **3.3 Auto-Accompagnement réflexif : mise en place de ressources**

Au regard de cet effort de compréhension, ce qu'il en ressort clairement, ce qui réunit ces trois lames identitaires, est ce besoin commun d'amour mais de quel amour s'agit-il?

#### **3.3.1 L'angle de vue de la Guerrière**

Je réalise que j'ai l'âge de ma pré-adolescence. Quand j'étais en pension, ma double contrainte, c'est l'immense colère que je porte à égale intensité à la tristesse et la peur de l'enfant abandonné et laissé pour compte.

Une douleur sourde me brûle la poitrine, je respire difficilement, mes mâchoires se resserrent et l'envie de pleurer est toujours aussi présente même après ces quarante-cinq ans... Je suis à la bonne place, au cœur de ce qui nourrit cet espace en moi...

Établir le dialogue avec cette partie en moi... La fierté revient en armure, me retient d'être fragile, je sens la rage, la haine comme un écran de fumée... Athéna la puissante, ton immense pouvoir est présent, toute de ton armure dorée tu es invincible et pourtant je doute de ta force, je me sens tellement seule, vulnérable... Je n'ai pas eu d'autre choix que la haine, mes pleurs n'étaient pas entendus et étaient considérés comme des caprices d'enfant gâtés... Pourtant, le jour où j'ai entendu ma mère donner le droit à mon tyran de me battre, je sais que là fut le point de bascule.

De quoi ai-je besoin là dans cet espace de mon enfance, à partir de la maturité d'aujourd'hui, qui pourrait m'aider à retrouver l'équilibre...

La rage revient, j'aurais l'envie de frapper ces deux femmes avec force et colère, les punir de leur orgueil d'adulte, de cet ignoble mensonge de prétendre être des « bonnes mères » pour leurs enfants!

Je suis écoeurée de tant d'hypocrisie; ce qui est sûr, c'est bien à ce moment-ci que j'ai cessé de vouloir être une enfant. Mais en même temps, je m'aperçois combien cette décision m'a empêchée de grandir en me laissant bloquée dans cette espace d'inachevé et d'immaturation d'une souffrance hors du temps. Le lien de la confiance et d'amour envers ma propre mère qui représentait pour moi mon autre ultime lien au monde fut rompu, comme le furent ceux presque inexistantes avec un père et un frère absent depuis toujours.

Je vois clairement maintenant comment la guérisseuse est l'autre facette de la guerrière par le fait qu'elle est détentrice de la mission existentielle et essentielle qui est de porter secours à la personne en danger. Ce même secours dont j'aurais tellement eu besoin alors.

Maintenant, il est temps de m'apporter ce soutien consciemment, même si je continue de ressentir cette immense colère.

Il est important que je la vive complètement... des images de fureur m'étreignent, je ressens des pulsions primaires de lutte pour la survie et qui engendrent la guerre entre les êtres humains, alors qu'à la base le besoin essentiel est l'amour!

Je contacte ces égrégories de violence qui mènent l'humanité à s'auto-mutiller pour assouvir un désir obscène de vengeance dans un éclat de rire... État primaire face à l'inacceptable non-choix, de l'injustice.

Quand dans cet espace l'amour est-il devenu haine... Comment adoucir ce venin qui rend fou?

Il est temps de lâcher... Comment? De quoi ai-je besoin pour lâcher?

Il me revient en mémoire qu'à cet âge je regardais avec beaucoup d'émois la série télévisée américaine « Kung Fu ». J'étais littéralement subjuguée par David Carradine qui jouait le personnage de Kwai Chang Caine, devenu un moine Shaolin, après avoir été accepté, tout jeune orphelin, pour sa ténacité par la communauté de moines et maîtres Shaolin.

J'étais admirative de son humilité, sa vaillance sobre et silencieuse lui donnant des pouvoirs presque surnaturels qu'il mettait au service des pauvres et déshérités. Cela, malgré qu'il soit devenu un moine en exil loin de son pays pour éviter une condamnation à mort, pour avoir défendu son maître tué injustement par le pouvoir abusif et autoritaire en place.

Je n'avais que dix ans et je m'aperçois maintenant que ce scénario ne m'était pas inconnu...

Je ne me suis jamais laissée aller à la violence pure sur un supposé ennemi extérieur; cette violence, je l'ai introjectée et tournée contre moi. Inconsciemment, j'ai voulu sans doute en faire un pouvoir à l'image de la noblesse de ce héros de fiction. Probablement que cela a pour conséquence de générer une surtension ou énergie électrique autour de moi lorsque je suis en conflit dans des situations spécifiques qui me ramènent à cette blessure de l'enfance.

Je m'aperçois, en fait, qu'il m'est difficile de lâcher car je n'ai jamais pu connaître de victoire.

À l'image d'Ulysse lorsqu'il part de Troie, chacune de ces aventures se termine inévitablement par un échec, un non-achèvement. Même s'il arrive enfin à Ithaque, il est nu, dépouillé de tout, il a tout perdu, même son palais et sa femme sont aux prises de mécréants.

J'ai besoin d'une ressource... La magie d'Athéna, prière et repos à l'ombre de son arbre protecteur, l'olivier :

Sous la double cépée d'un olivier greffé et d'un olivier franc qui, nés du même tronc, ne laissaient pénétrer ni les vents les plus forts ni les brumes humides; le clair soleil ne leur lançait pas ses rayons; jamais la pluie ne les perçait de part en part, tant leurs branches serrées les mêlaient l'un à l'autre. (Homère, Odyssée, chant V, 477-481)<sup>6</sup>

L'olivier, présence d'Athéna, m'offre un espace de protection impénétrable. Il m'entoure d'une barrière végétale. Ses branches sont si serrées et si entremêlées que ni les rayons du soleil ni la pluie ne sauraient les franchir. Au côté d'Ulysse, je suis à l'abri des regards et je comprends que la force brute et la violence n'ont jamais été le meilleur choix; pourtant, je dois m'accorder que l'énergie de la guerrière m'a donné la force encore maintenant de me relever à chaque fois, sans me laisser tomber dans la morbidité et de rassembler mon courage seule et envers tous.

- **Ressource :**

Je ressens une profonde gratitude et je reconnais l'importance de cette présence en moi qui a su me mener à reprendre la mer et à affronter chacune des épreuves et appréhender mes leçons avec courage. Athéna est ma ressource, sa force et sa magie me protègent et m'inspirent, mon cœur vibre.

Je comprends que la vraie noble et unique victoire est celle envers soi-même et non contre quiconque. Nous avons tous nos combats à mener, mes parents les leurs et la leçon qu'ils m'ont apprise à travers tout cela, c'est de libérer ma force, ma vraie puissance afin de gagner mes propres combats.

Je peux à présent remercier et prendre dans mes bras cette petite fille de mon enfance pour lui restituer toute cette force de caractère, cette noblesse dont elle est porteuse depuis toutes ces années.

---

<sup>6</sup> Traduction (1924), de Victor Bérard de trois tomes en prose de L'Odyssée.

Je te ceins symboliquement de l'armure et du casque d'or d'Athéna la belle qui seront garants de ta protection pour qu'émane ta féminité toute puissante et inspire réciproquement celle du monde. Acte sacré que j'ancre au cœur de mon vivant.

### **3.3.2 L'angle de vue de la Guérisseuse**

Maintenant je me questionne sur la finalité de ce besoin d'amour de la part guérisseuse en moi. Dans sa mission de porter secours à des personnes en danger, se pourrait-il que par cet acte sacré ritualisé plus haut, un peu de légèreté soulage la pesante responsabilité totalement handicapante, d'une loyauté culpabilisante de bouc émissaire qui frôle la prétention hystérique de porter la misère du monde?

Je me juge et cela me ramène à la colère...

Quelle est la double contrainte de la part guérisseuse qui m'étrangle?

Je suis Ulysse qui sauve Hélène par le leurre d'un cheval, en offrande comme cadeau des Dieux, dans lequel je me cache avec mon armée et mes dons.

Je suis Ulysse qui rend aveugle Cyclope et sauve mes compagnons et mes croyances, je bouche avec de la cire leurs oreilles pour les rendre sourds à l'appel des sirènes, mais moi, attachée au mât de mes exigences masochistes, je veux les laisser me bercer d'illusions et les défier, peut-être vais-je succomber une fois de plus à la tentation de me jeter à ma perte dans un monde d'amours parallèles et impersonnelles aux accents de chimères?

Je suis le maître de l'invisibilité, je cache mon identité, que ce soit avec Cyclope ou à mon arrivée à Ithaque. Vous le savez « je suis Personne », caméléon empathique du : « je suis ce que tu veux, que je sois ». J'incarne le cheval de Troie, je rends aveugle, sourd et sauve les apparences.

Pourtant, jamais je ne mens. Ce que je dis en canalisation, je l'affirme dans toute sa nudité que cela te parle ou t'irrite, je ne peux me taire. Même mon mental s'insurge

parfois pour me faire taire, mais c'est peine perdue, je persiste et j'exprime ce qui veut absolument se dire.

Je suis l'Ulysse dans une dynamique judéo-chrétienne, qui joue de ses sens et ceux des autres dans l'espoir de sauver les autres d'eux-mêmes, dans un soubresaut de l'« être en faute » afin d'être peut être, sauvée à mon tour... Voilà ma double contrainte.

J'attends quelque chose en échange de mon aide, j'attends une reconnaissance, j'attends la caresse des remerciements et des gratifications, comme un chien son os. La honte est là, bien présente, elle se transforme très vite en aigreur inavouée et colère acide lorsque je ne suis pas comprise dans mon besoin compulsif d'aider, plutôt que de me venger car cela me sauve... la mise.

Cette mise me ramène à ce traumatisme de la parentification où jamais je n'ai reçu d'excuses ou de signes de gratitude pour avoir endossé par loyauté à ma famille le rôle du boulet, de la dernière roue de la charrette ou du bouc émissaire.

Peut-être que la mise aurait pu être sauvée pour le restant de ma vie, si seulement au lieu de réprimandes, de jugements de valeurs négatives culpabilisateurs, une toute simple et sincère reconnaissance de ma famille avait pu se donner en retour.

Reconnaître et s'excuser pour nous avoir fait supporter en tant qu'enfants des crises et des conflits incessants, de la dépression de ma mère à l'irritabilité de mon père en conséquence de mauvais choix professionnels et financiers, qui rendaient la vie familiale un enfer. Leurs choix étaient les leurs, cela n'était pas notre faute, mais mon frère et moi n'avions qu'à endurer.

Ici, la colère me revient et me brûle la poitrine, la guerrière n'est pas loin.

J'ai besoin d'une ressource pour ne pas encore activer ce triangle morbide entre moi et moi-même et par ricochet avec l'autre dans l'espoir en vain d'éradiquer les effets du problème qui se manifestent en souffrance psychique mais auxquels je n'arrive pas à

mettre un terme puisque la source du problème est rendue invisible et cachée, je ne peux soigner la cause.

La reconnaissance des dons de l'enfant est la clé de libération du processus familial de la parentification. Elle libère de ce qui pèse sur la relation, elle assainit les liens [...] Si l'enfant n'obtient de ses parents aucune reconnaissance pour ce qu'il fait, il se trouve dans l'obligation de poursuivre son dévouement sans fin, comme s'il devait rembourser une dette qu'on lui impute injustement et dont il ignore l'origine. (Le Goff, 1999 p. 89-90)

La source du problème est le manque de reconnaissance de l'adulte.

- **Ressource :**

Ma ressource doit se poser ici, en acte psycho-magique :

J'incarne l'énergie paternelle, maternelle et celle de cette part de l'enfant qui ne trouve d'issue depuis le traumatisme, qui reste bloquée et ne peut grandir...

Je suis le père, la mère de ma petite fille intérieure, nous sommes réunis et forts de cet amour qui porte assistance en ailes d'anges lorsque je suis sur le haut de ces marches du couloir menant aux dortoirs, mes parents travaillent et ne peuvent s'occuper de moi, j'ai huit ans peut-être, mais les grandes du pensionnat me cherchent... et veulent me raser...

Je suis là...

Je suis là et me blottis de confiance le jour de la tentative de suicide de ma mère dans la salle de bain...

Je suis là, lorsque la nonne de façon injustifiée me frappe avec les poings, alors que je suis allongée dans mon lit au milieu du dortoir...

Je suis là aussi et m'entoure de protection lorsque mon père ne me reconnaît pas le jour de son retour à la maison après son coma...

Je suis là, encore et m'insuffle tout l'amour le plus doux pour tout ce qui déferle à ma conscience, depuis ma naissance par césarienne...

Je suis là, je suis là et ne cesse de me soutenir et porter assistance à la petite fille en danger que j'ai été et qui ne connaissait pas les règles du jeu... **Ho'oponopono**<sup>7</sup>.

Je m'apporte le pardon pour m'être mise de côté, écartée au profit des autres. Je m'apporte l'amour. Je t'aime, je te remercie et remercie mes géniteurs et lignée de femmes de m'avoir enseigné l'autonomie affective, la sagesse et le courage d'avoir initié chez moi, très tôt, la quête de ma vérité. Acte sacré qui porte assistance en ailes d'anges que j'ancre au cœur de mon vivant.

Redéfinir très tôt ma réalité et la volonté de la changer pour m'en libérer. Me libérer pour me libérer de la folie des autres ou de la mienne, comment savoir?

### **3.3.3 Le choix d'être Nomade**

Dans cette recherche d'amour commune à ces trois parts de moi-même. Quel est le meilleur moyen pour la Nomade ?

Je me jette dans le vide d'un départ sans retour, dans un défi lancé à la mort, dans un geste de la dernière chance. C'est périr ou fuir, je choisis pour la première fois la solitude et l'égoïsme d'un sauveur qui peut pour le meilleur et pour le pire, tant écœurée de m'être autant battue ou prostituée pour les autres.

Cette liberté au cœur de mes dynamiques amoureuses existentielles comme un électron libre, je me réinvente nomade à la grâce de Dieu.

Au tout premier départ sans retour, dans un ailleurs géographique, j'ai dix-sept ans, je fugue à New York et trouve un poste d'archiviste dans une ambassade attenante à l'ONU.

---

<sup>7</sup> Ho'oponopono est avant tout, rituel de pardon et de réconciliation ancestral qui se pratique toujours à Hawaii.

Avec un passeport diplomatique, j'ai le loisir de travailler et vivre enfin ma vie pendant plus de trois ans dans cette mégapole des plus fous paris et dangereuses tentations. Je me sens enfin libre, mais je vis pourtant un choc culturel, identitaire et affectif total. Je suis jeune, seule et tellement naïve...

Nomade, mon corps est le corps du monde, je ne suis personne, je suis tout le monde, dans tous les pays, j'aurais voulu vivre connaître toutes les histoires de chacun et savoir comment tu fais pour aimer et être aimé. C'est quoi l'amour pour un Indien, un Kanak, un Quechua ou pour un Inuit qui sait neuf mots différents pour définir la neige. Comment définis-tu, toi, l'amour lorsque la blancheur de la neige est partout? Comment l'amour se reflète-t-il sur la blancheur universelle de cette expérience sensorielle de la neige? Est-ce que le mot amour en français dans sa masculinité peut-il honorer la féminité de la neige que je suis et qui scintille à la clarté de la pleine lune? (Corinne Guibaud, journal de recherche, janvier 2018)

Je suis la nomade qui cherche la grâce du Phénix, je fuis pour oublier, changer du tout au tout et mourir pour renaître à une nouvelle chance.

Me détacher de mon passé, me libérer. Vivre l'éternel présent sans frontières ni limites, sans dominations ni externes, ni internes pour une totale autonomie affective et réalisation du secret de mon être.

Je vis une double contrainte dans ce mouvement en externe de l'être jetée d'une recherche d'amour originelle qui me réunit et me relie au monde.

Pure fuite en avant, entraînant inexorablement désenchantements et solitude, plutôt que de goûter pleinement l'instinct inné de la créativité de l'amour au cœur de mon vivant, je suis dans une quête extérieure d'un élan qui part de moi, dont la source jaillit de moi...

Je ne trouve à l'extérieur de moi-même, disons au-delà de mon corps, que des ersatz d'amour et de défis cuisants qui comme des miroirs me renvoient tous, de plus en plus clairement et systématiquement, l'image de moi-même dans mon manque d'amour et d'estime personnelle.

Jusqu'à finir par ne plus remettre en question cette malédiction que je porte depuis l'enfance. Je trouve raison à ne pas mériter d'être aimée, de m'aimer, de me protéger, de

me soigner, propensions, somme toute légitimes et normales, que je me surprends à juger plutôt comme malsaines, prétentieuses et égotique-ment préjudiciables.

N'étant pas encore satisfait des souffrances endurées, Poséidon déclenche de violentes vagues pour briser le radeau d'Odysseus. (Homère et l'Odyssee, Chant V.290-381).

En véritable métaphore de la vie, Ulysse est proche des côtes d'Ithaque, lors de cette terrible dernière tempête qui symboliquement représente l'affrontement de soi à soi, sans possibilité de travestissement, comme un retour à soi et à la conscience après l'épreuve ultime de l'identité et de la force de la personnalité, dernière étape avant le retour à Ithaque d'Ulysse, la nudité exigée par Ino,<sup>8</sup> condition nécessaire pour une renaissance. À l'image de mon dernier naufrage relationnel qui aurait pu me briser tout à fait, j'ai su, à force d'âpres luttes intérieures, trouver le courage du grand saut dans le vide, du grand départ sans retour loin des côtes du Pacifique sud, de la Nouvelle Calédonie, pour peut-être trouver, aux antipodes, ici, après dix ans d'orbite autour du monde, ma terre d'accueil. Mais le plus surprenant à tout cela, c'est qu'aujourd'hui la vie ne me tend pas seulement une possible résidence au Canada, mais m'invite au retour à la conscience de soi, un retour au sacré de retrouvailles amoureuses.

J'accoste donc enfin sur les côtes de l'île de Schéria, royaume d'Alcinoos, où je raconte et m'accueille. Comme je le fais en ce moment même, dans cet acte de résilience d'un retour au cœur de mon vivant, qui s'est amorcé à la découverte de ce programme d'étude en recherche psychosociale et qui s'achève par la réalisation de ce mémoire.

- **Ressource:**

Dans cette aventure autobiographique dont je fais ici le récit, c'est tout ce que je suis dans la plus claire nudité à partir de la compréhension que j'en ai aujourd'hui. Et là, je réalise dans l'*époque* de cet instant la synchronicité à l'œuvre dans toute ma trajectoire de vie. Au présent de cette écriture performative, je réalise combien tout semble avoir déjà été écrit comme prédestiné, pour que se révèle à moi, par la compréhension de la

---

<sup>8</sup> Déesse qui sauve Ulysse de la tempête.

suite logique d'étapes qui marquent mon parcours de vie, la beauté de la force d'amour qui m'accompagne et m'habite. Je reconnais une fois de plus qu'il n'y a pas de hasard.

Acte de foi sacré, réconciliation et résilience.

Ici, je fais une pause dans ce dialogue en interne aux accents d'auto-analyse inspiré de la PNL, pour ouvrir mon champ de recherche herméneutique analogique, toujours en résonance à ma métaphore ressource.

### 3.4 Quête existentielle ou l'initiation d'Ulysse

L'univers métaphorique de l'Odyssée d'Ulysse m'inspire depuis le moment où je me suis confrontée à moi-même face à cette problématique de l'exil. Je réalise que je vis l'exil dans toutes les sphères de mon vécu actuel.

Ulysse est un guerrier, il agit par loyauté brute sans finesse; à aucun moment, il ne se remet en question. La déesse Athéna lui inspire sa *Mêtis*, qui semble être son « maître intérieur » et qui lui offre sa haute protection, mais ne peut le défendre contre lui-même et encore moins contre la prétention accablante de son égo. C'est cela, vraisemblablement, qui pourrait rendre Poséidon fou de colère à l'égale de la folie obstinée d'Ulysse.

Dans ma vision, l'Odyssée représente la symbolique de la quête initiatique que « tout aventurier de conscience » (Aurobindo,1916) se doit de traverser. Tout comme Ulysse qui reste sourd et obstiné dans sa fuite en avant, par une déportation (projection) de sa problématique à l'extérieur, jusqu'au rite de passage des sirènes. Il doit d'abord descendre ses propres enfers pour pouvoir ensuite réaliser qu'il a plutôt besoin de rendre sourde ses fausses intentions et croyances pour pouvoir accéder à la dimension initiatique des chants des Sirènes. Elles sont filles du fleuve Achéloos, « le courant de conscience qui accomplit la libération » et d'une muse Melpomène, « le chant de l'âme »<sup>9</sup>. Cette interprétation de Claude Warren (2014), des mythes grecs selon l'étude

---

<sup>9</sup> (<https://www.greekmyths-interpretation.com/odysee-mythologie-grecque-interpretation/sirenes>)

des écrits de poésie mystique, *Ilion* de Shri Aurobindo, illustre merveilleusement la dimension initiatique sous-jacente de chaque expérience que je vis et l'immanente réalité au-delà de moi-même qui m'invite à la résilience en acte de foi.

Déjà Poséidon, omniprésence de l'Odyssée, semble au premier abord être cette force d'adversité récurrente chaotique, injuste et vouée à une crise éternelle, aussi bien à l'intime que socialement, mais en réalité, je le vois comme l'alchimie de la vie qui m'invite au même titre qu'Ulysse à vivre des rites initiatiques à chaque nouvelle expérience.

Je magnifie Poséidon dans le divin de mes profondeurs sub-océanes inconscientes, afin de transcender mes jeux d'ombres et de lumières pour enfin réactualiser ma manière de *naître* vraie (Gomez, 2016) au monde à chaque instant.

### **3.4.1 Dans le jeu de l'ombre**

Les deux éléments qui constituent les traits fondamentaux du mythe d'Ulysse sont la punition et l'interdiction de retour, ainsi comme nous le dit Ana Vasquez-Bronfman :

Le périple d'Ulysse tient à une notion très primitive de destinée, de force supérieure qui construit et détermine l'avenir à l'insu du protagoniste. Condamné à ne pas revenir, le pays interdit devient objet de convoitise, territoire des désirs inassouvis. Ce n'est plus un espace géographique, mais une Ithaque mythique, son royaume, où il était connu et aimé. Son royaume, qu'il a quitté dans la force de l'âge, et que la malédiction éloigne et rend irrécupérable. Quand Ulysse entame son voyage, le retour est le seul événement qui peut mettre fin et donner un sens à son errance. (Vasquez-Bronfman, 1992, p.218)

D'autre part, Jankélévitch (1974) parle du mythe d'Ulysse comme synthèse de l'expérience d'exil, dans le sens d'une étape entre parenthèses, une sorte de fausse-vie, avec l'espoir de revenir à la vraie vie. Mais en même temps, comme le fil conducteur des pulsions, elles sont le révélateur de ce qu'on désire mais qu'en même temps est hors d'atteinte.

En fait, tout s'organise pour entretenir l'illusion que le but à atteindre, la fin de la souffrance, se situe loin dans un ailleurs peuplé d'inconnus et d'épreuves sans lesquelles je ne peux prétendre à une vie riche et bien remplie et... au paradis.

Folie que je nommerai « malédiction du mirage », terreau de mon éducation dans laquelle je crois être et qui m'aveugle depuis le début de l'apprentissage d'une conscience duelle ou illusoire : Maya\*.

Un seul coup d'œil sur le contexte social actuel, suffit de me convaincre qu'à l'heure actuelle nous sommes bel et bien perdus dans un désert où l'être se confond à l'avoir, nous obligeant à courir après des paradis artificiels de plus en plus aliénants.

C'est à partir de ces perspectives identitaires et socialement impliquées que je cherche à comprendre et tente de ramener à la lumière la dimension initiatique sous-jacente au sentiment d'exil que je vis à l'interne.

Aussi, les traits fondamentaux qui constituent le mythe d'Ulysse et les éléments qui m'intéressent sont à mon sens, au-delà de l'errance géographique, les conséquences d'un enchaînement de circonstances, d'une loyauté à un serment tacite de dépendance qui a pour résultat la faute porteuse de culpabilité, initiant la malédiction avec l'interdiction de retour à ma « vraie vie ». Je le comprends comme le cercle vicieux de la peur de l'exclusion sociale qui évoque dans son sillage la perte de légitimité propre et de droit d'expression qui se transforme en peur psychologique commune du rejet et d'abandon, initiant la peur de l'exclusion et activant sans fin le châtement.

Cette dynamique m'interpelle car elle ne me semble pas seulement être le résultat d'une réaction propre à mon vécu de petite enfance qui engendre tout un univers de synchronicités, mais aussi est symptomatique de la société occidentale dont je suis issue.

Si je ramène cette pensée, effectivement, à la vision d'un point de vue à partir de l'être social que je suis, il me paraît clair que l'idée de la modernité pourrait faire de l'homme un exilé de lui-même, en quête mélancolique d'une origine perdue et que la

problématique que je véhicule pourrait refléter la partie symptomatique de l'actuelle société en déroute devenue un désert de solitude individualiste avec son lot de contradictions et de non-sens où l'être se perd dans l'avoir, l'obligeant sans trêve à courir une quête extérieure pleine de faux espoirs, vers des paradis artificiels de plus en plus aliénants. Comme le souligne avec force Christiane Singer :

Les priorités de notre société industrielle « avancée » [...] sont pathogènes [...] Les vieux réseaux de solidarité qui éclairent l'histoire de l'humanité, le couple, la famille, le clan, la communauté professionnelle, volent en éclats. L'individu libéré de tout lien, de toute relation amicale et sociale qui constitue une identité, erre, morcelé, harcelé par tant d'invites désordonnées, proie facile de toutes les iniquités et de toutes les insignifiances. Expulsé d'un tissu vivant de reliesances, il zappe sa vie d'une excitation à l'autre et a recours à des succédanés de plus en plus torves. En rompant les liens durables qui l'humanisent, il glisse vers une cruelle anesthésie du cœur. (Christiane Singer, 2001a, p.116)

À l'heure d'aujourd'hui, « L'absence de patrie devient un destin mondial » comme nous le dit Heidegger dans sa *Lettre sur l'humanisme*, ainsi la perte de repères à tous les niveaux de la société occidentale, avec tous les enjeux économiques prenant le pas sur les valeurs humaines et violant systématiquement les droits de l'homme, entraîne sous un effet de dominos l'humanité tout entière à un exil.

Un autre point important que j'aimerais évoquer dans mon propos pour faire avancer ce dialogue entre moi et le monde sous l'éclairage du mythe d'Ulysse, lorsqu' Ulysse entame son voyage, il me semble qu'il serait bien réducteur de penser que le retour est le seul évènement qui pourrait mettre fin à l'exil identitaire et donner un sens à son errance. En effet, si de toutes ses aventures, juste retrouver Ithaque était l'unique finalité de l'Odyssée, quelle serait la portée initiatique de toutes ses épreuves et expériences et d'où viendrait la transformation et sagesse d'Ulysse à son retour?

Cela m'amène à l'hypothèse qu'Ulysse initie l'exil en entretenant la nostalgie du manque et la perte par le fait d'alimenter l'espoir de retrouver sa terre, ses racines identitaires, son royaume perdu. Même si cela lui donne la force et le courage de reprendre la mer et de repartir dans un nouvel élan extérieur teinté d'espoir, ne serait-ce

donc pas justement par le fait même d'entretenir cette illusion nostalgique, le projetant toujours ailleurs, qu'il se retrouve inexorablement en exil?

Pour que sa vision change, à terme, il lui faudra vraisemblablement confronter son enfer pour y découvrir sa réalité et comprendre ce qui le perd pour qu'enfin il puisse retrouver le chemin de retour vers son Ithaque.

C'est au juste de tout cela qu'Ulysse me parle le plus dans son Dasein de l'« être au monde » de Heidegger, s'insérant de plein pied dans le mythe de l'Odyssée humaine.

Il s'exile loin de son cœur, mystifié par des champs émotionnels qui l'éparpillent et le perdent entre échecs et réussites, erreurs et exploits de génie. Cet « humain » qui tout entier dans ses ruses orgueilleuses ou sa profonde crédulité, selon les tribulations de son ego, se perd au plus lointain de lui-même sur des terres inconnues au point d'une descente aux enfers avec l'espoir de recueillir les révélations, les enseignements pour revenir à lui-même et peut être retrouver l'Ithaque de son cœur où l'attend Pénélope, la part illuminée de son cœur.

Pénélope apparaît comme l'épouse fidèle par excellence et pour repousser ses prétendants qui veulent prendre la place laissée vide depuis plus de vingt ans par Ulysse, elle imagine une ruse qui est de tisser un suaire pour le père d'Ulysse. Seulement après l'avoir fini pourra-t-elle alors se remarier.

Mais pour retarder l'échéance, elle détisse tous les soirs son ouvrage, afin symboliquement de ne pas perdre le fil de la mémoire de son époux.

La connaissance subtile à laquelle croit Pénélope est celle des signes secrets, cachés derrière les superficialités et tribulations de l'existence. Si les yeux peuvent tromper, les « signes secrets » sont solidement enracinés dans le sol : stables, ni changés, ni changeants, comme est le lit nuptial construit par Ulysse dans l'olivier symbole d'Athéna et de son pouvoir royal.

Ce lit, lieu sacré de leur union et amour véritable, est le secret garant de leur renaissance et reconnaissance mutuelle. Ce secret singulier et propre à chacun les réunit au croisement de leur complémentarité. Lorsqu'il sera révélé, il leur redonnera leurs pouvoirs légitimes perdus. Ce sera l'ultime épreuve que Pénélope imposera à Ulysse pour le reconnaître indubitablement.

Penélope, ce qu'elle m'évoque et m'inspire au plus haut point, c'est d'être l'autre facette, dans l'ombre d'un palais à la dérive, d'Ulysse en exil. C'est son pendant féminin, son phare qui le tient arrimé à sa quête, elle est celle du point fixe de l'étoile polaire du navigateur en perte de sens.

Elle est celle complémentaire à Ulysse qui, en attente très enracinée dans une réalité quotidienne qui j'espère, sait rester dans un lien qui se tisse à l'inconscience d'une ascèse immobile et silencieuse.

À la fois, elle tisse et défait la nuit le linceul qui la gardera vierge jusqu'au retour de sa dimension masculine. Elle représente en ce sens symboliquement l'information première, la trame de fond dans un inachevé qui attend sa réalisation. Elle est détentrice du lien de l'amour originel.

L'intelligence de Pénélope, je la découvre au fil de l'écriture de ma recherche.

Elle m'apparaît de plus en plus comme le fil de trame de ce mémoire, de ma mémoire. Elle devient petit à petit le témoin de cet ouvrage qui saura se dévoiler au moment opportun.

Elle est cet espace intérieur immanent qui réside dans l'immobilité silencieuse de mon âme.

Je pressens ici juste en les nommant le pouvoir symbolique de ces deux entités séparées qui ont le désir de se retrouver. J'espère pouvoir arriver à mettre en lumière la magie heuristique de la dimension spirituelle et parcours initiatique de l'exil que je vis en écho à ces deux dimensions; celle de ma part masculine dans une altérité horizontale, dans le

sens de mobilité, de déplacement, d'action, toujours en lutte à la recherche de soi en reliance d'amour à l'extérieur et l'autre dans une verticalité toute féminine, dans le sens d'immobilité, de constance, de patience de tissage d'un lien qui se tisse dans le silence du cœur en attente que je me découvre à moi-même.

Mais avant tout, il me faut retrouver le fil de Pénélope qui tisse l'ouvrage de cette recherche pour ne pas m'oublier et me rappeler que son thème est sur la maïeutique de l'être en lien à soi et au monde.

Ainsi, par le témoignage dans l'*époque* d'un regard autoréflexif, j'ai l'espoir de me retrouver au cœur de ma trajectoire de vie réunie dans mes écarts et au mieux de ma complétude. Retrouver une dimension éthique et bienveillante de « l'être en lien » avec le monde, faire ma part de colibri, utile au monde, car j'ai la profonde conviction qu'en me libérant de ce qui me limite et m'opprime j'aide le monde à se libérer de ces mêmes limites et oppressions par le fait même que nous sommes tous inter-reliés comme le sont les atomes entre eux, nous immergeant au sein d'un bain cosmique universel.

### **3.4.2 Loyauté et culpabilité**

Dans une perspective psychologique à présent, les besoins inassouvis pendant l'enfance et les comptes à régler avec ses parents sont des ingrédients de la recette de base. Ainsi, le scénario du parent blessé et carencé dans sa propre enfance peut aisément se retrouver dans le désir de tirer profit des dons que son enfant est en mesure de lui offrir. Cet état de fait, à lui seul, me reconforte dans l'acceptation de ne pas avoir eu la joie d'être mère à mon tour!

Les besoins inassouvis du parent sont toujours, en définitive, des besoins affectifs. Il peut s'agir de besoins régressifs, comme le mentionne Boszormenyi-Nagy, des besoins de prise en charge et de dépendance qui n'auraient pas été suffisamment satisfaits. Il s'agit aussi, comme l'a montré ma recherche, d'un besoin intense de reconnaissance. (Haxhe, 2013, p. 94)

Suivant Iván Böszörményi-Nagy (1965), le concept de loyauté est un ensemble d'expectatives et d'injonctions familiales intériorisées. Il est inséparable des concepts de confiance et de légitimité.

Pour Nagy, l'enfant, par la filiation, éprouve d'emblée un devoir éthique de loyauté envers ses propres parents dont il veut s'acquitter. C'est une loyauté existentielle. Elle implique au moins trois protagonistes :

- Celui qui soigne le parent blessé, l'écoute et lui vient en aide, devenant le parent pour le parent.
- Celui qui reste neutre, toujours sage et conciliant, le « bon enfant » qui ne réclame rien au risque de vivre un sentiment de vide et de dépression.
- Celui à l'opposé qui se sacrifie et devient le bouc émissaire en renonçant à son autonomie, l'enfant adopte un rôle de victime ou de délinquant pour réunifier sa famille. (Le Goff, 2009)

Le rôle de bouc émissaire est une malédiction qui semble me coller à la peau, depuis toujours. Je suis la mauvaise fille, qui est rebelle, ou boulet, ou encore « emmerdeuse » : intitulés dont j'étais souvent porteuse, selon l'autorité du moment.

Jouer le rôle du bouc émissaire, c'est endosser les torts et devenir responsable de tout et de rien. Le pire dans cela, c'est de ne pas pouvoir sortir de ce rôle de victime, de force ou de gré, je dois m'y conformer au point d'en être identifiée et d'en recevoir, même si pervertie, une reconnaissance quand même.

Souvent pour s'exonérer d'une faute ou encore pour masquer un échec, l'enfant accepte ce rôle ingrat en sachant qu'en faisant cela il soude, à sa façon, sa famille, contre lui. Ainsi, le rôle du bouc émissaire a ceci de particulier qu'il ne laisse pas d'emblée présager une coopération volontaire à son engagement familial. Vu de l'extérieur, on ne peut croire que ce rôle familial attribue à l'enfant une forme de supériorité relative à ses « exploitants » car il possède une capacité qu'[eux] ne possèdent pas et qui lui confère un mérite important : une sensibilité alliée à la capacité de prendre soin. (Haxhe, 2013, p. 59, cité par Linda Segin, 2019)

Ainsi, à l'antipode de l'empathie fusionnelle dans mon besoin vital de reliance aux autres et au monde par un lien d'amour vivant, sensible et protecteur, se projette ma peur viscérale de perte d'autonomie dans une dépendance affective forgée par une autorité dominante qui m'assiège et me colonise.

Si l'enfant n'obtient de ses parents aucune reconnaissance pour ce qu'il fait, il se trouve dans l'obligation de poursuivre son dévouement sans fin, comme s'il devait rembourser une dette qu'on lui impute injustement et dont il ignore l'origine. (Le Goff, 1999, p. 89-90)

Je me revois en effet devoir plier à une norme manichéenne qui me pousse dans une contrainte destructive de loyauté à des règles scolaires, à mes parents pris dans les affres de leurs entreprises commerciales souvent au bord de la faillite et à mon frère de cinq ans de plus que moi, clairement parentifié, comme « le bon enfant ». Ce qui a eu pour effet de me conditionner dans un comportement très polarisé me croyant de trop, porteuse de faute, de mal ou du pas assez bien, au point où j'en arrive à me détacher de moi et de mes ressentis, en fait à me « décorporer » émotionnellement au détriment du consensus général ambiant : « Il existe autant de natures de mal-être que de personnes, la tendance au mal-être s'accompagne quasiment toujours d'une insensibilité, d'un sentiment étrange d'être à distance des choses et de soi-même » (Bois, 2006, cité par J-P. Gauthier, p. 176). Ceci ajouté à une période d'internat dans un établissement catholique où se pratiquait le châtement corporel comme moyen d'inculquer les règles d'éducation aussi bien sur les élèves que sur les pensionnaires.

Je développe dans la foulée des troubles du comportement alimentaire (TCA), selon l'article de Dre Muriel Salmona (2017) :

Les troubles compulsifs alimentaires sont liés à l'impact psychotraumatique des violences, et sont soit l'expression d'un allumage de mémoire traumatique, ou soit de stratégies de survie (conduites d'évitement, de contrôle ou conduites dissociantes anesthésiantes) pour échapper à cette mémoire traumatique. [...] les violences que subissent les femmes et les enfants sont fréquentes et se rencontrent à tous les âges et dans tous les milieux, le plus souvent elles ne sont pas connues ni dénoncées car elles font l'objet d'un déni et d'une loi du silence, et les traumatismes que présentent les victimes les empêchent de les révéler. (Salmona, 2017)

John Bowlby (1969, 2002) démontre dans son étude que les enfants soumis à des environnements non soutenant, non sécurisant, amènent un gel de l'être social, une dissociation, un mal à vivre l'incarnation à l'âge adulte et la profonde croyance de n'avoir pas le droit à l'existence.

À partir de là, je prends conscience que je suis dans ma manière d'être au monde avec les autres en constante réactivité, sensible dans ses blessures du passé qui ne savent se guérir. Toujours en survie dans une dynamique violente en double contrainte, opposant la peur coupable sans pouvoir vraiment l'exprimer, d'avoir un besoin légitime d'une enfant handicapée qui ne peut plus grandir si elle ne se sent pas portée dans sa blessure, dans sa fragilité. Juste être accueillie dans ma vulnérabilité d'un lien d'amour apaisé et rassurant.

De l'autre côté, la colère, la rage guerrière qui n'en veut plus de subir la dépendance d'un lien normalisé extérieur à moi qui me fait peur et dont j'imagine les règles oppressives.

Dans cette dichotomie à l'interne comme à l'externe, je navigue depuis toujours, sans point d'ancrage identitaire décorporé entre l'autre et au gré des épreuves toujours de plus en plus loin de moi.

Nomade, je rejette le fait d'« avoir » ou de posséder un territoire, du matériel, toutes des futilités et des mirages pour moi, me protégeant ainsi du possible contrôle de ma vie par d'autres : non, plus jamais!

Mais il s'avère que le pendant de cette manière d'être au monde est bien de ne plus trouver de contenant pour m'accueillir et me recueillir, nulle part. Seul mon corps devient réceptacle affectif de tout ce qui l'entoure. À ce jour, je réalise, malgré mon adaptabilité largement mise à l'épreuve et mon intelligence à savoir retomber sur mes pattes professionnellement : je suis toujours Sans Domicile Fixe.

D'autre part sur le plan professionnel, toujours en recherche de réponses parcourant une Odyssée d'épreuves, de remises en question, de pratiques de développement personnel et psychothérapies multiples, souvent non conventionnelles, sur un laps de temps de quarante ans. Je tente de m'épanouir, au mieux, jusqu'à pouvoir transmettre de façon empirique une praxis de Yoga et soins individuels, suffisamment inspirée et éthique pour avoir l'honneur et la grâce de recevoir une sincère reconnaissance des pratiquants qui m'ont suivie pendant plus de seize années. Je reçois à cette époque une gratification réelle de leur part. Je me rappelle avoir pu enseigner le Yoga à une centaine de personnes entre trois à soixante-dix ans, par semaine, dont trois d'entre eux sont devenus enseignants à leur tour après avoir découvert le Yoga dans mes cours.

### **3.5 La malédiction du mirage**

En errance sur la mer sans limite, de retour de Troie, Ulysse est Personne, il n'a pas de nom. Il passe d'épreuve en épreuve, cherchant des passages soumis aux caprices du vent. Mais il est doué d'une intelligence souple et rusée, à nulle autre pareille. Comme la mer mouvante, cette mêtis dont il est pourvu s'adapte et trouve sa voie : « c'est mêtis qui permet au pilote sur la mer lie-de-vin de mener droit la nef rapide toute secouée de vent ».

Je comprends que je suis étrangement faite : comme une poupée russe où à chaque niveau de mes différentes dimensions il y a une similitude entre elles et à chacune sa réalité.

Si je descends encore d'un cran au clair de mon être, cette définition de l'exil, ce déplacement de moi vers l'extérieur de moi dans une recherche d'amour de sécurité qui n'arrive jamais à se trouver, semble être à l'origine de tous mes autres déplacements et dichotomies existentiels.

De là effectivement ma réalité se dessine de plus en plus clairement en ronds concentriques, comme l'effet d'une pierre jetée dans l'eau. L'exil se retrouve à chaque niveau de mes différentes dimensions, du soi au moi, comme du moi à toi, dans l'altérité

du « je » qui s'exprime au « nous » avec ma tendance empathique par défaut à confondre mes positions perceptuelles (Dilts, 2010) et prendre la place des autres pour exister chez l'autre et m'exiler de moi dans le but de me faire accepter. Cette propension incontrôlable reste toute à la fois souffrante et prometteuse de libération de la même souffrance, ayant pour résultat de me projeter toujours au plus loin de moi dans un ailleurs improbable d'une relation aux autres et au monde : jet d'une pierre dans un lac de synchronicités.

De ce fait, cette double contrainte trouve sa dynamique dans la peur instinctive de souffrir l'attachement et la colère de ne pas avoir assez d'amour pour moi-même afin d'accueillir la vie avec confiance.

Jean-Pierre Vernant (2004) rapporte un petit dialogue entre le Cyclope Polyphème et Ulysse alors que celui-ci est enfermé dans une grotte avec ses compagnons grecs :

- Le Cyclope lui dit : « tu n'as plus de bateau? Comment tu t'appelles? »
- Lorsque Ulysse sous l'influence de *Mêtis* répond au Cyclope en disant :
- Le nom que me donnent mon père, ma mère et tous mes compagnons, c'est Personne, « Outis\* ».

En se nommant « Personne », que cherche Ulysse?

Cyclope lui dit alors :

- Si tu me redonnes de ton vin, je te ferais le cadeau de te dévorer en dernier.

Cyclope, ne possède qu'un seul œil, il a une vision unique de la réalité. Ainsi dans ce dialogue entre Ulysse et Cyclope, je vois l'affrontement existentiel de la pensée unique et normative de mes conditionnements. C'est là, pour moi, que s'initie ma mise en déroute avec l'urgence de trouver une échappatoire pour survivre à l'imposture d'une relation à sens unique. Cette prise de conscience vient du fait que je me coupe de moi-même, et « être personne pour moi-même » lorsque je me sens emprisonnée dans l'orbite de la pensée unique, depuis le dictat d'une autorité extérieure.

J'imagine qu'Ulysse sort de ce piège, en mettant au point un stratagème pour crever l'œil unique de Cyclope, qui s'écrie pour qu'on lui vienne en aide : « Au secours, Personne m'a rendu aveugle! ». Magistral retournement, montrant le sarcasme cuisant de la situation où la pensée unique d'une norme dominante qui inclut tout le monde en excluant la singularité se retrouve aveuglée par personne!

Cela m'inspire que d'être personne a eu pour l'intérêt de pouvoir me fondre dans la masse, être invisible à tous, dans ma croyance d'être « le maillon faible » d'un groupe normatif et à la fois de m'en libérer par le fait de n'être dépositaire de rien.

Ou bien... pour sortir du troupeau et enfin être vue, je deviens le mouton noir?

Astuce ou vantardise?

Ulysse, lui aussi joue sur les deux tableaux, induit ou pas en erreur par son égo et ses conditionnements, dans sa fuite, se moque de Cyclope et lui dévoile son identité à partir de sa filiation. Cyclope aveugle qui le reconnaît enfin, le maudit et en appelle à son père, Poséidon dieu des profondeurs océanes, pour qu'il soit puni et soumis à une errance pavée d'épreuves qui le dépouille de tout.

Malgré tout, s'il arrive quand même au terme de son voyage, il devra reconquérir entièrement tous ses territoires identitaires et prouver sa légitimité. J'y vois là une réelle quête initiatique existentielle du « qui suis-je? » dans un retournement d'une vision duelle de ma réalité, pour un retour à l'origine du Soi.

## CHAPITRE IV

### LE RETOUR VERS SOI EN RELIANCE

*Quand la chrysalide de la création, se libère en nous, nous sommes déjà au seuil de l'exil. L'exil est en nous avant que de nous être imposé. Il se révèle dès que notre migration commence et que notre quête se déploie.*

(Abdellatif Laâbi, 1991)

À ce stade de ma démarche au fil de mes découvertes faites sur la base des étapes de la recherche heuristique selon Erik Graig (1978), j'aimerais ici introduire l'étape de la synthèse créative de Moustakas (1968), pour l'élaboration d'un modèle compréhensif sur l'ensemble de mon processus.

#### **4.1 L'ouvrage de Pénélope : Synthèse créative heuristique**

Ulysse!

Depuis ce départ d'Ithaque, tu as erré sans raison, sans fin par-delà les eaux troubles et les tempêtes, affrontant une à une les épreuves d'une existence aléatoire soumise aux caprices des Dieux.

Exilé, comme moi, loin de ma terre féminine sacrée, tu es celui qui me ressemble au cœur de mon âme en errance sur cette mer d'incertitudes.

Malgré ta part divine et guerrière, Athéna la fière, la fine qui t'inspire sa *mêtis*, tu t'es retrouvé seul et dépouillé de tout de toi au seuil de la mort et descendu aux enfers, de là comme un Phénix, grâce à l'aide d'Hermès le messager, le guérisseur, tu as pu renaître

de tes cendres. Guéri de toutes attentes, de tous les mensonges et les faux-semblants, tu es mort à la guerre que tu t'es donné au cœur de ta chair.

De cette renaissance, comme une promesse, c'est un retour vers ton âme que tu cherches à réaliser.

Ulysse le mortel, tu m'inspires, initie-moi, montre-moi les erreurs à faire pour en comprendre à chacune leur antidote. Laisse-moi boire encore de ta *mêtis*, pour que j'apprenne et je comprenne cette voix qui vient du plus profond de moi qui ne cesse de me dire qu'il n'y a qu'un seul antidote à toutes mes erreurs, qu'une seule révélation à toute les épreuves et qu'elle se trouve dans l'Ithaque de mon cœur, le lieu de mon âme bien aimée.

#### **4.1.1 Mon Ithaque**

Mon corps de femme est le siège de la rupture mais par les lois universelles qui le constituent, il porte aussi le choix d'une réunification des oppositions engendrant toutes les complémentarités possibles.

Je me retrouve, là enfin, à la croisée de mon horizontalité du « nous » et verticalité du « je » au cœur de mon cœur au juste point de croisement du « je suis ».



Du haut de ce point de vue, je réalise la perspective de soi vers l'autre et du retour possible à la source : l'Ithaque de mon cœur... Mon vrai territoire, la terre de mes entrailles, mon féminin sacré, ma féminitude. Ce rond féminin des cultures originelles, matriarcales qui résonne en ellipse d'une croix dans un cercle.

Je parle de la réconciliation par la reconnaissance de mon féminin sacré à la croisée d'une verticalité et horizontalité d'être au monde, au cœur de la femme que je deviens, d'instant en instant, mais aussi d'une réconciliation au-delà d'une opposition-oppression duelle de mon féminin et masculin .... Alors seulement la guérison sera entière et, l'exode terminée, toutes les prophéties seront accomplies.

Il est temps à présent que ce couple mystique intérieur se retrouve dans un dialogue au cœur de leur dynamique complémentaire et réuni à l'immanence de l'amour originel du Soi.

Ce dialogue se posera à l'authentique d'une écriture de mon vécu immédiat.

#### 4.1.2 Dialogue entre Ulysse et Pénélope

*Le chant d'Ulysse à la cour D'Alcinoos : « Je me suis battu contre les mers déchainées de mes intempéries intérieures, aucun monstre et ennemi de mon âme, mon esprit ne m'a épargné.*

*Aux antipodes, dans une ardeur de double contrainte d'un « être jeté » dans un monde de souffrances chimériques et espoirs illusoire d'amours factices, aux antipodes, c'est vrai, je me suis obstiné à chercher l'éternité de l'amour qui me constitue et qui est inhérent à ma vie.*

*Moi, Odysseus, j'ai traversé l'enfer de ma relation à l'intime pour rencontrer l'ombre du devin Tirésias et faire face à ma destinée... Ma réalisation en pleine lumière...*

*Tout semblait déjà écrit sur le firmament de mes nuits sans étoiles. Pourtant un poignard ne cessait de me saigner le cœur : Qui suis-je? Suis-je le guerrier? le sauveur? l'exilé? Que connaissez-vous de moi en réalité, depuis mon funeste départ vers des terres inconnues?*

*Je sais être inspiré et empathique, malgré mon orgueil lorsque je prétends contrôler mon existence à la force d'une loyauté d'enfant blessé par une autorité introjectée toute puissante, maudit, je me suis exilé!*

*Rien ne sert de vous le chanter encore!*

*J'aspire maintenant à retrouver Ithaque, lavé de tout ce passé échu, maintes fois révolu.*

*Enfin mourir à moi-même, abdiquer totalement pour renaître nu, blotti en paix « sous la double cépée touffue de deux oliviers nés du même tronc » (Chant V, Homère, Iliade<sup>10</sup>) de la sagesse d'Athéna. Me réveiller enfin, dépouillé, purifié et riche de l'espérance d'être libre d'exister!*

---

<sup>10</sup> *Odyssée*, chant V, traduction Victor Bérard.

*Car la vérité est que petit-fils d'Autolyco, je suis descendant d'Hermès de qui j'ai hérité ma grande endurance, par laquelle j'ai pu réaliser l'unité entre mon esprit et la matière. J'ai traversé le monde de mon égo pour m'en libérer.*

*Aujourd'hui, je retrouve la terre de mes racines, l'Ithaque faite de ma chair et qui porte mon cœur!*

*Je suis partie depuis longtemps de mon royaume, rien apparemment n'a changé mais tout est profondément différent. Je ne peux que suivre le mouvement du devenir.*

*Il me faut récupérer un à un tous mes pouvoirs, mon corps se métamorphose, je ne suis plus à présent soumis à viles ambitions et prétentions délétères de mes aspirations égotiques.*

*Je peux tendre mon arc, personne ne peut le tendre aussi bien que moi, je suis Ulysse, maintenant je peux exister tel que je suis, sans déguisement, ni artifice, mon arc en main. Par les flèches de mon discernement, je vise et je touche juste ce que je ne suis plus, car je sais de mes vrais alliés, reconnaître tout l'amour qui nous réunit.*

*Maintenant mon ultime étape sera de reconquérir le cœur de ma belle déesse, Pénélope!*

*Pénélope me reconnais tu?*

*Je suis ta part masculine, Ulysse.*

*Me vois-tu? »*

**Pénélope :** *« Je suis Pénélope la part féminine d'Ulysse qui attend dans l'ombre de ce palais depuis si longtemps maintenant... Mes doigts, mes yeux, tout mon corps est meurtri de tant d'attente...*

*Je tisse et détisse dans le silence de mon âme, l'amour qui se languit de lui...*

*Je ne suis qu'un cœur qui espère...*

*J'accueille, présente sans pour autant être soumise car cet ouvrage que je tisse au grand jour, jamais je ne l'achève, puisque je le défais la nuit dans l'ombre de mes mémoires ancestrales d'une lignée de femmes depuis l'aube des temps.*

*Il est le linceul qui me garde vierge jusqu'au retour de mon autre, ma polarité, ma complémentaire et c'est dans le silence de mes nuits que je détisse la mémoire de mes attentes, car je sais que c'est seulement, là, dans ce silence de l'être que s'éveille la beauté de notre essence, afin qu'au petit jour, je puisse revivre l'éternel amour que j'ai pour mon bien-aimé.*

*Mais qui es-tu, toi?*

*Un autre de ces prétentieux qui voudrait abuser le cœur que je garde pour mon bien aimé?*

*Je ne te reconnais pas, toi qui prétends être mon amour.*

*En revanche, je connais que trop bien les enchantements et sortilèges des dieux qui ressemblent à des oracles mais qui ne sont que miroirs à illusions.*

*J'ai été abusée tant de fois!*

*Aujourd'hui pourtant est le jour de la fin de mon ouvrage, je ne détisserai plus la toile de mes espoirs sans fin...*

*Ulysse est perdu à jamais, Poséidon le garde prisonnier de sa malédiction, notre royaume par manque de cohérence se corrompt et agonise.*

*Par la volonté mauvaise des Dieux, j'abdique, qu'il en soit ainsi!*

*Je vais demander que le lit de nos amours charnels soit installé dans le lieu de tes désirs... »*

**Ulysse :** *« Attends Pénélope que dis-tu?*

*Je t'en supplie, regarde-moi, tu n'as cessé d'être mon phare dans mes nuits les plus sombres, comme dans mes épreuves les plus douloureuses.*

*Tu es ce point fixe de l'étoile polaire pour le navigateur en perte de sens qui a su me tenir depuis toujours, arrimé à ma quête pour te retrouver.*

*Tu es ma complémentaire, tu es restée fidèle au lien de l'amour qui se tisse à l'inconscient d'une ascèse immobile et silencieuse.*

*Je suis ta dimension masculine, vide de sens qui s'est perdue dans le monde de ces peurs et faux espoirs, mais qui à force de résilience a su les vaincre pour enfin pouvoir me tenir droit en pleine lumière face à toi.*

***Tu es mon information première, ma trame de fond, dans un inachevé qui attend sa réalisation. Ne vois-tu pas que tu es détentrice de ce lien d'amour inconditionnel qui nous réunit en une seule et même entité?***

*Tu es ma part féminine, ne le ressens-tu pas dans notre chair commune dont est fait notre lit d'olivier qui a abrité notre amour originel?*

*C'est impossible qu'il ait pu être arraché, coupé de nos racines ancestrales communes d'un bonheur réciproque? »*

***Pénélope :*** *« Je suis toujours restée fidèle, c'est vrai, au lien de l'amour qui se tisse à l'inconscience d'une ascèse immobile et silencieuse, dans ma féminité... Je suis gardienne du fil de l'existence pour ne pas oublier.*

*Oui, je suis femme, de ce corps de femme je porte tout l'amour du monde, je l'enfante!*

*Je suis la trame de matière charnelle qui se traverse depuis la nuit des temps pour évoluer vers une humanité nouvelle.*

*Je suis l'information première, la toile de fond dans un inachevé qui attend sa réalisation.*

*Oui je suis détentrice de la mémoire du lien de l'amour inconditionnel originel, au tout premier principe de l'union mystique avec ma part masculine.*

*Comment le sais-tu?*

*Seul Ulysse le sait...*

*Il est porteur pour moi de cette dynamique fondamentale qui insuffle le goût de vivre, la magie à ma vie et me redonne du sens à l'existence.*

*Ainsi donc, serais-tu Ulysse, celui qui connaît ma chair? Es-tu mon autre, ancré dans la trame de notre histoire commune qui se tisse au cœur d'une intense réciprocité amoureuse, mutuelle naturelle nous réunissant en un seul et même corps une seule et même entité?*

*Des « Êtres » à l'être unique un grain de sable dans l'alpha et l'oméga d'une masculinité et féminité en complémentarité d'un seul et même cerveau, notre cœur en amour... »*

#### **4.1.3 Retour réflexif : Pénélope et moi**

Seul le secret du souvenir commun du lieu de notre union, le lit nuptial fait de l'olivier<sup>11</sup> d'Athéna, lieu de notre amour éternel parce qu'originel, pouvait me prouver que tu es vraiment Ulysse maître de notre royaume. Dans ce lieu, sous la protection de la déesse, nous étions unis en une seule et même origine d'un amour inconditionnel, nous nous sommes pourtant séparés mus par l'illusion d'un double de nous-mêmes pour pouvoir appréhender par nos sens notre amour en écho. Et de duels, nous nous sommes épris à ce jeu d'illusion du miroir qui se reflète à l'infini de nos aspirations de l'instant, mais ne pouvant jamais se répéter dans l'absolu, inexorablement, nous nous sommes retrouvés piégés dans les méandres de nos subconscious, tout comme l'hydre se multiplie en

---

<sup>11</sup> Au Chant XXIII, il est relaté que la chambre des protégés de la déesse Athéna, lieu de leur hymen, fut construite autour de son arbre. XXIII, 183-204. Michael N.Nager, *Dread Goddesses Revisited*, Princeton University Press, 1996, p.153, compare la symbolique de l'olivier à celle de la colonne, de l'axe, le pilier.

double contrainte de mémoires sélectives au gré de nos désirs inassouvis. Ainsi propulsés toujours plus loin dans une course sans fin, nous nous sommes perdus, séparés et oubliés à nous-mêmes.

Tu es revenu enfin à moi et je te retrouve en moi : « je suis » aux prémices de l'amour qui nous réunit en ellipse qui termine son cycle, non pas comme une boucle bouclée, mais en spirale existentielle. Fleur du principe de vie qui semble évoluer dans une rotation en mouvement de translation uniforme et identique, mais dans l'impermanence des choses le mouvement se dessine dans son unicité en degrés ascensionnels, sur une fréquence vibratoire entièrement nouvelle.

Ce qui apparaît est amené à disparaître et donc est impermanent. Le Soi jamais n'apparaît ou disparaît, c'est pour cela qu'il est permanent [...] « je suis » conscient de l'unicité du réel, le Soi dans tous les « soi », dans toutes choses éternel et immuable au sein de ce qui est impermanent et changeant. (Maharshi, 1966)

Je sens le corps vibrer à me couper le souffle, je me retiens pour que cela ne se voit pas ou s'entende.

Cesser à présent d'être une tête pensante, mais un corps en marche animé par la vibration de mon cœur qui pulse depuis le début de l'humanité...

Je crois être ce cela que je dois contenir pour éviter d'être différente ou vulnérable.

Je sens que je suis sur le bord d'une falaise où tout est inconnu...

Et à la fois je sens que cela vibre là où palpite ma poitrine.

Je tiens cela que je crois être, ou pense posséder.

Le corps comme repère de là où j'écris maintenant.

#### **4.1.3.1 Pénélope ou l'epoché**

Quelle est la trame de la terre de mon incarnation?

Mes questions viennent de mes blessures sacrées, il paraît que ce sont ces mêmes blessures qui m'ont mis en chemin et qui me ramènent à l'information première de mon couple intérieur : mon cœur, Ithaque de ma réalisation!

Juste revenir dans cet espace de battement d'ailes et je m'entends parler d'espace intérieur et extérieur, masculin, féminin... En fait, il n'y a pas de séparation.

Je pense encore d'où je viens.

Je suis née d'une lignée ininterrompue d'êtres, comme les maillons d'une chaîne continue qui se sont unis depuis l'aube de l'humanité pour que je sois là ici et maintenant.

Quel miracle!

Mon cœur va exploser, je dois créer un temple, faire un acte sacré pour exprimer toute ma gratitude à tout ce qui se vit maintenant pour me célébrer, je t'aime toi et en offrande je t'offre tout l'amour immense à tel point que mon mental se désintègre pour que la vague, le retour, ce ressac me revienne et reparte éternellement pour que la vie reprenne et se meure tout entière dans une danse éternelle!

#### **4.1.3.2 Pénélope ou le silence**

*Rien n'est permanent sauf le changement.*  
(Héraclite, 480 av.J.C.)

Je réalise : La mort n'existe pas, car tout change en permanence, rien jamais ne se renouvelle.

Silence et présence au cœur de mon regard, qui se pose sur le monde. Ne pas tout dire : pudeur et attention, juste observer!

Un doigt sur la bouche... Il paraît qu'avant la naissance, pour oublier que nous sommes en fait des anges incarnés, le doigt de Dieu nous a laissé cette marque, ce sillon duvetoux



entre le souffle et la parole, juste au-dessous du nez et au-dessus de la bouche. C'est au creux de ce petit sillon que je peux me rappeler en secret ma dimension angélique.

Si seulement je m'offrais le choix d'abandonner la parole qui s'exprime à l'extérieur de moi, pour que mon regard se pose en moi et devienne le réceptacle du reflet du monde et miroir de mon âme éternelle.

La mort et le temps n'existent pas, pas de hasard, juste des synchronicités qui me parlent de ce que je suis...Je ne suis rien de personnel et tout à la fois dans le temple de mon cœur que je me dois d'honorer. OUI!

Regard sur le monde à partir de mon expérience avec la compréhension d'être le produit du monde dans lequel j'ai évolué, ce que je vis actuellement, je ne suis pas la seule à le vivre. La société actuelle avec l'éducation des enfants et le risque de l'état parent inquisiteur, contrôlant, nous infantilise, nous conditionne à évoluer dans une société d'adultes immatures vers un état totalitariste.

Réunifier le masculin et le féminin en chacun pour une nouvelle humanité, nouveau paradigme de société, autre vision de la démocratie.

Je me croyais hors norme, mais en fait je ne peux que constater au regard de cette recherche que je ne suis juste que le produit de conditionnements et contradictions à l'image de la société actuelle.

Ainsi, personne ne peut parler du monde comme nous pouvons le faire chacun à notre point de vision. Tel cet infime grain de sable perdu dans l'infinie plage de l'univers, je fais partie du tout dans cet espace-temps et ma vision aussi bien que ma présence est nécessaire au monde pour qu'il puisse exister. Je suis honorée... Mon existence n'est pas due au hasard.

#### **4.1.4 Le point d'équilibre qui fait pivoter toute la structure**

##### **Immanence**

Je pense au danseur sacré, à Shiva dans sa représentation du danseur éternel qui d'un pied prend appui et écrase la naissance de la souffrance, ma souffrance, prenant l'élan nécessaire pour que tout son corps tourne et entraîne dans son mouvement la spirale de la vie et de la mort dans une éternelle renaissance!



**Mon corps est le corps du monde, « je suis personne », je suis le monde.**

Oui, la mort n'existe pas, juste le cycle des saisons d'une vibration perpétuelle, telle la spirale de l'univers qui se renouvelle en permanence.

L'impermanence des choses, la mort et la peur n'existe que dans mon imaginaire car tout change en permanence, rien

jamais ne se renouvelle, c'est l'évidence même!

Incarnation, chair, de la chair, de la chair, de la chair, dans la nuit des temps de ma chair d'aujourd'hui et de toujours.

Instant d'éternité qui s'est incarné un jour de janvier au cœur de la blancheur d'un hiver en 1965.

Je suis la manifestation, le début et la fin, l'alpha et l'oméga, d'une chaîne ininterrompue, par-delà une multitude de métissages et de tissages, de liens et de fils rouges qui me parlent tous, sur le bout de la langue et du plus profond de mon être, d'humanité.

Je ne suis que mémoires et conditionnements,

Informations de seconde main avec lesquelles, je me pense souffrante, heureuse, femme ou enfant, forte rebelle ou pauvre et même l'envie de mourir.

Je ne suis rien, je ne suis personne, parce que porteuse de l'histoire du monde.

Je suis sans âge, nomade dans ma vie.

Perdue dans l'univers de mon tout petit monde de Corinne.

Fille d'un seul père et d'une seule mère? Mais quel leurre!

La mort n'existe pas, dans la spirale génétique et mouvance perpétuelle de l'ADN.

Elle me semble universelle dans l'impermanence des mondes infinis.

La mort n'existe pas. La mort est un leurre, le piège mental suprême!

Dans cette incarnation, parfois je meurs et j'oublie que je suis une offrande à l'amour du monde... Je suis Atman pure conscience, souffle de vie.

## 4.2 Modèle compréhensif de la synthèse créative

*[...] la description des situations d'échec ou insatisfaisantes sont sources d'apprentissages importants, car elles mettent plus facilement à jour nos enjeux personnels et mettent plus en évidence nos théories d'usage lors de ces enjeux. C'est souvent dans ces situations que nous découvrons l'écart entre ce que l'on pense faire et ce que nous faisons réellement.*

(Pilon, 2005, p. 82)

### 4.2.1 Premier niveau de compréhension

Dans cet espace qui se veut sauvage, la dimension de vouloir s'en remettre à la grâce de Dieu, pour retrouver l'amour originel, sous-entend inévitablement la prémonition d'un lien de cause à effet à l'entre-deux, d'un jaillissement récurrent d'un manque ou d'une rupture à partir de la blessure et d'un espoir que, dans la boîte noire de la réalité absolue, rien ne se répète à l'identique. Cela à l'appui de la pensée d'Héraclite d'Éphèse que « Rien n'est permanent, sauf le changement » et de la pensée orientale qui explicite largement que dans le moindre geste, dans la moindre inspiration ou expiration, tout est *neuf et première fois*. Toutefois, le mental qui a une propension à s'identifier dans la

permanence ne peut pas accepter le vide d'un état sans pensée, il lui faut se projeter pour pouvoir se refléter à lui-même. Ce qui pourrait s'illustrer par la « mort de Narcisse », c'est-à-dire par le fait que la permanence n'existe que dans le reflet de la pensée sur la réalité.

#### **4.2.1.1 L'impermanence**

L'impermanence est dans l'ordre des choses; pourtant, il semblerait que se maintienne la permanence d'un lien au même traumatisme qui se rejoue dans le lieu d'un lien perdu dont la disgrâce est amplement connue. L'être traumatisé se retrouve ainsi désespérément bloqué dans un angle mort en constante réactivité, face aux effets, sans jamais guérir la cause.

Sur le plan social, la compréhension que cette étude a au moins le mérite dans sa naïveté de soulever une fois encore est l'importance de la qualité de l'éducation des enfants qui vont devenir les adultes de demain. Mon cas mis à part, cela n'a plus besoin d'être prouvé, le débat concernant l'éducation des enfants n'est pas nouveau. Si on y réfléchit bien, n'était-ce pas le meilleur moyen à long terme d'influencer les leviers économique et social, voire même politique, de la société de demain? Nous ne pouvons que le constater à l'heure actuelle dans les pays dominants ou à fortiori dans les pays dont le régime politique est dictatorial comme la Chine par exemple.

Il est clair pour moi que la problématique existentielle exposée dans cette étude est directement reliée au fait que, née dans les années 60, je fais partie de la génération appelée « X ». Joséphine Lebard, dans son article sur « le nouvel observateur magazine » du 7 décembre 2013, explique ce qui caractérise en détail cette génération qui en France comprend les personnes nées entre 1960 et 1975. De manière générale, elle se situe entre 1959 et 1981. Une chose est certaine, j'ai toutes les caractéristiques des X, précarité d'emploi, flou identitaire, mobilité, adaptabilité. Aussi, pour bien me situer dans un contexte ethnobiographique, mes grands-parents ont vécu les deux dernières guerres mondiales et c'est dans cet espace-temps que le nazisme a pu

lentement influencer les consciences des générations européennes de l'époque. Aussi, même si l'esprit démocratique a pu survivre à ce raz de marée dictatorial qui déjà couvrait depuis la première guerre mondiale de 1914, il serait intéressant de se demander quelle influence cela a pu avoir sur les générations futures. Cependant, le contexte psychosocial dans lequel se situe cette recherche était établi sur une grille des valeurs sociétales clairement manichéenne, contrastée au maximum d'une vision matérialiste et codifiée sur des normes scientifiques faisant office de vérités absolues et donc de valeurs fondamentales. Dans ce contexte, l'éducation a eu pour effet de scinder le cerveau des enfants en deux hémisphères bien séparés, annihilant toute possibilité de maturation d'un précieux d'inspiration propre. Le « stress », cette maladie bien connue de nos sociétés actuelles, n'est autre que la peur, du manque de l'autre, de ne pas être à la « hauteur » avec à la clé l'individualisme à tout va comme référence. Être quelqu'un à tout prix, posséder, avoir toujours plus, pour être plus grand, plus fort que son voisin, tel est le modèle normatif qui est édicté de la famille aux bancs d'école, à l'université, jusqu'au bureau, jusque dans la moindre de nos relations intimes et vitales au monde. Tout est sujet à un jugement en rapport à une équivalence monétairement quantifiable au détriment de la qualité de l'être, qualité humaine. La société qui en résulte est une société de consommation constituée d'enfants immatures qui dépensent toute leur énergie vitale à courir après des choses extérieures pour un bonheur éphémère et croyances chimériques de valeurs personnelles et de l'autre côté les puissants de ce monde qui existent par leur pouvoir monétairement, les multinationales qui gèrent nos états d'âme au gré du taux du marché, à qui l'on donne tous nos pouvoirs. C'est bien à partir de cet angle de vue que je peux comprendre combien j'ai pu être subjuguée au point de me croire impuissante, parce qu'exilée de moi-même.

#### **4.2.1.2 Regard du nouveau-né sur le monde**

La dynamique récurrente d'un exil de soi est la conséquence d'un mouvement vers l'extérieur de ce qui est là présent dans l'accueil de chaque instant. Le fait de chercher,

n'est pas de trouver! À l'image de la malédiction d'Ulysse qui s'active dès qu'il reprend la mer sous le pouvoir des profondeurs mouvantes de Poséidon.

Odyssée, dans sa dimension mouvante, dérive au gré de son inconscient, le projetant dans le passé, de peurs cristallisées, de questions sans réponses et des mémoires inachevées, tant et si longtemps qu'elles ne trouvent d'issue favorable, au présent de leurs blessures originelles. Alors seulement ainsi réintégrés, le problème devient solution et la blessure une ressource; le cours des choses peut reprendre le flux de la vie dans une offrande résiliente pour l'être en devenir, acteur et créateur de sa vie.

En effet, Ulysse semble ne pouvoir retrouver Ithaque qu'après être mort à lui-même, mort à toutes ses croyances et préjugés qui le maintiennent dans le passé. Il doit renaître à lui-même, nu comme un nouveau-né. Il ne cherche plus au loin l'objet de sa quête, il est ce regard du nouveau-né sur le monde. Un enfant cherche-t-il l'amour? Se demande-t-il qu'est-ce que l'amour? L'amour est en lui dès la naissance, il est l'amour, l'amour originel.

En grandissant, cet amour s'altère et se perd; d'après les textes anciens de la sagesse orientale, cette dichotomie se produit au niveau des portes des sens et s'installe peu à peu la croyance que la réalité est à l'extérieur de soi et que l'on en est dissocié comme si, à un certain niveau, le cerveau se coupait définitivement en deux hémisphères séparés, abolissant la réalisation de faire partie intégrante et indissociable de l'univers, d'être le monde, non séparé et pas uniquement spectateur, mais bien acteur et artisan de notre création. Cette prise de conscience est fondamentale pour l'avènement d'un nouveau paradigme «écologique» dans la conscience collective, de nos sociétés actuelles, mais aussi au cœur de nos drames intérieurs et blessures d'amour en reliance.

#### **4.2.2 Deuxième niveau de compréhension**

Dans la suite de ce travail de compréhension, le temps est aboli à l'interne d'une dimension psychologique.

En effet, l'on peut dans l'instant tout aussi bien être l'adulte de compensation qui s'est formaté au gré des expériences et l'enfant qui a arrêté de grandir à la suite d'un traumatisme en attente de voie de passage, pour pouvoir enfin s'en guérir et reprendre le cours de la vie.

À partir d'un espace hors du temps et de la matière, comme cela se passe dans les rêves, il apparaît un regard qui a su se partager dans la réciproque d'une altérité, ici et maintenant, entre les différentes parts de soi, dans une danse, dans un partage de sentiments réciproques de joie et d'amour. Un travail d'auto-explicitation qui favorise une remise en dialogue des personnages intérieurs, de la manière dont cela pourrait se passer au sein d'une famille « réelle » : par la libération des émotions refoulées et non dites, tout en aménageant des nouvelles ressources. Un vrai soulagement peut alors s'amorcer jusqu'à réinitialiser le schéma psychologique lié à une blessure qui s'est construite au fil du temps mental. Cela contribue à la réactualisation de l'expérience fondatrice de l'amour qui se croyait perdu. Le fait de poser le contexte, pour qu'une image ressource apparaisse, la réinitialisation de la légitimité implicite de sa place dans le monde, se manifeste.

#### **4.2.3 Troisième niveau de compréhension**

Apparaît ici, à ce troisième niveau compréhensif, l'ombre d'une problématique qui se projette sur la réalité. L'ombre d'un manque portée dans la blessure de l'enfance. Sous l'effet d'un jeu de miroir avec l'environnement, cette ombre ne cesse de s'entretenir à l'infini.

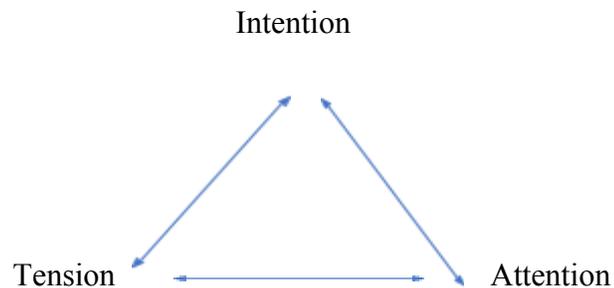
Dans ce jeu, la victime tend à appeler, quels que soient les relations et le contexte, le sauveur chez le tyran ou le tyran chez le sauveur. Prise au piège du mirage de la dualité réactivée sous l'effet d'une projection sur l'écran du mental, s'identifiant à un amour perdu, l'affirmation de la dichotomie abyssale du « non-amour » n'en finit pas de tourner en boucle et Poséidon s'applique à maintenir l'errance.

### 4.3 Reformulation de mon intention

Donc, si j'observe plus précisément cette recherche qui tend inexorablement à combler le manque d'amour, déjà, juste dans la formulation de l'intention de chercher à « combler le manque d'amour », j'obtiens en retour le reflet de l'énergie qui projette un manque d'amour qui ne sera peut-être jamais comblé. Alors que ce qui est désiré fondamentalement, plutôt que de combler un manque d'amour, c'est d'être comblée d'amour, de vivre pleinement l'amour en soi et tout autour de soi purement et simplement de façon légitime, naturelle et d'exister dans une réciprocité de bonheur partagé à l'instar des retrouvailles d'Ulysse et Pénélope.

#### Mon axe retrouvé :

Me voilà arrivée à la fin de cet ouvrage et j'aimerais, avant de conclure, revisiter mes nouvelles données de recherche selon l'axe de recherche initial :



L'**intention** de ma recherche, ce qui la motive, est d'explorer métaphoriquement les éléments et événements de ma vie qui éclairent la question autour de l'exil de l'être.

Alors que cette question prend sa source aux confins d'une problématique où je loupe la cible dans une perspective de dualité qui me déporte toujours plus loin, l'intention que je porte dans ce travail va être un renouvellement de mon rapport aux autres et au monde. Ce que je veux explorer, c'est ma réalité en lien au monde.

Le but recherché est l'amour en partage, la reliance qui est liée à un besoin d'appartenance, que je nomme symboliquement comme le retour à Ithaque, le royaume

de mon cœur afin de me guérir de ce manque d'amour et célébrer mes retrouvailles intérieures en résonance à celle d'Ulysse et Pénélope.

J'observe en effet que j'existe par les autres, au service des autres... Leurs joies, leurs peines sont les miennes.

Dans ce jeu, je m'identifie et me projette sans fin à l'extérieur loin de moi, dans un ailleurs. Comportement par défaut qui est dû à un conditionnement depuis ma naissance. Ces éléments sont explorés en utilisant une phénoménologie inspirée de la métaphore d'Ulysse pour créer mon champ de recherche.

Le deuxième point de mon axe de recherche est **l'attention** ou le choix de l'angle de vue par lequel je vais observer ma problématique de recherche. Pour cela je fais le choix de porter mon attention sur les événements de ma vie qui parlent de cet exil, à travers le prisme de la métaphore du mythe d'Ulysse.

Aussi lorsque je pose un regard quantique sur les grandes étapes de ma vie, en filigrane à la dimension initiatique que m'inspire chaque étape de l'Odyssée avec leurs représentations allégoriques sur le terrain de jeu de ma conscience qui s'est éveillé dans cette exercice, voici ce que je vois :

**Symboliques et interprétation singulières des étapes initiatiques de ma vie en résonance à l'Odyssée d'Ulysse :**

**Le départ d'Ithaque pour Troie** représente pour moi mon **Univers problématique**, c'est le début de la grande séparation par l'expérience de la dualité de la petite enfance. C'est dans cet univers problématique que se trouvent les tensions qui cristallisent mon incarnation. Dans cette perte d'innocence qui se fait à coup de conditionnements socioculturels et de leurs conséquences sur mon psychique, je vis une guerre de Troie et je deviens **guerrière**.

**Mon cheval de Troie**, je l'appelle la grande mystification, le leurre pour me libérer au corps à corps et au corps à corps d'une praxis auquel je m'identifie comme professeur de Yoga avec reconnaissances sociales, je deviens **sauveuse**.

Par la suite le Départ de Troie est le début de l'Odyssée de mon rapport aux autres et au monde ou la dérélition, je me crois maudite en tant que bouc émissaire, je fuis et deviens une **nomade** dans l'âme.

**De la malédiction de Poséidon et volontés Divines aux lois universelles:**

Piège de l'égo, se révèlent les émotions et peurs des profondeurs inconscientes de la psyché humaine. Prise au piège du mirage de la dualité équivoque, provoqué par la mise en tension de ces trois entités, j'erre dans l'océan de ma réalité existentielle à la recherche d'une source d'amour, mais chaque effort, chaque pas de plus porté par la volonté de combler ma soif d'amour m'entraîne et me déporte toujours plus loin vers mon manque d'amour et m'affirme dans ma dichotomie abyssale vers une descente aux enfers.

Ainsi, toujours à l'appui de cette herméneutique analogique, dans ma problématique relationnelle hors du champ de l'expertise professionnelle, je me retrouve prise aux pièges comme Ulysse dans son exode, d'une part par **les monstres dévoreurs**, dans les lieux de l'agression et de la projection psychologique, représentés par Cyclope (Fils de Poséidon), qui symbolise dans mon expérience personnelle : le rejet violent de la pensée unique (l'œil unique de Cyclope) et de tout contexte social établi : « Je suis personne » (« Outis », nom que donne Ulysse pour se présenter à Cyclope) ou par les Lestrygons (géants dévoreurs) qui représentent pour moi la survie relationnelle.

D'autre part, il y a **les monstres tentateurs** qui modifient la réalité et utilisent la séduction pour abuser et créer des espaces de confusions comme, entre autres, les lotophages pouvant me parler de l'oubli de sa patrie ancestrale de sa terre d'accueil de naissance, à travers tous mes voyages ou Circé, déesse, sorcière/magicienne, fille d'Hélios le soleil, qui évoque les plaisirs délétères corrupteurs des sens et du sens,

symboliquement le côté animal de la relation humaine de base avec des besoins primaires, vivre une réalité à travers le prisme du cerveau reptilien.

Ou les Sirènes qui encore peuvent parfois m'envouter de chimères par les chants hypnotiques du mental : relents de mémoires passées.

Les bœufs sacrés d'Hélios, dans mes troubles compulsifs alimentaires de mon adolescence, peuvent facilement représenter la pulsion de survie liée à la blessure originelle, dans un besoin compulsif de me nourrir de l'amour de l'autre, quoiqu'il en coûte.

Et, bien sûr, la belle Calypso reste l'une de mes plus belles expériences de mystification quant à la relation affective que j'entretiens avec le monde. Bloquée dans mon monde de dualité, je recherche l'amour idyllique en dehors du soi, dans un espoir de rédemption, sous l'effet du « miroir narcissique » et égotique.

**Ma descente aux enfers** se trouve être clairement la dynamique du processus de ma recherche en maîtrise et activation de ma spirale analogique par l'écriture performative. Ma recherche instaurative commence là, à l'étape initiatique de la rencontre avec le **devin Tirésias**, ici est l'étape clé pour récupérer l'information perdue, refaire le lien, combler l'écart et éclairer mes angles morts.

À partir de là, il y a vraiment l'amorce d'un retour vers l'Ithaque de mon cœur, je commence à récupérer mes données de recherche et, à l'arrivée au **Royaume d'Alcinoos**, je commence mon processus dialogique : je me raconte au « Je » comme Ulysse avant de retrouver son Ithaque, sa terre de reco-naissance. Par un regard quantique qui se pose sur mon vécu, une relecture initiatique induit un dépouillement dans une perte d'identité inévitable et nécessaire pour une reconstruction et nouvelle naissance au Je (chercheur) - vous (lecteur) - nous (altérité) de l'Écriture Performative.

Ulysse partit avec toute une armée de croyances, idéaux, prétentions (cerveau binaire reptilien) avec lesquels il s'est identifié, à son retour il est nu, seul comme au premier jour de sa vie, dépouillé de tout. Il doit se déguiser en mendiant.

Pénélope ne le reconnaît pas, Télémaque son fils ne le connaît pas, magnifique symbolique sur le dépouillement et alchimie de l'être-Phénix.

Troisième point de mon axe triangulaire de recherche : **la tension**.

Je l'appelle **Pénélope ou l'époché\*** des retrouvailles de mon essence.

*Èpoché*, dans le sens que Husserl (1913) lui donne : c'est-à-dire une suspension de mon comportement par défaut qui se rattache au monde phénoménal dans l'expérience déjà vécue. L'époché phénoménologique se distingue du doute de Descartes en ce qu'elle ne met pas en question l'existence du monde extérieur, celui-ci est simplement « mis entre parenthèses ». C'est le recul nécessaire pour découvrir la nature de mon Dasein de l'« être jeté » et son rapport d'intentionnalité en Soi, en lien au monde.

C'est justement à ce niveau que se situe la tension qui se maintiendra jusqu'à ce que je trouve la solution à la fin de ma quête, celle de retrouver, « l'information première de ma trame de fond, dans un inachevé qui attend la réalisation d'un lien d'amour inconditionnel qui me réunit en une seule et même entité. » (Ulysse, p.100)

C'est ce que je cherche à résoudre depuis le début, comme le veulent Ulysse et Pénélope.

Comme Ulysse, je veux rentrer chez moi, me retrouver au cœur de mon vivant malgré une dynamique toujours en mouvement et en devenir pour finalement atteindre les côtes d'Ithaque au moment même où Pénélope achève son ouvrage, qu'elle retisse dans une attente sans fin. Elle s'ancre dans l'espoir de ces retrouvailles avec son autre : Ulysse.

Achever ma quête et réunification ultime du sujet/objet : dans le circuit de l'Ipséité, en se reconnaissant (soi) comme l'objet du regard de l'autre, tout en regardant l'autre comme l'objet de mon regard, à la recherche d'une réalisation harmonieuse de notre qualité de sujet, par la recherche des sens communs à

l'intérieur desquels nous pourrions donner une place salutaire à la différence.  
(Gomez,2009, p.93)

Re-naissance d'Ulysse et retrouvailles avec Pénélope ou la promesse d'un retournement du regard quantique à travers les yeux de Pénélope. Symboliquement *epoché* de mes retrouvailles ou la révélation de la carte du monde de mon cœur, à la croisée du « je » et du « nous », pour un espoir de repos en toute sécurité au cœur du Sensible de ma féminité sacrée.

## CONCLUSION

Dans cette Odyssée d'un retour vers soi par un voyage d'amour en reliance, je me suis racontée comme le fait Ulysse à la cour d'Alcinoos. J'ai chanté mes conditionnements et les épreuves que j'ai traversées depuis mon enfance. J'ai évoqué la magie de la vie qui, par un concours de circonstance, m'amène jusqu'à découvrir ce programme de recherche en étude des pratiques psychosociales, qui aboutit à l'avènement de cette recherche au singulier. Je me suis invitée à aller au-delà de mes espérances, à poser le cadre nécessaire pour comprendre la quête intérieure que j'ai initiée depuis mon enfance et qui se trouve au cœur de ma manière d'exister au monde.

Déjà, dans ma lettre de motivation déposée pour signifier mon intérêt à cette maîtrise, j'explique très clairement la problématique de ma dynamique existentielle qui est inhérente à l'exil de « l'être jeté ». Dans mon besoin profond de trouver ma place et de me reconnecter avec ma terre d'accueil, je suis dans la difficulté d'être au monde.

Je réalise donc qu'il est nécessaire de poser aux prémices de cette recherche les bases pour renouveler mon rapport au monde et aux autres afin de pouvoir réactualiser ma manière de communiquer.

C'est en revisitant les fondements de mon identité incertaine au regard de la psychologie que je me découvre souffrant de troubles de l'attachement en filigrane d'une parentification aux accents de bouc émissaire. Cette dynamique introjectée de la violence d'une faute en loyauté réactive un mécanisme d'auto-sabotage au quotidien dans ma vie. Je comprends mieux alors pourquoi, en dehors de mon cadre professionnel, je me retrouve systématiquement en échec dans mes relations affectives.

Par compensation, pendant plus de la moitié de ma vie, je m'identifie au rôle du leadership de l'enseignante de Yoga et de la thérapeute, où mon mode de communication n'est pas toujours au « je » dans son essence, mais au plus haut de la deuxième position perceptuelle au « tu » et au « on » empathique et impersonnel qui recherche une reconnaissance impossible d'être réellement accueillie.

Je comprends aussi à ce stade que ma façon de me relier est directement par un corps à corps dans une sorte de kinesthésie sensorielle intuitive, sorte de clairsentience qui est une gageure en tant que thérapeute, mais définitivement perçue comme ingérente, hors du champ professionnel. Je suscite beaucoup de rejet et de violence, surtout si la blessure de l'autre réactive la mienne.

Toutes ces prises de conscience se sont révélées principalement tout au long de mon parcours de maîtrise en relation à la communauté apprenante, par mes lectures et autres facteurs formateurs.

Mais c'est vraiment grâce à cette recherche heuristique étayée d'une écriture performative à l'authentique de mon dialogue intérieur, dans l'immédiateté de mon vécu en résonance avec le mythe d'Ulysse, que j'ai pu contacter au cœur de mon odyssée existentielle la puissante force révélatrice de Poséidon, qui m'a propulsée dans une descente aux enfers de « l'être jeté », à l'identique d'Ulysse. J'y découvre non seulement la dichotomie existentielle qui m'anime et sous-entend tout ce que je crois être : de ma pensée à mes intentions, jusqu'à mes actes. Mais aussi je réalise que je réside dans les affres d'un exil à l'intime qui active une dynamique de synchronicité qui m'amène inexorablement à m'exiler d'autant plus. Au point de me retrouver, à cinquante-cinq ans, après douze années d'errance autour de la planète, toujours sans domicile fixe car en attente de papiers d'immigration qui me donneront, après l'obtention de mon diplôme, peut-être un jour une résidence au Canada.

C'est à travers mon cadre théorique, à l'appui du triangle de Karpman, que j'explore avec précision la carte du monde de mon cœur et de ma pensée où résident les trois

co-identités qui animent ma problématique intérieure. J'y découvre leurs croyances sous-jacentes et leurs intentions.

La compréhension de ma problématique se fait de plus en plus dans l'élaboration de ma synthèse créative par une mise en dialogue de ces différentes parties de moi, selon un protocole de PNL que j'ai aménagé dans une mise en scène performative, j'ai pu alors, par un exercice d'auto-explicitation, mettre en abîme les prises de conscience comme suit :

La première prise de conscience est que mes trois co-identités, la guerrière, la guérisseuse et la nomade, se rejoignent aux prémices d'un besoin d'amour réciproque.

La deuxième réalisation est que l'amour qui me fait tant défaut et qui s'active à l'interne de mon identité morcelée et que je cherche depuis toujours aux confins du monde, je ne l'ai jamais vraiment questionné dans son fondement propre. En clair, quel est cet amour dont j'ai tant besoin et que je revendique tant?

Chaque pas du pèlerin le rapproche de lui-même, désencombré de toutes les fausses identités et de toutes les valises qui l'alourdissent. Son but n'est pas un objet de désir, c'est le Sujet désirant, c'est la connaissance de ce qui le fait marcher, le principe même de la vie. (Leloup, 2011, p. 177)

C'est là où je constate que je réside dans une double contrainte qui me garde en enfer, dans l'attente d'un amour posé à l'extérieur, dans l'espoir d'être aimée un jour par les autres, contrecarré de la croyance que je ne le mérite pas.

Cette prise de conscience fondamentale vient en résonance avec le fait que, plutôt que de générer de l'amour, ce que j'initie en leitmotiv dans mon champ de conscience est la souffrance, que j'appelle « la malédiction du mirage ». Ceci tend plutôt à mettre uniquement l'accent sur le manque d'amour et les conséquences du vide dans lequel je me retrouve et auquel je m'identifie, mais certainement pas l'amour auquel j'aspire. Je réalise donc que je suis seule fautive et créatrice de ma réalité de souffrance et le monde n'y est pour rien. Créatrice de ma propre histoire de souffrance en écho à la loyauté du bouc émissaire parentifié de mon enfance.

Donc, si l'information originelle est déjà en moi, je me retrouve au cœur de mon Ithaque, à l'ultime révélation qui se fait jour lors des retrouvailles de Pénélope, ma féminité qui s'espère dans le mystère de sa verticalité et de Ulysse mon masculin en errance dans une altérité horizontale.

Pénélope porte le secret de mon âme, elle est celle qui garde le fil de la mémoire de mon amour, qui s'écrit depuis l'aube de l'humanité pour me rejoindre enfin à l'instant de l'écriture de ce mémoire.

Lorsque ce couple mystique intérieur a su trouver le dialogue d'une réciprocité complémentaire, mon cœur s'est ouvert juste à l'immanence du croisement de leur trajectoire sacrée. Là, je suis unie en amour, je suis créatrice de ma vie, mon corps est le corps du monde, « je suis personne », je suis le monde, je l'engendre comme ma réalité.

Enfin, je suis dans le silence et la présence au cœur de mon regard, qui se pose sur le monde

Malgré toutes les pertinences qui ressortent de cette recherche, elles restent, bien sûr, limitées au fait même qu'elles sont d'ordre singulier et intime à mon expérience et que l'aventure est loin de s'arrêter. Il me faudra continuer à pratiquer ce regard autoréflexif, dans l'*epoché*\* de mes dynamiques existentielles au seuil d'une présence silencieuse, bienveillante et mature.

Toutefois, mon cheminement a su se poser sur les bases de la méthodologie d'une recherche heuristique, s'inspirant de la symbolique de l'Odyssée d'Ulysse. La spirale analogique dynamisée par une écriture qui se sait entendue a su se révéler en oracle, pour ma part. Je fais le souhait que ça le sera aussi pour ceux et celles qui me liront.

Mais quoi qu'il en soit, désormais, il est clair que ma manière de me relier au monde ne sera plus la même, après ce monde de révélations qui vient éclairer ma conscience et, en ce sens, j'ai la profonde conviction que mon changement œuvrera au changement du

monde. Déjà au plus proche de mes relations intimes et au plus juste d'une éthique professionnelle en lien avec un accompagnement des changements humains.

L'approche non duelle de la réalité que j'ai expérimentée avec bonheur dans ce processus est un accueil renouvelé de ma globalité sans séparation ni antagonisme; tout se révèle dans l'évidence d'une interrelation en recherche de complémentaire, sans tri ni bricolage :

On constatera dans ce processus que tous les problèmes et tous les conflits ont pour cause une vision fragmentaire. À mesure que notre vision est moins fragmentaire et par conséquent plus globale, nous voyons les contradictions se réduire en oppositions et les oppositions s'atténuer peu à peu pour devenir des complémentarités. (Klein, 1977)

Ainsi, je me reconnecte progressivement à l'intelligence perceptive sensorielle intuitive, qui au-delà de moi-même cherche à rétablir l'équilibre du lien et de mon rapport aux autres et au monde, à chaque instant.

Un dans Tout, le Tout dans Un: « Je suis le sujet et l'objet ».

## BIBLIOGRAPHIE

### Volumes :

- Aurobindo. (1916). « *Ilion* », Poème Mystique, *Le livre du héraut*. Pondichéry.
- Bérard, V. (1993). *Odyssée* (trad. Victor Bérard). Paris : Éd. Gallimard (1<sup>ère</sup> éd. 1924).
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*. Thèse de doctorat, Faculté des sciences de l'éducation, Département didactique et organisation éducative. Seville : Universidad de Sevilla.
- Bolle de Bal, M. (1996). *Voyages au cœur des Sciences Humaines. Tome I De la Reliance*. Ed. L'Harmattan, p. 321.
- Boszormenyi-Nagy, I. (1980.). *Les psychothérapies familiales*. Paris: P.U.F. (édition originale, 1965).
- Bowlby, J. (2002). *Attachement et perte, "L'Attachement"*, Vol. 1. Paris: PUF.
- Cavafy, C. (1911). *Ithaque*. Paris: Gallimard, 1958 (réédition dans la collection poésie/Gallimard en 1978 et 1994). Traduction. Yourcenar, Lacarrière (1958).
- Condamin, A. (1994). *La traversée du miroir ou la découverte d'un nouveau plus à l'enseignement après une révision en question professionnelle*. Thèse de doctorat, Québec: Université Laval.
- Condamin, A. (1997). *Au risque d'être soi. Crise professionnelle . des enseignants se racontent*. Sainte-Foy: Edition Septembre.
- Courtois, V. (2017). *De la guerre de pouvoir à la révolution du dialogue*. Mémoire de Maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Rimouski: UQAR, p.82.
- Craig, P. E. (s.d.). *The heart of the teacher : a heuristic study of the inner world of teaching* Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tirée de sa thèse de doctorat intitulée, 1978, p.367, traduit par A. Hamein, automne 1988, p. 33-35.
- De Preez, P. (1984). Myths and Social Individuals, Paper to "*the International Conference on self and Identity*", Cardiff.
- Dilts, R. (2010). *NLP II: The next Génération*. Capitola, CA: Publication Meta.

- Dilts, R. (1980). *The Study of the Structure of Subjective Experience, Volume I*. Capitola, CA: Meta Publications, .
- Dilts, R. (2006). *Changer les systèmes de croyances avec la PNL*. Paris: Inter Editions Dunod.
- Dorion, H. (2014). *Recommencements*. Montréal : Éditions Druide.
- Dubé, G. (2014). *Quête transpersonnelle et trajectoire identitaire dans la tension des paradigmes éducatifs : Autoethnographie d'une éducatrice de la génération des baby-boomers*. Université de Sherbrooke (Canada), ProQuest Dissertations Publishing.
- Freud, S. (s.d.) *L'identification*. Essais de Psychanalyse, petite bibliothèque Payot, 1982, p. 167.
- Gauthier, J. (2007). *De l'interdit de dire au droit d'être: chemins de Trans-Formation*. Mémoire de maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Rimouski: UQAR.
- Gauthier, J. (2015). *La conversion au contact du corps sensible*. Thèse de Doctorat, p.32. Porto.
- Gelin, S. et Khuê-Linh Truong. (2010). *Conduire une réunion avec efficacité*. Paris : Eyrolles.
- Gomez Gonzalez, Luis. (2009). *L'approche culturelle de l'enseignement en formation initiale de maîtres: Un cadre théorique et conceptuel pour l'accompagnement pédagogique*. Thèse de Doctorat, Rimouski: UQAR; Montréal UQAM.
- Gomez Gonzalez, Luis. (2013). Approche autobiographique: notes pour une épistémologie de recherche à la première personne. *Revue Présences*, Vol. 5. p.5.
- Gomez Gonzalez, L. (2016). *Quelles démarches pour la recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales*. Recueil de textes méthodologiques, 111. Rimouski : UQAR, Éd.
- Gomez, L.G. (2019). La recherche autobiographique : le défi d'une écriture performative. p.4-12. Texte inédit.
- Haxhe, S. (2013). *L'enfant parentifié et sa famille*. France: Érès, Éd., Collection: Relation.
- Heidegger, M. (1947). *Lettre sur l'humanisme* (éd. 1970) (traduit par Roger Munier). Paris: Montaigne, coll."bilingue".

- Heidegger, M. (1927). *Être et Temps* (M. Niemeyer, Éd., & F. Vezin, Trad.). Halle: Gallimard.
- Hesse, H. (1927). *Le loup des steppes*. La Renaissance du Livre, 1ère édition française (1931).
- Husserl, E. (1913). *Idées directrices pour une phénoménologie pure et une philosophie phénoménologique*. Paris: Gallimard, coll. « Tel », p. 101-103.
- Jankélévitch, V. (1974). *L'irréversible et la nostalgie*. Paris: Flammarion.
- Klein, J. (1977). *La joie sans objet*. Paris: Éd. Mercure de France.
- Le Goff, J. (1999). *L'enfant, parent de ses parents : parentification et thérapie familiale*. Paris: L'Harmattan.
- Leloup, J. (1994). *L'absurde et la grâce- Fragments d'une itinérance*. Paris: Albin Michel.
- Leloup, J.-Y. (2011). *L'assise et la marche*. Paris. Albin Michel.
- Létourneau, J. (2006). *Le coffre à outils du chercheur débutant, guide*. Toronto: Boréal.
- Lévinas, E. (2009). *Carnets de captivité et autres inédits*. Paris: Grasset, cité par CC.
- Lévinas, E. (2011). *Parole et silence*. Paris : Grasset, cité PS.
- Maharshi, R. (2013). *L'enseignement de Ramana Maharshi*. Nouvelle édition intégrale (française), p.996. Paris: Albin Michel.
- Maslow, Abraham. (1972). *Vers une psychologie de l'être*. Paris: Fayard.
- Mircea, E. (1965). *Le Sacré et le Profane*. Paris: Éd. Gallimard, p. 173.
- Moreau, A. (2008). *Psychothérapie Méthodes et Techniques*. Canada : Nauwelaerts, Éd.
- Moustakas, C. (1973). La recherche heuristique. Dans J.F.T. Bugenthal. (1973). *Psychologie et libération de l'homme*. Verviers : Gérard et Co., 444 pages.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research : design, methodology, and applications*. Calif.: Sage.
- Moustakas, C. (1967). *Individualité et rencontre*. Cambridge, MA: Howard A. Doyle.
- Olney, J. (1981). *Metaphors of Self, The meaning of Autobiography*. New Jersey: Princeton University Press.

- Patenaude, J. (s.d.). (1997) Au carrefour de la pédagogie et de l'éthique: L'exercice dialogique. Dans *Le dialogue pédagogique*, sous la direction de M. Gaudreault. *Revue Québec français*, no 106, p.27-30.
- Pilon, J. (s.d.). (2005). *L'accompagnement d'une recherche praxéologique de type science-action*. Dans *Formation des adultes aux cycles supérieurs; Quête de savoirs, de compétences ou de sens?*. Canada: Les Presses de l'U., p. 69-99.
- Racamier, P. (1997). *De psychanalyse en pédiatrie*. Paris: Payot, p. 262-263.
- Ricoeur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris: Édition du Seuil, coll. Points.
- Roger, C. (1970.). *La relation d'aide et la psychothérapie*. (t. f. Zigliara., Trad.) Paris: Éditions Sociales Françaises, 2 volumes.
- Rugira, J. (2016). Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. *Quelles démarches pour la recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales*, p.37. Rimouski: UQAR.
- Schrödinger, E. (1990). *L'esprit et la matière*. Paris : Éditions du Seuil.
- Schwartz, R. (2001). *Introduction au modèle interne des systèmes et des familles*. Paris: Broché.
- Seguin, L. (2019). *Identifier les effets de la « parentification » sur ma manière d'être en relation*. Mémoire en maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Rimouski: UQAR.
- Singer, C. (2001). *Où cours-tu? Ne sais tu pas que le ciel est en toi?* Paris: Albin Michel.
- Vermersch, P. (1994). *L'entretien d'explicitation*. Paris: ESF.
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie*. Paris: PUF, p. 75-86.
- Vernant, J.P. (2004). *Ulysse suivi de Persée*. Paris: Bayard, p. 29.
- Warren, C. (2014). *Mythologie grecque Yoga de l'Occident*. Paris: Broché.

### Références électroniques :

- Bianchi, O. (2005). *Penser l'exil pour penser l'être*. Le Portique. Consulté au: <http://journals.openedition.org/leportique/519>



Le Goff, J. (2005/3). *Thérapeutique de la parentification: Une vue d'ensemble. Vol. 26*, p. 285 à 298. Consulté 2019 au:

<https://www.cairn.info/revue-therapie-familiale-2005-3-page-285.htm>

Levinas. (2011). La phénoménologie du Visage. Consulté au:

<https://www.universalis.fr/encyclopedie/alterite-philosophie/6-levinas-l-autre-comme-visage/>

Maharshi, R. (1966.). *Qui suis-je ? Études Traditionnelles*,no 396-397 (éd. 1ère édition française 2008). Récupéré sur : [www.sriramanamaharshi.org](http://www.sriramanamaharshi.org)

Morin, E. (2014). *Il n'y a pas de solution, mais il y a une voie*. Consulté au:

<https://www.terraeco.net/Edgar-Morin-Il-n-y-a-pas-de,56141.html>

Platon. (380 av J.C). *Le Banquet, 205 b*. Consulté le 2018, sur

[wikipedia.org/wiki/Le\\_Banquet\\_\(Platon\)](http://wikipedia.org/wiki/Le_Banquet_(Platon)).

Salmona, M. (2017). *Les liens entre violences, psychotraumatismes et troubles du comportement alimentaire*. Consulté 2018 au:

<https://www.memoiretraumatique.org/psychotraumatismes/troubles-du-comportement-alimentaire>.

Vasquez-Bronfman, A. (1992). *La Malédiction d'Ulysse*. C.N.R.S. Editions| « Hermès, La Revue », pp. 213, 224. Consulté au:

<https://www.cairn.info/revue-hermes-la-revue-1992-1-page-213.htm>

Warren, C. (s.d.). *Mythologie Grecques interprétation*: Consulté le 2019,

<https://www.greekmyths-interpretation.com/dieux-olymp/poseidon> et [interpretation-mythologie-grecque/Ulysse](https://www.greekmyths-interpretation.com/dieux-olymp/poseidon)

## ANNEXE

### LEXIQUE

**Agentivité** : Terme traduit, notamment au Canada, l'agentivité est la faculté d'action d'un être, sa capacité à agir sur le monde les transformer, les influencer.

**Atma** : Mot sanskrit qui désigne l'âme immortelle, l'éclat de Dieu, notre véritable identité. L'Atma est cette partie de notre Être qui est souvent définie comme étant notre double spirituel.

**Daïmon** : « Desroche appelait le « daïmon » le génie créateur personnel. Autrement dit la dynamique heuristique, intuitive de l'autoformation. Quelque chose en nous qui en sait plus que nous... Derrière le projet de recherche-formation conduit par le je et le moi il y a des intuitions portées par un savoir tacite basé sur la globalité du Soi... » (Galvani. P. 2016, p.5). Colloque Repaire, *Conscientiser les moments décisifs (kairos) de la pratique, une voie de recherche réflexive*.

**Dasein** : Le mot allemand Dasein [<sup>1</sup>da:zaɪn], littéralement « être-là », est l'infinitif substantivé du verbe allemand dasein, qui signifie, dans la tradition philosophique, « être présent ». Comme substantif, le mot apparu au xvii<sup>e</sup> siècle avec le sens de « présence », est employé depuis le xviii<sup>e</sup> siècle dans sa traduction française en substitution au terme « existence »<sup>1</sup>. Avec le philosophe allemand Martin Heidegger, ce terme est devenu, à partir de son maître ouvrage *Être et Temps* (Sein und Zeit), un concept majeur au moyen duquel l'auteur cherche à distinguer la manière d'être spécifique de l'« être humain », qui n'est pas celle des choses ordinaires.

**Èpoché** : arrêt, suspension; c'est le terme qu'utilise Husserl pour désigner la « mise hors-jeu » des attitudes naturelles que nous prenons à l'égard des phénomènes du monde objectif, l'étirement des liens qui nous attachent au monde dans l'expérience vécue. Ce mouvement caractérise la réduction phénoménologique, qui permet l'intuition sur les essences de la réalité et la saisie de l'activité du sujet, constitutive des significations.

**Ipséité** \ip.se.i.te\ féminin(Philosophie) Identité propre; ce qui fait qu'une personne est unique et absolument distincte d'une autre.

**Kairos** : est le temps du moment opportun. Il qualifie un moment de révélation selon Pascal Galvani (2008). Dans le langage courant, on parlerait de point de basculement décisif, avec une notion d'un avant et d'un après au sens de Jankélévitch dans son *Le je-ne-sais-quoi et le presque-rien*, Paris, PUF, 1957. Le kairos est donc « l'instant T » de l'opportunité : avant est trop tôt, et après trop tard.

**Karma** : terme sanscrit : Cycle des causes et des conséquences liées à l'existence des êtres sensibles. Il est alors la somme de ce qu'un individu a fait, est en train de faire ou fera. Pour les jaïns, l'action n'est pas le seul critère, la parole et l'état d'esprit peuvent entrer aussi en compte dans le karma.

**Lestrygons** : (en grec ancien Λαιστρυγόνες / Laistrugónes) : Dans la mythologie grecque de l'Odyssée d'Ulysse, les Lestrygons sont un peuple mythique de géants féroces et anthropophages (mangeurs d'hommes).

**Māyā** : (IAST ; devanāgarī : माया) est un terme sanskrit qui a plusieurs sens dans les religions indiennes. Māyā est l'illusion de la dualité, créant la nature illusoire du monde. Pour les mystiques indiens, cette manifestation est réelle, mais c'est une réalité insaisissable. Ce serait une erreur, mais une erreur naturelle, de la considérer comme une vérité ou une réalité fondamentale. Le but de l'éveil spirituel est de le comprendre, plus précisément de faire l'expérience de la fausse dichotomie, du mirage de la Māyā afin de la transcender, de passer son voile et de réaliser l'Âtman c'est-à-dire le soi.

**Mètis** : « Les anciens grecs appelaient « *mètis* » cette intelligence expérientielle », Jan 1, 2008, Pascal Galvani. « Lors de moments intenses (kaïros) pour découvrir le geste propre (mètis) intelligence du savoir-faire ».

**Outis** : « Il y a deux termes pour dire personne : « *Outis* », personne, et puis il y a « *Mètis* », qui veut dire personne mais qui veut dire aussi très malin » (Vernant, *Ulysse suivi de Persée*, Paris, Bayard, 2004,...).

**PNL** (Programmation Neuro-Linguistique) : Richard Bandler définit la PNL comme l'étude de la structure de l'expérience subjective. La PNL est décrite comme une approche pragmatique dans le domaine de la psychologie appliquée. Technique qui consiste entre autres à modéliser les savoir-faire de gens de talent dans leur domaine pour les transmettre à d'autres qui en auraient besoin.

**Positions perceptuelles** : était à l'origine formulée par John Grinder et Judith DeLozier (1987). Une « position perceptuelle » est essentiellement un point de vue particulier, ou point de vue d'où l'on perçoit une situation ou une relation.

**Ramana Maharshi** est un jñāna-yogin et guru indien de l'Advaita Vedānta, né le 30 décembre 1879 sous le nom de Venkataraman Aiyer et mort le 14 avril 1950. Il est considéré comme l'un des plus grands sages de l'Inde traditionnelle. Son enseignement, dans la tradition de la non-dualité, est essentiellement centré sur la notion du Soi et la question « Qui suis-je ? ».

**Reliance** : Définit l'état de toutes qui sont connectées, reliées entre elles dans une relation interpersonnelle. Concept émis par le sociologue M. Bolle de Bal : Entretien avec M Bolle de Bal, in « Voyages au cœur des Sciences Humaines, Tome I De la Reliance » Ed. L'Harmattan, 1996, p. 321.

**Sat-chit-ananda** : terme sanskrit, littéralement : "l'existence, la conscience et la béatitude" est une épithète et une description de l'expérience subjective de la réalité immuable ultime.

**Troubles de l'attachement**: La théorie de l'attachement est un champ de la psychologie qui traite d'un aspect spécifique des relations entre êtres humains. Son principe de base est qu'un jeune enfant a besoin, pour connaître un développement social et émotionnel normal, de développer une relation d'attachement avec au moins une personne qui prend soin de lui de façon cohérente et continue. C'est dans ce sens qu'on peut dire que l'attachement est primordial pour l'évolution psychologique de l'enfant. Cette théorie a été formalisée par le psychiatre,

psychanalyste John Bowlby après les travaux de Winnicott, Lorenz et Harlow.  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9orie\\_de\\_l'attachement](https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9orie_de_l'attachement).