



**M'ÉMANCIPER DE LA VICTIME ET DE LA GUERRIÈRE**

**Passer d'une guerre contre la peur à une pratique d'amour de soi**

mémoire présenté

dans le cadre du programme de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales

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

PAR

© **Blandine de Maillard**

Novembre 2020

**Composition du jury :**

**Diane Léger, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski**

**Clency Rennie, directeur de recherche, Université du Québec à Rimouski**

**Sylvie Morais, examinatrice externe, Université du Québec à Chicoutimi**

Dépôt initial le 28 septembre 2020

Dépôt final le 25 novembre 2020

## UNIVERSITE DU QUEBEC A RIMOUSKI

Service de la bibliothèque

## Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son autrice, qui a signé le formulaire « Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse ». En signant ce formulaire, l'autrice 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'autrice 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'autrice 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.

## DÉDICACE

À mes futurs enfants à naître. Pour eux, je me  
fais pionnière du retrait des pièges  
de la lignée.

Aux *actes* de tous mes agresseurs et aux  
croyances mortifères de la culture dans  
laquelle j'évolue. Ils m'ont emmenée si loin  
de moi que pour fleurir à nouveau, je n'ai pu  
faire autrement que de me reconnecter avec  
ma puissance la plus profonde et bâtir mes  
propres références singulières dont  
on ne pourra plus m'exiler.

## REMERCIEMENTS

C'est un peu essoufflée que je termine ce mémoire après trois ans de parcours, académique certes, mais surtout humain. Un parcours fait de hauts, de bas, de bonnes surprises comme d'autres dont je me serais bien passée. Mais c'est tout cela qui a rendu mon parcours passionnant.

Je dépose donc ce mémoire ici sous vos yeux comme un cadeau précieux qui m'a demandé pour le produire d'aller au bout de moi-même... et surtout d'en revenir, sans me décourager.

Dans ce cheminement, je tenais à remercier tout particulièrement quelques personnes.

Tout d'abord Diane Léger, qui a été ma directrice de recherche pendant un an, avec une sensibilité et une écoute qui m'ont poussée à m'apporter davantage et respecter mon rythme, plutôt qu'à tenter de « foncer dans le tas », une habitude que j'avais de la difficulté à perdre.

Ensuite Luis Gomez, pour cette méthode de l'écriture performative qui m'a permis de réconcilier mes parts rationnelles et irrationnelles alors qu'elles avaient l'habitude de se concurrencer auparavant, l'une dénigrant l'autre. Rester dans la

production scientifique grâce à sa méthode tout en déjouant une partie des codes de l'institution m'a apporté une grande satisfaction et réconciliée un peu avec l'institution scolaire (même si j'y ai toujours eu de bonnes notes !). Merci aussi pour son accompagnement sensible autant pendant l'atelier qui a fini par me décider à plonger dans l'écriture performative, que lors des quelques mois où il m'a accompagnée avant d'être en arrêt maladie.

Enfin Clency Rennie, qui m'a pris au pied levé dans des conditions de pression et de délais imposés par l'immigration. Malgré ces contraintes, sa sensibilité aux mots, son souci de la justesse et sa délicatesse m'ont permis de terminer l'accouchement de moi-même sans pour autant me sortir aux forceps.

Je me considère donc comme un beau bébé choyé car il a fallu 3 sages-femmes pour m'accompagner à m'accoucher !

Merci également à mes camarades de maîtrise d'avoir été là, même si je n'ai souvent pas beaucoup réussi à me lier à eux. Votre présence, vos remarques, vos manières d'être et vos étonnements, autant que nos confrontations parfois, m'ont poussée à porter plus loin ma compréhension de moi-même, du monde et des autres.

Merci à Phil et ses colocs, qui m'ont souvent accueillie chez eux à mes passages à Rimouski, chez qui je me suis sentie bienvenue et incluse.

Merci à mon fiancé, Alain, de m'avoir épaulée et soutenue, tout particulièrement pendant ces six derniers mois qui ont parfois été très éprouvants et exigeants. On fait une belle équipe tous les deux !

Merci à moi-même enfin, pour avoir persévéré tout au long de ce processus sans me lâcher moi-même, sans m'abandonner avant la fin, en respectant mon rythme.

## AVANT-PROPOS

Vous qui me lisez, vous vous apprêtez à entrer dans une mémoire réalisée en écriture performative. Autant vous dire qu'il ne s'agit pas du tout du type d'écriture auquel vous pourriez être habitué si vous avez l'habitude de lire des mémoires de maîtrise, aussi je me permets de vous donner quelques clés ici.

Ce qui m'a interpellée quand j'ai découvert l'écriture performative, c'est que c'est une écriture qui englobe toute ma personne : autant mon intellect que mes émotions, mais aussi mes sensations physiques ou encore mon passé qui se réactualise au présent à travers des images qui m'apparaissent alors que j'écris. C'est donc tout mon être qui a écrit ce mémoire, tout mon être qui a été impliqué à chaque instant dans cette recherche qui se vit en même temps qu'elle s'écrit, sans préalable. Ce mémoire est donc la trace d'un chemin de recherche qui s'est vécu en même temps qu'il s'est écrit. Ce qui est le principe même de l'heuristique.

C'est un type d'écriture qui a fait du bien à tout mon être car il m'a permis de réconcilier des parties de moi qui habituellement se disputent : l'intellect et le reste de moi, surtout lorsqu'il s'agit de produire de la connaissance. J'ai été tellement marquée par l'institution scolaire et les normes de « sérieux » qu'elle impose, que j'avais besoin

de l'espace de l'écriture performative pour me redonner le pouvoir d'être tout entière – au sens corps et âme – l'autrice de mes écrits.

L'écriture performative m'a aussi permis de m'extraire d'un borbier où je me trouvais prise après plus de deux ans de recherche, où les enjeux de révolte contre ce que j'ai vécu alourdissaient mon parcours de recherche et me faisaient tourner en rond. C'est là que la décision de plonger dans l'écriture performative m'a permis de trouver le cœur de mon questionnement et de laisser le côté traumatique être traité en thérapie<sup>1</sup>.

Ce mémoire s'est donc écrit chapitre après chapitre, sans que je sache à l'avance ce qui allait se dire quelques lignes plus loin. Cela m'a demandé persévérance et foi dans le processus proposé, quand bien même je n'avais aucune idée de ce qui allait se dévoiler de moi au cours du chemin.

J'ai d'ailleurs dû, à moins de deux mois du dépôt initial, recommencer quatre chapitre sur sept car de puissants auto-saboteurs s'étaient glissés dans mon écriture.

Comme tout chemin, celui qui compose ce mémoire contient donc des errances, que je n'ai pas cherché à masquer car elles font partie du processus dont j'avais envie de rendre compte ici de la manière la plus transparente et la plus authentique possible. C'est donc un mémoire à lire au fil des pages pour comprendre les circonvolutions qui se sont faites en moi et m'ont emmené au bout de ma question de recherche.

---

<sup>1</sup> Psychothérapie commencée 9 mois avant que je ne plonge dans l'écriture performative.

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	v
AVANT-PROPOS .....	viii
LISTE DES FIGURES.....	xiii
LISTE DES TABLEAUX.....	xiv
RÉSUMÉ .....	xv
ABSTRACT.....	xvi
INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE I L'ORIGINE DE MA QUÊTE.....	3
CHAPITRE II MES GUIDES DANS CETTE QUÊTE .....	15
<b>2.1 La Victime et la Guerrière, deux faces d'un rapport à la peur.....</b>	<b>15</b>
<b>2.1.1 La Victime, celle qui se laisse dominer par la peur.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1.2 La Guerrière, celle qui cherche à vaincre la peur.....</b>	<b>18</b>
<b>2.2 L'ombre, partie intégrante d'un système psychique sain .....</b>	<b>21</b>
<b>2.3 La peur cache souvent de la honte .....</b>	<b>22</b>
<b>2.4 Amour et pratique de soi.....</b>	<b>24</b>
<b>2.4.1 Lucidité et complexification de l'être ou attente d'efficacité et simplification abusive .....</b>	<b>24</b>
<b>2.4.2 L'amour est exactitude : la voie de la quête spirituelle .....</b>	<b>26</b>
<b>2.5 Temps et cycles.....</b>	<b>28</b>
<b>2.5.1 Le rapport au temps et au corps féminin.....</b>	<b>28</b>
<b>2.5.2 Temps cyclique, voyage du héros et apprivoisement de l'expérience de peur .....</b>	<b>30</b>

CHAPITRE III L'ÉPISTÉMOLOGIE OU MON ENGAGEMENT DANS LA QUÊTE.....	33
3.1 Passer d'un paradigme à l'autre .....	34
3.2 M'ancrer dans ma subjectivité : le paradigme compréhensif et interprétatif .....	36
3.3 M'asseoir dans ma légitimité : l'écriture en première personne radicale..	38
3.4 Me laisser inspirer par les données : l'approche herméneutique .....	40
3.5 Faire confiance à l'intelligence du processus : l'approche heuristique .....	42
3.6 Du chaos apparent, faire naître l'apaisement : l'écriture performative ....	43
CHAPITRE IV MA MANIÈRE DE MENER CETTE QUÊTE .....	48
4.1 Mon mémoire sous la forme du voyage de l'héroïne que je suis .....	48
4.2 Une écriture à plusieurs dimensions : autobiographique et poétique.....	50
4.3 Terminer par un mouvement de compréhension : la systématisation.....	54
CHAPITRE V RENCONTRE AVEC MOI-MÊME .....	57
5.1 L'approche .....	57
5.2 Mon envie d'aimer s'est terrée .....	62
5.3 L'enfant empaillée .....	68
5.4 Un coquelicot dans un champ de ruines .....	76
5.5 Démilitariser mon corps.....	88
5.6 Que la lumière soit.....	97
CHAPITRE VI SYSTÉMATISATION : LE CHEMIN DU RETOUR .....	107
6.1 La Bête, ou la peur qui mène à l'exil de soi.....	108
6.2 La Belle, ou la peur qui mène au désert relationnel .....	112
6.3 La polarisation et la censure, fondements de ma peur.....	115
6.4 La troisième voie : ramener le dialogue là où il n'y avait que des monologues .....	118
6.5 Le corps-sujet, pilier central de résilience et de reliance .....	122

<b>6.6 Et le rôle de la poésie dans tout ça ?</b> .....	126
<b>CHAPITRE VII MES CONCLUSIONS : LE RETOUR AVEC L’OBJET DE LA QUÊTE</b> .....	128
<b>7.1 Premier objectif : distinguer les dimensions des vécus de peurs explorés</b>	129
<b>7.1.1 L’origine de mes peurs et leurs répercussions dans ma vie</b> .....	129
<b>7.1.2 La dialectique Guerrière/Victime : une impasse maintes fois visitée...</b> .....	130
<b>7.2 Deuxième objectif : identifier les conditions facilitant une pratique d’amour de soi en lien avec les vécus de peur</b> .....	131
<b>7.2.1 La qualité de présence à soi : revenir à la souveraineté de mon expérience pour faire cesser les monologues</b> .....	131
<b>7.2.2 L’intention : passer de la victoire sur la peur à l’amour de soi</b> .....	132
<b>7.2.3 Les outils de transformation : recréer le dialogue par la narration et la poétisation</b> .....	133
<b>7.3 Troisième objectif : comprendre le processus d’une pratique d’amour de soi en lien avec des vécus de peur</b> .....	135
<b>7.3.1 Éclairer l’obscurité avec une ferme douceur espiègle et faire un deuil</b> .....	136
<b>7.3.2 Habiter l’obscurité : accueillir la peur de la Belle, ne pas détourner le regard face à la Bête</b> .....	138
<b>7.3.3 Chercher la lumière : prendre le temps de constituer des repères sains</b> .....	142
<b>7.3.4 Habiter le changement</b> .....	144
<b>CONCLUSION</b> .....	147
<b>ANNEXE A Exilée de ma parole</b> .....	152
<b>ANNEXE B La Guerrière</b> .....	154
<b>ANNEXE C Vertige</b> .....	156
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	158

## LISTE DES FIGURES

	Page
Figure 1 : le voyage du héros en 12 étapes.....	32

## LISTE DES TABLEAUX

	Page
Tableau 1 : Parallèle entre la méthode heuristique, le voyage du héros et mon mémoire.....	49

## RÉSUMÉ

Ayant des vécus d'abus et de violence, l'autrice s'interroge sur sa manière d'entrer en relation avec ses vécus de peur et comment trouver une nouvelle voie dans sa relation à elle-même, aux autres et au monde.

De cette quête est née une recherche mêlant rigueur académique et implication personnelle totale. Cette démarche, conduite depuis le paradigme compréhensif et menée en première personne radicale, lui a permis de plonger au cœur de ses enjeux grâce à une approche autobiographique et poétique, réalisée en écriture performative.

À l'issue de ce chemin très personnel, l'autrice propose une systématisation d'une pratique d'amour de soi en lien avec les vécus de peur. Une approche d'où le corps et l'humour ne laissent pas leur place, tout comme la poésie dans les moments les plus sombres.

Mots clés : abus sexuels – violence conjugale – peur – amour de soi – recherche à la première personne – poésie – autobiographie – écriture performative

## ABSTRACT

Following her experience with abuse and domestic violence, the author questions the way she faces her fear experiences and wonders how it is possible to draw a new path in her relationship to herself, the others and the world, in a healing process.

From this original quest was born this research which combines both academic rigour and total personal commitment to the research protocol and process, in a performative writing approach. Structured in a comprehensive paradigm and directed in a radical first-person perspective, it has allowed her to dive deeply to the heart of these important issues, with the help of an autobiographical and poetical approach.

At the end of this very personal journey, the author proposes a systemization of the concept of self-love while relating to fear experiences. An approach where body and humour are always present, as well as personal poetry to brighten the darker times.

Keywords : sexual abuse – domestic violence – fear – self-love – first-person research – poetry – autobiograpy – performative writing

## INTRODUCTION

À l'heure où vous débutez la lecture de ce mémoire, je me questionne sur ce que j'ai à écrire ici pour vous présenter au mieux le chemin que vous allez parcourir à mes côtés.

J'ai à cœur d'être une bonne hôtesse et d'esquisser en quelques mots l'aventure à laquelle vous êtes sur le point de prendre part. Car il s'agit bel et bien d'une aventure, ou plutôt d'une quête.

Initialement, en débutant cette maîtrise, je croyais que j'approfondirais les conséquences de la scolarisation sur la formation de ma personnalité. Sans être capable de l'énoncer clairement, il s'agissait en fait de parler des conditionnements que j'ai vécus et ce qu'ils ont eu comme effet sur moi et sur l'image que j'ai de moi, notamment au travers de divers traumatismes. Ce qui m'a amené finalement à parler non pas de ma scolarisation, mais plutôt d'un thème qui me passionne depuis 2015 : les peurs. Et plus particulièrement, mon rapport à la peur, ainsi que l'évolution de celui-ci.

Comme il s'agit pour moi d'une quête, ce mémoire est construit sur la métaphore de la quête du héros de Campbell (2013). Pour vous permettre d'appréhender d'où le questionnement à l'origine de ce mémoire prend son origine, je compte commencer par

détailler l'origine de ma quête sous forme de problématisation dans le chapitre I. Ensuite, afin que vous soyez en mesure de regarder le monde avec mes yeux, j'exposerai mes guides dans cette quête, soit mon cadre théorique et mon univers symbolique dans le chapitre II.

Puis j'exposerai ma manière de m'impliquer dans la production de la connaissance scientifique au travers du chapitre III qui traite d'épistémologie, suivi de la manière de mener ma quête dans ce mémoire au chapitre IV.

C'est alors que je vous emmènerai avec moi à la rencontre de l'origine autobiographique de ce questionnement pour résoudre l'incompréhension qui m'habite dans le chapitre V. Sur le chemin du retour, il sera temps alors de prendre de la hauteur afin de percevoir les liens qui tissent la trame de mon vécu sous forme de systématisation au chapitre VI.

Cette prise de recul me permettra de vous présenter l'objet de ma quête dans le chapitre VII : les réponses à mes objectifs de recherche, que je peux partager au monde désormais.

## CHAPITRE I

### L'ORIGINE DE MA QUÊTE

Tension. J'en ai dans le haut du dos, un peu comme une grande cicatrice qui me lacérerait le dos du haut à gauche vers le milieu à droite. J'ai l'impression de porter la marque d'un arc qui aurait imprimé sa forme dans mon dos. Un arc... ça me laisse pensive. Parce que c'est une arme. Je porterais la marque d'une arme dans mon dos. Pour me défendre ? Pour attaquer ?

Je me rappelle à mon intention, celle de problématiser. Et cet arc m'y introduit, sans que je l'aie vu venir. Me défendre, attaquer... voilà des positions de « Guerrière »<sup>2</sup>, comme je l'appelle. Une femme qui se défend, qui se protège... Se protège contre tout ce qui lui est arrivé auparavant.

À écrire ces mots, j'ai mes yeux qui s'embuent et une douleur sourde dans la gorge. Ce « tout ce qui lui est arrivé auparavant » est lourd de significations. Je respire. Je tente de me

---

<sup>2</sup> Cette notion de « Guerrière » sera explicitée dans le chapitre sur le cadre théorique.

calmer. Mais la boule au fond de la gorge ne s'estompe pas, bien au contraire. J'ai l'impression qu'elle contient tout ce que je me retiens de protester, de crier, quand je suis dans ce rôle que j'appelle « la Victime »<sup>3</sup>. J'ai l'impression qu'elle contient tout ce qu'une partie de moi a censuré pour permettre à l'enfant que j'étais, puis à la femme, de continuer à vivre dans une relative « normalité ».

« Normalité », je déteste ce mot qui pour moi ne veut rien dire. Surtout lorsqu'il camoufle autant de souffrances et de censure intérieures. Ma normalité à moi, elle est hantée ! Hantée par la trahison de gestes intimes intrusifs dont je n'ai entrevu la portée que lorsque mon agresseur s'est excusé de les avoir commis. Hantée par une espèce de flaque gluante qui m'a poursuivie pendant tant d'années autant dans mes journées que dans mes nuits. Et moi, par peur qu'elle ne m'engloutisse avec elle dans son néant, soit je fuis devant elle pendant mes journées dans mille projets et actions, soit je tente de la déterrer furieusement la nuit dans mes cauchemars... mais jamais je ne parviens à trouver la racine de ce mal qui menace de m'engloutir.

Ces mots écrits, mon corps est plus calme maintenant, la boule à la gorge est partie. Pour le moment. Je sais qu'elle n'est jamais bien loin. Tension, attention, intention<sup>4</sup>. Rester

---

<sup>3</sup> Cette notion de « Victime » sera explicitée dans le chapitre sur le cadre théorique.

<sup>4</sup> Ce sont les trois éléments que je garde à l'esprit pour réaliser de l'écriture performative, qui fait partie de ma méthodologie de recherche : les tensions qui se manifestent dans mon corps, vers quoi est attirée mon attention et mon intention quand j'écris. J'explique cela plus avant dans le chapitre sur le cadre théorique.

alignée sur ma quête, ne pas me laisser dériver... Ma quête, en fait, c'est celle d'une troisième voie. Une voie où je ne sois plus en réaction face à tout ce qui m'est arrivé, tout ce qui m'arrive au jour le jour encore. Être en réaction, ça m'épuise. J'en ai quasiment fait un *burn-out* en 2016, écartelée entre mon blog en développement personnel qui prenait de plus en plus de place dans ma vie et une maîtrise en océanographie que je continuais à défaut de savoir quoi faire d'autre, mais aussi pour continuer à garder valide mon permis d'études pour rester au Canada.

Je suis épuisée parce que j'essaie de tenir mon monde à bout de bras et de tenir les autres à distance de bras. Maintenir une sorte de zone de sécurité où l'on ne peut pas m'atteindre trop facilement. Pas comme par le passé.

À ce moment-là, en 2016, je voulais montrer à la Terre entière, mais surtout à moi, combien j'étais une femme forte capable de grandes choses. J'avais découvert deux ans auparavant un peu de ma puissance en sautant d'un rocher à six mètres de haut dans le bassin d'une cascade à la Réunion. Depuis, la mission que je m'étais donnée c'était de vaincre mes peurs à tour de bras pour savoir jusqu'où j'étais capable d'aller.

Je l'ai vu, jusqu'où je suis capable d'aller. Mais ma limite n'a pas été celle que je pensais. Je croyais initialement que ce serait une limite due à ma volonté. Je me disais que lorsque j'aurais vaincu un nombre suffisant de peurs, repoussé mes limites au point de sentir un grand espace de liberté autour de moi, je pourrais m'arrêter et vivre tranquille.

À ma grande surprise, ce n'est pas ça qui s'est produit. Plus je relevais de défis, plus je faisais tomber mes propres barrières, plus je me sentais paradoxalement en danger : j'avais conquis un territoire qu'il me fallait maintenant protéger pour ne pas risquer de le perdre. C'est là que j'ai trouvé ma limite : la quantité d'énergie dont je dispose. Je me sens épuisée, en guerre contre le monde entier et contre moi-même, mais je ne sais pas comment terminer la guerre sans perdre tout ce que j'ai si durement gagné. J'ai tellement peur de déposer mes armes ! Je suis persuadée que dans la seconde où je les dépose, je vais être piétinée par une horde de barbares.

Mon corps est calme. Alors je me demande ce qui attire mon attention. Rester ancrée dans mon corps, connaître mes besoins, me voir agir ou penser quand j'ai peur... OK, mais tout ça, c'est encore des choses que je connais. Je me demande ce que je cherche dans ce cas.

Je crois que je cherche à comprendre ce que j'ai fait et ce que je continue à faire. Ce qui fait qu'une partie de moi croit ne plus chercher à éradiquer la peur alors qu'une autre partie continue à le faire malgré tout, mais de manière moins facilement perceptible, comme en sous-main.

Mes yeux s'embuent, mon nez me pique et ma gorge s'obstrue quand j'écris ça. Je ne pensais pas que ça allait autant me toucher de l'écrire. Voilà quelque chose de nouveau !

Je pense au livre de Massin (2017). Il y raconte la résistance de clients face à une émotion : « la plupart des personnes qui viennent en thérapie voient l'émotion comme un perturbateur dans il faut se débarrasser » (2017, p. 13). Je m'y reconnais, notamment pour la

peur, et en même temps je constate que quelque chose a changé en moi. Je fais l'expérience d'un nouveau regard, moins jugeant, plus aimant. Je me demande ce qui se passe dans ce passage, comment il s'opère. Mais ce nouveau regard est bel et bien actif dans ma vie en ce moment.

Me revient alors le souvenir d'une conversation avec une femme. À ma proposition d'accepter que la peur puisse être là au lieu de chercher à la combattre ou à changer cet état de fait, tout son intérieur hurlait sa désapprobation. Accepter que la peur puisse être là, sans chercher à l'éradiquer, semblait inconcevable.

Cette conversation me confirme encore plus dans ma recherche d'une autre voie pour vivre autrement mes vécus de peur, arrêter d'entrer en guerre contre la peur ou encore m'y soumettre, en être victime. Je ne peux plus envisager d'être en guerre contre moi-même ainsi, car pour moi, être en guerre contre la peur, c'est être en guerre contre moi-même.

C'est un peu ce dont parle Massin (2017), quand il évoque la démarche thérapeutique qu'il fait avec ses patients en cabinet. Après avoir réglé avec eux un certain nombre d'enjeux personnels qui provoquaient beaucoup de souffrance, il les dirige vers ce qu'il appelle une démarche spirituelle qui consiste à « accepter ce qui est là », sans jugements, et à composer avec le réel de manière lucide et fluide. À lire ce qu'il met en place avec ses patients et à l'état d'ouverture au réel auquel il les fait aboutir, cela m'interpelle. Cela ressemble tellement

au chemin que j'ai emprunté moi-même, mais sans l'aide d'un thérapeute<sup>5</sup>, que je me demande comment j'y suis arrivée.

Donc ce qui me questionne, c'est de mieux comprendre les dispositions qui sont chez moi pour passer, quasiment toute seule, d'une démarche autodestructrice à une démarche d'amour de moi.

J'écris « quasiment toute seule » car le sentiment de solitude et d'isolement est récurrent chez moi. Enfant puis adolescente, je me sens assez isolée à partir de l'âge de 7 ans et notre déménagement en Vendée. J'ai quelques camarades ici ou là, mais pas de vrais amis à part une fille au secondaire. Pour compenser, je passe beaucoup de temps dans la nature ou avec mes frères. Au lycée, l'équivalent du Cégep au Québec, j'ai beaucoup de difficultés à me faire quelques rares amis. Puis je me marie et la violence conjugale vécue dans cette relation détruit le peu de compétences relationnelles apprises.

Ce sentiment récurrent d'isolement me touche tout particulièrement en 2016, quand je me sens dans une impasse où je n'ai plus l'énergie de « vaincre mes peurs » mais ne sais pas comment déposer les armes. C'est au milieu de ce désert relationnel, où j'ai quelques « connaissances » mais pas d'amis, qu'apparaît Christian qui deviendra un allié précieux. Un jour, il dit une phrase qui a amorcé un profond changement en moi et est à l'origine, quelque

---

<sup>5</sup> Depuis 2017, j'ai vu des thérapeutes, ce qui m'a sans doute aidée, mais nous n'avons pas travaillé spécifiquement sur ça. Je « venais avec » et c'était bien pratique pour accélérer la thérapie.

part, de ce mémoire de maîtrise : « Et si tu les acceptais, ces peurs, au lieu de vouloir les combattre ? »

En regardant en arrière, je constate que je n'avais quasiment plus le choix. Je me débattais depuis des mois avec une impression d'arriver au bout de moi-même, de finir par devenir une Guerrière zombie qui cherchait un moyen sécuritaire de déposer son bouclier. Mais je ne suis pas certaine que ce soit la seule explication... Je me demande pourquoi je ne peux pas me contenter des définitions que j'ai apprises de la peur, de ce que j'entends majoritairement autour de moi. Tiens, j'ai encore le nez qui pique et les yeux qui s'embuent !

Je ne peux pas l'expliquer, mais j'ai l'impression que ma conception de la peur, même si elle a déjà évolué, manque l'éléphant au milieu de la pièce. Je sens qu'il y a quelque chose qui m'échappe. Quelque chose d'important. Tiens, j'ai aussi la gorge qui s'obstrue quand j'écris ça. Intéressant.

Finalement, avec ce que j'ai exploré de moi-même, je ne comprends pas pourquoi ma vision de la peur, ou plutôt la vision que j'en ai acquise n'est pas plus largement partagée. Quand j'en parle, la plupart des gens disent que c'est cool, intéressant, nouveau... mais peu sont prêts à la mettre en action. Je me demande si je vois quelque chose que les autres ne voient pas et si j'ai un problème dans ma manière de le transmettre. Ça a l'air tellement hors de ce monde que je n'arrive pas à trouver les mots pour rejoindre ceux à qui je parle dans leur réalité. J'ai l'impression, pour avoir échangé avec eux sur le sujet, qu'il n'y a qu'avec les psychologues que j'ai consultés que ma démarche fait du sens... Or j'ai trouvé tellement

de bénéfiques dans cette nouvelle manière d'appréhender ce qui m'arrive que j'aimerais être capable de la communiquer ! Encore une fois, je sens que quelque chose m'échappe.

À force d'écrire, ça me surprend moi-même, mais je ne suis même plus sûre que je cherche une troisième voie *entre* la Victime et la Guerrière. Peut-être pas *entre* la Victime et la Guerrière finalement, mais ailleurs, *hors* de cette dualité. Et je m'aperçois de mon incapacité à nommer cette troisième voie, à la conceptualiser, à la comprendre dans toute son étendue.

Des images de bannissement remontent soudain sous forme de flashes. Les pleurs déferlent. Eh bien, c'est beaucoup plus chargé que je ne l'aurais cru ! Il semble qu'il y ait une part de moi qui hésite à faire ce travail de mise en dialogue, de problématisation. Car ce serait poser « trop » clairement le problème, ce serait le montrer de façon « trop » visible. Ce serait me démarquer de la masse et devenir donc potentiellement visible et attaquable. C'est aussi pouvoir être remise en cause dans ce que je ressens. Y compris par moi-même !

Assumer cela pour passer à l'étape d'après.

Je ne veux plus rester invisible. Je ne veux plus me taire comme je l'ai fait autrefois pour tout ce que j'ai vécu. C'est là que me revient en tête ce poème que j'ai écrit, intitulé « Exilée de ma parole » (voir annexe A), où j'écris qu'il est douloureux de dire mais que je ne peux plus me taire. En voici un extrait :

Pouponnière de monstres pendant 30 ans  
J'ai eu peur que ma parole n'éveille des morts-vivants  
Qui auraient dévoré ce qui me restait de liens signifians  
M'exilant dans un abysse de solitude vide et terrifiant.

[...]Mais aujourd'hui mon corps est sur le point de déborder  
 Il enfle au rythme des mots montant par nausées  
 Comme autant de marées secrètes cherchant à me libérer  
 En fissurant le bunker de mes lèvres scellées  
 Pour qu'enfin j'arrête de m'étouffer  
 Avec ma vérité la plus fragile sans cesse ravalée.

[...]Dire... c'est un tout petit verbe aux sons d'impossible.  
 Il m'est douloureux de dire, et pourtant je ne peux plus me taire.  
 Alors je prends le risque de ramener de l'exil ma parole mutilée  
 Faisant confiance que ton cœur saura prendre soin de cette vulnérabilité.  
 Je prends le pari de faire le pont entre nous depuis mes indicibles,  
 Parce que convier dans la relation mon humanité tout entière  
 Est le plus beau cadeau que je puisse nous faire.

Ce poème, je l'ai écrit alors que je lisais les premières pages du livre de Cyrulnik « Mourir de dire : la honte » (2010). Et notamment cette phrase qui commence le livre : « Si vous voulez savoir pourquoi je n'ai rien dit, il vous suffira de chercher ce qui m'a forcé à me taire » (p. 7), qui me bouleverse à chaque fois que je la lis.

Lorsqu'il s'agit de m'attaquer à cette institution que sont « les peurs » (intéressant ce vocabulaire guerrier que j'utilise moi-même spontanément), eh bien justement, je m'attaque à une institution. Cela m'intimide car cette institution constitue une vérité pour une part de moi. Et cette part résonne à une culture autour de la peur qui parle de la vaincre, de l'annihiler, l'éradiquer ((Idbali, 2013; Laroche, 2013; Magnin, 2020; Sensfelder, 2017).

Cette culture à laquelle je résonne est une manière d'envisager le monde, les interactions avec les autres et avec soi-même. Cela rejoint ce qu'écrit Gomez Gonzalez, s'appuyant sur Dumont :

En tant qu'objet dans son sens descriptif, la culture est composée (comprise) par ces deux mondes : le monde de la culture première qu'on porte en héritage, produit par nos expériences de vie et cet autre monde, le monde du discours compréhensif de notre monde : les arts, les sciences, le savoir humain codé et devenu discours (2009, p. 155)

Je cherche aujourd'hui d'autres pans de la culture qui m'aideraient à baliser cette autre voie que je désire ardemment.

Sur ce chemin, je rencontre encore Massin (2017) qui voit l'accueil de l'émotion – notamment la peur – comme une étape capitale du processus thérapeutique, une « clé fondamentale » comme il l'écrit si bien (p. 62). Je le rencontre encore un peu plus loin, quand il parle d'être accueilli et d'être aimé pour pouvoir accepter de regarder ce qui fait mal :

Au départ, la personne était trop prisonnière de son histoire douloureuse, il lui était impossible de s'en décoller. Sa souffrance réclamait « moi seulement » et ne pouvait rien entendre d'autre. Il fallait que le thérapeute rentre dans son monde particulier, l'explore avec elle, l'aide à l'éclairer, à le comprendre et à l'accepter. Elle avait besoin d'être acceptée et aimée telle qu'elle était pour commencer à s'aimer (Massin, 2017, p. 121).

Pour accepter de regarder cette peur qui me fait mal sans vouloir commencer par l'éradiquer, cela implique de changer la perception qui s'est construite en moi au fil des années. Ce qui est très bien illustré dans ce poème que j'ai écrit sur la peur, où je la laisse s'exprimer à travers moi :

Je suis la Peur, enfin c'est le nom dont on m'a affublé  
Me confinant au trouble de personnalité multiple carabiné  
Nous forçant tous à cohabiter, moi et ma famille d'émotions  
Sous un même un nom dévoyé, qui a mauvaise réputation.

Pourtant, je suis la gardienne de tes possibles non exprimés  
Je suis l'envers et la profondeur de ta réalité

Je suis ce qui te garde en contact avec ton humanité  
Je suis le remède aux envolées de ton mental déconnecté.

Je suis une force de préservation issue du fond des âges  
Je suis une transmission que les générations partagent  
Je suis un jeu de pouvoir issu de ton inconscient  
Je suis l’empreinte de traumatismes à guérir consciemment.

Je suis ces parties tendres que tu te sens incapable de montrer  
Je suis toutes les parts de toi auxquelles tu ne te sens pas reliée  
Je suis le divin qui s’écorche aux limitations que tes croyances abritent  
Je suis la forme connue donnée à l’infini qui t’habite.

Pourtant, la Victime me craint et la Guerrière veut me faire capituler  
Et aucune des deux ne semble connaître d’autres possibilités.  
Aujourd’hui, je dois avouer que je suis passablement excédée  
D’être mal nommée, mal aimée et mal jugée depuis toutes ces années.

J’espère que l’on me donnera ici la liberté de montrer  
Si l’on consent à m’apprivoiser, au lieu de me repousser  
Combien il peut être doux à travers moi de s’aimer  
Moi, la puissante et réconfortante alliée.

Car même si j’ai l’air d’une vieille sorcière qui te dit « je t’aime ! »  
Et que tu fuis en hurlant parce que j’ai des verrues et le teint blême  
Je suis juste de l’amour ensorcelé qui n’a pas encore pu s’exprimer  
Comme le prince-grenouille qui attend de la princesse son baiser.

Je n’ai alors qu’une seule question à te poser : oseras-tu m’embrasser ?

Quand j’arrive au bout de ce chemin de problématisation, je vois mon épuisement à lutter contre mes peurs, l’impasse dans laquelle je me retrouve avec ces polarités Victime/Guerrière, la nouvelle perception que j’ai de la peur qui coexiste toujours avec l’ancienne vision en moi, et cette troisième voie que je cherche à conceptualiser dans le renouvellement de mon rapport à cette émotion, mais aussi à moi-même et au monde.

Ma question de recherche est donc la suivante :

*Que faire quand la peur me prend ?*

*Par quel processus et avec quelles conditions je passe d'une guerre contre la peur à une pratique d'amour de moi face à des vécus de peur ?*

Pour y répondre, dans un premier temps j'ai besoin de distinguer les dimensions des vécus de peurs explorés autant dans leurs manifestations chez moi que le récit que je m'en fais. Dans un deuxième temps, j'identifierai les conditions qui facilitent une pratique d'amour de soi en lien avec ces vécus de peur, pour terminer par la recherche d'une compréhension du processus d'une pratique d'amour de soi face à ces mêmes vécus de peur.

## CHAPITRE II

### MES GUIDES DANS CETTE QUÊTE

Dans ce chapitre, je vous emmène parcourir avec moi les chemins que ma pensée emprunte, afin que vous compreniez dans quelles conceptions de soi, des autres et du monde elle prend sa source et les auteurs avec qui elle dialogue.

Je présenterai d'abord la Victime et la Guerrière, deux postures qui ne sont que les deux faces d'un rapport à la peur. Suite à cela, j'évoquerai la notion d'ombre dans un système psychique sain, combien la peur cache souvent la honte et ensuite en quoi et comment amour, exactitude et pratique de soi sont liés pour moi. Je terminerai par mon rapport au temps vécu de manière cyclique en lien avec le corps féminin et l'appivoisement de l'expérience de peur.

#### **2.1 La Victime et la Guerrière, deux faces d'un rapport à la peur**

Tension, attention, intention. Je me centre. Je me mets à l'écoute de mon corps pour savoir de quoi parler en premier.

Je sens mon corps tendu, contracté. Mes intestins pareils à un bloc de béton et une lacération dans le dos, entre le bas de l'omoplate droite et la colonne vertébrale. Les larmes me montent aux yeux. Je sens que je suis au bon endroit.

Ce qui monte instantanément quand je pense à cette douleur dans le dos, c'est un coup de poignard, une trahison. Une attaque faite en traître qui m'a laissé une marque indélébile, dans la chair et dans le cœur. Une rage et une incompréhension aussi. Je me demande pourquoi moi, pourquoi comme ça, pourquoi lui, puis pourquoi eux, tous ces gens qui m'ont meurtrie dans ma vie.

### **2.1.1 La Victime, celle qui se laisse dominer par la peur**

Une boule s'est installée au fond de ma gorge, et semble vouloir y élire domicile. Les larmes me montent à nouveau. Tant d'années où j'ai laissé les abus et les violences me détruire. Trop d'années où je suis passée du *fait* d'être victime au *statut* de victime, comme le dit Steffens (2019, p. 141). Tant de temps où j'ai laissé, par ignorance comme par manque de courage, la Victime prendre les rênes de ma vie, et me laisser piétiner plus encore. Tout cela parce que je me croyais impuissante, sans ressource, comme je l'écris dans ce poème « La Victime » :

Je suis la Victime, celle dont on tait le nom  
 Je suis celle chez qui l'on est entré par effraction  
 Je suis une autochtone dépossédée de sa terre intime  
 Celle qui, jusque dans ses ressentis, se sent illégitime.

Je suis un morceau d'humanité arraché et jeté aux quatre vents  
 Je suis une terre aride et desséchée qui a perdu son chant  
 Je suis celle qui ne s'appartient plus, même dans son corps  
 Celles dont les repères sont devenus trompeurs et flous, porteurs de mort.

Je suis un statut juridique qui a colonisé une identité  
 Je suis une prison sans barreaux qui retient l'abusée plutôt que l'accusé  
 Je suis ce vécu intime qui se répète, faute d'être reconnu et écouté  
 Je suis ce récit intérieur qui s'englué dans le mépris des clichés propagés.

Je suis le bouc émissaire facile de tous les angles morts et les impensés  
Je suis la cancre de la méritocratie et de l'autonomie glorifiées  
Je suis la banalisation et la rationalisation introjectées  
Je suis le maillon faible de notre société.

Oui, je suis la Victime, celle que l'on préfère accuser et mépriser  
Mais je suis aussi la dignité qui n'en peut plus d'être prise en pitié  
Je suis la résilience dont personne ne veut voir les ressources cachées  
Je suis cette force incroyable qui m'a permis jusque-là de tout endurer.

Un jour, je deviendrai Guerrière... et je serai enfin respectée.

La colère enfle en moi. La Victime en a marre d'être victime. Et dès que j'ai l'occasion de saisir un levier d'action, quelque chose qui me donne le sentiment d'avoir du pouvoir sur ma vie, je n'ai plus envie de le lâcher.

Quand je fais cela, même si cela me permet de reprendre du pouvoir sur ma vie, je fais aussi mien un processus dénoncé en sciences sociales : retraduire à mon niveau mes problèmes et mes malheurs, comme si j'étais la seule personne qui pouvait avoir de l'influence sur cela. Additionné au fait que je ne supporte plus de me sentir comme une victime et d'être vue comme une victime. Marquis en parle justement très bien et montre à quel point cette image de la Victime peut être rejetée socialement :

Ainsi, les lecteurs [de livres de développement personnel] endossent volontiers la conséquence, souvent dénoncée par les sciences sociales, de la retraduction des problèmes et des malheurs à leur hauteur : une prise de responsabilité de leur part dans le fait que ces problèmes perdurent ou disparaissent.

Si cette idée est stratifiante (autrement dit qu'elle est productrice d'inégalités), c'est notamment parce que les individus ne semblent pas concevoir qu'il puisse exister d'autres bonnes manières de réagir à un problème que la recherche parfois

frénétique des possibilités d'action personnelle. A leurs yeux, la possibilité que chacun a d'agir sur lui-même devient moralement désirable, un attendu, presque un devoir. On peut en retrouver plusieurs indices dans leur discours, parmi lesquels le rejet unanime d'une figure, la plainte, et du personnage qui lui est associé, la victime. (2014, p. 191)

Comme j'en ai marre de me sentir méprisée et rejetée par les clichés que j'entends sur les personnes qui ont mon vécu et que je finis par en avoir assez de me mépriser et me rejeter moi-même en donnant raison à ces mêmes clichés... je cherche une manière de prendre ma revanche sur la vie, de montrer que je ne suis pas si faible que ça finalement. De Victime, je deviens Guerrière.

### **2.1.2 La Guerrière, celle qui cherche à vaincre la peur**

Je considère dans un premier temps que ces parties de moi qui ont peur, il suffit de leur montrer qui est « la patronne » pour qu'enfin ma vie aille mieux. Un peu comme si j'avais en moi des animaux sauvages et féroces, sombres comme la nuit, que je devrais « dresser », « mater ». Quand j'écris cela, ça me fait penser à ce que disait Lopvet dans une de ses vidéos :

Si on remet en cause le judéo-chrétien, c'est parce qu'il a fini par nous faire penser qu'il y avait des ennemis à l'intérieur de nous et qu'il fallait s'améliorer. Et que l'idée de devoir s'améliorer, évoluer et se corriger a abouti simplement au sentiment qu'il y avait quelque chose à l'intérieur de nous dont il fallait se méfier, et quelque chose contre lequel on devait lutter à l'intérieur de nous. Et on voit à quoi ça aboutit dans la vie des gens [...]. (Lopvet, 2020, 0'38"-1'11")

Je parcours les lectures et les vidéos qui m'entourent. Celles qui m'ont accompagné pendant plusieurs années, alors que j'avais pris la décision de dépasser mes limites, de vaincre mes peurs. Sensfelder écrit en ce sens que « Pour vivre dans le bien-être, il faut

enlever le mal-être. C'est suffisant. » (Sensfelder, 2017, p. 1). Il poursuit et explique que les fondements du mal-être sont la peur et la culpabilité, que ce sont eux qui empêchent le bien-être : « Il faut donc les éliminer, les enlever » (*Ibid.*). Comme si ces deux verbes étaient équivalents ! Dans le premier tout particulièrement, j'y vois une notion d'éradication, un peu comme une vermine que l'on voudrait supprimer. Le titre de l'ouvrage « Vaincre la peur et la culpabilité [...] » (*Ibid.*) me semble une confirmation de ce sens que je lui attribue.

Alors que j'écris ça, le doute s'empare un peu de moi. Encore une fois, j'ai l'impression de pinailler sur les mots, d'être celle qui est trop sensible. Un peu comme un conférencier québécois le dit dans son live Facebook :

Il y a des merdes qui peuvent arriver dans votre vie, des événements pour lesquels vous n'aurez pas de responsabilité directe. Mais ultimement, votre manière de réagir à ce qui arrive dans votre vie est de votre responsabilité. *Donc votre vie est de votre faute.* « Oh, Jean, j'aime pas quand tu utilises le mot "faute", c'est culpabilisant... » *Grow up ! Au lieu de voir ce mot-là comme culpabilisant, prenez plutôt ça comme d'accepter la responsabilité pour votre vie*<sup>6</sup>. Ultimement, pour moi, c'est le geste le plus libérateur qui existe ! (Nadeau, 2020, 5'10-5'43)

Je viens de réécouter la vidéo pour être capable d'écrire les mots prononcés, et je me sens toute fébrile. Je sens vraiment une partie de moi qui tremble, qui se sent malmenée. Comme si cette partie-là était trop sensible, qu'elle devait s'endurcir pour « passer par-dessus

---

<sup>6</sup> C'est moi qui souligne.

ces trucs de bonnes femmes » comme je l'ai entendu si souvent dire. Comme si cette sensibilité était en fait de la sensiblerie.

La guerrière se doit d'affronter ses peurs, mais dans le sens de leur faire la guerre, de batailler avec elles. Elle est celle qui fait la guerre avec la tête, le corps endurci et fermé. Jamais, ou rarement, dans le sens de celle qui ouvre son cœur suffisamment grand pour que la peur se dissolve dans l'amour ainsi déployé, manifesté.

Je m'arrête d'écrire. Je suis touchée, émue, en larmes face à ce que je viens d'écrire. Il ne s'agit pas d'un affrontement guerrier dans ce cas, il s'agit d'un face-à-face pacifique. Personne n'est de trop, personne ne doit mourir à la fin. Il ne s'agit pas d'un duel, il s'agit d'une *reconnaissance mutuelle* et d'une *acceptation*.

Je pleure à chaudes larmes. J'ai cru si longtemps que certaines parties de moi n'étaient pas acceptables. Que le seul moyen d'en finir serait une sorte de combat à mort, pied à pied, contre ces parties-là. Or, comme l'écrit Steffens, « toute paix véritable est une guerre patiemment surmontée. » (2019, p. 176). Ce n'est donc pas elles *ou* moi, c'est elles *et* moi.

Il y a aussi un côté sombre, un essoufflement qui commencent à me gagner, comme cela transparait dans ce poème « La Guerrière » (voir Annexe B) :

[...] Je hais par-dessus tout cette fragilité intérieure que je déguise en force  
 Je cache ma culpabilité et ma honte immenses en bombant le torse  
 Je m'extirpe de mes frayeurs mortifères en affichant mon allure la plus altière  
 Moi la vigie sans relève de ma forteresse intérieure, mon baignoire solitaire.

Pourtant... malgré tous mes efforts et toute l'énergie déployée  
 La guérilla semble sans fin et les issues condamnées  
 Je sens mon énergie faiblir et mes résistances s'amenuiser

Moi qui m'étais juré de ne plus jamais fléchir, je n'arrive pas à me résigner...

N'y a-t-il d'autre voie que de dominer ou d'être dominée ?

Je suis émue à relire ce poème. La peine et la tristesse envahissent mon corps. Je me mets à pleurer à chaudes larmes... Je pleure sur toutes ces souffrances que je me suis infligées inutilement, sous prétexte de « me libérer ».

C'est alors que me saute aux yeux cette phrase du livre ouvert devant moi : « Qu'as-tu fait de tes blessures ? » (Steffens, 2019, p. 143). À cette question, pour cette période-là de ma vie, je peux répondre : je leur ai fait la guerre.

## 2.2 L'ombre, partie intégrante d'un système psychique sain

« [...] you don't have to *change* who you are. You have to become *more* of who you are. »<sup>7</sup> (Hogshead, 2016, p. 51).

Mes peurs font partie de qui je suis. Je résonne en cela avec Ballet de Coquereaumont & Ballet de Coquereaumont qui citent Jung : « La psyché est un “système autorégulateur qui maintient son équilibre tout comme le fait le corps”. La psyché et le corps sont des univers d'auto-guérison très sophistiqués. La peur fait partie de ce système. » (Jung, 1987; cité par

---

<sup>7</sup> [...] vous n'avez pas à changer qui vous êtes. Vous devez devenir davantage qui vous êtes.

Ballet de Coquereaumont & Ballet de Coquereaumont, 2014, p.21 ). Crèvecoeur ajoute d'ailleurs que : « [...] nos peurs font partie de notre structure inconsciente. Vouloir les extraire de notre inconscient équivaldrait à supprimer notre colonne vertébrale et ce qui constitue notre personnalité... » (2010, p. 301).

### **2.3 La peur cache souvent de la honte**

En écrivant « colonne vertébrale », c'est là que je me dis qu'il serait temps que je l'écoute à nouveau, mon corps. Ce corps que j'ai tellement négligé pendant tant d'années. Ce corps qui me semble encore parfois un boulet qui m'empêche d'aller là où ma tête l'a décidé. Ce corps qui me garde les pieds sur terre finalement, parce que sans lui je pense que je partirais dans des délires de toute puissance désincarnée.

Or, si ma tête peut se raconter des histoires, « le corps n'oublie rien » comme le résume si bien le titre du livre de van der Kolk. Voici ce que l'auteur en dit :

Le traumatisme est par définition insupportable. La plupart des combattants, des victimes de viol et des enfants qui ont été agressés sexuellement sont si bouleversés quand ils pensent à ce qu'ils ont subi qu'ils tentent de chasser cette expérience de leur esprit, de faire comme si de rien n'était et de passer à autre chose. Il faut énormément d'énergie pour continuer à vivre en gardant le souvenir de la terreur, avec la honte d'avoir été si faible et vulnérable. (2019, p. 12)

Ces souvenirs et ce qu'ils pourraient vouloir dire de moi, de ma dignité ou de mon absence de dignité en tant qu'être humain, font que je suis hantée sans le savoir par la honte. Une honte que j'associe à une part d'ombre enfouie qui vivrait en moi.

Je m'aperçois que cette « ombre », ce « vaste monde souterrain [est] fait de répressions et de refoulements accumulés au fil des années. [...] Cette énergie psychique compressée, mais toujours vivante et active [...] » (Monbourquette, 2008, p. 12) déclenche de nombreuses peurs chez moi. Je m'acharne à masquer cette ombre pour ne pas être mal vue et exclue. Je suis incapable d'en tirer parti comme l'évoque Monbourquette : « Pourquoi une personne refoule-t-elle dans l'inconscient un potentiel si riche ? Elle cherche à survivre dans un milieu qui l'empêche d'être elle-même; elle craint d'être l'objet d'une exclusion sociale si elle se permet d'être elle-même. » (Monbourquette, 2008, p. 54). Cette ombre me terrifie et je fais mon possible pour la reléguer le plus loin possible ou pour l'arracher à la racine.

J'ai cependant l'intuition que ça ne peut pas être ça « la vie ». Je parle d'une vie pleine et entière, une vie sans honte. Cyrulnik évoque ce poison qu'est la honte :

Ce poison de l'âme est difficile à partager parce que « avouer » la cause de la honte, c'est se livrer à l'autre, se remettre en son pouvoir de nous juger. Il n'est pas rare qu'un honteux qui se confie provoque une réaction critique de la part des partenaires du partage. Puisque le silence établit une fonction défensive, la révélation du secret met en danger celui qui parle. Le destin de sa honte dépend de la réaction du confident, des mythes de sa culture et de ses préjugés. (2010, p. 25)

La première personne à qui « avouer » ma honte, c'est moi-même. C'est un premier pas essentiel dans le chemin d'amour de soi que je cherche. Pas d'un amour « gnan gnan » à l'eau de rose en mode téléfilm américain, mais un amour vrai, celui qui élève. Soit comme le définit Peck : « la volonté de se dépasser dans le seul but de nourrir sa propre évolution spirituelle ou celle de quelqu'un d'autre. » (2016, p. 82). Cette définition m'a marqué à l'époque, car elle détonait de ce que j'avais entendu ou lu sur l'amour jusque-là.

## 2.4 Amour et pratique de soi

### 2.4.1 Lucidité et complexification de l'être ou attente d'efficacité et simplification abusive

La définition de l'amour citée dans la partie précédente, c'est ce qui donne à mes yeux toute sa dimension à la notion d'auto-discipline. Pas cette discipline rigide que je me suis infligée pendant des années pour me « dresser », comme un bon petit soldat. Un frisson parcourt d'ailleurs ma nuque à cette évocation. Il s'agit d'une discipline respectueuse de mes rythmes, de qui je suis, mais qui ne bascule pas non plus dans l'auto-complaisance car « l'auto-discipline, c'est de l'auto-affection. » (Peck, 2016, p. 17).

C'est cette lucidité vis-à-vis de mes actions, qui me paraît essentielle pour accéder à la paix intérieure, ne provient pas d'une simplification de qui je suis. Elle provient plutôt d'une complexification par l'intégration de toutes les parties de moi, de tout ce qui peut sembler constituer un paradoxe, des opposés irréconciliables :

Une fois que l'individu a consenti à être « crucifié » entre son ego et son ombre, le Soi vient à sa rescousse. Il lui offre une forme de « résurrection », une transformation de lui-même à travers la conciliation qu'il opère. Pour Jung, celle-ci marque le début du processus d'*individuation*. À partir des éléments épars et opposés du psychisme, le Soi crée une nouvelle organisation interne de la personne, une « complexification » de l'être. Celui-ci acquiert du même coup une grande maturité; il est davantage *lui-même* et possède plus sûrement ses ressources. (Monbourquette, 2008, p. 76)

Lopvet dit à ce propos une phrase qui me semble tout résumer : « Soit je suis une bonne personne, soit je suis moi. » (2019, 9'32"-9'34"). Ce que j'interprète personnellement par « Soit je suis juste mon côté lumineux, soit je suis moi tout entière ».

Marquis (2014), me permet de prendre la mesure de l'existence de cette exigence de n'être que mon côté lumineux :

[...] puisque l'anthropologie à visée pratique [manifestée à travers le développement personnel] pose comme une donnée le fait que l'individu dispose des ressources nécessaires pour s'en sortir, le fait d'entamer les démarches nécessaires pour s'en saisir [...] devient essentiellement un choix de leur part. [...] Puisque tout le monde peut, chacun doit. (Marquis, 2014, p. 190)

Cette « attente d'efficacité » (Marquis, 2014, p. 135) vient aussi de moi. D'une manière générale, je suis plus intéressée à trouver une recette qui marche pour me sortir d'un problème qui m'encombre, plutôt que de chercher à comprendre et respecter l'être humain que je suis. Dans cette attente d'efficacité, je ne cherche plus à prendre le temps de connaître comment je fonctionne et pourquoi, je veux simplement agir pour faire cesser la souffrance ou l'inconfort. Ça semble simple, j'ai d'ailleurs entendu plein de fois en conférences la personne sur scène me dire que puisqu'elle l'a fait, je peux le faire aussi ! Sans envisager une seconde que ce n'est pas si simple...

D'ailleurs, comme le dit Marquis : « Les individus se mesurent et mesurent les autres à l'aune de leur volonté d'agir et de changer plus qu'à l'aune d'une capacité effective qu'ils considèrent comme unanimement partagée. » (2014, p. 192). Cette attitude fait partie

intégrante de celle de la Guerrière. Elle est devenue une impasse de laquelle je souhaite me sortir.

#### **2.4.2 L'amour est exactitude : la voie de la quête spirituelle**

Alors que je cherche une sortie à l'impasse de la Victime et de la Guerrière, l'approche sensible que je perçois dans le processus thérapeutique évoqué par Massin m'interpelle :

La phase thérapeutique rentrait dans tous les méandres de la psychologie individuelle pour élucider les raisons spécifiques qui causaient la souffrance. Elle nécessitait d'identifier les conditionnements particuliers, les carences et les traumatismes ; de repérer les liens entre le passé et le fonctionnement présent, les mécanismes de défense et de compensation qui caractérisent une psyché individuelle. Au départ, la personne était trop prisonnière de son histoire douloureuse et il lui était impossible de s'en décoller. Sa souffrance réclamait « moi seulement » et ne pouvait rien entendre d'autre. Il fallait que le thérapeute rentre dans son monde particulier, l'explore avec elle, l'aide à l'éclairer, à le comprendre et à l'accepter. Elle avait besoin d'être acceptée et aimée telle qu'elle était pour qu'elle commence à s'aimer. (2017, p. 121)

Entre la recherche d'efficacité et ce genre de processus thérapeutique, il y a pour moi une autre voie qui est la voie spirituelle. Elle rejoint ce que Massin (2017) appelle « le chercheur spirituel ». Cela demande une grande rigueur intellectuelle car il faut débusquer de soi-même les illusions créées par le mental<sup>8</sup>. Le maître mot dans ce cas est « responsabilité » :

Nous n'attendons plus des autres, de l'extérieur, nous prenons la complète responsabilité de nous-mêmes et de notre existence : s'aimer soi-même c'est

---

<sup>8</sup> À ce propos, Massin (2017) donne pour moi la meilleure définition du mental que j'ai trouvée jusqu'à présent : « pensée émotionnelle dérivée de l'enfance », « [...] sa définition générique est de refuser la réalité telle qu'elle est [...] » (p. 79).

chercher à se rendre heureux. [...] Je cherche à voir la réalité tant extérieure, dans ses aspects factuels, qu'intérieure, dans mon psychisme ; à apprécier la nature des interactions entre l'extérieur et moi ; à être totalement solidaire de moi-même, quoi que je ressente et agir dans ce sens. (p. 121-122)

Ce mot de « responsabilité » va très bien pour moi avec la notion de « lucidité » que j'évoquais plus haut, ainsi que celle d'amour aussi. C'est également ce que dit Massin « [...] *l'amour est exactitude*. Ce sentiment se fonde sur la lucidité et sur un sens aigu de la responsabilité. » (2017, p. 122).

Si je suis pleinement responsable, je n'ai plus à me conformer à une norme, à ne rien demander à personne et ne prendre aucun risque, car je ne suis plus habitée par la peur du rejet qui me ferait me rejeter moi-même avant que les autres ne me rejettent, pour paraphraser Jiang (2017, p. 61)

À cette évocation, mon corps se détend. Je prends une grande respiration. Je me demande si j'ai fait le tour de ce que j'avais envie de partager dans mes références personnelles pour que vous compreniez depuis quel lieu je parle.

À bien y penser, je sens que j'ai besoin de revenir sur la notion du corps. Et ajouter celle du temps aussi.

## 2.5 Temps et cycles

### 2.5.1 Le rapport au temps et au corps féminin

Pendant longtemps j'ai voulu être un homme. Mon corps de femme m'encombre et je ne sais que faire de cette sensibilité qui me confine à la vulnérabilité, à la faiblesse. Les deux sont associées pour moi. Surtout pour mon corps, plusieurs fois violenté. Si je ne pouvais pas dompter mon corps, au moins j'espérais pouvoir contrôler mes pensées !

Quand je pense au corps féminin, instantanément me viennent à la conscience les cycles menstruels. Des cycles que je néglige et méprise depuis des années car ils représentent pour moi une faiblesse, une sorte de malédiction que je porterais dans mon corps, me rendant faible et par là même, incapable de voyager seule sans risquer de me faire agresser. Pour moi, qui me sens une âme de voyageuse, c'est la malédiction suprême : celle dont tu ne peux pas te débarrasser parce qu'elle est inscrite dans chacune de tes cellules. Je tente donc de minimiser tout ce qui peut paraître cyclique chez moi, notamment les humeurs, et j'enrage dès qu'un homme ose dire autour de moi : « Non, mais elle a ses règles ou quoi ? ».

Au sujet du cycle menstruel, Gray écrit d'ailleurs :

Dans notre société contemporaine, le cycle menstruel est considéré comme un processus passif dont on reconnaît l'existence, mais que l'on préfère ignorer ou cacher. On demande aux femmes de « faire face » à toute douleur ou besoin sans attirer l'attention sur elles, parce que cela « fait partie de la condition féminine ». Pour cette raison, les femmes cachent souvent leurs troubles aux autres, de peur d'être perçues comme faibles ou faisant des histoires pour rien. (2013, p. 17)

D'ailleurs, dans ma conception initiale des choses et du temps, tout est linéaire. Il y a un point de départ, le point A, et une arrivée, le point B. Entre les deux, le chemin est simple, de préférence rectiligne et droit. À écrire cela, je sens d'ailleurs tout mon corps qui se rigidifie. Mon travail, la tâche que je me donne, est donc d'ôter du chemin tous les obstacles qui m'empêchent d'atteindre le point B, celui que ma tête s'est fixé.

Sauf que je me suis rendu compte que cela ne marche finalement pas comme cela. Je m'aperçois que, comme pour mes cycles menstruels, je vis mes expériences dans un temps circulaire. Que brusquer les choses ne sert à rien, que c'est aussi efficace que de tirer sur l'herbe pour la faire pousser. Que finalement, je ne fais que me mettre inutilement la pression et m'empêcher de vivre et d'accepter ce qui est là dans l'instant présent.

La perception classique du temps est celle d'un contenant limité dans lequel on tente de faire entrer quantité d'expériences. Si ce contenant n'est plus réduit, chacun a tout le temps nécessaire pour s'accomplir sereinement. On dépense ainsi moins de force et d'énergie à vouloir et à lutter. Si l'on entrevoit le temps autrement, on peut envisager le déploiement de son potentiel dans le calme et la sérénité. (Ballet de Coquereaumont & Ballet de Coquereaumont, 2014, p. 198)

Vouloir, lutter... ce sont des mots qui m'ont accompagnée pendant si longtemps... Or ce sont des verbes associés à la guerre pour moi, à la conquête... donc à la Guerrière. Mais il y a bien plus que cela qui est disponible pour moi :

Si les femmes prennent conscience de leur nature cyclique pendant leur vie menstruelle, alors elles commenceront à réaliser qu'elles font partie des grands rythmes de l'univers et elles se rapprocheront de l'acceptation de leur vraie nature et de la découverte de l'harmonie dans leur vie. (Gray, 2013, p. 20).

Je me rends compte que c'est cette relation plus « détendue » à mon corps, à mes cycles, à mes « progrès » vers mes objectifs qui détend ma relation à mes peurs. Je peux vivre chaque situation comme la *possibilité d'un approfondissement* de ma compréhension de moi-même et du monde qui m'entoure, au lieu d'une preuve de succès ou d'échec face à un objectif arbitrairement fixé par mon mental nourri de croyances introjectées. Je ressens d'ailleurs une vive satisfaction à écrire cela, comme si je venais de clouer définitivement le bec à un adversaire.

### **2.5.2 Temps cyclique, voyage du héros et apprivoisement de l'expérience de peur**

Cette notion de temps circulaire me fait penser au « voyage du héros », de Campbell (voir figure 1). Ce « voyage », je le vois comme un rituel de passage, que je reproduirais cycle menstruel après cycle menstruel, mais aussi expérience de vie après expérience de vie dans cette incarnation.

Le voyage du héros tel que l'explique Campbell (2013)<sup>9</sup> met en scène surtout un personnage, un archétype :

---

<sup>9</sup> Il s'agit d'une manière de raconter les mythes que Campbell a construite en repérant des points communs dans les mythes de quasiment toutes les civilisations qu'il a visitées autour du globe. Dans le livre, l'aventure du héros comprend 17 étapes séparées en trois phases : le départ (l'appel de l'aventure, le refus de l'appel, l'aide surnaturelle, le passage du premier seuil, le ventre de la baleine), l'initiation (le chemin des épreuves, la rencontre avec la déesse, la femme tentatrice, la réunion au père, apothéose, le don suprême) et le retour (le refus du retour, la fuite magique, la délivrance venue de l'extérieur, le passage du seuil au retour, maître des deux mondes, libre devant la vie). Dans un souci de clarté et de simplification, j'ai retenu un schéma intitulé « le voyage du héros » qui comprend 12 étapes avec des noms plus universels que ceux choisis initialement par Campbell.

Le héros est un archétype, une idée-force de l'inconscient collectif qui nourrit des strates profondes de la psyché. Dans les étapes de son voyage, le héros rencontre inévitablement la peur sous différentes formes : peur de l'inconnu, peur de la mort, peur de franchir une frontière irrévocable, peur de sa puissance, etc. Pour l'enfant, le héros aide à grandir. Pour l'adulte, le héros aide à s'accomplir. (Ballet de Coquereaumont & Ballet de Coquereaumont, 2014, p. 185)

Dans les mythes décrits, ce qui est décrit explicitement c'est le périple extérieur<sup>10</sup>. Ce mémoire se situe plutôt du côté de la narration d'un périple intérieur que je vis.

Contrairement au schéma de la figure 1 qui représente un cercle à plat, fermé, en deux dimensions, mon vécu me fait le voir plutôt cela comme une spirale qui creuse de plus en plus profond à l'intérieur de mon inconscient, chaque élément devenu conscient au tour de spirale précédent devenant la base de conscience, donc le monde ordinaire, dans la spirale suivante.

Je m'arrête un peu pour relire ce que je viens d'écrire à l'instant. Je n'avais jamais conscientisé les choses ainsi. Je me sens émue. Je sens ce mouvement en spirale en moi depuis un moment, mais je n'avais jamais conscientisé son réel fonctionnement.

Quand je regarde en arrière, je perçois ce mouvement spiralé particulièrement fort en moi depuis que j'ai évité de peu le burn-out en 2016 et changé mon approche des peurs.

---

<sup>10</sup> Pensez à la série de films « Star Wars », produits par James Cameron, ou bien encore au « Seigneur des Anneaux » écrit par J.R. Tolkien.

Comme si la vie m'avait préparé à rencontrer la méthode de recherche que j'ai choisie :  
l'écriture performative .

Ces similarités entre le « voyage du héros » et mon fonctionnement interne me poussent également à choisir le voyage du héros comme modèle pour la structuration de ma quête au travers de ce mémoire.

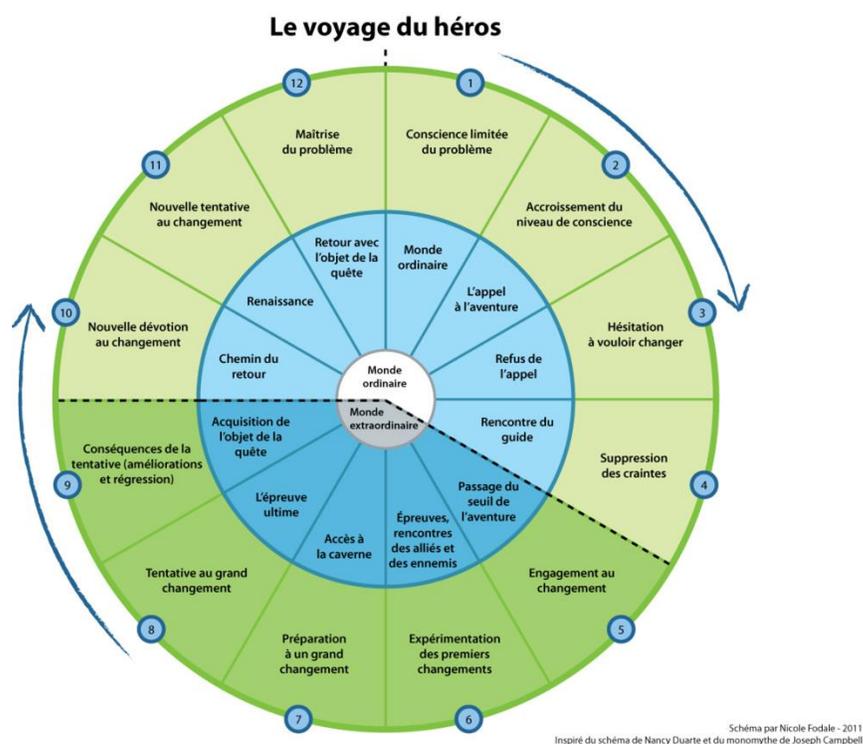


Figure 1 : Schéma simplifié du voyage du héros en 12 étapes (Fodale, 2011)<sup>11</sup>

<sup>11</sup> Tiré du site : [https://www.4tempsdumanagement.com/notes/Le-schema-de-Campbell\\_b9567187.html](https://www.4tempsdumanagement.com/notes/Le-schema-de-Campbell_b9567187.html) consulté le 20 mars 2020

## CHAPITRE III

### L'ÉPISTÉMOLOGIE OU MON ENGAGEMENT DANS LA QUÊTE

Maintenant que je vous ai exposé le cadre théorique et mon univers symbolique, j'aimerais vous inviter à parcourir avec moi le terreau épistémologique dans lequel s'enracine ma recherche.

J'ai la gorge qui se noue et les yeux qui s'embuent à cette idée, car ce que vous ne savez pas, c'est qu'au moment où j'écris ces lignes je recommence de zéro cette partie de mon mémoire. Écrire cela me donne envie de pleurer.

À l'origine, dans la première version de ce chapitre et du suivant qui évoque la méthodologie, un saboteur puissant s'est glissé. La peur de me laisser enfermer dans un carcan universitaire qui m'aurait fait risquer de perdre la légitimité que j'ai acquise à mes yeux, notamment grâce à la pratique de l'écriture performative dont je parlerai plus loin dans ce chapitre, m'a fait éviter de me trouver des alliés parmi les auteurs pour expliquer en quoi ma manière de mener ma recherche est scientifique et recevable. Je pense que je n'y croyais pas assez moi-même. Mon corps se tasse un peu sur lui-même à cette évocation.

C'est maintenant la tête haute que je reviens ici exposer l'épistémologie sur laquelle je m'appuie dans ma recherche.

Tout d'abord, pour moi une définition de ce qu'est l'épistémologie s'impose : il s'agit d'une branche de la philosophie qui s'intéresse à la manière de créer de la connaissance. Comme l'indique Gomez Gonzalez : « L'épistémologie désigne notre manière de concevoir la science, notre manière de concevoir comment nous faisons la connaissance. Finalement, l'épistémologie tend à répondre à la question de "Comment connaissons-nous ?" » (Gomez Gonzalez, 2020a, 8'18"-8'55"). Comme il l'indique également, notre manière de connaître dépend du rapport à soi, du rapport à autrui et du rapport au monde (*Ibid.*), donc d'une certaine vision de l'humain et du monde.

Énoncer clairement les paradigmes sur lesquels repose l'épistémologie de ma recherche est capital pour moi, car elle me permet de saisir la « toile de fond sur laquelle le chercheur base sa recherche ainsi que ses manières d'interpréter et de comprendre, et détermine en grande partie la dynamique inhérente à ses investigations. » (Leblanc-Casavant, 2015, p. 43-44).

### **3.1 Passer d'un paradigme à l'autre**

On distingue, sur le plan épistémologique, deux principaux paradigmes : le paradigme explicatif et le paradigme interprétatif. Personnellement, je suis passée de l'un à l'autre, ce qui n'est pas courant. C'est pour cela que j'ai décidé de raconter

brièvement ce passage d'un paradigme à l'autre avant d'exposer l'épistémologie sur laquelle je m'appuie dans ce mémoire.

Mes premières études en biologie<sup>12</sup> m'ont appris à tenter de faire abstraction de mon expérience personnelle pour rester le plus neutre possible quand vient le temps d'analyser les données qui sont devant moi. À l'époque, j'adhère à l'idée qu'ainsi je ne peux pas influencer les conclusions issues de l'étude de ces données, que ce sera la représentation la plus fidèle possible de ce qui se passe dans le réel. Je suis immergée en plein paradigme explicatif, mais je ne le sais pas à l'époque. Pour moi, c'est la seule manière valable – c'est-à-dire scientifique – de construire de la connaissance.

Bien que cela fournisse des résultats intéressants, il reste cependant en moi une insatisfaction quand au sens des choses. Il me semble que cela ne reflète pas « la vraie vie », la vie sensible que j'expérimente dans mon quotidien... il manque quelque chose.

Puis, en arrivant à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales fin 2017, je prends connaissance du paradigme explicatif dans lequel j'évoluais auparavant, mais aussi du paradigme interprétatif et de l'approche différente qu'il apporte. Mon monde s'éclaire soudain et prend de la profondeur. Une profondeur vertigineuse même.

---

<sup>12</sup> J'ai effectué une licence de biologie en France (l'équivalent d'un baccalauréat au Québec), enseigné la biologie pendant presque 6 ans puis recommencé mes études sous la forme d'une maîtrise en océanographie au Québec, que j'ai arrêtée au bout d'un an et demi, en 2016, alors que je me voyais aller au *burn-out*.

Ce qu'écrit Rugira, qui nous renvoie à Wilber, reflète bien le *eurêka* ressenti à cette découverte, où les territoires intérieurs que je cherchais sans savoir les nommer depuis deux ans me sont apparus comme si on venait de m'en offrir la carte secrète :

Ma vie n'est pas simplement une série d'événements platement objectifs étalés devant moi comme autant de pierres ayant une localisation simple et que je suis censé fixer jusqu'à ce que je voie leurs surfaces plus clairement. Ma vie inclut une composante profondément subjective que je dois parvenir à comprendre et à interpréter pour moi-même. Il n'y a pas que des surfaces, il y a aussi des profondeurs. Et si les surfaces peuvent être vues, les profondeurs doivent être interprétées. Plus mon interprétation des profondeurs est adéquate, plus ma vie devient transparente pour moi. Plus je la vois et la comprends clairement. Moins elle me déconcerte, moins elle me rend perplexe, moins elle me cause de douleurs par son opacité. (Rugira, 2004, p. 25)

Ainsi, en l'espace d'un cours, je délaisse sans regret le paradigme explicatif et les limites que j'y vois pour me plonger pleinement dans le paradigme interprétatif. Je passe des sciences appliquées aux sciences impliquées (Barbier, 1997).

### **3.2 M'ancrer dans ma subjectivité : le paradigme compréhensif et interprétatif**

Ce qui diverge ici du paradigme explicatif, c'est la finalité de la recherche. Ainsi, dans les sciences objectivistes<sup>13</sup>, il est question d'arriver à expliquer les choses, de trouver les causes de ce que j'observe. C'est avant tout une posture explicative où la

---

<sup>13</sup> Biologie, physique, chimie, mathématiques.

chercheuse que je suis se considère distincte de ce qu'elle examine et où mon rapport au réel qui m'entoure n'est pas du tout investigué.

Dans le paradigme interprétatif, comme le dit Gomez, « on n'essaie pas de trouver une vérité, juste une explication. » (Gomez Gonzalez, 2020a). Lorsqu'en tant que chercheuse j'avance une interprétation possible, j'assume entièrement que celle-ci ne vient que de moi, de la résonance de mon être avec ce qui m'est présenté, de mon propre ressenti (Gomez Gonzalez, 2020a). Je suis plus lucide quant à mes biais et ma propre subjectivité. Ce qui n'est pas le cas dans la recherche sous paradigme explicatif comme le dénonce Depraz : « [L]a principale critique du phénoménologue à l'égard des savants de son temps porte sur l'aveuglement dont ils font preuve vis-à-vis de leur propre démarche, c'est-à-dire sur l'absence de réflexivité de leur attitude scientifique. » (Depraz, 2012, p. 9). Elle est appuyée en cela par Herman :

Le point de vue objectif ou neutre, recommandé par le positivisme, est une impossibilité méthodologique et une illusion ontologique : étudier le social c'est le comprendre (ce qui n'est possible qu'en le revivant), l'objet social n'est pas une réalité externe, c'est un construit subjectivement vécu. (Herman, 1983, P44)

Cette rigueur quant au positionnement de la chercheuse que je suis est pour moi très sensible, car comme je l'écrivais dans le chapitre précédent, je suis constamment en recherche de justesse, d'exactitude par rapport à ce que je vis et ma manière de le percevoir. Assumer ma subjectivité me permet donc d'être plus lucide quant à ce qui me traverse et de quelle manière cela teinte ma manière de percevoir ce qui est porté à ma connaissance.

Une bouffée d'émotion monte en moi. Mes yeux deviennent humides. Tant de fois j'ai tenté de faire rentrer mon vécu dans les cases de la théorie que j'entendais professer autour de moi que m'appuyer sur ce paradigme est pour moi une libération et un outil de validation personnelle précieux que je compte utiliser désormais jusqu'à la fin de mes jours.

Je prends une grande respiration pour dissiper cette émotion et passer à la suite.

### **3.3 M'asseoir dans ma légitimité : l'écriture en première personne radicale.**

Je suis consciente qu'un de mes plus grands enjeux est un enjeu de légitimité, comme je l'écrivais au tout début de ce chapitre. C'est en grande partie pour cela que la manière de construire de la connaissance au travers de cette posture en première personne radicale m'est précieuse.

Ce mot « radical », même si j'y suis maintenant un peu accoutumée, me fait toujours un peu peur. Il me semble décrire de prime abord une position un peu extrémiste. Or, comme l'exprime Gomez, il s'agit plutôt d'un positionnement résolu et impliqué de la chercheuse que je suis :

Le sens radical ici est celui de l'effort que l'auteur autobiographique fournit en retournant aux racines de son identité profonde, de son histoire, de sa trajectoire. Mais en plus, ce défi de radicalité comporte un autre sens, moins évident celui-là : partir à la découverte de l'autre en soi, cet autre chez qui nous nous sommes abreuvé dans nos quêtes de sens, qui a nourri nos identités singulières, qui a construit notre être-dans-le-monde. Je me suis rendu compte que, quand j'écris mon autobiographie, quand j'écris ma vie, je retourne à la source première de mon identité : ma rencontre de l'autre, un autre qui est toujours présent en moi mais occulté par mes représentations identitaires.

C'est en ce sens, aussi, que je parle d'une autobiographie radicale. (Gomez Gonzalez, 2013, p. 5)

Ce qui est « radical » pour moi, c'est de m'autoriser, au travers de cette recherche, à exprimer mon point de vue singulier, en tant que chercheuse, sur mon expérience. C'est oser me montrer pleinement, moi la Guerrière et la Victime, ou plutôt, moi Blandine, qui porte ces parts Guerrière et Victime. Ce que j'ai toujours tenté de cacher jusqu'à présent, par crainte d'être incomprise, méprisée, raillée.

Une onde de souffrance passe dans mon corps à cette évocation.

Mais, comme le nomme si justement Gomez Gonzalez :

Écrire (dans la perspective d'une approche autobiographique) est sans aucun doute s'exposer. C'est courir le risque d'être lu et vu, d'être reconnu, de se donner une certaine consistance face au lecteur. Écrire (son autobiographie) est un premier pas vers un exode hors de soi. C'est une forme d'exil. C'est une façon de reconnaissance de la nécessité de l'autre. C'est le premier pas dans la reconnaissance que je ne suis pas seul. Je n'aurais aucun besoin de me lire. Je peux me lire sans m'écrire. M'écrire ne peut être que l'expression d'un besoin de m'écrire pour quelqu'un d'autre... (Gomez Gonzalez, 1999, p. 127)

Cette forme d'exil de moi est une quête de sens (Gomez Gonzalez, 1999) pour me permettre d'aller de l'avant forte d'une compréhension de mes expériences passées : « revenir sur son expérience et sa mémoire biographique pour lui donner un sens en devenir et non rester pris dans le passé de ce qu'elle a été » (Gomez Gonzalez, 1999).

Cette plongée au cœur même de mon expérience afin de produire des données demande d'avoir « le courage d'aller chercher l'information là où elle se trouve [...] » (Vermersch, 2012, p. 83). Il s'agit ensuite d'entrer en dialogue avec ce qui est produit,

pour l'analyser puis l'interpréter. Selon Vermersch, cela «[...] permet un approfondissement incomparable d'une expérience vécue, dans la mesure où le sujet qui l'a vécue (le chercheur) est à la fois expert en recherche, en description, et dans le domaine du vécu. » (2012, p. 80-81).

### **3.4 Me laisser inspirer par les données : l'approche herméneutique**

Ce que je trouve fascinant dans cette manière de conduire ma recherche, qui ne m'était pas donné en biologie, c'est d'avoir la possibilité d'être autant l'objet de ma recherche et de « vivre les données de l'intérieur » (Boutet, 2016, p. 88) que le sujet de celle-ci. Je me permets alors d'être la chercheuse sensible et à l'écoute de ce qui veut se donner au travers des données, celle qui laisse émerger le sens du plus profond d'elle-même plutôt que de tenter de plaquer une explication mentale tirée d'une théorie existante préfabriquée.

Selon Galvani (2010, p. 98), l'herméneutique, dans la tradition européenne, est la transformation de soi par la compréhension du sens de l'épreuve dans l'expérience vécue. Cette conception rejoint l'approche heuristique que je vais évoquer un peu plus tard, notamment au travers du voyage du héros de Campbell (2013).

En ce qui concerne l'herméneutique, ce qui m'interpelle particulièrement est l'herméneutique instaurative et l'interprétation des symboles telle qu'elle y est menée :

Le symbole ne réduit pas le sens de ce qui est vécu, il ouvre une possibilité de compréhension créative lorsqu'on se rend réceptif aux significations qu'il fait émerger en nous. Cette contemplation méditative est une forme de rêverie

éveillée, une attention/présence à ce que l'expérience et sa symbolisation nous racontent. Il s'agit d'une attention ouverte aux associations, aux résonances, aux prises de conscience qui émergent de la contemplation de l'expérience ou de sa symbolisation. En anthropologie symbolique, ce mode d'interprétation/compréhension est appelé « herméneutique instaurative ». L'herméneutique désigne l'art de l'interprétation et de la compréhension. L'herméneutique ne cherche pas à expliquer le symbole en le réduisant à une cause, elle cherche au contraire à le comprendre en explorant les significations que le symbole fait jaillir (instaure) dans la conscience de l'interprète. L'herméneutique instaurative est une attention aux résonances symboliques que l'expérience produit dans notre esprit. Alors ce n'est plus l'interprète qui donne sens à l'expérience, mais c'est l'interprète qui est révélé à lui-même par les symbolisations que l'expérience instaure en lui. (Galvani, 2004, p. 102)

Au travers de cette approche, ce qui me touche c'est que je n'ai pas à chercher à « expliquer », ce qui relève pour moi d'une tentative d'emprise de l'intellect sur la matière, mais je laisse plutôt émerger la signification associée aux symboles depuis les profondeurs de moi-même jusqu'à ma conscience. Ce n'est donc plus mon côté rationnel qui tente de donner un sens à partir d'éléments extérieurs que j'utiliserai pour expliquer ce qui se passe, mais plutôt la « matière », l'expérience vécue – donc les données – qui me révèlent ce qui est en moi sans que j'en aie conscience.

Ce processus se produit dans une double direction car l'interprétation, c'est d'aller de la pensée au discours et/ou remonter du discours à la pensée (Grondin, 2006).

Chaque compréhension, chaque interprétation, vient enrichir et élargir les sens donnés à l'histoire que je me raconte à propos de moi-même, ce que Gomez appelle « la métaphore de soi » (1999, p. 16). Cela me permet à moi, chercheuse, de construire du sens et de me construire personnellement à chaque boucle récursive. C'est une herméneutique du sujet, où je me découvre au travers de ma propre narration en

parcourant ce que Gomez appelle la spirale herméneutique (1999). En écrivant cela, je me rends compte que c'est exactement ce qui se passe lors de mon approche des peurs.

### **3.5 Faire confiance à l'intelligence du processus : l'approche heuristique**

Cet inattendu de la découverte au détour d'une compréhension nouvelle, qui va guider la suite du processus, est le propre de l'heuristique comme l'expose Leblanc-Casavant : « [...] l'heuristique nous rappelle à la place de l'inattendu, de la surprise, de la ferveur du chercheur, de la foi que la recherche requiert et de ce qui peut se dévoiler subitement en dehors de ses cadres habituels. » (2015, p. 52).

Cela implique donc une participation de tout mon être à cette recherche, une immersion dans celle-ci, et une certaine capacité à gérer l'incertitude. Selon Craig (1978), s'engager dans son expérience singulière s'apparente à naviguer dans des eaux inconnues, guidé par le seul pressentiment qu'on approche peu à peu de ce que l'on cherche et demande authenticité, prise de risques, exploration de ses intuitions et capacité d'agir à partir d'impulsions spontanées (1978, p. 182).

L'évocation de ces qualités me fait sourire, car j'ai l'impression de lire le *curriculum vitae* d'une exploratrice du XIXe siècle. Craig, citant Polanyi, va également dans ce sens : « cette attirance intérieure ou cette approche intuitive de l'inconnu et cet engagement personnel à découvrir les réalités cachées sont au cœur même de l'exploration scientifique » (Craig, 1978, p. 184).

Me voilà donc une exploratrice scientifique de mon vécu ! J'aime ce « titre » et ce qu'il évoque dans mon imaginaire. Je me vois bien visser à la porte d'un bureau fictif une plaque dorée où il serait inscrit sous mon nom.

Dans ce bureau, j'aurais quelque part, un peu comme une profession de foi ou un guide, cette description de la recherche scientifique du point de vue de l'heuristique, telle que définie par Craig :

[...] met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve ; sur le sens plutôt que sur la mesure ; sur la plausibilité plutôt que sur la certitude ; sur la description plutôt que sur la vérification ; sur sa propre autorité plutôt que sur une approbation extérieure ; sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée ; sur une exploration ouverte plutôt que sur une procédure préétablie ; sur la création passionnée et les perceptions personnelles au lieu d'une imitation dénuée de passion et d'une routine impersonnelle. (Craig, 1978, p. 54)

### **3.6 Du chaos apparent, faire naître l'apaisement : l'écriture performative**

Ce qui m'a attiré de prime abord vers l'écriture performative, c'est qu'elle a la rigueur de la recherche scientifique sans en avoir les carcans.

L'une des idées qui m'ont séduite, c'est lorsqu'à l'occasion d'une intervention dans un de nos cours de maîtrise, Gomez Gonzalez nous confia que selon lui tous les auteurs de notre cadre de référence se trouvent déjà dans notre bibliothèque car nous sommes à la recherche de notre réponse depuis déjà longtemps.

Je n'avais donc qu'à me « laisser conduire » par ce que l'écriture allait convoquer en moi au fur et à mesure :

Par processus d'écriture performative, je comprends une écriture sans préalable, directe, sans intermédiaire. Une pensée qui se découvre dans l'acte même d'écrire. Une écriture qui donne le rythme de la recherche et qui laisse derrière elle la trace du chemin parcouru. (Gomez Gonzalez, 1999, p. 1)

Ce que j'aime dans cette manière de conduire la recherche, c'est qu'elle se base sur une spirale herméneutique, dont le principe m'est familier, puisque j'ai l'habitude de le faire avec mes peurs. D'autre part, cette écriture me convoque entièrement au chevet de cette recherche, y compris mon corps, sans faire abstraction de ma nature et sans complaisance par rapport à ma responsabilité concernant ma crise : « Je suis en état de crise, c'est-à-dire en état de déchirement entre ce que je comprends et ce que je veux comprendre. Je suis en état d'écart, c'est-à-dire en état problématique. » (Gomez Gonzalez, 1999, p. 11).

Lorsque j'écris, j'ai à rester attentive aux tensions qui s'expriment dans mon corps, ce qui attire mon attention et mes pensées, ainsi que l'intention qui m'anime au travers de cette recherche. D'où le fameux « Tension, attention, intention » que vous avez déjà lu plusieurs fois dans ce mémoire. Ces trois directions me permettent de garder mon axe, de ne pas dévier de la « tornade analogique » qui ne prendra fin que lorsque ce déséquilibre qui est en moi, cette « crise », se sera apaisée. (Gomez Gonzalez, 2020b)

C'est une manière de conduire la recherche qui « invoque à la fois la présence et le dialogue dans des espaces d'où ils étaient exilés » (de la Brosse, 2018, p. 64) et me

permet d'« ouvrir un espace en moi où les paradoxes peuvent s'embrasser et s'exprimer autrement » (de la Brosse, 2018, p. 55).

Cette « visée intentionnelle de la conscience » qui caractérise l'approche phénoménologique sur laquelle s'appuie l'écriture performative « annule l'idée même d'une opposition du sujet et de l'objet, où ces deux pôles seraient extérieurs l'un à l'autre et existeraient comme indépendamment l'un de l'autre » (Depraz, 2012, p. 7). Cette démarche m'amène donc à une « posture épistémologique qui dépasse la compréhension cartésienne de la relation sujet/objet. » (Morais, 2012, p. 65).

Le mouvement spiralé proposé par l'écriture performative comprend trois mouvements d'écriture : *poiësis*, *aisthësis*, *catharsis* (Gomez Gonzalez, 1999) qui se répètent, tout en m'emmenant de plus en plus profondément dans une mise en sens de la crise qui me traverse et m'écartèle.

La *poiësis* me permet d'aller rejoindre ce lieu de moi où tout mon être tremble, où mon cerveau reptilien (Gomez Gonzalez, 2020c) panique et tire la sonnette d'alarme pour arrêter le train parce que je viens de tomber en mode survie. Je sens que je touche ce lieu quand je vous écris ces phrases parce que mon ventre se noue, mon nez pique et mes yeux s'embrument de larmes. C'est dans ce lieu que les mots ne font plus de sens, et que je suis poussée à parler à base de métaphores – dans des poèmes en ce qui me concerne – parce que je n'arrive pas à saisir précisément ce dont il est question.

L'émotion est tellement forte, la matière est tellement condensée que la lumière ne peut en sortir pour l'éclairer un peu, que l'air ne peut y passer pour l'aérer et la rendre respirable. Alors je donne une forme connue : la métaphore, la poésie, pour tenter de comprendre ce qui s'agite au fond de mon être.

Cette forme connue, c'est une forme qui peut être reconnue et transmise à l'autre dans un effort de communicabilité. Car cette quête de résolution de cet enfer qui m'habite et me fait sentir séparée du monde, que je souhaite transformer en champ de fleurs où nous pourrions nous asseoir ensemble, je ne peux pas la faire seule. Ma vie telle que je la vois est formée par mon rapport à moi, aux autres et au monde. Je ne peux donc pas faire comme si, vous qui me lisez, vous n'étiez pas là. Je me dois donc d'utiliser des mots qui vous permettent d'entrer en dialogue avec moi sur ce monde qui m'habite. C'est cette étape de Gonzalez Gomez appelée l'*aisthesis* (2020c).

Même si j'ai trouvé un bon guide en la personne de mon directeur de recherche, que je le sens capable de me contenir si moi-même je ne sais plus le faire, si je lui fais confiance pour être celui qui tient la lanterne vers la sortie pendant ma plongée dans mes enfers personnels, je ne peux envisager cette plongée que s'il s'agit de remonter un jour. Pour moi, la souffrance pour la souffrance ne vaut rien. Je ne vais pas en moi pour me montrer à quel point le monde est injuste et combien je suis victime du système qui m'entoure. J'y vais pour, tel le héros de Campbell (2013), affronter ce que j'appelle mon enfer personnel et revenir dans le monde ordinaire de ma conscience avec le trésor que j'ai découvert dans ce monde extraordinaire qu'est mon inconscient. Et cela

correspond justement à l'étape de *catharsis* de Gomez Gonzalez (2020c) où cette spirale descendante qu'est la *poiésis*, qui se nourrit du « chaud » des émotions, remonte vers le haut une fois qu'elle a touché le fond et rencontre alors le « froid » des conceptions culturelles qui m'entourent et que j'ai introjectées (*Ibid.*).

Durant cette rencontre se passe alors ce que j'appelle un « point de contact », un moment de compréhension mutuelle de ces deux mondes auparavant étrangers l'un à l'autre. C'est cette reconnaissance mutuelle, ce moment de grâce, qui dénoue instantanément toute la tornade intérieure que cette différence entre le « chaud » des émotions et le « froid » de l'intellect avait fait naître. Les anciennes conceptions viennent de tomber. Une nouvelle compréhension se fait sur les décombres toutes fraîches, dont les briques sont ré-utilisées pour construire une connaissance différente, un nouveau rapport à soi, aux autres et au monde (*Ibid.*).

C'est alors que comme l'indique Gomez, j'entre en résonance avec la grande histoire de l'humanité. Par ma propre (re)construction de sens, je prends part au « sens de la création du monde » (Gomez Gonzalez, 2016).

Cela correspond tout à fait au principe du « voyage du héros » de Campbell (2013) que j'utilise pour construire ce mémoire, comme je l'explique dans le chapitre suivant.

## CHAPITRE IV

### MA MANIÈRE DE MENER CETTE QUÊTE

Dans ce chapitre, je vais m'attacher à vous exposer la manière de conduire ma recherche tout au long de ce mémoire, non seulement grâce à la forme que je donne à ce mémoire en suivant les étapes du voyage du héros de Campbell (2013), mais aussi au travers de l'écriture autobiographique et poétique. Je terminerai par expliquer la systématisation qui s'ensuit et de quelle manière est extraite la connaissance à partir des données produites.

#### **4.1 Mon mémoire sous la forme du voyage de l'héroïne que je suis**

Dès les débuts de mon mémoire, le mot « quête » est monté. Tout naturellement, l'idée de construire ce mémoire en m'appuyant le voyage du héros (Campbell, 2013), plus particulièrement sur son approche simplifiée (voir figure 1) m'est apparue. Cela est en parfaite concordance avec le paradigme interprétatif dans lequel je me situe, et particulièrement l'approche heuristique évoquée plus haut. D'ailleurs, je vois un parallèle évident entre la méthode heuristique en quatre étapes évoquée par Craig (1978)

et le voyage du héros (simplifié) ainsi que la construction de ce mémoire, que j'expose dans le tableau 1 ci-dessous.

Tableau 1 : Parallèle entre la méthode heuristique, le voyage du héros et mon mémoire

Craig (1978)	Campbell (1993) selon la représentation de Fodale (2011)	Mon mémoire
<p>1. La question :</p> <p>Être conscient d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective</p>	<p>1. Conscience limitée du problème : monde ordinaire</p> <p>2. Accroissement du niveau de conscience : l'appel de l'aventure</p> <p>3. Hésitation à vouloir changer : refus de l'appel</p> <p>4. Suppression des craintes : rencontre du guide</p>	<p>Chapitre I : L'origine de ma quête</p> <p>Chapitre II : Mes guides dans cette quête</p>
<p>2. L'exploration :</p> <p>Explorer cette question, ce problème ou cet intérêt à travers l'expérience</p>	<p>5. Engagement au changement : passage du seuil de l'aventure</p> <p>6. Expérimentation des premiers changements : épreuves, rencontres des alliés et des ennemis</p> <p>7. Préparation à un grand changement : accès à la caverne</p> <p>8. Tentative au grand changement : l'épreuve ultime</p> <p>9. Conséquences de la tentative (améliorations et régressions) : acquisition de l'objet de la quête</p>	<p>Chapitre III : L'épistémologie ou mon engagement dans ma quête</p> <p>Chapitre IV : Ma manière de mener cette quête</p> <p>Chapitre V : Rencontre avec moi-même</p>
<p>3. La compréhension :</p> <p>Clarifier, intégrer et conceptualiser les découvertes faites lors de l'exploration</p>	<p>10. Nouvelle dévotion au changement : chemin du retour</p> <p>11. Nouvelle tentative de changement : renaissance</p>	<p>Chapitre VI : Systématisation : le chemin du retour</p>
<p>4. La communication :</p> <p>Articuler ces découvertes afin de pouvoir les communiquer aux autres</p>	<p>12. Maîtrise du problème : retour avec l'objet de la quête</p>	<p>Chapitre VII : Mes conclusions : le retour avec l'objet de ma quête</p>

Tout au long de mon parcours, je souhaite m'appuyer sur cette logique intuitive propre à la méthode heuristique, à la fois itérative et rétroactive, où les étapes ne sont pas considérées comme « des entités séparées et limitées dans le temps, mais plutôt des processus de recherche interreliés et en devenir. » (Craig, 1978, p. 176).

Comme l'écrivent également Laurier et Gosselin :

[...] dans ce type de démarche, la subjectivité du chercheur est mise à profit ; essentiellement, l'heuristique fait osciller le chercheur entre les pôles de la subjectivité expérientielle (exploration) et de l'objectivité conceptuelle (compréhension) [Craig, 1978] pour progresser vers la saisie et la synthèse recherchées. (2004, p. 181)

Dans cette démarche, je ressens aussi très fort l'appel de ce que Campbell appelle « le Graal », ce chemin spirituel qui se situe entre les opposés et intègre même les opposés entre le bon et le méchant : « Le Graal devient le symbole d'une vie authentique vécue selon sa propre volition, ses propres impulsions, et qui porte en elle les éléments opposés du blanc et du noir, du bien et du mal, de la lumière et des ténèbres. » (Campbell, 1991, p. 324). Ce Graal, mon Graal, c'est cette troisième voie hors de la Victime et la Guerrière que je cherche à saisir dans ce mémoire.

#### **4.2 Une écriture à plusieurs dimensions : autobiographique et poétique**

Une recherche à la première personne radicale telle que je l'ai décrite plus haut implique forcément une dimension autobiographique dans ma recherche. Ce que j'apprécie tout particulièrement avec l'écriture performative, c'est que je reviens sur

mon expérience et ma mémoire biographique pour lui donner un sens, pas pour rester prise dans le passé de ce qu'elle a été (Gomez Gonzalez, 2013). « Ainsi, quand j'écris mon autobiographie, les racines de ma propre histoire de vie s'enfoncent dans la culture du monde (actuel et actant) pour y faire la rencontre de l'autre dans les traces que le passé a laissées sur mon être. » (Gomez Gonzalez, 2013, p. 5).

Cette rencontre est subjective par essence. Aussi je ne peux me targuer de « dire la vérité », mais plutôt avoir la ferme intention d'être le plus sincère et authentique possible lorsque j'écris.

Mais parfois, mes mots butent. Ils font silence. Ils ne se disent plus. Mon vécu biographique est tellement dense que tout à coup les mots se tarissent. Plus moyen d'y voir clair. Je ne peux plus faire ni un pas en avant, ni un pas en arrière. C'est là que la poésie vient à mon secours.

Comme l'écrit Héon :

Pour moi, la quête poétique parle de l'attitude du sujet. Elle sous-tend le pouvoir de création, un type de pouvoir permettant d'aborder une problématique. En effet, dans l'adversité ou l'insuffisance de la réalité du moment, la voie passe par la création de nouveau, l'élargissement du champ des possibles, par des couplages improbables de mots qui ajoutent au champ du réel. C'est la même chose dans l'insuffisance de la réalité du moment où c'est par un couplage improbable des éléments le constituant que l'on arrive à créer un surplus d'espace devenant capital. (2014, p. 10)

Cette voie de l'écriture poétique, je l'emprunte depuis peu. Je me suis aperçue depuis un an et demi que la poésie me permet d'exprimer ce que je ne sais pas dire ou ne me permets pas de dire autrement parce que ma conscience le censure. D'ailleurs,

ça m'est arrivé d'écrire un poème et de le lire à un ami proche, Jean-René, tout en lui disant à la fin « Non, mais moi c'est pas tout à fait ça quand même... » car je trouvais que le poème y allait un peu fort comparé à ce que je pensais avoir vécu, et lui de me répondre d'un air dubitatif : « Ah bon ? Réellement ? Pourtant moi je dirais que si. ».

C'est comme si, dans la poésie que j'écris, arrivent à se glisser des symboles que mon mental ne peut censurer car il n'en comprend pas toute la portée de prime abord. Ce qui fait que mes poèmes deviennent un peu comme des évadés de mon goulag intérieur pour me raconter à mots couverts ce qui s'y passe.

Mes yeux s'embuent de larmes. La tristesse enfle en moi. Je respire profondément. Je laisse passer ce relent de mort qui vient d'être évoqué.

Ces mots qui s'évadent de moi par le biais de la métaphore poétique, je vais les y chercher en plongeant. Je me suis rendu compte que j'étais capable de me syntoniser avec une « vibration » que je qualifierai d'émotionnelle. Comme si mon corps était un instrument de musique qui pouvait se caler sur la vibration d'une note émotionnelle grâce au ressenti physique. Et lorsque je suis depuis cette position interne précise, je me vois en pensées plonger dans cette vibration un peu comme je plongerais dans un bassin au pied d'une cascade, depuis un rocher surélevé, et en ressortir avec des mots, des expressions, des images...

Les plongées successives sont mon exploration à l'écrit de mon espace poétique, le mouvement de *poiésis* cher à Gonzalez Gomez (1999). Ce lieu où règne en moi

l'incompréhension face à mon fonctionnement et le fonctionnement du monde extérieur avec ses lois et ses manifestations. Où ma vérité ne se révèle que grâce à des métaphores qui contiennent ce que je ne comprends pas encore. Ces plongées successives, je vais les écrire pour la première fois<sup>14</sup> et elles composeront une partie de mon chapitre de collecte de données.

Ce que j'ai collecté, je l'arrange ensuite en vers cohérents, qui racontent une histoire qui s'écrit au fur et à mesure. Je peux alors changer les paragraphes de place, quelques mots dans les phrases, bref, je fais ma petite cuisine linguistique jusqu'à ce que je sente que le poème est prêt. Là, je le relis à haute voix et si les larmes me montent aux yeux, cela veut dire qu'il est terminé. Cet effort de communicabilité pour rendre ce qui m'habite accessible rejoint le deuxième mouvement de l'écriture performative : *l'aïsthésis* (Gomez Gonzalez, 1999).

La phase de *catharsis* (Gomez Gonzalez, 1999) est brève à la fin de chaque poème et m'emmène sur le tour de spirale herméneutique suivant, et ainsi de suite. Je ne sais jamais où chaque poème va m'emmener, car « le poète marche sur le vertige d'une vérité qui lui tombe dessus » (Midal, 2010 ; cité par Lavoie, 2014, p. 60).

---

<sup>14</sup> D'habitude, je ne prends pas le temps d'écrire tout ce qui me passe par la tête mais plutôt des expressions, images, portions de phrase.

### 4.3 Terminer par un mouvement de compréhension : la systématisation

Ces données que je produis au travers du chapitre de production des données, sous forme autobiographique et poétique, si elles devaient être laissées « telles quelles », n'apporteraient pas grand-chose. Au plus quelques compréhensions éparses.

Or, comme le dit Gomez Gonzalez, « il s'agit d'aller au-delà du récit, de chercher ce que celui-ci me dit comme temps second » (1999, p. 4).

Car ces récits qui se seront donnés à moi dans ce chapitre, au vu de l'axe que je poursuis dans ma recherche et de l'intentionnalité qui m'anime, ont forcément des points communs. Même si je ne le vois pas de prime abord, des fils ténus les relient et tissent une trame que je veux prendre le temps de mettre au jour, comme une tapisserie tourne l'envers de sa tapisserie pour observer les fils qui se croisent en arrière-plan derrière les motifs harmonieux affichés aux yeux de tous.

Comme l'indique Gomez Gonzalez : « La systématisation est une relecture "longitudinale" du récit. Elle traverse le récit autobiographique et l'interprétation à la recherche d'un sens. Il s'agit d'un effort de rencontre entre la raison et l'intuition. » (1999, p. 4). Il détaille plus loin :

Explication et compréhension devaient se rapprocher l'un de l'autre, la raison en retenue, l'intuition en expansion. [...] Pour arriver à un texte qui ne serait ni explication poétisée, ni compréhension structurée. Un texte qui serait un espace nouveau, un espace d'écoute. Un texte qui serait plutôt silencieux dans le respect du dialogue qui allait s'établir. Une fois de plus, un texte qui serait expérimentation, mise en chantier d'un nouveau construit. Ni pré-formé ni re-formé, mais performé, exécutoire, performant, honnête. Un texte qui ferait

preuve de ses habiletés de médiateur. Et comme tout bon médiateur, un texte qui serait à l'écoute de chacune des parties. (Gomez Gonzalez, 1999, p. 118)

La raison en retenue, l'intuition en expansion... Je ne saurais dire mieux, à part peut-être « hybride de poésie et de sciences » (Gomez Gonzalez, 1999, p. 137) ! Avec ces mots, je me sens reconnue, rejointe et conquise – encore une fois – par ce qu'implique l'écriture performative.

Dans cette systématisation que j'aborde avec la compréhension que j'ai déjà du monde, je vais « essayer de découvrir dans le texte une vision différente, qui me mettrait au défi, qui questionnerait ma compréhension, qui me permettrait d'aller plus loin » (Gomez Gonzalez, 1999, p. 120).

Cette tentative de créer des liens significatifs au sein de mon récit est « plus un geste d'étonnement qu'un exercice intellectuel de compréhension raisonnée [...] un geste de franchise à la recherche de transparence » (Gomez Gonzalez, 1999, p. 121).

Il sera alors temps ensuite de produire de la connaissance – mes conclusions – à partir des compréhensions qui vont en émerger. Ce sera l'achèvement du voyage de l'héroïne que je suis et de la quête qui sous-tend ce mémoire.

Tout ce temps que m'ont pris ces préparatifs avant de me plonger dans ma quête me rend impatiente. Et en même temps je sens que maintenant, enfin, je suis prête. J'ai avec moi la carte du chemin à parcourir dans les trois prochains chapitres, le fil d'Ariane qu'est l'écriture performative pour éviter de me perdre, la torche qu'est l'écriture poétique pour éclairer mes profondeurs autobiographiques...

Le fait d'écrire « profondeurs autobiographiques » me donne des sueurs froides et le vertige. Le gouffre m'appelle, il est temps que je plonge.

## CHAPITRE V

### RENCONTRE AVEC MOI-MÊME

5        Dans ce chapitre, je pars à la rencontre de moi-même pour faire se connecter le chaud des émotions et le froid de ma compréhension actuelle du monde, afin de mettre le doigt sur l'écart qui m'habite et le résoudre. Je pars explorer mes profondeurs biographiques à la rencontre de mon dragon pour qu'il me livre son joyau : une voie hors de la dualité Victime/Guerrière.

10        Nous sommes donc ici dans la partie autobiographique et poétique du récit, au cœur du processus heuristique de ma quête d'une troisième voie.

#### **5.1 L'approche**

Je prends une grande respiration. Je tente de calmer les battements de mon cœur. J'ai déjà les yeux humides, parce que je sais que je m'apprête à plonger dans la noirceur de la  
15 caverne pour rencontrer mon dragon. J'ai la gorge qui se noue, les larmes coulent. J'ai à la fois peur d'y aller et hâte de rencontrer ce qui m'a maintenu en vie et en quête toutes ces années.

J'ai allumé une petite bougie dans une sculpture de chouette. C'est ma veilleuse, mon alliée. Je constate à quel point je me sens terrifiée par les sanglots qui sortent de moi, avant  
20 même que j'aie osé regarder dans mon abîme.

Ma blessure, je la sens sourdre en moi comme un magma. Je la vois aussi comme un chien enragé qui se jetterait sur les barreaux de sa cage pour les mordre. Je vois qu'elle comprend beaucoup d'incompréhension, de rage, de douleur. Une impression de s'être toujours sentie « trop ». Trop différente, trop vive, trop passionnée, trop de soif d'apprendre.  
25 Jamais comprise. Car c'est toujours elle qui doit comprendre les autres, se réfréner, se mesurer, les prendre en charge car ils sont incapables de la contenir.

Même à moi elle me fait peur. Je ne sais pas ce que je suis censée faire avec tout ça. Je n'ai même aucune idée si c'est sensé. J'ai l'impression d'avoir un lion en cage, la rage au ventre, mais qui n'aurait d'espace pour bouger que celui d'une cage à oiseaux... C'est trop  
30 petit. Ça l'a toujours été. Je soupire.

Je ne sais pas vraiment quoi faire avec elle, ni comment l'approcher sans me faire mordre. Je ne vois pas comment elle pourrait savoir que maintenant je l'approche pour la libérer, alors que toutes ces années je l'ai laissée de côté, je l'ai exilée, car elle me faisait trop peur. Toutes ces années, j'ai voulu la dompter, la rendre acceptable ou présentable aux yeux  
35 des autres, mais surtout aux miens je crois, mais c'était peine perdue. En écrivant ça, l'image qui me vient est celle d'une bête sauvage prisonnière dans un piège, la patte brisée. Un magnifique animal sauvage, né pour être libre, réduit à l'immobilité et poussé dans ses derniers retranchements.

Comme je ne sais comment apprivoiser cette bête enragée que je porte en moi, j'appelle  
40 auprès de moi mes alliés.

J'appelle un cœur d'amour rayonnant, qui a lui tout seul est un baume. Je pleure en  
l'écrivant tellement cela ça me touche. J'appelle ce cœur plein d'amour qui guérit sans même  
avoir besoin de toucher. Et cette pensée me fait éclater en sanglots. Ce qui me touche c'est  
cette douce puissance qui en émane sans qu'il y ait aucune action extérieure à poser, juste  
45 une intention ferme et pure à laquelle être fidèle.

J'appelle aussi la légèreté. La légèreté qui est douce comme la caresse d'un vent tiède  
parfumé aux fleurs des champs, comme un souffle libérateur qui enlace l'inutile pour en  
emporter les bribes au loin et qui apaise ce qui est à vif.

J'appelle mon petit lutin espiègle. Autant pour son esprit taquin et joueur que pour ses  
50 éclairs de lucidité de génie, amenés avec une espièglerie qui ne fait pas dans la dentelle. Les  
petites bombes d'amour brut qu'il lâche permettent de dénouer en l'espace d'un instant les  
nœuds les plus serrés ou les plus habilement dissimulés.

J'appelle les esprits de la forêt en la présence des petits lutins à capuche qui marchent  
en file indienne à côté de moi, des grands êtres d'énergie vibrante aussi hauts que les arbres  
55 qui me saluent, et du petit peuple de la forêt qui égaye de sa vie le moindre recoin de bois.

J'appelle les grands-mères de mes lignées pour leur sagesse centenaire et leur esprit  
ingénieux pour trouver des solutions même avec peu de moyens. J'en appelle à leurs

capacités de tisserandes pour m'aider à dénouer, détresser les barreaux de la cage intérieure qui m'encombre aujourd'hui.

60 J'en appelle à mon esprit protecteur, Samsara<sup>15</sup>, la force de vie en mouvement qui se perpétue quoi qu'il arrive et défie le temps et les époques.

Je me sens rassurée maintenant. Mon souffle s'est apaisé. C'est vrai que je n'ai pas parlé des auteurs qui m'accompagnent dans ma pensée, mais pour moi c'est parce qu'ils peuplent ma mémoire ici ou là et sauront m'apporter un éclairage s'il le faut sans que j'aie à  
65 le demander consciemment.

Je me vois avec tout ce que j'ai évoqué plus haut : un cœur d'amour rayonnant, l'œil rieur d'un petit lutin espiègle et accompagnée d'un tiède souffle parfumé. J'ai sur la tête une couronne de fleurs et de blé tressée par mes grands-mères, auprès de moi des petits lutins qui cabriolent et font la ronde avec le petit peuple de la forêt pendant que les géants ferment la  
70 marche et nous protègent. Samsara est la torche qui me précède sans que j'aie besoin de la porter. J'accepte maintenant de descendre dans mes enfers, parce que j'y apporte la Vie. Ma chouette porte-bougie est la veilleuse qui indique la sortie, que je peux apercevoir peu importe le moment de mon périple souterrain.

---

<sup>15</sup> En sanskrit, signifie « courant des renaissances successives » (Wikipédia en français, 2019)

Je me demande combien de temps va prendre cette traversée avant que nous remontions  
75 à la surface... Ce que je trouve cocasse en écrivant cela c'est que la bougie que j'avais  
allumée dans ma chouette vient justement de s'éteindre car elle est terminée. Comme quoi  
avant de plonger, il faut s'assurer d'avoir toutes les réserves pour traverser l'endroit jusqu'à  
la délivrance finale ! Je change de bougie.

Je me sens encore un peu indécise, notamment par rapport à la présence de mes alliés  
80 et si je dois m'occuper d'eux pendant la traversée. Alors que je me pose la question, un petit  
écureuil me saute sur l'épaule droite et me murmure à l'oreille que c'est plutôt eux qui vont  
s'occuper de moi.

Malgré ça, j'ai quand même des hésitations qui persistent, notamment sur ma capacité  
à faire face à ce qui va se présenter. Je sais que c'est une plongée sans marche arrière. Si j'y  
85 vais, je dois terminer le processus. Sinon, ça ne servait à rien de le faire... Mon cœur me  
répond qu'on est capable de le faire, que même si moi - enfin plutôt ma tête - ne sait pas, lui  
il sait. Il attendait juste depuis toutes ces années que je veuille bien le laisser plonger.

Quelques frissons me parcourent le corps... Je jette un coup d'œil à ma veilleuse. Je  
ne me sens pas encore tout à fait prête. Je vais prendre un peu de temps pour aller faire des  
90 choses sur internet avant de revenir.

## 5.2 Mon envie d'aimer s'est terrée

Ça a pris plus de temps que prévu, mais je suis à nouveau là. Je respire. Tension, attention, intention.

Mon ventre me semble soudain abriter une immense caverne. Une caverne bien plus  
95 grande que mon simple corps humain. L'image qui me passe par la tête est celle du trou du  
lapin d'Alice au pays des merveilles. Sauf que des merveilles, ce n'est pas ça que j'ai  
l'impression d'aller chercher. Loin, très loin, j'ai l'impression d'entendre des grognements.  
Mes yeux se brouillent, mon nez me pique...

Ce qui vient de me passer par l'esprit c'est que c'est mon envie d'aimer qui grogne...  
100 une envie d'aimer qui grogne, ça me semble un peu paradoxal. D'habitude c'est censé être  
doux une envie d'aimer, il me semble... Sauf peut-être une envie d'aimer qui a été  
méprisée...

Mon Dieu, ça commence... je ne l'avais pas vue venir celle-là. Elle me met les larmes  
aux yeux.

105 Cette envie d'aimer ressemble à un chien qui me lacérerait les entrailles avec ses griffes  
pour enfin sortir de sa prison qu'est mon ventre et aller engloutir le monde entier ensuite.  
Vision d'horreur et de sang, là où l'amour est censé apporter l'apaisement...

Ça fait au moins deux fois que j'écris « censé » en peu de phrases. Je m'en agace. Je  
me demande pourquoi je m'accroche à des visions du monde qui sont « censées » exister si

110 ces choses-là n'existent pas. Dans ce cas-là, à part être des remparts contre ce qui existe, je ne vois pas à quoi ces visions du monde servent !

Des remparts contre ce qui existe... comme s'il fallait que je m'en protège, comme si la réalité était dangereuse et qu'il vaut mieux m'en couper pour me réfugier dans une tour d'ivoire bâtie à coup de ce qui est « censé exister », « censé être vrai ».

115 Mensonges ! *Bullshit* ! Je sens la colère qui s'empare de moi contre ces remparts de pacotille qui m'enferment et m'exilent hors de ce qui existe, ce qui vit. Et si je me protège de la vie, alors finalement je me dis qu'il vaut mieux être morte...

Je sens la tristesse et l'amertume m'envahir. Je pense à cette conversation avec ma belle-fille que j'ai eue tantôt et qui m'a laissé le ventre noué et le cœur en morceaux. Le  
120 monde qu'elle croit voir, et dont elle se protège, je n'aurais pas envie d'y vivre une minute... Il est si éloigné de celui que j'ai appris à avoir, il me paraît si cruel et inhumain tellement il est ponctué d'obligations, d'injonctions à dominer et d'une croyance en un humain mauvais...

Quand je pense à ce monde qui semble si réel pour elle, mon envie d'aimer rentre à la  
125 niche. Elle n'a même plus envie de sortir. Cette constatation me surprend. Elle qui semblait si prête à tout casser et à sortir tout à l'heure, elle vient de se coucher en petite boule au fond de mon ventre. Et ça me donne envie de pleurer... Je pleure... Je me mets à hurler dans un coussin.

Alors que j'essaie de comprendre ce qui a provoqué cela, je me souviens soudain de la  
130 démarche poétique que j'ai dit que j'allais utiliser. Ça tombe bien, ça implique de se plonger  
dans la vibration ressentie pour aller en chercher des éléments : mots, images, expressions.

Et l'image me vient justement que cette incompréhension face à ce qui se passe est là  
pour me signaler ce que j'appellerai dorénavant un « trou noir », comme les trous noirs qui  
existent dans l'univers. Ce sont des espaces tellement denses en matière que la lumière ne  
135 peut pas passer à travers eux. Et là, j'ai l'impression qu'avec cette incompréhension qui  
m'habite soudain, c'est exactement ça qui a lieu : trop d'informations sont groupées au même  
endroit et la lumière de la conscience ne peut y passer. Je dois donc aller plonger dans ce trou  
noir pour en sortir des informations visibles et tangibles, exprimables. Je sens que je suis sur  
le point d'écrire un poème.

140

Je me demande d'abord ce qui a créé ce repli si rapide de mon envie d'aimer. Quand  
je fais le vide dans ma tête pour le voir m'apparaît l'image d'un désert brûlant, là où aucune  
vie ne peut survivre. Un sol de sable rouge, brûlant, stérile. Un vent chaud et sec le parcourt.  
Aucune vie ne peut survivre à ça. Tout ce qui veut rester en vie doit se terrer, s'enterrer, le  
145 plus loin possible de la surface pour espérer avoir accès à un peu de fraîcheur salvatrice.

Écrire cela me rend pensive. Je croyais mes entrailles pleines de magma brûlant au  
point de ne pouvoir y accueillir quelque chose de vivant, et là ce que je vois semble indiquer

que c'est encore pire à l'extérieur de moi ! Je me demande dans quel monde je vis dans ce cas...

150 L'image qui monte est un désert de cailloux, plat, écrasé sous un soleil aux rayons meurtriers. Dans cet endroit, il n'existe rien pour atténuer ce qui vient du soleil : pas de nuages, pas d'humidité dans l'air, rien. C'est implacable. Tu sors, tu es mort. Fin de partie. C'est plus qu'inhospitalier, c'est invivable. Même pas de vent. Rien. Four crématoire.

Ouch ! La dernière expression vient de claquer comme un coup de fouet qui m'amène  
155 les arbres aux yeux. Je voulais écrire les larmes aux yeux, mais visiblement c'est autre chose qui s'est glissé... C'est vrai qu'un arbre ou un buisson, s'il y en avait, pourrait permettre à mon envie d'aimer, ce petit animal pris dans son terrier, de sortir et de s'y mettre à l'abri. Mais là, rien. Elle est toute seule, aucune aide disponible. « Tu te terres ou tu es morte. »

Quand je vais au contact de mon envie d'aimer terrée au fond de son trou, je la trouve  
160 en petite boule collée à la paroi la plus éloignée à la recherche de fraîcheur. Je la sens apeurée, incertaine. Elle hésite entre creuser plus loin pour trouver plus de fraîcheur, et retourner vers la surface où il pourrait y avoir un espoir d'échapper à cet enfer. Même si elle ne sait pas comment.

Je trouve le choix horrible...

165 Je me sens coincée à voir plus avant, aussi je me mets à composer le poème avec ce que j'ai écrit.

Voici le résultat :

### MON ENVIE D'AIMER S'EST TERRÉE

- 170 J'ai une envie d'aimer terrible  
Elle tourne en cage en moi  
Elle hurle et mord ses barreaux, irascible  
Agressive comme si elle était aux abois.
- 175 Son attitude d'animal blessé défie ma raison :  
Une envie d'aimer n'est pas censée grogner  
Sauf si peut-être elle a été longtemps méprisée...  
Telle un chien fou, elle lacère mon ventre pour sortir de sa prison  
Puis engloutir le monde entier en une bouchée...
- 180 Décontenancée, je m'accroche à ma vision d'un monde « sensé »  
Pour me protéger de la dangerosité d'une réalité insensée  
Qui lorsqu'elle m'approche de très près, trop près  
Renvoie mon envie d'aimer à la niche au fond de son terrier.
- 185 Face au désert brûlé par le soleil d'une haine de la vie implacable  
Mon envie d'aimer a couiné, s'est terrée et enterrée  
Loin, très loin, pour espérer glaner un peu de fraîcheur et d'humidité  
Fuyant le four crématoire mais coincée dans un entre-deux invivable.
- 190

J'ai l'impression d'y voir déjà plus clair. J'ai créé un peu d'air dans ce trou noir.

- Ce qui me frappe, c'est de constater que mon corps, l'intérieur de qui je suis, n'est pas un milieu où mon envie d'aimer puisse s'épanouir. Qu'elle s'y sente emprisonnée. Que ce ne  
195 soit finalement qu'un refuge face à un monde vu comme encore plus dangereux... ça me met les larmes aux yeux de constater que mon envie d'aimer ne se sent pas bienvenue en moi, qu'elle n'y a pas de lieu sûr où elle peut s'y épanouir en toute quiétude.

Après toutes ces années à avoir avancé sur l'accueil de mes peurs, l'amour inconditionnel à me porter peu importe ce que je découvre, je suis surprise de cela.

200 C'est là qu'en regardant mon poème, je m'aperçois que ce qui a pu rendre folle mon envie d'aimer, au point de la transformer en rage, c'est non seulement d'avoir été méprisée, mais aussi martyrisée. Je veux donc le rajouter sur la rime de la deuxième strophe : « Sauf si peut-être elle a été longtemps méprisée, martyrisée... ».

Martyrisée... je me demande à moi-même la raison d'un traitement aussi inhumain.  
205 Après tout, il s'agit quand même d'une envie d'aimer ! Je tombe dans l'incompréhension complète sur ce qui peut motiver un tel traitement pour un élan de vie aussi noble.

La réponse vient de claquer dans ma tête, implacable : justement parce qu'elle est noble.

En restant à l'écoute pour voir ce que ça veut dire, ce qui me vient c'est que cette envie d'aimer n'a pas sa place dans un monde où tout n'est que mensonge, manipulations, faussetés.  
210 Ça fait tache. Alors on la maltraite, comme on maltraite les gamins un peu plus timides de la cour d'école. Ceux qui ne savent pas se défendre, ceux qui semblent différents et bizarres...  
Je ferme les yeux, je respire profondément, les larmes coulent...

Ça me rappelle mes années de primaire et de secondaire où je me suis fait moquer de moi, où j'ai servi de « bouche-trou » : utile quand il manquait quelqu'un, rejetée quand ça  
215 n'était plus le cas. Toutes ces années où j'ai arrondi le dos en espérant que ça passe, parce que je ne comprenais pas les codes de cette société des enfants dont je semblais devoir faire

partie par la force de mon âge, et parce que mes parents m'avaient donné comme conseil de feindre l'ignorance car ils finiraient par se lasser. Ce qui n'est jamais arrivé.

Je vois mon envie d'aimer malmenée par mes camarades, mon agresseur puis mon  
220 conjoint violent... et enfin cette envie d'aimer qui s'est trouvée une épée, une lance et un bouclier pour se protéger. Et c'est ce qui m'a permis qu'elle puisse enfin être respectée, ou tout au moins tenir les envahisseurs à l'écart pour me permettre de commencer à m'aimer moi-même.

Cette envie d'aimer, elle m'apparaît comme un gentil chien qui est devenu méchant à  
225 force de se faire frapper et agresser.

Ceci écrit, je ne sais pas trop par où continuer... je vais m'arrêter là pour aujourd'hui et recommencer demain.

### **5.3 L'enfant empaillée**

Je me suis mise en place, j'ai allumé ma veilleuse et je me tiens prête. Prête à voir la  
230 suite, prête à continuer de plonger.

Ce qui m'apparaît c'est une grande main noire mise devant ma bouche, comme pour m'empêcher de parler. Ma gorge se noue. Cette main, je ne sais pas à qui elle appartient, mais elle est là pour me faire taire. Ce que j'ai à dire dérange. Ma vérité dérange. Même mon existence dérange. Je suis trop sensible. Je ne cadre pas. Je suis comme le petit canari de la

235 mine<sup>16</sup> mais un canari qu'on écrase car il faut continuer à creuser coûte que coûte. Je sens ma cage thoracique se comprimer, comme prise dans un étau. Même si le canari était encore vivant, il ne pourrait plus chanter. Plus la place, plus l'envie, il doit mesurer ses respirations pour encore pouvoir espérer survivre. Je dois me faire petite et ne pas faire trop de bruits pour espérer ne pas être éjectée, écrasée.

240 Ce qui m'étonne moi-même, c'est que je ne ressens pas vraiment de choses dans mon corps à écrire cela. Pas vraiment d'émotions non plus. Juste une certaine lassitude. Je me demande si ça a rapport avec une lassitude de vivre... Sans doute. Si j'ai à peine le droit d'exister, que je ne peux plus chanter pour exprimer ma joie d'être en vie comme petit canari, ou mes envies, je ne vois pas vraiment l'intérêt de continuer ainsi. Pas que je veuille me  
245 suicider, mais si quelqu'un venait abrégé mes souffrances, ma lente agonie, je n'y verrai surtout pas d'objections.

Je sens l'apathie me gagner et se propager de mon corps anesthésié à mon intellect qui n'a plus depuis longtemps la liberté de gambader. Me conformer, ne pas déranger, ne pas confronter, ne pas exister. Ce que je suis est de trop. Pas la place. Rien n'est prévu pour ça.

---

<sup>16</sup> Dans les mines de charbon notamment, avant l'apparition d'outils électroniques, on plaçait un petit canari dans une cage posée sur le sol. Situé au ras du sol, il était le premier à ressentir les effets de l'échappement de gaz toxiques des filons de charbon. Si le canari mourait ou s'évanouissait, les hommes sortaient rapidement pour éviter d'être intoxiqués eux-mêmes voire de subir une explosion, couramment appelée « coup de grisou ».

250 Du coup on m'élague à coup de machette et je rentre enfin dans la case qui m'a été assignée d'avance.

Je me vois, sanguinolente, toutes mes rondeurs coupées à angle droit pour tenir dans une petite boîte bien pratique à empiler avec les autres. Me revient alors le mot « martyrisée » que j'avais évoqué pour mon envie d'aimer... et c'est seulement ce mot qui vient ramener de  
255 la vie et des émotions chez moi à l'instant précis où il vient à ma pensée.

Je me demande qui a martyrisé qui. Si c'est eux, les autres à l'extérieur, ou si c'est moi. Si c'est eux qui m'ont taillé à la mesure de leurs cases trop petites ou si c'est moi qui me suis mutilée pour y rentrer. Mais dans les deux cas, j'ai l'impression que je me suis mutilée encore par la suite pour être sûre de ne pas dépasser. Et risquer d'être rejetée. Donc de mourir. Que  
260 ce soit de manière symbolique ou physique.

Ce que je viens d'écrire me laisse pensive. Je ne sais si je dois poursuivre dans cette voie, développer, ou bien partir ailleurs. Je prends le temps de laisser la réponse émerger.

Me revient alors en tête cette image de l'animal pris au piège que j'ai évoquée plus haut. Je revois ce magnifique être sauvage qui a la patte prise dans un piège à loups et qui  
265 agonise. C'est un être libre, magnifique, qui se retrouve à la merci de celui qui le chasse pour lui prendre ce qu'il a de plus précieux, le symbole de sa puissance et de sa beauté, pour se l'approprier : sa fourrure de loup. Ce qui me dégoûte dans cette image, c'est qu'au lieu d'apprécier le loup pour ce qu'il est, de le laisser évoluer en toute liberté pour l'admirer, celui

ou celle qui a posé le piège veut juste se l'approprier, sans demander. Son crédo pourrait être  
 270 « C'est beau, donc je prends. ».

À écrire cela, je sens mon chien en cage, ou plutôt le loup de mes entrailles se réveiller.  
 Car cette envie d'aimer qui rôde en moi, agressive, je me rends compte que c'est finalement  
 un loup qu'on a voulu rendre chien. « Couché », « Assis », « Lève la patte »... À vomir.

D'un animal noble, on a voulu faire une bête de foire, un pantin servile... J'ai envie de  
 275 pleurer à écrire ça, les larmes me montent aux yeux. Mais je vois que je réfrène tout de suite  
 cette émotion. Pourtant, je sens la colère qui gronde en moi, sourde. Je la sens maintenant  
 qui me prend la gorge. Elle veut hurler « Je ne suis pas un animal de foire ! ». Mais très vite,  
 ça se dégonfle. Une partie de moi se résigne et dit « À quoi bon ? ». Car je ne suis même pas  
 capable d'identifier ce « on » dont je parle. Et mon loup enragé mais terrifié se sent pris au  
 280 piège au fond de moi comme l'animal du poème terré dans son terrier dans ce désert meurtrier.

Ça me fait penser à un poème que j'ai écrit : Vertige (voir Annexe C). Plus précisément  
 à une strophe en particulier :

[...]J'ai tellement attendu que mon espoir est mort noyé  
 Coulé dans le béton de ma colère immense contre cette trahison.  
 285 J'ai alors décidé de me taire parce que rien ne sert de crier  
 Mieux vaut garder ses forces pour tenter de survivre à sa prison.

« Mieux vaut garder ses forces pour tenter de survivre à sa prison », c'est exactement  
 ça. La trahison aussi. Et la colère contre cette trahison. Car je pensais que les adultes autour  
 290 de moi étaient là pour m'aimer et me protéger, mais ce n'est pas ce qu'ils ont fait. Au

contraire, ils m'ont rendue encore plus vulnérable en m'agressant, en ignorant mes besoins d'enfant, en n'étant pas capables de tenir leur rôle d'adulte et me demandant de le faire à leur place.

Puis en colère contre moi ensuite, parce qu'une fois libérée de leur emprise, c'est moi  
295 qui ai continué à me trahir quotidiennement. À ne pas sortir du moule. À faire taire mon envie d'aimer qui voulait gambader en toute liberté. « Assis », « Couché », « Pas bouger », « Donne la patte »... jusqu'à la rendre folle.

Folle de rage destructrice. D'une soif de pouvoir pour prendre sa revanche. De  
conquérir ce monde qui l'a si longtemps traitée en conquise, chosifiée, rangée au rang des  
300 bêtes que l'on apprécie pour ce qu'elles sont seulement lorsqu'elles sont empaillées.

Au mot « empaillées », la colère rugit en moi. Une colère froide. Meurtrière. Effilée.  
Une tristesse sans bornes aussi. Pour tout ce gâchis. Toute cette beauté saccagée car on ne  
sait pas ou on n'a pas le courage de l'admirer en liberté. La seule manière « acceptable » de  
la côtoyer, c'est lorsqu'elle est empaillée. Un peu comme une enfant sage.

305 Ouch ! Mes dents grincent à ce que je viens d'écrire. À nouveau, les mots ont claqué  
comme une balle de fusil. Précision chirurgicale. Crue, mais lucide.

De cette lucidité qui m'a si souvent desservie dans ma vie car elle voyait trop clair dans  
ce qui se passait, mais ne savait pas « emballer » ce qu'elle percevait dans une forme douce  
pour la transmettre.

310 Je sens qu'il y a quelque chose à creuser avec cette notion d'enfant sage empaillée. Je  
vais donc faire comme précédemment en plongeant dans le trou noir que cette image recouvre  
pour en sortir des mots, expressions, images... comme autant de matériaux pour écrire un  
poème qui me permettra d'y voir plus clair.

315 Quand je plonge dans cette vibration, je vois une fillette toute mignonne, avec une jolie  
robe à fleurs et un nœud dans les cheveux. Sage comme une image. Et c'est d'ailleurs ça le  
problème : les enfants pleins de vie sont censés bouger.

Elle est assise sur un banc et ne bouge pas. On lui a dit de rester là, alors elle obéit. Elle  
ne veut pas déplaire à ses parents, même si elle préfèrerait aller se coller le nez dans les fleurs  
320 et regarder voler les papillons. Mais ce n'est pas le moment, ce n'est pas l'heure. Il y a une  
heure pour tout et là, c'est l'heure de rester assise parce que maman lui a demandé d'être  
gentille. Et elle a tellement envie d'être gentille ! Parce que quand elle est gentille, ça fait  
plaisir à maman. Et maman l'aime. Parce que lorsqu'elle n'obéit pas à maman, qu'elle ne  
l'écoute pas pour faire ce qui lui plaît, alors maman n'est pas contente. Et quand maman n'est  
325 pas contente, elle va le dire à papa qui vient alors la disputer. Mais elle n'aime pas se faire  
disputer. Alors elle essaie très fort de rester sage.

Je la vois assise. Au début, j'ai cru que c'était un banc, mais en fait ça pourrait être une  
étagère. Une sorte d'étagère où elle serait rangée là quand ça fait l'affaire de ses parents.

Quand ils n'ont pas de patience, qu'ils sont occupés à autre chose ou plus souvent quand ils  
330 ne se sentent pas capables de gérer sa vitalité d'enfant.

L'image qui me passe par la tête à cet instant, c'est le fait de vanter les qualités et la  
beauté d'un loup empaillé. D'en faire un symbole de liberté, de puissance. De regretter qu'il  
en reste si peu... tout en préférant largement l'avoir empaillé à trôner fièrement dans le salon  
que de l'avoir vivant dans une forêt toute proche. Cette fameuse puissance sauvage qui  
335 fascine et est crainte à la fois.

Cette petite fille, je la vois les yeux vides, dépourvus de toute vie. Toute son énergie  
est mise à rester sage, à ne pas bouger. Elle n'attend qu'un signal pour revivre, mais tant qu'il  
n'est pas là, sa vie est mise sur pause. Comme la pose qu'on lui demande de tenir.

Cette petite fille a le ventre noué et la tête vide. Elle ne doit pas être, ne pas ressentir,  
340 juste rester sage. On peut la déplacer un peu n'importe où, comme un bibelot qu'on transporte  
d'étagère en étagère. Elle accompagne ses parents mais ne doit pas vivre trop fort, car ils  
pourraient se rendre compte qu'elle existe, qu'elle a des besoins, et donc se sentir mal s'ils  
ne sont pas capables d'y pourvoir.

C'est une petite fille qui se fane, qui s'épuise, à force de lutter contre ses élans de vie.  
345 Mais elle est prête à être sacrifiée, puisqu'il lui faut être gentille pour ne pas déboussoler ces  
adultes sans consistance que sont ses parents.

Si elle vivait pleinement, le courant de vie qui l'habite les réduirait en poussière, les  
dispenserait. Alors par amour, elle préfère que ce soit elle qui termine ainsi.

J'accuse le coup en écrivant ces derniers mots. Je me sens m'asseoir plus profondément  
 350 dans ma chaise et les larmes me monter aux yeux. Pour intégrer tout cela, je décide de prendre  
 le temps d'écrire un poème avec les éléments qui viennent d'apparaître.

### L'ENFANT EMPAILLÉE

Elle est douce, intelligente et mignonne à croquer  
 355 Elle porte une robe à fleurs, un nœud dans ses cheveux soignés  
 Elle est sage comme une image, on la voit à peine bouger  
 Si on n'y prenait pas garde, on la croirait empaillée.

Elle irait bien se coller le nez dehors dans les fleurs  
 360 Mais ce n'est pas le moment, ce n'est pas l'heure  
 Maman lui a à nouveau demandé d'être gentille  
 De rester tranquille, comme une vraie petite fille.

Si elle n'obéit pas, maman se plaint à papa qui devient mécontent  
 365 Alors elle essaie très fort de museler sa vitalité d'enfant  
 Et passe de longues heures sans bouger, assise sur son petit banc  
 Comme une étagère où elle se range, pour soulager ses parents.

Surtout : rester sage, être bien élevée et ne pas vivre trop fort  
 370 Car manifester ses besoins mettrait ses parents dans l'inconfort.  
 Elle n'a pas d'existence propre, elle veut juste leur faire plaisir  
 Sa vie est mise sur pause, comme la pose qu'on lui demande de tenir.

Eux sont fiers de sa vivacité, mais préfèrent s'en tenir loin  
 375 Sa lucidité naïve les écorche et leur fait perdre leurs moyens.  
 Alors comme un bel animal qu'on admire et que l'on craint  
 Ils lui demandent implicitement de vivre la tête vide et le corps contraint.

Mais la petite fille se fane et s'épuise à lutter contre ses élans de vie  
 380 Se refusant à déboussoler les fragiles adultes qui lui sont chers  
 Elle croit que si elle manifestait pleinement sa vivance, elle les réduirait en  
 poussière...  
 Alors, par amour, elle préfère inconsciemment que ce soit elle qui termine ainsi.

385 Quand je lis ce poème terminé, je ne peux pas ne pas voir les ressemblances avec moi.

Ce n'est certes pas comme cela que ça s'est passé, mais l'énergie et la vibration de cette manière d'être, je les reconnais.

Cette vivance<sup>17</sup> dont il est question, je la mets en lien avec mon envie d'aimer, ma capacité à m'émerveiller. Ma capacité à m'émerveiller n'a pas été brimée, elle a été  
390 encouragée, particulièrement par mon père. Mais contrairement à mon envie d'aimer, bruyante et remuante, ma capacité à m'émerveiller peut être silencieuse.

À écrire ces mots, deux choses me touchent : je réalise que ma capacité à m'émerveiller, gardée depuis l'enfance comme un fil ténu au cours de ma vie parfois, a sans doute été ce qui m'a permis de rester en vie. Quand à mon envie d'aimer, j'ai l'impression de toucher du doigt  
395 tout d'un coup combien elle peut être bruyante et remuante, donc effrayante potentiellement.

#### **5.4 Un coquelicot dans un champ de ruines**

Cette dernière idée me fait soudain penser à ce que j'appelle ce « feu » que je sens en moi depuis un âge que je ne saurais nommer. En fait, je pense qu'il a toujours été là, mais que je n'en ai pris conscience que tardivement. Je ne peux pas dire qu'il y ait un « avant » et  
400 un « après », comme une révélation soudaine que j'aurais eue sur sa présence. Je me suis

---

<sup>17</sup> Dynamisation du potentiel de vie. Elle se cultive dans la conscience, la sensation de joie et de la vie qui circule en soi. (Ballet de Coquereaumont & Ballet de Coquereaumont, 2014, p. 204)

juste rendu compte petit à petit que je possède en moi une intensité que je ne retrouve pas chez les autres, ou plus précisément chez très peu d'autres personnes.

Aujourd'hui, je suis capable de la reconnaître au premier coup d'œil chez quelqu'un que je viens de rencontrer. C'est comme si soudain le sonar que je possède à l'intérieur de  
405 ma poitrine recevait enfin un écho. Comme si les ondes que j'envoie inconsciemment chaque seconde viennent soudain de rencontrer une matière solide, ou suffisamment dense en tout cas, pour me renvoyer l'écho et qu'il revienne jusqu'à moi.

Ce que je viens d'écrire m'interpelle et m'intrigue, car je n'avais jamais conscientisé cela ainsi. En pensant à ce que je viens d'écrire, je me demande si c'est parce que les « ondes »  
410 que j'envoie sont différentes ou juste seulement plus « denses »... À cet instant, je me retrouve dépourvue de mots pour exprimer tout ce qui me passe par la tête, c'est un peu trop le chaos... je veux mettre de l'ordre dans mes pensées alors je respire profondément plusieurs fois.

Reprenons les choses dans l'ordre. Cela fait longtemps que je sais que je suis différente  
415 des autres. Cette différence se manifeste notamment par une intensité intérieure que je ressens et que je ne retrouve que très rarement dans les personnes que je croise. Jusqu'à présent, je me demandais ce qui faisait que je reconnaissais instantanément les personnes qui portent cette même intensité en eux, et là je viens de me rendre compte que c'est parce qu'elles seraient suffisamment « denses » que l'écho que j'envoie sans cesse, à la manière de  
420 l'écholocation qu'utilisent les dauphins, me permet de reconnaître ceux et celles que je considère comme mes « pairs ».

Ce qui m'interpelle, déjà, c'est que je me rends compte à l'instant que c'est comme si j'étais toujours à la recherche de mes pairs, de personnes possédant une intensité similaire, parce que ce sonar d'écholocation interne que je semble avoir est « branché » en permanence. Et quand je repense au poème que je viens d'écrire, j'ai l'impression que c'est la fillette en moi qui cherche autour d'elle des soutiens qui seraient (enfin !) capables de l'épauler, de la comprendre, de l'aider à se comprendre et se réguler en regardant comment ils font, eux. Écrire cela me met les larmes aux yeux et une boule dans la gorge...

Je vois soudain passer devant mes yeux une fillette déboussolée, avec une envie d'aimer immense, intense, mais qui est obligée de la cacher car elle croit que si elle la montre pleinement, les adultes qui l'entourent vont partir en poussière et elle se retrouvera toute seule...

Je pleure à chaudes larmes sur mon clavier... Ma gorge me fait souffrir et mon corps entier se contracte... je trouve ça tellement douloureux de prendre conscience de cela...

J'ai l'impression de voir un feu qui la dévore de l'intérieur, un chien fou qu'elle tient en laisse de peur qu'il n'aille tout dévaster autour d'elle... Je la sens tellement effrayée de ce qu'elle porte ! Comme si c'était une malédiction. C'est dur à écrire ça aussi...

Alors cette fillette<sup>18</sup> cherche désespérément d'autres personnes porteuses de la même intensité. Donc elle a mis en marche un système de détection constant, pour ne manquer  
440 personne dans ce désert qu'elle sent autour d'elle. Parce que ne ressentir personne de vraiment « consistant » autour de soi, pour moi c'est un peu comme marcher dans un désert peuplé de zombies !

Une question qui me traverse la tête à l'instant si les gens qui s'aiment vraiment eux-mêmes d'un amour fort et puissant pourraient paraître moins zombies aux yeux de la petite  
445 fille... ou à mes yeux... Je n'ai pas de réponse pour l'instant.

Toujours est-il que jusqu'à présent, j'ai rencontré très peu de personnes qui possèdent cette intensité intérieure qui est la mienne. Et à chaque fois que je les rencontre, c'est comme si c'était une « autorisation à jouer ». Dans le sens où je n'ai plus autant à faire attention de « ne pas les casser ». Je trouve ça amusant comme manière de le décrire spontanément, et en  
450 même temps très révélateur.

Avec les gens « normaux »<sup>19</sup>, j'ai toujours un peu peur que l'intensité intérieure que je possède, si je la manifeste pleinement, les fasse fuir. Parce que ça leur fait peur, parce qu'ils ne savent pas comment y répondre, parce qu'ils me trouveraient trop bizarre... Mais quand

---

<sup>18</sup> Je suis sûre que c'est moi mais je n'arrive pas à m'identifier à elle.

<sup>19</sup> Je ne me considère pas comme « anormale » mais plutôt « hors de la norme ».

je rencontre une personne porteuse de cette intensité, j'ai la certitude qu'elle va être capable  
455 de faire face, voire de me contenir si besoin<sup>20</sup>. Dans tous les cas, ce sont des gens capables  
de jouer avec cette intensité-là et de rentrer dans le jeu avec moi.

Je me souviens notamment d'une soirée de danse où j'avais repéré un Argentin dès les  
premiers mots échangés avec lui. À plusieurs moments dans la soirée, nous avons dansé  
ensemble et je me suis beaucoup amusée à endosser des personnages, des expressions... bref,  
460 tout un jeu autour de la danse dans lequel il a embarqué. Cela allait de l'intensité passionnée  
et énergique à la plus extrême douceur.

Alors que les derniers mots atterrissent en moi, je sens mes yeux s'embuer petit à petit.  
Ce qui me touche au travers de ce que je viens d'écrire, c'est qu'avec cet homme, comme  
avec les autres personnes chez qui je reconnais cette intensité intérieure, je retrouve une  
465 amplitude d'être. Comme pour reprendre une expression entendue un jour, dont je ne me  
rappelle plus l'auteur : j'ai l'impression de pouvoir enfin aimer et vivre « à ma juste  
démésure ». Avec joie, avec passion, avec jeu, avec légèreté, avec douceur... peu importe la  
relation que j'entretiens avec la personne que je viens de rencontrer. La relation amoureuse  
n'est pas l'obligation, bien au contraire. C'est juste comme si je recevais une autorisation de  
470 laisser mon envie d'aimer gambader en toute liberté...

---

<sup>20</sup> C'est une des raisons du choix de mon directeur de recherche, chez qui je reconnais cette intensité intérieure.

Ce que je viens d'écrire me fait penser au surnom que mon coach sportif m'a donné pendant les 18 mois où il m'a suivi en 2018-2019. Il m'appelait « ma petite boule d'énergie » avec un air mi-amusé, mi-admiratif. Comme si je représentais un peu un mystère pour lui... toute cette énergie, dans un si petit corps...<sup>21</sup>

475       Moi aussi ça me pose question. Je me demande comment une telle envie d'aimer, une telle intensité, peut tenir dans mon corps sans le faire exploser. Alors même que j'ai peur que si je laisse sortir cette intensité à l'extérieur, que je la partage, elle réduise l'autre en poussière ou le fasse fuir... de peur de mourir. Charmant (ironie).

Je me demande ce que je possède de différent qui fait que mon corps tient le choc. Que  
480 le corps de mes « pairs » tient le choc. Car eux aussi, je les sens habités comme moi par une capacité à la tendresse et à aimer hors normes, pour ceux que j'ai appris à connaître...

Quand je pose la question à mon corps, la première chose qu'il me montre, c'est le mouvement, la fluidité. C'est vrai que cette envie d'aimer est quelque chose que je laisse circuler en moi, qui sort par les pores de ma peau. Sauf, comme dans le poème, quand  
485 l'extérieur est tellement menaçant qu'elle se terre au fond de moi. Mais j'ai écrit plus haut qu'elle ne se sentait pas bienvenue en moi cette envie d'aimer... alors je me demande de quoi je parle exactement.

---

<sup>21</sup> Je mesure 1m60, soit 5 pieds 3 pouces.

Ce qui me vient, c'est que mon envie d'aimer je la détourne et j'utilise sa force comme un carburant pour passer à l'action. Et je lui permets aussi de s'exprimer à travers ma capacité  
490 d'émerveillement. Mais ce n'est pas assez. Elle est bien plus grande que ça et ces deux exutoires ne peuvent être que provisoires. De la survie quoi.

Les mots que je viens d'écrire viennent de me frapper. Ouch ! L'action et l'émerveillement ne sont que de la survie... merde ! De la survie pour ce qui se meurt au-  
dedans. Je ne l'ai pas vu venir celle-là... Ma gorge se serre et les larmes perlent encore une  
495 fois.

J'ai eu besoin de temps pour digérer ce que je viens d'écrire, mais me revoici.

Ma capacité d'émerveillement, un outil de survie... je n'en reviens pas. Ce n'est pas la première chose à laquelle j'aurais pensé pour garnir une trousse de survie. J'aurais plutôt  
500 pensé par exemple à une capacité d'observation aiguisée, comme celle que j'ai. Une attention portée sur les petits détails qui me permet de changer toute ma perspective dans une situation, en trouvant LE point de détail qui peut rendre la situation cocasse... ou me sauver la vie.

Mouais... encore un outil que j'ai détourné en mécanisme de survie. Mais je me demande où est la vie dans tout ça. Une vie libre, joyeuse, légère...

505 En ce moment, j'ai plutôt l'impression d'avoir du béton à la place de mes intestins. La situation actuelle avec ma belle-fille venue passer quelques jours à la maison suite à une grosse dispute avec sa mère me pèse. Sa présence pleine de reproches plus ou moins formulés

explicitement envers son père qu'elle a refusé de voir depuis un an et demi fait régner dans la maison tension et évitement. Alors que depuis quelques mois, avec mon fiancé, nous avons  
510 construit un petit nid d'amour où l'ouverture, la paix et le dialogue règnent. La complicité aussi. Mais là, chaque bruit me fait sursauter quand c'est un bruit qui vient potentiellement de ma belle-fille. Je me fige. J'essaie de décrypter son humeur à travers le rythme et les sons, pour savoir comment je vais devoir l'aborder quand elle se montrera... Et cette attention au détail devient une prison car elle me surinforme de tout, alors que je cherche juste à vivre en  
515 paix, pas à parer à l'éventualité d'une guerre imminente...<sup>22</sup>

Ces quelques considérations me mettent la gorge en feu et les larmes aux yeux. Je vois combien j'aspire à la paix et combien je n'ai plus l'énergie pour la guerre. Une énergie que j'ai eue autrefois, par défaut. Mais je sens mes batteries vides et mon corps, depuis qu'il a appris à ne plus être dans cette tension permanente, se refuse à y retourner. Ça fait trop mal,  
520 c'est trop contraignant. Je ne sais pas comment j'ai pu faire pour vivre comme ça avant. Pour ne pas me rendre compte des impacts sur moi, sur mon corps. Combien j'étais tellement tendue vers la survie que j'en oubliais la vie.

---

<sup>22</sup> Ma psychothérapeute, spécialisée en violence conjugale, me fera remarquer que ce mécanisme d'hypervigilance (survie) est identique à celui que j'ai développé lors de ma vie avec mon conjoint violent. Or là, clairement, je suis dans une situation bien différente où je n'ai plus de menace pour mon intégrité physique ou psychique.

Aveugle. C'est le mot qui me revient dans la tête. Un petit rat aveugle et tellement effrayé qu'il court partout et se cogne sans arrêt. Il ne trouve pas de porte de sortie à ce  
525 cauchemar.

Ça me rappelle d'ailleurs un cauchemar que j'ai fait longtemps étant enfant. Pendant ce cauchemar, même si je suis endormie, je crois que je me réveille parce que j'ai envie de faire pipi. Alors je me dresse sur mon lit, je regarde où est l'heure du réveil électronique pour me situer et trouver la direction de la porte. Je me lève, je marche et je tâtonne le mur à la  
530 recherche de la poignée de la porte. Mais là, soudain, au lieu de rencontrer le mur mes mains rencontrent les vitres froides de la fenêtre. Au lieu de la poignée de porte, je reconnais la poignée des vantaux en bois. Je jette à nouveau un coup d'œil vers le réveil, pour voir si je n'ai pas fait une erreur de trajectoire... mais non, vu sa position, je devrais me trouver proche de la porte. Sauf que je suis à la fenêtre, et je me sens emprisonnée et impuissante, ayant  
535 perdu les repères qui me mèneraient vers la sortie.

Pendant que j'écris ça, mon cœur a à peine accéléré. Mon humeur a à peine changé. Comme si c'était banal, finalement, cette perte de repères. Je dirais même cette « inversion des repères ».

540 Je suis allée faire un tour sur les réseaux sociaux car je me sens au bord de l'étouffement. Mais ça n'a rien changé. Au contraire, j'ai eu envie de mordre et d'envoyer balader ce que je lisais.

Je me demande ce qui me chamboule tant dans ce que je viens d'écrire. Si j'étouffe, c'est que je suis proche de quelque chose d'important. Sinon mon corps ne réagirait pas  
545 autant. Je ne me sentirais pas aussi enragée au-dedans. Ça me rappelle le premier poème que j'ai écrit sur mon envie d'aimer d'ailleurs...

Pour faire un peu de lumière dans ce chaos que je ressens, je vais y plonger pour composer un nouveau poème.

550 La première sensation qui me vient, c'est que je suis à l'étroit. Je me sens à l'étroit dans mon corps, dans ma vie, dans ce réduit noir qui m'opprime et m'oblige à me tenir courbée.

Les repères, je n'en ai plus. Je sais juste que je n'en peux plus car mon corps hésite entre mourir pour arrêter de lutter et de souffrir, et essayer encore une dernière fois de faire céder ce qui m'enferme.

555 Les repères, ça fait longtemps que je n'en ai plus de toute façon. Ça fait si longtemps que je suis enfermée, que j'ai perdu le compte des jours. Je me demande s'il s'est seulement passé une heure, ou au contraire des années.

Prisonnière. J'ai été faite prisonnière pour avoir voulu trop aimer. Ce « trop » m'interpelle, car je me demande qui juge cela ainsi. Je me demande comment on peut « trop »  
560 aimer. Et d'ailleurs, je ne me rappelle même plus ce que j'aurais « trop » aimé. Tout est flou. Tout est loin.

Par contre, j'ai dans les os l'empreinte de ma souffrance. J'ai, marqué dans mon corps, cette impuissance à laquelle on me confine. Je ne peux ni m'allonger, ni me redresser. Aucune position n'est confortable, j'ai juste à endurer.

565 J'aurais envie de prendre mes côtes et de les arracher si ça pouvait créer plus de place, plus d'espace. Si seulement ça pouvait permettre à mon envie d'aimer comprimée d'enfin se déployer et ne plus me torturer. Disparaître, pour la laisser seule exister. Car co-exister toutes les deux c'est souffrir, et finir par en crever oppressées, compressées, ratatinées.

J'ai envie de fuir, de m'échapper par n'importe quel moyen. Mais rien n'est possible, 570 tout est noir, aucune issue. Aucune issue à part la mort, peut-être. Ou le renoncement. Renoncer à être, renoncer à sentir, renoncer à aimer.

Une partie de moi ne peut s'y résoudre et se manifeste en me faisant monter les larmes aux yeux. Renoncer à aimer, c'est pire que de renoncer à exister. J'éclate en sanglots... Renoncer à aimer, c'est pire que de renoncer à exister, car c'est renoncer à la beauté. Et ce 575 n'est pas une chose à laquelle je peux renoncer... car même si je renonçais à moi, je ne pourrais empêcher la beauté de me traverser, de me déchirer, de me transfigurer.

La beauté, ça ne déchire pas les tripes, ça électrise le corps. Ça lui donne vie. Une once de beauté et tout est transfiguré. Un coquelicot poussant dans un champ de ruines ravale l'horreur au rang d'écrin parfait. Il ne peut y avoir meilleur endroit pour la beauté que de 580 briller que dans un corps dévasté.

Avec ces éléments, ça m'a pris beaucoup de temps pour écrire un poème. Je n'arrivais pas à en comprendre le sens, jusqu'à ce que je comprenne que chaque strophe est un élément de deux monologues en parallèle, l'un tenu par mon envie d'aimer et l'autre par moi, qui se terminent en conversation dans les deux dernières strophes.

### UN COQUELICOT DANS UN CHAMP DE RUINES

Je me sens à l'étroit dans ce corps, dans la vie  
 Dans ce recoin qui m'enserme, couleur de suie  
 590 Tout m'opprime et m'oblige à me tenir courbée  
 Interminable séjour en un lieu maudit aux repères balayés.

Mon corps au bord de l'épuisement, j'hésite  
 Soit me laisser mourir pour arrêter de souffrir si fort  
 595 Ou tenter, dans un dernier effort,  
 De faire céder ce qui m'enferme du dedans au plus vite.

Il paraît que j'aurais soi-disant trop aimé ou je ne sais quelle baliverne  
 Ma mémoire me fait défaut, comme l'espace, dans cette caverne  
 600 Cela fait si longtemps que je me cogne aux parois et ne fais que grogner !  
 Tout est flou, tout est loin, je ne sais plus à qui me fier.

Avec le temps s'est imprimée dans mes os l'empreinte de ma souffrance  
 À force d'endurer, j'ai gravé dans mon corps une telle impuissance  
 605 Qu'elle me donne l'envie de prendre mes côtes et de les arracher  
 Si seulement ça permettait à mon envie d'aimer de se libérer de ses geôliers.

Au lieu de crever toutes les deux opprimées, compressées, ratatinées  
 Je préfère disparaître, pour la laisser seule exister sans plus la torturer  
 610 Mais rien n'est possible, aucune issue, tout est figé comme ensorcelé  
 Il ne me reste rien à part renoncer à être, à sentir, même à aimer...

Mais renoncer à aimer, c'est pire que de renoncer à exister !  
 Car ce serait renoncer à cet essentiel qu'est la beauté  
 615 Renoncer à moi, ce ne serait pas si grave, c'est fait depuis des années  
 Mais je ne peux me résoudre à empêcher la beauté de me traverser.

620 La beauté, c'est vrai que ça ne lacère pas les tripes, ça électrise le corps  
 Quand une once de beauté apparaît... tout est soudain transfiguré et l'espoir renaît  
 Un coquelicot dans un champ de ruines ravale l'horreur au rang d'écrin parfait  
 Il ne peut donc y avoir meilleur endroit pour la beauté qu'un corps anéanti...  
 S'il te plaît, laisse-la NOUS redonner vie.

625 Quand j'ai écrit « nous » redonner vie, au lieu du « te » redonner vie initial, j'ai eu une  
 pointe d'émotions car c'est comme si je venais de trouver le point de jonction entre l'envie  
 d'aimer qui se sent oppressée et moi qui ne sais que faire de ce qui m'habite.

D'ailleurs, une fois ce poème terminé je me sens vraiment mal dans mon corps, pas du  
 tout libérée, bien au contraire. J'ai mal au cœur, mal au ventre, je ne me sens vraiment pas  
 630 bien. Je vais faire une pause pour ce soir, parce que là c'est trop éprouvant pour que je  
 continue.

### 5.5 Démilitariser mon corps

Ce matin où je recommence à écrire, j'ai l'impression de me retrouver dans le même  
 inconfort qu'hier soir. Pour moi, ça me dit que je suis au bon endroit. À l'endroit qui fait mal,  
 635 à l'endroit qui contient la clé de tout ça. Je ne veux pas laisser passer plusieurs jours pour  
 espérer que ça s'apaise, notamment parce que je n'ai aucune certitude que ce soit le cas. Je  
 préfère « battre le fer tant qu'il est chaud » comme dit l'expression.

Je sens mon corps fébrile. Mes intestins forment un bloc solide qui me leste le ventre.  
 Ça me donne l'impression d'avoir un bloc de béton qui me tire vers le fond. Un peu comme  
 640 celui que les gens de la mafia accrochent aux pieds de ceux qu'ils veulent faire disparaître

dans le fleuve. Ça m'alourdit. Ça m'oblige à rester sur place. Comme si je devais prendre le temps de mesurer la gravité de la situation, ne pas partir trop vite de l'avant à la recherche d'une solution.

En plus, à côté de moi, pour ne rien arranger, j'ai la présence irritante de ma belle-fille  
645 dans la pièce d'à côté. Elle m'énerve car elle ne sait pas se prendre en charge elle-même mais voudrait qu'on lui donne toutes les libertés, sans assumer aucune des responsabilités qui vont avec cela. Cela ajoute à la tension que je ressens à l'intérieur de moi et ça m'agace parce que je trouve que je n'ai pas besoin de ça. C'est déjà assez pénible à vivre sans que quelqu'un d'autre n'en rajoute par sa présence, qui me met encore plus en réaction face à ce que je vis.

650 Je me sens au bord des larmes, au bord de la crise... crise de je ne sais même pas quoi d'ailleurs. J'en ai juste marre. Marre de vivre ainsi. Mais quand j'écris ça, je me demande ce que je veux dire par « vivre ainsi ». Ma gorge se serre à cette évocation.

En fait, j'en ai marre que ma sensibilité se heurte toujours au monde. Quoi que « toujours », c'est exagéré. Mais souvent. Trop souvent. Comme si le monde extérieur  
655 m'empêchait de vivre. Ma gorge brûle et mes yeux pleurent quand j'écris ça. Comme si mon monde intérieur m'empêchait de vivre aussi. En tout cas pas dans ce monde extérieur-ci. Les deux me blessent. Je me sens écorchée douloureusement par les deux. À l'intérieur, être meurtrie par mon envie d'aimer veut sortir et me lacère le ventre. À l'extérieur, devoir faire face une espèce de rejet de la vie sensible vue comme faible et écrasée sans ménagement.

660 Je me sens entre l'enclume et le marteau, frappée de tous côtés. Comme dit l'expression anglophone « (you're) damned if you do, damned if you don't »<sup>23</sup>. Bref, quoi que j' fasse, je suis perdante.

Je trouve ça curieux, mais je me rends compte que je me sens physiquement un peu mieux maintenant, après avoir écrit ça.

665 Me passe alors en tête un morceau de ma problématique, où je me demandais ce qui faisait que j'étais différente des autres dans ma gestion de la peur. Parce que pour la peur finalement, c'est exactement ce que décrit cette citation anglophone : quoi que je fasse, que je veuille la dominer ou que je me laisse dominer, je suis perdante. Et c'est parce que je suis arrivée au bout de ce système que j'ai fini par faire différemment, en suivant la proposition  
670 que me faisait mon ami Christian.

Quand j'écris ça, je me demande si je suis sur le bon chemin. Dans la méthodologie de mon directeur de recherche, il était écrit qu'il fallait entrer dans la blessure et y rester sans pitié. Laisser couler le sang jusqu'à ce que mort s'ensuive...

Ceci posé, ce qui me vient en tête c'est cette impuissance que je vis quand je sens que  
675 quoi que je fasse, je suis perdante. Quand aucun choix que je fais ne me permet de sortir de la situation. Un peu comme le cauchemar dont je parlais plus haut. C'est comme si les dés

---

<sup>23</sup> (tu es) maudit si tu le fais, maudit si tu ne le fais pas.

étaient pipés dès le départ, mais que je suis incapable de le voir. J'ai pris des marques, des points de repère quand tout allait bien et que je n'avais pas de besoin particulièrement urgent, mais là, dès que ça devient important, voire urgent, c'est comme si tous les points de repère  
680 avaient changé de place. Ce sont bien toujours les mêmes points de repère, mais leurs emplacements respectifs ne correspondent plus. Un peu comme si une main invisible avait rebrassé l'ordre des cartes sans me le dire.

Du coup, je me demande dans laquelle des deux situations je « lis » mal le monde qui m'entoure. Quoi que... je me demande si je lis mal, ou bien si je lis avec des parties de moi  
685 différentes... C'est vrai que si je lis avec deux parties de moi différentes, avec une sensibilité et des objectifs différents, ça risque de poser problème ! Je ne sais pas vraiment comment résoudre cette question.

Comme je me sens un peu en flottement, je porte mon attention vers mon corps et je m'aperçois que bien que mes intestins soient toujours en béton, ce n'est pas douloureux et le  
690 reste du corps va plutôt bien.

Pour le coup, je me demande ce que mes intestins ainsi figés signifie. Je leur pose la question mentalement. Ils me disent qu'ils protègent ce qui est vital. Et quand je demande ce qui est vital, ils me répondent que c'est mon envie d'aimer ! Pfff, ça tourne en rond je trouve, je ne m'en sors pas...

695 Donc mes intestins en béton protègent mon envie d'aimer. Un peu comme un bunker. Mon corps est un bunker. Génial. Fantastique (ironie). Je n'avais pas besoin de ça je trouve.

Je veux arrêter de me battre contre la vie et mon corps est un bunker. Il serait sans doute temps de le démilitariser !

Démilitariser mon corps... je sens qu'il y a quelque chose là-dessous. Bien plus que  
700 ces trois mots. J'ai envie d'aller l'explorer pour en faire un poème.

Quand je pense à la démilitarisation de mon corps, ce qui me vient c'est d'enlever les cuirasses. Autant les cuirasses extérieures que celles qui tapissent l'intérieur. Cette constatation me surprend. Je n'aurais jamais pensé que j'avais des cuirasses à l'intérieur. Je  
705 me demande à moi-même à quoi ça pourrait servir, et une voix me répond que ça me sert à me protéger de moi-même. Ouch ! En fait, ça me sert à me protéger de tout ce qui est « trop » tendre en moi, trop passionné et qui risquerait de contaminer le reste qui doit rester fort.

Je suis estomaquée par ce que je viens d'écrire. Mon corps fourmille bizarrement. Je me demande comment on peut vouloir se protéger de la tendresse... mes yeux s'embuent...  
710 j'aperçois les feuilles vert tendre des arbres dehors par la fenêtre. La tendresse, la tendreté, c'est la vie ! C'est le renouveau ! Se protéger de ça, c'est vouloir se protéger de vivre... Je pleure.

Mon corps fourmille, reprend vie, alors que jusqu'ici c'est surtout les yeux et la gorge qui s'exprimaient, en plus des intestins.

715 Donc comme ça, j'aurais une armure en moi pour ne pas me laisser contaminer par la vie tendre, le renouveau, ce qui demande à s'épanouir... Ouch. Ça me fait mal d'écrire ça.

Ce qui me vient en tête c'est que la vie qui s'épanouit, ça prend de la place, ça fait désordre, et surtout ça ne peut pas se contenter d'un terrier. C'est visible, ou ça le devient, donc attaquable. Alors, autant protéger les semences dans un bunker à l'intérieur. Mon corps est  
720 donc une banque de semences... de semences de vie que j'étouffe moi-même. Ben voyons. Pas besoin des autres, je le fais très bien moi-même, comme un bon petit soldat.

Je sens l'agacement poindre quand j'écris ça. Il vient de l'écart que je constate entre ce que je souhaite - démilitariser mon corps - et la découverte en moi d'un sergent-chef qui maintient toute vie congelée ou presque, pour ne pas créer de problèmes.

725 Quand j'écris « problèmes » se pose immédiatement en moi la question qui est de savoir de quel genre de problèmes je parle...

J'ai eu besoin de faire une pause, parce que je trouve ça vraiment dense et difficile tout ce que j'aborde. J'ai eu besoin de prendre l'air. Je relis quelques paragraphes pour voir où  
730 j'en suis...

Quand j'ai relu « la vie tendre » et « les pousses vertes » que j'écris ci-dessus, l'image d'un fort en bois qui reprend vie m'est venue. Une image de billots de bois secs sur lesquels commenceraient à grandir des petites repousses toutes vertes et bien vigoureuses. C'est certain qu'avec ça, ça fait moins impressionnant et moins sérieux comme fort ! On pourrait  
735 avoir l'impression qu'il est à l'abandon, donc qu'on peut l'envahir facilement car d'une

poussée, il s'effondrerait... Donner l'impression d'être fort pour ne pas se faire agresser, voilà de quoi elle me parle cette image.

Je n'appelle pas vraiment ça « vivre ». Je dirais que c'est plutôt de la parade, ou de l'esbroufe. Je me demande à quoi sert l'esbroufe quand on est mort à l'intérieur, que toute  
740 vie a déserté... le corps serait alors juste un champ de ruines désaffecté...

Une autre image qui me vient c'est une petite plante qui fracture le bitume et dresse sa petite tige verte au milieu de la route. Je sens mes yeux qui rougissent à cette évocation. Je ne pensais pas que ça me ferait ça de coucher cette pensée sur cette page. Sans doute parce que cette petite pousse représente pour moi un paradoxe : la force dans la fragilité. Ou plutôt  
745 non, la force dans la vulnérabilité. Car cette plantule n'est pas fragile, elle ne casse pas quand on l'effleure. Par contre on peut l'écraser d'un coup de botte ou elle peut se faire croquer en une bouchée. Mais elle a cette force de vie incroyable qui lui a fait gagner le bras de fer avec la couche minérale qu'on lui avait étendue sur la tête. Vie 1 – 0 mort.

Quand je pense à cette petite pousse, je la vois aussi se renforcer au fil de sa croissance,  
750 jusqu'à devenir un arbre qu'il faudra une tronçonneuse pour abattre ou une plante qui essaimera ses graines partout et colonisera toute terre fertile autour. Quoi que, même pas besoin que ce soit si fertile que ça. Si c'est de la « mauvaise graine » comme on dit si bien, c'est-à-dire une plante qui pousse un peu partout dès qu'on lui en laisse la chance, pas besoin d'une terre si fertile que ça au départ.

755        Quand je repense à mon envie d'aimer, que je vois comme de la vie tendre et fragile – non, je veux dire vulnérable – la considérer comme grande et forte tel l'arbre que je vois par ma fenêtre me tranquillise un peu. Je me dis que je n'ai plus autant besoin de la protéger *tout le temps*, mais juste au départ, quand je la laisse germer de moi.

Je me demande comment serait mon corps, s'il était démilitarisé. Si le bunker intérieur  
760 et le fort extérieur n'étaient plus là. Et ce qui me vient à l'idée, c'est cet arbre que je vois à ma fenêtre. Il est grand, il est fort tout en restant souple. Ce n'est pas lui la Vie, mais elle coule à travers lui.

Je vois aussi un champ de coquelicots. Il est beau, il est grand, et la beauté vient par le nombre qui est rassemblé là. Que ça pousse sur des ruines ou dans un champ de blé n'enlève  
765 rien à la beauté. Les fleurs sont là, offertes au vent et aux éléments, juste parce que c'est cela se laisser traverser par la vie pour elles.

Je sens que j'arrive au bout de ce que je peux écrire, je vais donc composer le poème.

Encore une fois, cela m'a pris plus de temps que je ne pensais pour écrire ce poème,  
770 car je me suis rendu compte de nuances que je voulais apporter au fur et à mesure de sa construction, sa relecture, puis la déconstruction de certains morceaux...

Le voici :

### DÉMILITARISER MON CORPS

775

Mon corps est un fort, qui héberge un bunker dissimulé  
L'un pour lutter contre l'extérieur et ses dangers  
L'autre pour me protéger de moi-même et de ma tendreté  
Qui, si elle se propageait, risquerait de tout contaminer.

780

Je dois donc me prémunir contre ma douceur et ma sensibilité  
M'empêcher de vivre le cœur libre, pour ma sécurité  
Car la vie qui s'épanouit ne peut se contenter d'un terrier  
Devenant visible, donc attaquable, elle se mue en cible privilégiée.

785

Alors pour assurer la survie future de ma fouguese envie d'aimer  
Je crée une banque de semences d'amour étiquetées et congelées  
Dont les graines attendraient des jours meilleurs pour être autorisées à germer  
Sous la surveillance d'un bon petit soldat introjecté, aux ordres de la société.

790

Mon corps doit paraître fort et standardisé, pour ne pas se faire repérer  
Peu importe qu'à l'intérieur, toute vie ait depuis longtemps déserté  
Ma tâche est d'éviter à tout prix l'apparition de petites pousses vertes ébouriffées  
Qui révéleraient la mascarade et signaleraient une décrépitude amorcée.

795

Car si jamais le fort qui emprisonne ma chair venait à être démilitarisé  
Par la vie tendre en son sein secrètement hébergée  
Fini l'esbroufe, ne resterait qu'un corps en ruines, désaffecté  
Qui semblerait une conquête facile tant il a l'air abandonné.

800

Mais ce serait oublier la puissance paradoxale de la vie déployée  
Qui tient sa force de sa vulnérabilité ancrée dans une incroyable vitalité.  
Certes, on peut l'écraser d'un coup de botte ou la croquer en une bouchée  
Mais ce n'est plus si facile, une fois qu'elle a grandi et s'est démultipliée.

805

L'envie d'aimer ou la beauté n'ont donc pas autant besoin d'être protégées  
Que ne le demande un fort, plein de rigides défenses à entretenir pour les  
pérenniser  
Qu'on laisse donc leurs fleurs se semer d'elles-mêmes et coloniser les ruines  
abandonnées

810

Champ de coquelicots offert aux vents et aux éléments, pour un corps ressuscité.

Un mot est apparu vers la fin du poème, qui m'a surprise : ressuscité. J'ai d'abord ressenti une certaine défiance face à ce mot, car il a pour moi une forte connotation religieuse et je ne suis plus vraiment amie avec la religion. Notamment parce que mes parents m'y ont forcé jusqu'à mes 17 ans, entre autres. Mais aussi parce que selon l'expérience que j'en ai faite, la religion s'ingère dans mon quotidien de manière indue et me fait croire en une autorité extérieure qui me punirait, plutôt que de m'engager à me connecter à la part de divin en moi que j'ai découverte depuis lors.

820 Mais en même temps, c'est ça que je ressens qui est juste. Car ce corps militarisé, c'est un corps mort. Un automate. Et justement, ça me pousse à me pencher sur comment je le vis, moi, d'être un être qui habite un corps automate. Même aujourd'hui, alors que ça fait des années que j'ai commencé à lui redonner la possibilité de vivre.

## 5.6 Que la lumière soit

825 Ces considérations m'amènent au film « Equilibrium »<sup>24</sup> où chaque personne doit prendre quotidiennement une substance pour annihiler toute émotion car celles-ci sont considérées comme dangereuses. Dans ce film, le postulat est que sacrifier toutes les émotions, même les plus nobles, permet à la société de vivre en harmonie et en paix. Ça me fait froid dans le dos rien que d'y penser... et en même temps, j'ai l'impression que quelque

---

<sup>24</sup> Film de science-fiction de Kurt Wimmer sorti en 2002.

830 part, c'est ça qui m'est demandé dans mon quotidien. Sauf que ce n'est pas les émotions que je dois sacrifier, mais c'est tout ce qui est considéré comme une vulnérabilité, une imperfection, un côté un peu plus sombre ou « bizarre » de moi au vu de ce que j'entends être glorifié dans les médias et dans la société autour de moi.

Ça m'amène à penser, non sans une pointe d'animosité, à cet aspect de « norme » qui  
835 me déplaît depuis si longtemps. Cette « norme » qui serait une case dans laquelle je devrais rentrer, quitte à m'étirer si je semble trop petite, à me couper la tête ou à me contorsionner si je dépasse le cadre.

À évoquer cela, je sens de l'agacement mais aussi une espèce de fébrilité qui gagne mon corps, et une sorte de tristesse mêlée d'angoisse qui s'approche de moi en rampant. Ça  
840 produit chez moi un œil humide et une sensation de blocage autour de la gorge assez diffuse, sans douleur localisée.

En fait, cette sensation décrit assez bien l'impression que je ressens face à cette norme : une sorte d'angoisse diffuse d'être regardée avec de gros yeux accusateurs aux sourcils froncés, qui pour une raison arbitraire extérieure à moi pourraient disqualifier ce que je fais  
845 ou ce que je vis en arguant que « ce n'est pas correct ». Un peu comme une sorte d'autorité morale extérieure, ou plutôt d'autorité *moralisante* extérieure, qui pourrait me mettre au banc des accusés, des anormaux, parce que ce que je ressens, ce que je suis ou ce que je fais ne rentre pas dans la petite case étriquée prédéfinie.

Je me demande d'ailleurs prédéfinie par qui, pour qui, au nom de quoi et pourquoi. Et  
850 surtout pourquoi je devrais être jaugée en fonction de cette case-là.

Quand je pense à ce rejet, ce bannissement de ma personne sous prétexte que je serai  
anormale, différente, cela me renvoie à une espèce de peur qui me tenaille depuis que j'ai six  
ou sept ans. D'ailleurs, rien que de l'évoquer sans même la nommer me bouleverse, fait venir  
au galop des larmes contenues et des frissons dans mon corps. Cette peur, c'est celle d'être  
855 bannie du clan.

Une partie de moi tente de rationaliser en se disant que c'est assez irréal dans la société  
d'aujourd'hui, mais ça ne change pas pour autant ce tremblement intérieur qui m'habite. Pour  
une partie de moi, cette peur est résolument d'actualité. Dans un recoin de mon être persiste  
cette terreur d'être exclue de la société si je suis trop différente, trop bizarre. Et dans les temps  
860 anciens, être exclu du groupe signifiait la mort à plus ou moins long terme car il était  
quasiment impossible de survivre longtemps seul sans l'appui et la protection du groupe.

Donc ce groupe, je le fuis parce que je sens qu'il m'impose des normes qui  
m'enferment et en même temps je le recherche pour ne pas mourir.

J'ai besoin d'une pause alors que j'écris cela car mon corps se met à être secoué de  
865 sanglots.

Au travers de mes sanglots, je vois cette relation d'amour-haine, ou plutôt de  
dépendance, qui me fait souffrir. J'ai l'impression d'être un loup qui rôde aux abords d'un

camp humain, à la limite du cercle de lumière créée par le feu. En marge, avec beaucoup  
870 d'espaces de liberté pour courir, et en même temps captif. Détesté et craint, et en même temps  
objet de fascination et de contes.

En fait, je m'aperçois que j'ai peur d'être un humain libre...

Cette phrase que je viens d'écrire agit comme une déflagration en moi. Je m'écroule  
en pleurant, mon corps se recroqueville littéralement sur lui-même. Je me sens tellement mal  
875 que je m'allonge en petite boule pour pleurer sur le lit à côté de mon bureau.

Les premiers sanglots passés, les mots qui me viennent en tête c'est « Bordel de merde !  
Tout ça pour ça ?! »<sup>25</sup>. Je suis incroyablement. Ça semble si simple. Trop simple. Surtout que cette  
peur d'être libre, j'en ai déjà entendu parler et j'avais l'impression qu'elle ne me touchait  
pas ! Au contraire, je pensais la chercher ardemment, cette liberté...

880 Un calme m'envahit soudain alors que je suis allongée. Je sens mon intellect qui  
cherche un peu dans toutes les directions pour valider ce dont je viens de prendre conscience.

Ma respiration est redevenue calme, très calme même. Mon corps est complètement  
apaisé.

---

<sup>25</sup> « Tout ça pour ça » étant tout ce que j'ai fait dans ma vie pour m'affranchir de mes peurs, pour me sentir libre... tout en restant prisonnière de ce qui m'est arrivé, des circonstances, du jugement des autres, des introjections que j'ai faites des injonctions de la société, etc.

La pensée qui me vient tout à coup est « C'est juste ça !?! ». Je n'en reviens pas. Je me  
885 rassois à mon ordinateur pour écrire parce que les idées bouillonnent dans ma tête.

Tout en écrivant, je me rappelle une phrase dite par Bill Mollison, le cofondateur de la  
permaculture : « Though the problems of the world are increasingly complex, the solutions  
remain embarrassingly simple ». <sup>26</sup>

« Honteusement simple », c'est bien le mot. Cette notion d'avoir peur d'être libre, je la  
890 connaissais. Je m'en amusais même. Jusqu'à ce que ça vienne frapper directement chez moi,  
et que je l'intègre dans mon corps, comme à l'instant. Et là tout change. J'en ai les larmes  
aux yeux rien qu'à l'écrire. Je viens de vivre la différence entre « savoir » et « comprendre ».

À la lumière de cette révélation, tout prend son sens !

Combattre mes peurs me permet de tenter de dominer ma peur, tout en restant dans le  
895 carcan qui l'a créé : un jeu de pouvoir entre différentes parties de moi, mais aussi entre moi  
et la société ou via les interactions sociales. Dans ce schéma, je perpétue le jeu de pouvoir en  
y résistant et je finis par m'épuiser.

---

<sup>26</sup> Alors que les problèmes de notre monde sont de plus en plus complexes, les solutions restent honteusement simples – traduction libre

Quand je fais le jeu de ma peur, je reste dans ce que je connais et je perpétue le jeu de pouvoir en m'y soumettant ou en faisant comme s'il n'existait pas... tout en vivant les  
900 conséquences délétères.

Alors que si je choisis de me reconnaître, me valider, de m'apporter amour et compassion peu importe le moment et ce que je ressens, tout d'un coup le jeu de pouvoir n'a plus de prise sur moi car j'ai arrêté d'y prendre part.

Et là, c'est comme si les normes sur lesquelles je m'appuyais jusqu'à présent pour  
905 savoir comment me comporter perdent leur sens ou leur pertinence, ou encore que je dois revalider cette pertinence régulièrement. Je deviens libre, auto-guidée, pleinement responsable de mes choix et des valeurs que j'adopte<sup>27</sup>. Je n'ai plus personne que je peux critiquer ou blâmer pour ce qui m'arrive. Et ça, ça me fait peur !!!

Je n'avais jamais envisagé les choses comme ça, sous cet angle-là. Je sens que je vais  
910 devoir approfondir cette compréhension. Une dernière fois, pour clore ce chapitre, je vais me plonger dans la vibration contenue dans une expression, ici « être un humain libre » pour en extraire ce qui y reste compressé.

---

<sup>27</sup> Je comprends mieux maintenant mon intérêt pour le *unschooling* et l'apprentissage naturel, thèmes qui étaient centraux dans ma lettre de motivation pour venir à la maîtrise où je disais vouloir mesurer les effets de la scolarisation sur la construction de la personnalité. Dans ces approches, l'enfant est considéré comme ayant en lui toutes les ressources pour apprendre et se diriger vers ce qui fait le plus de sens pour lui, en respect de ses besoins, dans la mesure où un adulte bienveillant (son parent par exemple) lui donne accès à un environnement d'apprentissage riche et des possibilités d'interactions et d'apprentissages variées.

Quand je tente de me plonger dans cette vibration, je sens mon corps qui devient fébrile  
915 et mes yeux qui s'embuent. Un peu comme si je redoutais quelque chose. Je crois que ce  
quelque chose, c'est l'inconnu.

J'ai soudain l'impression d'être une fillette qui avance dans le noir. Sauf que je n'ai  
pas de lampe à la main, car c'est moi la lampe. À écrire cela, une sorte de terreur s'empare  
de mon corps et me fait sangloter. Si c'est moi la lampe, alors tout dépend de moi. Je ne peux  
920 pas m'appuyer et mettre ma confiance dans une torche que j'aurais à la main et dont je  
connaîtrais la durée de combustion ou l'intensité de luminosité... je dois espérer briller assez  
pour y voir clair, et assez longtemps pour arriver à bon port... même si je ne sais pas quelle  
est la destination ni le temps que cela prendra pour y arriver.

J'ai l'impression de me retrouver prisonnière d'un outil dont je n'ai pas la notice de  
925 fonctionnement : moi. Je vois bien d'autres personnes passer rapidement dans ce long couloir  
noir, mais elles sont toutes avec des torches. Moi je tâtonne, je bute sur les cailloux. Je me  
sens terriblement démunie.

Des fois je m'éteins, et là je n'y vois plus rien, alors je dois m'arrêter. À ce moment-  
là, voir les autres passer au loin avec leur torche est encore plus angoissant parce que je me  
930 demande si je vais rester bloquée là, toute seule, indéfiniment.

J'ai bien tenté une fois de marcher avec une torche, mais ça a mal fini. J'ai pu marcher  
vite pendant un temps, mais je me suis rendu compte que je m'étais éteinte. Quand je m'en

suis rendu compte, ça m'a fait peur et du coup la torche s'est éteinte. Je me suis retrouvée perdue et dans le noir.

935 Je ne comprends pas comment font les autres qui marchent avec des torches... elles semblent infinies, et ils marchent comme s'ils étaient sûrs d'eux, sans aucun problème. On dirait qu'ils ne se rendent pas compte qu'ils sont éteints, alors que moi je le vois bien quand ils passent. La lumière n'est pas en eux mais en avant d'eux, et eux ils ne font que la suivre aveuglément. Je me demande même si c'est eux qui choisissent le chemin ou si c'est la torche  
940 qui les tire.

Quand j'observe un peu d'où vient ma lumière, je vois qu'elle se dégage depuis le milieu de mon torse. C'est là qu'elle est vraiment concentrée, et qu'elle diffuse dans le reste de mon corps et au-dehors. Elle ne m'éblouit pas, contrairement aux torches. Elle est plutôt douce et caressante, elle rayonne doucement.

945 Je sens qu'elle me chauffe aussi. C'est agréable. Oui, elle réchauffe chaque partie de mon corps et lui donne vie. Quand elle éclaire suffisamment, je vois que je n'ai plus peur. Même s'il fait noir autour, c'est comme si je savais intuitivement où aller et que je sens les obstacles à éviter.

Sur mon chemin, je rencontre soudain des torches accrochées au mur, ici ou là. J'ai un  
950 côté de moi qui voudrait se laisser tenter, parce que leur lumière est puissante et permet d'aller vite sans se poser de questions. La voie semble toute tracée. Mais maintenant que j'ai

goûté à cette douce chaleur en moi et au bien-être qu'elle me procure, je ne veux plus que mon corps devienne froid et rigide comme lorsque je tenais une torche. C'est trop douloureux.

Un peu plus loin, je rencontre une montagne de torches au milieu du chemin. Un vrai  
 955 feu de joie ! Sauf qu'il n'y a aucune joie ici, juste une température infernale. Je m'aperçois  
 que mon corps est devenu vraiment plus sensible et ressent durement cette chaleur  
 insoutenable, alors je m'éloigne au plus vite dans les ténèbres qui deviennent pour la première  
 fois réconfortantes.

Finalement, maintenant que j'ai compris comment nourrir cette lumière en moi, ce qui  
 960 m'entoure ne me semble plus aussi menaçant. J'y suis même bien.

Alors que j'écris ça, le couloir vient soudain de s'élargir jusqu'à l'infini. Je n'ai plus  
 une direction à suivre mais des milliers de possibilités. Des possibilités qui n'attendent que  
 moi pour être explorées.

Voici le poème qui clôt cette exploration, cette quête :

965 QUE LA LUMIÈRE SOIT

Devenir un humain libre...

À cette idée, mon corps est fébrile et mes yeux s'embuent  
 Tous mes sens aux aguets, je redoute quelque chose  
 970 Comment savoir à quoi s'attendre quand on est plongé dans l'inconnu  
 Quand le tangible s'efface derrière ce que l'on suppose.

Je me sens comme une fillette qui avance dans le noir  
 Mais s'aperçoit qu'elle ne porte pas de lampe, car c'est elle le phare !  
 975 La terreur s'empare alors de mon corps et me fait sangloter  
 Si tout dépend de moi, comment être sûre de briller assez ?

- 980 Alors je tâtonne, bute sur les cailloux et me sens terriblement démunie  
Prisonnière d'un outil dont je ne connais pas le fonctionnement : moi.  
Je vois pourtant des porteurs de torches dans ce long couloir de désarroi  
Qui tracent rapidement leur chemin en silence dans la nuit qui s'épaissit.
- 985 Soudain ma flamme vacille et l'affolement me prend, me forçant à m'arrêter  
Alors que les autres passent au loin avec leur flamme, comme si de rien n'était  
Et je me demande avec angoisse si je vais rester indéfiniment bloquée  
Là, seule, dans le presque noir, alors que tout le monde semble avancer.
- 990 J'ai pourtant tenté de cheminer avec une torche, mais ça a mal fini  
J'ai marché vite un temps, mais ma propre lumière s'est éteinte sous la  
contrainte...  
Quand je l'ai vu, une telle frayeur m'a pris que c'est la torche qui s'est éteinte  
Me laissant perdue dans le noir, encore plus amoindrie.
- 995 Comment font tous ces gens qui se dirigent l'air sûr d'eux ?  
Ne voient-ils pas qu'ils s'éteignent à mesure qu'ils avancent ?  
Ils semblent suivre aveuglément la lumière en avant d'eux  
Au final, je me demande qui des deux décide du chemin et pense.
- 1000 Puis, quand j'ai enfin osé laisser se propager ma propre lumière  
Elle a inondé mon corps d'une douce chaleur et lui a redonné vie  
Elle rayonne maintenant sereinement et par mon intuition me suggère  
La meilleure voie pour moi et les obstacles à éviter ou juste franchis.
- 1005 Les torches envoûtantes apparaissent parfois accrochées ici et là  
Leur puissante lumière si tentante, car elle trace la voie et abolit les questions  
Mais elles brûlent mon corps devenu sensible aux nuances du Soi  
Je m'éloigne donc au plus vite dans les ténèbres devenues velours profond.
- 1010 J'ai maintenant compris comment garder vivante cette lumière en mon sein  
Et ce qui m'entoure n'est plus aussi menaçant, j'y suis bien.  
Dès que cette prise de conscience éclot, le couloir s'élargit soudain  
Je n'ai alors plus *une* direction à suivre, mais des milliers de possibilités  
Un infini de potentialités qui n'attendent que moi pour être explorées.
- 1015

## CHAPITRE VI

### SYSTÉMATISATION : LE CHEMIN DU RETOUR

Dans ce chapitre, je vais tenter de mettre en lumière les liens qui tissent de manière invisible la trame des récits autobiographiques et des écrits poétiques déposés dans le chapitre précédent. Car sous le premier abord de ce qui s'est donné à écrire se cache ce qui cherche réellement à se dire.

Ça me fait penser à ce qu'a l'habitude de dire mon ami Christophe, coach : « Je n'écoute pas réellement les mots que les gens qui viennent me voir, mais plutôt le ton de la voix, ses variations, le rythme, les silences, la posture. La raison pour laquelle ils disent venir me voir n'est jamais vraiment la vraie raison. C'est un peu comme le chant de la bécasse. »<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Pour tromper son prédateur, ou le chasseur, la bécasse va sortir du côté opposé à son nid, très loin de celui-ci, en poussant un cri. Elle attire ainsi l'attention sur elle tout en permettant à ses petits de rester protégés.

Lorsque je me relie à l'ensemble de ce que j'ai écrit pour trouver mon propre « chant de la bécasse », ce qui me semble sous-tendre tout ce que je raconte, c'est la solitude. Ce que j'écris n'est qu'un long récit de solitude. Une solitude immense, profonde, bouleversante.

Une onde de peine passe en moi à cette évocation.

Ce que je trouve le plus terrible quand j'y regarde bien, c'est que cette solitude est double. Il s'agit à la fois d'un exil de soi et d'un désert relationnel.

À l'origine de cette double solitude, je vois une double polarisation qui m'apparaît quand je relis « Mon envie d'aimer s'est terrée » et « L'enfant empaillée » : la Bête et la Belle. La Bête, c'est mon envie d'aimer qui grogne à l'intérieur de moi (l. 99). La Belle, c'est celle qui tente de maintenir une certaine apparence, qui évite de « vivre trop fort » (l. 369).

### **6.1 La Bête, ou la peur qui mène à l'exil de soi**

Je me souviens de Cyrulnik (2010) dont j'avais cité plus haut la phrase en première page de son livre qui m'avait bouleversée<sup>29</sup> au point d'écrire sur le champ le poème « Exilée de ma parole » (voir Annexe A). Mon corps se tétanise à cette évocation.

Ce qu'il explique dans ce livre, c'est que la peur cache souvent la honte. C'est exactement ce qui se passe chez moi.

---

<sup>29</sup> « Si vous voulez savoir pourquoi je n'ai rien dit, il vous suffira de chercher ce qui m'a forcé à me taire. » (p.7)

J'ai été agressée. Celui qui l'a fait le faisait, semble-t-il, au nom de l'amour qu'il me portait. Et moi, je me retrouve à avoir peur que cette envie d'aimer que je porte, elle n'aille agresser quelqu'un elle aussi, à mon insu.<sup>30</sup> Je me demande s'il y aurait quelqu'un pour m'arrêter, moi, si jamais j'en venais à de tels égarements. Je suis bouleversée et en larmes d'écrire cela.

Cette malédiction que je crois porter en moi (l. 437), c'est cela. Une envie d'aimer et une force de vie toxiques qui viendraient détruire tout ce que je touche si elles venaient à s'exprimer pleinement : mes parents (l. 347-348), mais aussi potentiellement toute personne qui m'approche (l. 429-432 ; l. 448-453) voire le monde entier (l. 105-106). Alors cette envie d'aimer, dont j'ai si peur qu'elle ne tue, je la méprise (l. 101-102) et je la martyrise (l. 200-206 ; l. 224-225), je la censure (l. 344 ; l. 782-784), jusqu'à m'oublier (l. 615). Les larmes coulent sur mon visage en un flot continu.

Mais cet animal qui gronde dans mes entrailles, il a également peur de l'extérieur et le craint. Il ne peut être un loup que parce qu'il est en cage. Dès que la porte de la cage s'ouvre, l'extérieur paraît tellement effrayant qu'il couine et se terre au fond de son terrier comme un petit animal terrifié (l. 124-128 ; l. 186-187), alors même que mes entrailles sont inhospitalières (l. 146-148).

---

<sup>30</sup> Ce n'est que parce que sa femme lui a mis un ultimatum en lui indiquant que ce n'était pas correct ce qu'il faisait qu'il semble s'être rendu compte de la portée de ses gestes, qu'il s'est excusé et a arrêté. Il n'en a plus jamais été question ensuite.

En fait, mon envie d'aimer se transforme en forme destructrice par désespoir, par colère, par frustration... comme un animal poussé dans ses derniers retranchements, aux abois (l. 35-38). C'est une bête blessée qui tente de ne pas mourir, qui essaie tout ce qu'elle peut pour survivre à l'environnement hostile dans lequel elle est confinée (l. 159-163).

Mon corps est devenu un corps-prison. J'en ai des frissons rien qu'à l'écrire.

Ce corps-prison, il est rigide (l. 807) et fermé (l. 588-589). C'est tout le contraire d'un animal ou d'une plante pleins de vie qui s'épanouissent librement dans leur milieu de vie.

Je suis donc mon propre gardien de prison intérieure (l. 789), retenant prisonnières à la fois la Victime dont la colère bout de plus en plus d'être méprisée sans cesse (Chapitre II, partie 2.1.1) ainsi que la Guerrière, qui continue de montrer les gros bras pour cacher le désespoir qu'elle ressent à voir son énergie vitale diminuer (Chapitre II, partie 2.1.2).

Ainsi, tant bien que mal, je tente de limiter la honte et la culpabilité que je ressens en réfrénant les pulsions violentes de la Victime (l. 170-174), pour ne pas faire plus de dégâts qu'il n'y en a déjà, tout en m'interdisant le besoin de douceur de la Guerrière, car j'ai peur que cela ne passe pour de la faiblesse. Une faiblesse qui conduirait à me faire agresser à nouveau (l. 796-799) et aggraverait encore davantage la situation actuelle où je survis tant bien que mal.

Je vois là combien la peur de conséquences plus néfastes encore que celles que j'ai vécues, ou que je vis actuellement, me maintient dans une position de paralysie intérieure et d'exil de tout ce qui est encore vivant en moi.

Ce qui m'a forcé à me taire, ce n'est donc personne d'autre que moi. Par peur de faire du mal sans en être consciente. Par peur que le monstre que je crois dormir dans mes entrailles, un peu comme ce chien enragé qui me lacère les tripes, ne dévaste le monde autour de moi, le temps d'un clignement de paupières.

Justement, alors que je viens de fermer les yeux quelques secondes tellement ce que j'écris me pétrifie, je vois mentalement l'image d'un champ de ruines autour de moi. L'espace d'un instant, mon bureau a disparu et je me retrouve au milieu d'un champ de mort fumant, comme dans mon troisième poème « Un coquelicot dans un champ de ruines » (l. 621). Mais ce qui fait redoubler mes pleurs alors que j'écris, et me tord les tripes, c'est que j'ai choisi inconsciemment de créer ce champ de mort en moi plutôt que de risquer de le provoquer à l'extérieur de moi.

J'ai moi-même dévasté qui je suis, perpétré la censure la plus atroce et la plus profonde, pour éviter qu'une catastrophe encore plus grande à mes yeux ne se passe : molester l'autre. Mon Dieu...

Je prends quelques instants pour tenter de digérer ce que je viens d'écrire.

Cette cuirasse que je porte en moi, ce bunker intérieur que j'ai mis en place, est là comme les parois d'un abri anti-atomique. Sauf que la bombe est en moi. La bombe *c'est* moi.

Je me demande comment j'ai pu survivre tant d'années sans m'en rendre compte, tant d'années à me haïr au point de me rayer de ma propre carte du monde. Ma gorge se serre et les larmes coulent.

## **6.2 La Belle, ou la peur qui mène au désert relationnel**

La métaphore de « La Belle » est particulièrement visible dans le poème « L'enfant empaillée ». Ce qui me frappe c'est l'immobilité de la petite fille qui contraste avec tous les mouvements de vie qui voudraient s'épanouir au travers de son corps (l. 319-320 ; l. 379). Son expression corporelle, mais aussi relationnelle, se trouve limitée à un registre de gestes prédéfinis duquel elle a peur de sortir. Cela se retrouve également plus loin (l. 706-707 ; l. 717-719).

Ce qui me vient alors que j'écris cela, c'est que finalement, la Belle serait la Bête qui doit « sortir en société ». Elle marche alors sur des œufs par rapport au registre de comportements qu'elle se croit permise, non seulement pour ne tuer personne avec ce qu'elle porte (l. 476-478), mais aussi pour ne pas perdre la face devant les autres (face Guerrière) (Chapitre II partie 2.1.2) ni l'amour et l'attention de ceux qui l'entourent (face Victime) (l. 369).

Aux mots « ne tuer personne avec ce qu'elle porte », je frémis. Comme cela est lourd à porter ! Cette malédiction que je crois porter en moi à cause des agressions vécues et de ce feu que je porte (l. 435-437) me pousse à avoir peur de ce qui se trouve à l'intérieur (l. 476-478). Mais elle entraîne aussi une peur de l'autre à l'extérieur de moi, une peur que lui aussi

ne m'agresse. Alors je fais tout ce que je peux soit pour passer le plus inaperçu possible en donnant la moins mauvaise image que je peux (face Victime) (l. 793-794), soit je tente de décourager tout agresseur potentiel en essayant de montrer la meilleure image de moi à mes yeux : une image de force (face Guerrière). Dans le cas contraire, je crains l'attaque (l. 796-799).

Mon corps devient donc un corps-vitrine.

En arrière-scène, je censure tout ce qui provient de l'intérieur qui pourrait déstabiliser l'image que je souhaite donner, ce qui me contraint à la sous-vie lorsque je me mets en retrait par fuite des situations inconfortables ou par immobilité (face Victime) (l. 512-515), ou encore à la sur-vie lorsque je tente la démonstration de force pour ne plus paraître comme une proie potentielle (face Guerrière) (l. 736-737) ni ressembler à une Victime que tout le monde méprise (Marquis, 2014, p. 191).

Mais comme je ne suis jamais rassurée complètement, que la menace est toujours potentielle à chaque personne que je rencontre, je vis beaucoup d'impuissance (l. 604 ; l. 674-675) et finalement je glisse vers le désespoir lorsque je vois ma vitalité diminuer au fil des mois sans trouver d'issue satisfaisante à cette situation (Chapitre II, partie 2.1.2). C'est ainsi que je me rends quasiment au *burn-out* en 2016.

Ce qui m'interpelle quand je relis mon chapitre V, c'est aussi l'isolement extrême dans lequel je vis. J'en avais déjà pris un peu conscience ces dernières années, mais là l'étendue

de cette solitude s'étale pleinement sous mes yeux comme une grande pleine morne un jour de novembre.

Les seules personnes que je mentionne sont mes parents (l. 364), des gens que je croise ou des inconnus au loin (l. 985 ; l. 995-998). Et encore, il s'agit le plus souvent d'être fragiles qui ne peuvent m'accepter telle que je suis (l. 374-377), que je risque de les faire fuir si je montre l'intensité qui m'habite (l. 451-453) ou encore que j'ai peur de les « casser » tellement je ne les trouve pas « consistants » (l. 429-432 ; l. 440-442). Ces éléments font écho aux conditions dans lesquelles j'ai développé mon approche personnelle face à la peur : quasiment seule (voir Chapitre I). Ce n'est que très récemment (cinq ans maximum) que j'ai commencé à développer quelques vraies amitiés, comme avec Christian ou Christophe cités plus haut dans ce mémoire.

À évoquer cette solitude, je mesure combien je devais me sentir à la dérive et perdue (l. 429-432) pour inventer un sonar intérieur afin de détecter mes pairs (l. 438-440) et tenter de me rassurer ainsi.

Comme le monde doit me paraître dangereux quand je le regarde depuis les yeux d'une bête apeurée terrée dans son terrier dans un désert crématoire (l. 189), d'un corps-prison en ruines dont je veux m'échapper (l. 588-591 ; l. 623), d'un corps-fort qui doit à tout prix conserver des airs imprenables (l. 791-799), d'une fillette entourée d'adultes inconsistants, qui n'ose pas vivre trop fort de peur de les tuer (l. 382), parcourant seule un long couloir de désarroi (l. 981-982) !

### 6.3 La polarisation et la censure, fondements de ma peur

À examiner le portrait que je dresse de la Bête et de la Belle que je porte en moi, je vois un certain nombre de points communs.

Ce qui me saute aux yeux en premier, c'est cette polarisation que je crée non seulement en moi, mais aussi entre moi et l'extérieur.

Cela s'explique pour moi par le fait d'être dans une « attente d'efficacité » (Marquis, 2014, p. 135) propre au développement personnel qui vient en partie de la société dans laquelle je m'inscris (Marquis, 2014, p. 190). J'en arrive à une attitude où les origines d'une telle polarisation ne sont pas aussi intéressantes que le fait d'obtenir des résultats rapides pour me sentir soulagée.

Sauf qu'à tenter de bannir de ma vie toute forme d'ombre, ces côtés de moi que je n'aime pas (Monbourquette, 2008), je tombe dans le mépris de qui je suis et ce que je porte (l. 101-102) voire dans une double haine de moi, autant du côté Belle (l. 603-605) que de celui de la Bête (l. 609-611). Je me coupe alors de mes émotions, que je démonise même parfois, je lutte contre mes élans de vie et mes élans d'affection, je me censure intérieurement de peur de risquer de molester l'autre sans m'en apercevoir ou me rendre vulnérable.

Au final, lorsque je polarise des parties de moi ou l'intérieur et l'extérieur de moi, dans tous les cas je suis perdante (l. 661-662) car il y a rejet : rejet de ce que je porte et ce que je suis, par moi ou par l'autre, et rejet des autres.

Au premier plan, cela prend la forme d'un rejet de mon envie d'aimer et la martyrisation de celle-ci (l. 200-204), qui me conduit à avoir peur de ce que je porte car je ne le comprends plus (l. 175-176). Ensuite, un rejet de la Victime et de ses attitudes de soumission ou de plainte (voir Annexe B) ; un rejet de la Guerrière avec ses tentatives de passage en force pour obtenir ce qu'elle veut car cela mène à l'épuisement (Chapitre II, partie 2.1.2), par peur de perdre ce que j'ai réussi à gagner de haute lutte sur les peurs que j'ai vaincues.

Au second plan, cette polarisation entraîne le rejet de l'autre que je trouve inconsistent (l. 440-442) ou menaçant (l. 484-485), dont je dois me méfier sous peine de risquer d'être agressée à nouveau.

Par conséquent, non seulement mon monde intérieur me semble dangereux et je dois le censurer, mais en plus le monde extérieur n'est que désolation, solitude et agression potentielle. J'en viens à me demander où ma conscience réussit à subsister, tellement j'ai l'impression qu'il s'agit d'une mince couche qui fait office de zone tampon entre l'enclume et le marteau !

Je comprends mieux ce rapport liberté/enfermement qui se retrouve dans tous mes poèmes (l. 189 ; l. 377 ; l. 606 ; l. 796 ; l. 1012), ces situations sans issue que j'expérimente jusque dans mes cauchemars (l. 526-535) et l'impuissance rageuse qui va avec. Cette polarisation que je fais en moi et à l'extérieur de moi ne mène nulle part autre qu'à la désespérance. Une désespérance qui semble former comme une croûte, une coquille, que je

devrais casser pour voir enfin l'air se renouveler dans mon monde. Un monde que je pourrais voir avec davantage de nuances, de complexité, donc de beauté potentielle.

Je comprends mieux également ma vive réaction à l'expression « vaincre ses peurs ». Pour moi, celle-ci représente encore une polarisation menant à un exil de soi, une mise sous silence des parties plus apeurées de mon être pour pouvoir passer à l'action « tranquille ». Ce serait donc continuer à entretenir cette peur de ce que je porte et amplifier la censure intérieure, sous prétexte de ne plus avoir peur ! À mes yeux, c'est contradictoire et absurde.

Ce serait aussi catégoriser ce que je porte en moi en « bon » ou « mauvais », pour savoir ce qui est à « éradiquer », au lieu de considérer cela plutôt comme étant légitime d'être là car cela fait partie de ma personnalité (Crèvecoeur, 2010, p. 301), et représente plutôt un potentiel d'évolution sous forme « d'énergie psychique compressée » (Monbourquette, 2008, p. 12).

C'est pour cela que j'aime particulièrement la phrase de Massin qui dit « l'amour est exactitude » (2017, p. 122) qui représente pour moi une voie de sortie de cette impasse. L'exactitude demande de la responsabilité et de la lucidité sur la situation, les besoins, les conséquences. Elle ramène le dialogue.

À cette évocation, mon corps, tendu depuis tout à l'heure, se détend.

#### **6.4 La troisième voie : ramener le dialogue là où il n'y avait que des monologues**

Quand je relis les deux premiers poèmes (l. 170-189 ; l. 354-383), je vois deux monologues : un que je tiens vis-à-vis de mon envie d'aimer et la dangerosité de ce que je porte, l'autre vis-à-vis de ce que je crois que les autres attendent de moi et à quoi je dois me conformer pour être aimée, ou au moins entourée.

Ces deux monologues ont un point commun : la peur, que ce soit de ce que je porte intérieurement ou d'une vision du monde. Les deux contiennent en eux une menace potentielle.

Ces deux monologues se poursuivent également dans le troisième poème (l. 588-611) jusqu'à ce que se déclenche le dialogue (l. 613-623). Le point de bascule est lorsque la Bête parle de renoncer à tout, même à aimer, ce que ne peut supporter la Belle.

Ce que je trouve particulier, c'est que « renoncer à être, à sentir » (l. 611) n'est pas ce qui déclenche le dialogue. Sans doute parce que la Belle ne sait pas ce que ça veut dire, elle qui cherche simplement à paraître avec son corps-vitrine. Mais aimer, ça semble la toucher. Sans doute parce que c'est la seule chose qui subsiste en elle : une petite étincelle d'amour. Non pour elle d'ailleurs, mais pour les autres. Pour ce qu'elle voit qui l'émerveille aussi.

Mes yeux s'embuent soudain à cette évocation. Je comprends mieux pourquoi ma capacité d'émerveillement est un outil de survie (l. 489-491). C'est là que restaient préservées les dernières étincelles d'amour ! Celles qui allaient pouvoir, si on leur en donnait l'autorisation, redonner vie à tout le reste (l. 623).

Pour cela, il fallait que l'accord vienne autant de la Belle que de la Bête. Il fallait qu'enfin ce qui était désuni depuis si longtemps s'unisse à nouveau. Que je m'accorde, en accord avec toutes les parts de moi-même, de chercher la promesse plutôt que la menace, ou même de chercher la promesse au cœur de ce que je perçois comme une menace.

Je laisse passer l'émotion que cette prise de conscience a déclenchée.

Alors que je relis mes données pour trouver les lignes qui font référence au paragraphe que j'écris ci-dessus, je tombe sur la mention de ma capacité d'observation aiguisée (l.499-502). Une autre pièce du puzzle s'assemble : cette capacité d'observation qui m'a sauvé la vie dans certaines situations de détresse, elle me sauve aussi ici littéralement la vie, mais sur un délai plus long en quelque sorte, car je l'utilise pour percevoir avec finesse et précision ce qui me traverse ou m'entoure. Je relie cette capacité d'observation à la lucidité que j'évoque plus haut (partie 2.4.1).

Cette lucidité qui est parfois loin d'être confortable lorsqu'elle s'associe à mon intuition pour des prises de conscience qui décapent (l. 101-102 ; l. 153 ; l. 207 ; l. 303-304 ; l. 490-491 ; l. 706-707 ; l. 715-716 ; l. 872). Et pourtant, ce sont ces *eurêka* qui me permettent d'avancer plus loin dans ma désincarcération de moi-même, sous forme de spirale herméneutique (Gomez Gonzalez, 1999).

Petit à petit, cela me permet de déconstruire la « métaphore de [m]oi » (Gomez Gonzalez, 1999, p. 16) qui m'emprisonnait jusqu'à présent (l.776), pour me rendre disponible

à une autre vision de ce que je porte ou du monde qui m'entoure, de mes relations avec celui-ci (l. 806-811).

Mais cela demande, avec l'exactitude de l'amour vrai (Massin, 2017, p. 122), c'est-à-dire un amour qui élève (Peck, 2016), de réaliser un état des lieux des croyances de chacune des polarités (l.776-799) pour les remettre en question (l. 801-816).

Cela implique aussi d'avoir, ou d'apprendre si nécessaire, des repères sains et solides<sup>31</sup> pour être capable de discriminer adéquatement la situation passée ou présente. C'est ce qui permet de ré-insuffler de l'air dans un système qui s'asphyxie lui-même, comme celui dans lequel j'évolue. Je peux alors questionner ce qui semble être des évidences : « Elle croit que si elle manifestait pleinement sa vivance, elle les réduirait en poussière.../Alors, par amour, elle préfère inconsciemment que ce soit elle qui termine ainsi. » (l.381-383) ; « Rien n'est possible, aucune issue, tout est figé comme ensorcelé/Il ne me reste rien à part renoncer à être, à sentir, même à aimer... » (l. 610-611) ; « L'envie d'aimer ou la beauté n'ont donc pas autant besoin d'être protégées/Que ne le demande un fort, plein de rigides défenses à entretenir pour les pérenniser » (l. 806-808) ou encore « Leur puissante lumière est si tentante, car elle trace la voie et abolit les questions (l. 1006) ».

---

<sup>31</sup> Comme ceux de Jean-Jacques Crèvecoeur (2010) sur les critères permettant de reconnaître une tentative de jeu de pouvoir, qu'il soit intrapsychique ou interpersonnel voire systémique ou encore ceux d'Alice Miller avec ses écrits sur la pédagogie noire (1984), pour ne citer qu'eux.

Cela est loin d'être évident de par l'humilité que ça demande : je dois accepter de ne pas savoir (l. 979-980), de ne plus savoir (l. 992-993). Moins de certitudes rassurantes (l. 995-996), plus de questions qui invitent à la flexibilité intérieure (l. 1006-1014).

Au lieu de chercher à aller vite (l. 986) pour limiter l'inconfort en passant rapidement à autre chose, j'ai besoin au contraire de prendre mon temps pour expérimenter (l. 1000-1004) et valider intérieurement de nouveaux repères, ceux qui font du sens pour moi (l. 1010-1011). Sans oublier de me donner du temps pour respecter mon rythme (l.89-90 ; l. 92 ; l. 497 ; l. 541 ; l. 582 ; l. 631-632 ; l. 769 ; l. 873-875).

Pour cela, encore faut-il que je sois disposée à renouveler ma vision et changer mon point de vue. Cela me demande d'arrêter de chercher à avoir raison, de vouloir prouver que ma manière de voir est valide, quelles que soient les situations. Ce qui revient à laisser mon orgueil de côté et admettre qu'à défaut d'avoir raison, j'ai *mes* raisons de percevoir les choses ainsi. Qu'à cause d'événements malheureux que j'ai vécus dans ma vie et de ce qu'ils ont engrammé en moi, cette perception peut être erronée. Elle a de grandes chances d'être erronée en fait, car elle est issue d'un traumatisme et d'une vision défensive du monde que j'ai mise en place pour me protéger et survivre.

Or quand il s'agit de survivre, c'est eux ou moi. Donc une polarisation.

C'est aussi un corps qui se met dans un état de fermeture pour être prêt à faire face à la menace : se figer, fuir ou se battre.

Or l'expérience me prouve que lorsque j'ouvre mon corps, que je me relie à lui de manière sensible, je gagne en confiance et en espace d'expérimentation personnel (l. 1010-1014), en « amplitude d'être » (l. 464-465) pour « laisser mon envie d'aimer gambader en toute liberté » (l. 469).

Le corps sensible, le corps-sujet, est donc un pilier central pour me tenir au courant de ma météo intérieure, bien plus sûrement que mon mental qui peut me raconter bien des histoires pour arriver à ses fins (Massin, 2017, p. 140).

## **6.5 Le corps-sujet, pilier central de résilience et de reliance**

« Le corps n'oublie rien » clame le titre du livre de van der Kolk (2019).

Je dirais même que le corps dévoile tout, d'une manière transparente pour celui qui sait le lire, comme les spécialistes en langage non-verbal tel que Paul Ekman.<sup>32</sup>

Ce qui vous a peut-être frappé, vous qui me lisez, c'est les nombreuses fois où j'ai fait mention d'états corporels dans ce mémoire. Pour ma part, ça me semblait naturel car c'est comme cela que j'ai compris la consigne de l'écriture performative où il est demandé de porter attention aux sensations de son corps et en quoi elles nous renseignent sur ce qui se

---

<sup>32</sup> Il est reconnu pour son travail de décodage des émotions en fonction des expressions faciales. Il a inspiré notamment le personnage de la série « Lie to me » (« Crimes et mensonges » au Québec) sortie en 2009 aux USA.

passe en nous<sup>33</sup>. Ce dont je me suis servie plusieurs fois dans mon écrit, notamment au plus profond de ma crise (l.540-545 ; l. 633-635). Mais des dires de mon directeur de recherche, et après avoir vérifié cela en lisant d'autres mémoires en écriture performative, c'est loin d'être aussi « normal » (comprendre : naturel) que je ne le pensais.

Tout au long de ce mémoire, de ce récit, mon corps me parle autant pour me dire que j'ai peur (l. 13-15 ; l. 88 ; l. 235-236), que je suis coupée de moi-même (l. 240-241 ; l. 247), rassurée (l. 62), bouleversée (l.103-104), en détresse (l. 122-123), révoltée (l. 276-277), le cœur broyé par ce que je viens de prendre conscience (l. 154-156), peinée de ce que je découvre (l. 195 ; l. 212) ou encore en flagrant délit d'autocensure (l. 275-278).

Je pourrais encore en citer beaucoup comme cela, mais je pense que vous avez compris là où je voulais en venir : mon corps est ma meilleure boussole pour m'indiquer comment je me sens réellement.

Je remarque qu'à chaque fois que je suis en crise mon corps se ferme, devient inconfortable, voire douloureux (l. 540 ; l. 628-631 ; l. 874-876) alors que lorsque j'entrevois une porte de sortie, ou que la menace s'éloigne, il s'ouvre et se détend (l. 713-714 ; l. 880 ; l. 882-883) voire l'excitation me gagne car mon esprit s'ouvre lui aussi, mes pensées se font plus claires et j'ai de nouvelles compréhensions (l. 893).

---

<sup>33</sup> Gomez Gonzalez, conversation privée.

Donc si je ressens de la paix, de la joie, de la sérénité et de la détente à l'intérieur de mon corps, c'est que je suis sur la bonne voie pour m'émanciper de ce qui me retient encore prisonnière.

Lorsque j'arrive à ne plus polariser les parties de mon être, ou à ne plus polariser non plus l'intérieur de moi avec l'extérieur, c'est là que mon corps se détend, se dénoue et reprend vie (l. 1000-1004). Là où auparavant je n'avais qu'une vision en tunnel avec une seule sortie possible, s'ouvre soudain de multiples possibilités (l. 1010-1014).

Ce qui revient pour moi à ce qu'écrit Monbourquette :

Une fois que l'individu a consenti à être « crucifié » entre son ego et son ombre, le Soi vient à sa rescousse. Il lui offre une forme de « résurrection », une transformation de lui-même à travers la conciliation qu'il opère. Pour Jung, celle-ci marque le début du processus d'individuation. À partir des éléments épars et opposés du psychisme, le Soi crée une nouvelle organisation interne de la personne, une « complexification » de l'être. (2008, p. 76)

Ce qui fait de mon corps finalement ma plus fidèle sentinelle, ma plus fidèle boussole sur le chemin de ma reliance à moi-même et aux autres. Avec lui, je suis certaine d'avoir l'heure juste quant à ce qui se passe en moi et vérifier ainsi si les pensées qui me traversent sont adaptées ou non à la vie qui veut se vivre à travers moi : si je me sens me fermer, c'est que je considère surtout la menace (potentielle ou réelle), si je me sens m'ouvrir, c'est que j'aperçois la promesse.

C'est pourquoi je suis persuadée que le refuge de ma conscience pendant toutes ces années passées sous l'emprise de la Victime ou de la Guerrière, c'était mon corps. C'est lui qui composait cette mince couche tampon entre l'intérieur et l'extérieur, prenant des coups

des deux côtés... Je le sens se figer à cette évocation. C'est lui la sentinelle fidèle qui m'a maintenue en vie comme il a pu. Mes yeux s'embuent... J'éprouve de la reconnaissance pour ce qu'il a fait pour moi, en attendant que je sois prête à prendre soin de lui à nouveau.

Finalement, je réalise avec stupeur que l'animal pris au piège, ce loup dont je parle si souvent dans mon récit (l. 35-36 ; l. 178 ; l. 263-270 ; l. 279-280 ; l. 331-332 ; l. 376 ; l. 868-869), il s'agit de mon corps. Or le loup représente pour moi l'animal noble par excellence : celui qu'on ne peut dompter, qu'on admire pour sa beauté, sa liberté sauvage, son absence de violence sauf quand c'est strictement nécessaire pour survivre.

Cette constatation me laisse songeuse. À son évocation, je vois un infini de possibles et de compréhensions nouvelles s'ouvrir dans ma tête.

Chose certaine, mon état intérieur s'améliore car je passe d'une vision de mon corps comme un champ de ruines (l. 621-622) à celle d'un bel animal sauvage symbole de puissance et de beauté (l. 266) ! Il y a du progrès !

Le corps, c'est donc ma base pour m'émanciper de cette relation de dépendance que j'ai avec mon environnement et les repères délétères qu'il me donne. Je peux aussi m'affranchir progressivement de ce que mes traumatismes ont engrammé en moi comme vision du monde ou de moi-même.

Alors « je deviens libre, auto-guidée, pleinement responsable de mes choix et des valeurs que j'adopte » (l. 906-907). Mon filtre n'est plus celui de la menace contenue dans chaque chose, mais plutôt la promesse dont elle peut être la messagère.

C'est ainsi que je peux devenir un humain libre. Un être relié aux élans qui l'habitent et à ceux et celles qui l'entourent, responsable de ce qu'il porte et qui tente de le porter au plus juste.

Mes yeux s'embuent de larmes à cette évocation. Mon corps est en paix. Je suis sur la bonne voie.

## **6.6 Et le rôle de la poésie dans tout ça ?**

Régulièrement, j'ai pu constater à plusieurs reprises dans mon récit que j'arrive devant un « mur », une incompréhension : le repli rapide de mon envie d'aimer alors qu'elle s'apprêtait à dévorer le monde (l. 124-125) ; ce qui fait rugir une colère meurtrière en moi au contact du terme « empaillées » (l. 301) ; l'étouffement et le chaos que je ressens (l. 543-548) ; ce qui se cache sous l'expression « démilitariser mon corps » (l. 699-700) ou encore « être un humain libre » (l. 872).

Chaque fois, je ressens une barrière mentale qui m'empêche d'accéder à plus d'information. Je sens qu'il se cache bien plus que ne contient le sens habituel de ces quelques mots. Ça me fait penser à « l'énergie psychique compressée » dont parlait Monbourquette (2008, p. 12). Pas étonnant finalement que j'ai surnommé ça des « trous noirs » (l. 133) !

Devant la menace qui me fige, je vais chercher grâce à la poésie la promesse d'un renouvellement. C'est-à-dire que lorsque mon mental ferme la porte qui me conduit à moi et

mon histoire, ma « métaphore de [m]oi » (Gomez Gonzalez, 1999, p. 16), la poésie me permet d'y entrer par la fenêtre pour y amener un peu d'air.

La syntonisation avec la vibration émotionnelle que ressent mon corps (Chapitre IV, partie 4.2) et la stabilisation dans cette vibration me permet d'aller chercher des images symboliques que mon mental ne peut censurer car il n'en comprend pas toute la portée.

J'interprète ensuite ces symboles grâce à l'herméneutique instaurative.

La poésie est donc une petite ruse que j'utilise pour contourner les barrières de mon mental en douceur grâce à mon corps et créer davantage d'espace en moi là où il en manque, c'est-à-dire là où la peur est la plus forte.

## CHAPITRE VII

## MES CONCLUSIONS : LE RETOUR AVEC L'OBJET DE LA QUÊTE

Dans ce dernier chapitre de mémoire, je ne peux m'empêcher de me retourner pour contempler le chemin parcouru. Je vois un parcours semé d'embûches et de petites ou grandes victoires se dessiner. Comme toute héroïne qui revient d'une quête où elle a trouvé un précieux trésor, j'ai l'élan ici de partager à la communauté mes découvertes. Je vais tenter de les universaliser pour qu'elles puissent être disponibles à toute personne qui se reconnaîtrait de près ou de loin dans le chemin que j'ai parcouru ou les réflexions qui m'ont mené ici.

À ce stade : je trouve important de rappeler ma question de recherche :

*Que faire quand la peur me prend ?*

*Par quel processus et avec quelles conditions je passe d'une guerre contre la peur à une pratique d'amour de moi face à des vécus de peur ?*

Pour répondre à cette question, je vais passer au travers des trois objectifs qui ont soutenu cette recherche.

## **7.1 Premier objectif : distinguer les dimensions des vécus de peurs explorés**

### **7.1.1 L'origine de mes peurs et leurs répercussions dans ma vie**

L'origine de ce que je porte est une incompréhension et une trahison qui me déchirent les entrailles au couteau en même temps qu'elles me séparent du monde pour ne laisser qu'une plaie béante.

De cette impression de trahison, qui a été perpétrée au nom de l'amour qu'on dit me porter sans avoir conscience des dégâts provoqués, me reste la peur de trahir l'autre à mon insu. Trahir sa confiance et le molester, de manière profonde comme ce fut le cas pour moi. Risquer par ma faute de le rendre vulnérable à d'autres violences plus tard aussi, comme moi je l'ai été.

J'ai peur d'avoir une bête malfaisante en moi qui n'attendrait qu'un clignement de paupières de ma part, une seconde d'inattention, pour aller dévaster les relations que j'ai construites – si peu nombreuses et distantes soient-elles. Alors je me censure le plus profondément que je peux pour faire de mon mieux dans l'éradication de ce mal à la racine. Ce mal qui semble être à la racine de mon être. Ce faisant, je ne me rends pas compte que c'est moi que je tue. Ma gorge se serre à cette évocation, les larmes sont proches.

Cette trahison, que je n'ai pas vue venir et dont je reste stupéfaite quant à ses motivations, me rend méfiante de tous ceux que je côtoie. Si ces gestes impardonnables ont été commis par une personne qui devait prendre soin de moi, ou au moins me protéger car

elle faisait partie de ma famille, j'en tire inconsciemment la conclusion que je ne peux craindre que le pire de la part d'étrangers.

D'où cette distance que je m'acharne à maintenir avec l'autre, quand bien même j'ai l'impression de chercher sa proximité car la solitude est trop pesante. Cela me jette dans un paradoxe de dépendance/haine de la relation. Je veux que l'autre soit proche car j'ai faim de connexion, mais pas trop proche pour ne pas perdre ma liberté. Je veux que l'autre soit loin car j'ai peur qu'il ne m'agresse, mais pas trop loin sinon je me sens dans un abyme de solitude terrifiant.

Mon corps, le pauvre, joue le rôle d'otage, de tampon entre l'enclume et le marteau. Tantôt corps-prison pour que mon envie d'aimer, enragée à force de se faire piétiner, n'aille pas tout dévaster autour de moi. Tantôt corps-vitrine quand je dois bien paraître pour éviter d'être la Victime qu'on montre du doigt ou celle qu'on envisage d'agresser.

### **7.1.2 La dialectique Guerrière/Victime : une impasse maintes fois visitée**

J'avais imaginé de prime abord que la sortie de cette dualité Guerrière/Victime arriverait quand je serai capable de ne tomber dans aucune de ces polarités, un peu comme une équilibriste qui marche sur un fil. Si j'arrivais à marcher cette voie du juste milieu, je pensais être sortie d'affaire.

Malheureusement, je n'ai trouvé qu'une impasse car cette dualité se démultipliait quand je considérais mon rapport à moi-même et mon rapport aux autres. C'est là que je me

suis aperçue que je regardais dans la mauvaise direction : ce qui pose problème réellement, ce n'est pas mon rapport à la peur, mais plutôt mon rapport à moi-même quand je vis une expérience de peur. Ce qui est très différent !

Je dois donc renouveler ma métaphore de moi-même, pour passer de la Victime et la Guerrière, qui sont deux faces d'un comportement réactif face à la peur, à celle de la Bête et la Belle, qui sont deux manières d'être qui découlent de ma relation à moi-même. C'est une des conditions essentielles pour passer de l'auto-destruction à une pratique d'amour de soi.

## **7.2 Deuxième objectif : identifier les conditions facilitant une pratique d'amour de soi en lien avec les vécus de peur**

### **7.2.1 La qualité de présence à soi : revenir à la souveraineté de mon expérience pour faire cesser les monologues**

Comme je l'évoque plus haut, je me suis rendu compte que je me suis perdue moi-même dans ma relation à mes vécus de peur. Finalement, la construction de ma personnalité s'est faite principalement en opposition à ces peurs, que ce soit par la soumission ou la tentative de domination. Je me suis donc construite dans un rapport à la peur, mais pas dans un rapport à moi-même. Pas étonnant que si la peur disparaît, si tout d'un coup je peux être un humain libre, tout paraisse effrayant car les seuls repères que j'ai ont disparu !

Pour sortir de cette impasse, j'ai besoin de revenir à la souveraineté de mon expérience, à ce qui se passe dans l'ici et maintenant. Ce qui « devrait être » ou « aurait dû être » selon les souhaits de mon mental, et qui provoque les monologues intérieurs, n'a plus sa place car

ne mène qu'à des monologues stériles. Ce dont j'ai besoin, c'est d'être présente à mon corps, ici et maintenant, ainsi qu'à ce qui me traverse comme pensées ou émotions.

« Ce qui est » doit avoir prévalence sur tous les jugements que je pourrais faire sur ce qui m'arrive si je veux avoir de la prise sur mon existence et ce qui est en train de se passer. Cette acceptation pleine et entière du réel tel qu'il se donne, cette reconnaissance de ce que je vis et la validation intérieure que je m'accorde, je me suis rendu compte que c'est de l'ordre de la démarche spirituelle.

C'est grâce à cette qualité de présence à moi-même, ancrée dans le réel par le corps et ce qu'il vit, que je peux reprendre le pouvoir sur ce qui se passe. Cela n'est possible que si je change mon intention dans mon rapport à ce que je vis.

### **7.2.2 L'intention : passer de la victoire sur la peur à l'amour de soi**

Dans mon rapport à la peur en mode Victime/Guerrière, je me rends compte que finalement je cherche à avoir raison. Autant avoir raison de me soumettre, parce que la peur est plus forte que moi et que j'essaie ainsi de m'en soustraire, que raison de vouloir la vaincre, parce que je veux me rendre libre de cette peur en la réduisant à néant.

Dans chacun des cas, je cherche inconsciemment dans le réel autour de moi les éléments qui viendraient valider mon point de vue et mon « bon droit » de penser ce que je pense, de faire ce que je fais. Mais ce faisant, je porte mon attention – et mon intention – à l'extérieur de moi. Je me perds dans une auto-justification de ma réactivité face à ce qui

m'arrive. C'est un cercle vicieux qui ne termine jamais, une impasse dans laquelle je m'enferme.

La seule manière trouvée pour m'en sortir, c'est de diriger mon attention vers moi-même et ce que je vis. C'est d'utiliser chaque élément de ce qui m'arrive comme une invitation à me valider dans mon ressenti et à reconnaître toujours plus profondément le vécu passé qui m'amène à ressentir cela de cette manière aujourd'hui. Autrement dit, je ne cherche plus à avoir raison, mais à reconnaître quelles sont *mes* raisons de le vivre ainsi. Je prends chaque prise de conscience comme une occasion en or de me donner amour et compassion pour l'événement de mon passé ainsi mis au jour, où je vois que je n'en ai pas reçu assez. Chaque vécu de peur rencontré devient le prétexte pour remplir d'amour tous ces petits recoins de moi qui ont été blessés, écrasés, martyrisés, méprisés, délaissés... Les larmes me montent aux yeux à l'écrire.

Petit à petit, mon regard sur moi et mon histoire se transforme.

### **7.2.3 Les outils de transformation : recréer le dialogue par la narration et la poétisation**

Précédemment, je parle de stopper les monologues et de transformer mon histoire. Cela n'est possible que parce que je prends un certain recul face à ce que je vis, pour transformer l'intention belliqueuse première en intention d'amour. Cette prise de recul m'est permise par deux procédés : la narration et la poétisation.

La narration, qu'elle soit juste dans ma tête comme je le fais dans ma vie de tous les jours, ou écrite, comme au travers de ce mémoire, me permet de créer un peu de distance entre l'événement dans lequel je suis plongée et l'histoire que je m'en raconte. Ce procédé me donne la possibilité de prendre conscience d'un certain nombre d'implicites qui m'habitent, de raccourcis de pensée que je fais. À force de recouper les différents récits que je me fais de moi, d'observer leurs points communs comme leurs dissonances, mais aussi la manière dont ils s'articulent, cela me permet de détecter les conceptions de moi et du monde qui les sous-tendent. Régulièrement, des intuitions, pas toujours confortables, viennent transcender le tout pour me faire faire un pas de géant. Bref, la narration me permet de mettre de l'air et d'introduire des pensées neuves lorsque les dissonances vis-à-vis de moi ou du monde me font vivre de la peur.

La poétisation est pour moi le « cran d'après » de la narration. Un peu comme une narration de désincarcération de l'extrêmement souffrant. C'est un récit de moi-même qui se fait sous le couvert de métaphores quand le danger de la rationalité est trop grand.

Ce que je veux dire par là, c'est que l'irrationalité de la métaphore me permet d'aller chercher en douceur ce que la simple rationalité, le discours habituel, mettrait trop brutalement en lumière pour les structures psychiques traumatiques qui me composent. Là où un discours habituel exposerait de façon trop claire l'enjeu profond, et risquerait de me faire perdre pied, la poésie, avec ses métaphores, ne se livre que par petits bouts. Le sens que je suis capable d'en extraire aujourd'hui est celui que ma structure psychique est à même

d'intégrer sans être trop déstabilisée. Je peux alors remettre en dialogue cette partie de moi qui a été éclairée avec le reste de ce que je connais déjà de moi.

Plus tard, en relisant le poème, d'autres sens pourront émerger. C'est ce qui s'est passé au cœur même de ce mémoire, notamment dans le chapitre VI. Cela continuera encore une fois ce mémoire achevé. C'est pour moi le côté magique de la poésie.

### **7.3 Troisième objectif : comprendre le processus d'une pratique d'amour de soi en lien avec des vécus de peur**

À l'origine de la pratique d'amour de soi que j'ai développée est une pratique de la lucidité et de l'exactitude emprunte d'amour pour moi. Je la pratique avec ouverture par rapport à ce que je ressens mais aussi à ce que la situation m'apporte comme prétexte à une meilleure connaissance de moi-même, au lieu de me fermer et considérer l'un ou l'autre comme une menace.

Cela implique d'accepter de regarder autant ce qui m'arrange que ce qui me dérange, d'éclairer avec compassion l'obscurité qui m'habite – cet Autre en moi que je ne connais pas, la Bête – autant que de chercher des repères sains qui me permettent d'approfondir l'amour que je porte aux parties de moi qui ont peur et se manifestent sous les traits de la Belle.

Voici ci-après les étapes de ce processus.

### **7.3.1 Éclairer l'obscurité avec une ferme douceur espiègle et faire un deuil**

#### **7.3.1.1 Faire le deuil de l'impasse de la Guerrière et de la Victime**

Dans l'imaginaire de la Victime ou de la Guerrière, je tente de me soustraire à l'emprise de la peur par la soumission et la fuite ou par la victoire sur celle-ci. Mais dans tous les cas, je rêve en secret que la peur ne fasse plus partie de ma vie. Mon processus intérieur commence donc par un deuil. Un double deuil en fait.

D'abord, le deuil d'une vision de moi parfaite si je n'avais pas toutes ces peurs qui m'habitent. J'apprends à me « contenter » de ce que j'ai : moi. À ne plus regretter de « n'être que... » ou « pas assez... », pour m'ouvrir les yeux sur la richesse fabuleuse qui se loge déjà en moi, et de toutes les potentialités qu'elle recèle. Ce n'est donc pas de la résignation mais un travail d'émerveillement envers moi.

Ensuite, le deuil d'une vision fantasmée du monde et de mes relations avec les autres, vision qui aurait été parfaite sans les peurs gênantes que j'héberge en mon sein. Cela n'est pas facile pour moi de renoncer à ce monde parfait pour accepter celui que j'ai devant moi, croyez-moi. J'ai mis tellement d'espairs dans ce monde-là ! Mais cela me permet de chercher les promesses qui sont encore invisibles à mes yeux dans le monde imparfait, mais réel, avec lequel j'ai à composer.

Je ne dois pas prendre ce double deuil à la légère, car il contient tous les plans d'évasion des pans de la réalité qui m'égratignent aujourd'hui. Pour y renoncer, j'ai besoin d'entrevoir quelque chose d'encore mieux que ce qu'ils me promettent.

En 2016, j'ai fait ce choix de manière quasi automatique parce que ma réalité s'enfonçait de plus en plus dans l'impasse. Aujourd'hui, je continue à faire ce choix car le monde plus complexe qui s'ouvre à moi est bien plus intéressant que la binarité parfait/à éliminer dans laquelle j'ai vécue si longtemps.

### **7.3.1.2 Éclairer l'obscurité avec une ferme douceur espiègle**

Dans une démarche d'amour de soi comme celle que je mène, l'intention qui me semble la plus porteuse est une intention de justesse, d'exactitude. Il ne s'agit pas de juger de ce qui est bon ou mauvais selon un absolu, mais plutôt de ce qui est adapté à moi ou ne l'est pas, ce qui est porteur de vie – synonyme d'ouverture – ou de mort – synonyme de fermeture.

Cependant, chercher à comprendre ce qui se trame en moi pour me faire agir comme la Belle ou la Bête ne veut pas dire me chercher des excuses non plus. Pendant longtemps m'a d'ailleurs habitée cette peur d'être lâche si je n'essayais plus de vaincre mes peurs. J'ai résolu cela en prenant la décision d'être dans la douceur, c'est-à-dire la bienveillance et le non-jugement vis-à-vis de ce que je découvre et l'auto-compassion pour ce que j'ai vécu. Et en même temps être dans la fermeté, c'est-à-dire la lucidité sur les actes que cela me faisait poser et leurs conséquences, donc ma responsabilité personnelle.

À écrire cela, j'ai une impression de raideur en moi. Sans doute est-ce parce que je n'ai pas évoqué le dernier ingrédient qui donne toute sa souplesse à ma démarche selon moi : l'humour.

L'humour me permet de désamorcer autant l'identification mortifiante face aux éléments désagréables que je découvre sur moi, que le fait de me prendre trop au sérieux dans cette démarche d'intégrité intérieure. C'est pour moi la petite touche de gaieté voire d'espièglerie qui me permet de transformer cette quête exigeante en une passionnante chasse au trésor à la découverte de moi-même, plutôt qu'un long chemin de croix. C'est l'humour qui me permet d'amortir le choc provoqué par certaines prises de conscience inconfortables, de réaliser plus aisément le processus de deuil et d'amener de la légèreté à la responsabilité, là où je ressentais la lourdeur de la culpabilité avec la Victime et la Guerrière.

### **7.3.2 Habiter l'obscurité : accueillir la peur de la Belle, ne pas détourner le regard face à la Bête**

#### **7.3.2.1 Revenir au corps**

Le point commun entre la Belle et la Bête, ce qui les relie toutes les deux, c'est mon corps. Mon corps-sujet. Mon corps sensible. C'est donc ce point de jonction que je cherche à habiter pour rentrer en relation avec toutes les parts de moi. Pour revenir à la maison. Pour cesser de tourner mon attention vers l'extérieur en attente d'une validation par rapport à ce que je vis ou ma manière d'y réagir.

Mon corps, je le considère comme un instrument de précision qui m'informe en temps réel de ce que je ressens, quand bien même mon mental n'en a pas conscience.

Si mon corps est tendu, fermé, verrouillé, c'est que je vis quelque chose de stressant, que je fais face à un vécu de peur. C'est sa réaction typique face à une menace, qu'elle soit directe ou seulement potentielle.

Si mon corps est calme, ouvert, relâché, c'est que je ne perçois rien autour de moi comme une menace directe ou potentielle. C'est cet état que je recherche. C'est cet état qui est ma validation intérieure pour m'indiquer si je suis sur le bon chemin pour me libérer de ce qui me retient prisonnière.

Revenir au corps me demande de revenir au présent, à ce qui se passe ici et maintenant, plutôt que laisser mon mental me projeter dans un passé douloureux qui se réactualise au présent ou un futur chargé de menaces. C'est dans ce présent que j'ai du pouvoir et que je peux observer ce qui m'habite pour mieux le dénouer.

### **7.3.2.2 Observer ce qui se trame en moi**

J'ai remarqué que lorsque j'agis sous l'emprise de la peur, je n'ai conscience que d'une très petite partie de ce qui se trame en moi. Seulement quelques pensées me sont accessibles, les plus « grossières » en fait, celles qui sont la « conclusion » de tout un tas d'autres pensées qui m'habitent sans que j'en aie conscience. Un peu comme le bout émergé d'un iceberg.

Mais lorsque je prends le temps d'observer ce qui se déroule en moi, autant les pensées automatiques qui me traversent à propos de moi ou de la situation, que les sensations corporelles, la manière dont ma vision de ce qui m'entoure a changé tout à coup, je découvre

un monde dont je n'avais pas conscience. J'entrevois les ficelles de marionnettiste qui font agir la Belle et la Bête.

C'est là que je prends pleinement la mesure de toute l'auto-censure que je m'inflige, la révolte que j'éprouve face à la situation, le rejet de certaines parts de moi ou de certains élans spontanés, les jugements que je porte sur moi-même ou la situation, ce que je considère être une menace, etc.

Pour réaliser une observation aussi riche, il est capital que je me regarde avec bienveillance et humour. Car un regard plein de jugements ne ferait que me paralyser dans la posture de l'enfant qui a peur de se faire gronder par son parent et tente donc de cacher ce qu'il juge capable d'attirer les foudres de celui-ci.

Étant donné les barrières psychiques mises en place par mon inconscient pour maintenir le système en mode survie, je n'ai pas accès à toutes les informations en une seule observation. C'est pour cela que je vais avoir besoin de temps et de patience pour les réaliser.

### **7.3.2.3 Prendre le temps de faire de nombreuses observations**

L'une des caractéristiques de la peur, c'est qu'elle demande de réagir en urgence. L'état que je ressens dans mon corps est tellement inconfortable, voire douloureux, que j'ai tendance à vouloir le faire cesser le plus rapidement possible. Mais pour faire cela, je ne dispose que des stratégies de survie que j'ai déjà mises en place et je reste coincée dans celles-ci, à quelques variations près.

Si je veux sortir de cette impasse, je dois prendre le temps de m'observer. Ce temps n'est peut-être pas disponible au moment où la situation arrive, mais je peux le prendre plus tard, au calme, quand le moment stressant est passé.

J'ai remarqué que le fait de répéter mon observation sur plusieurs situations différentes où je suis confrontée au même type de peur me permet de récupérer des informations de plus en plus riches à chaque nouvelle observation.

Je me vois, à chaque nouvelle expérience, me baser sur les informations collectées la fois précédente pour explorer plus avant ce qui se passe en moi face à ce type de situation. Non seulement j'en apprend de plus en plus sur moi à chaque nouvelle expérience de peur, ce que je trouve passionnant, mais ça m'enlève aussi la pression de devoir « tout comprendre » en une seule fois. Je peux respecter mon rythme intérieur, laisser les prises de conscience mûrir tranquillement.

#### **7.3.2.4 La poésie comme bouée de sauvetage en cas de blocage**

Parfois, la transe de peur est tellement forte que je sens que tout se bloque : mon corps se fige voire tremble, je n'ai plus accès à rien à l'intérieur de moi. C'est le noir total. Mon ressenti m'indique juste qu'il y a quelque chose de dense et d'important à cet endroit, que ce soit une expérience que je vis ou une expression que j'ai écrite, mais je suis incapable d'aller plus loin. C'est ce que j'appelle des « trous noirs ».

C'est là que la poésie m'aide : à travers les images et les métaphores que je vais chercher en syntonisant mon corps sur la vibration émotionnelle que je ressens, je deviens

capable d'écrire une métaphore de moi à l'aide d'un poème. Cela me permet d'apporter de l'air et un peu de dialogue dans des endroits de moi qui sont trop souffrants pour y aller par une approche directe.

Cette approche demande une infinie douceur et un grand respect pour ce qui se livre car ce sont des parties de moi extrêmement vulnérables. Tellement vulnérables et blessées, exilées de ma conscience, que parfois je ne m'y reconnais que très peu.

C'est de l'appivoisement de ces poèmes, de leur lecture répétée à différents moments, qu'émergent petit à petit des compréhensions qui me permettent d'y voir plus clair dans ce que je vis et de prendre conscience des repères que j'ai à renouveler pour vivre mieux.

### **7.3.3 Chercher la lumière : prendre le temps de constituer des repères sains**

#### **7.3.3.1 Consentir à ne pas savoir et ne pas pouvoir changer les choses immédiatement**

Les premières fois où j'ai réalisé des observations répétées sur moi-même dans un contexte de peur spécifique, ce moment m'a paru très long. Un peu comme un long couloir sombre dans lequel je marcherais en espérant voir la lumière au bout. J'avais hâte de pouvoir changer ma manière d'agir pour faire cesser l'inconfort que je ressentais le plus vite possible.

J'ai essayé plusieurs fois d'agir, mais cela s'est soldé par de cuisants échecs ou des demi-victoires. Je me suis rendu compte que c'était trop tôt, que je n'avais pas encore compris assez mon mode de fonctionnement pour libérer ma lumière intérieure d'emprises qui m'empêchaient d'agir en respect de ce que je porte.

J'aurais voulu avoir des réponses rapidement, pour me rassurer, mais finalement le plus fertile pour moi était de porter mes questions dans mon quotidien.

### **7.3.3.2 Chercher de nouveaux repères et les valider grâce au corps**

Ces questions que je porte en moi, avec moi, sans rien tenir pour acquis, me portent à la recherche de nouveaux repères qui pourraient faire du sens pour moi. Et quand je dis du sens pour moi, ce n'est pas seulement d'un point de vue logique, mais aussi d'un point de vue corporel. Ces nouveaux repères, pour que je les adopte, doivent permettre à mon corps un regain d'ouverture, de détente... bref, de bien-être. C'est mon instrument de mesure le plus sûr, comme je l'écrivais plus haut ; si la Vie qui me traverse se réjouit, c'est un grand OUI.

Alors, habitée de mes questions, je parcours le monde qui m'entoure avec ses vidéos et ses livres à la recherche d'une information qui fasse vibrer mon corps, lui permette de se sentir plus vivant. Même chose avec les conversations que je peux avoir avec les gens qui m'entourent. Mon radar intérieur ne me sert plus à chercher des pairs mais à me trouver moi. Et j'éclate en sanglots alors que j'écris cela.

« À me trouver moi », ça veut dire à trouver ce qui me correspond, ce qui m'amène joie, paix et vitalité, peu importe si cela correspond ou non à la norme qui m'entoure. Je reprends ainsi la responsabilité de ma vie et de mon bonheur.

### **7.3.3.3 Faire confiance que la Vie qui me traverse saura trouver son chemin**

Les premières fois que j'ai vécu ce processus, j'étais pleine de peurs. Je n'avais pas la certitude que cela allait fonctionner, mais je le faisais en désespoir de cause : j'avais déjà tenté tout ce que je connaissais.

Expérience après expérience, j'ai constaté que j'arrivais de mieux en mieux à saisir ce qui se passait en moi et les différentes étapes du processus. J'ai pris confiance dans ma capacité à le vivre et à le traverser tout en me respectant, à croire en moi et en l'intelligence organique qui m'habite. Je sais que si je suis reliée à mon corps, que je m'observe à chaque fois que j'en ai l'occasion, le travail s'opère de lui-même en moi sans que j'aie besoin de « vouloir », de me mettre la pression.

Lorsqu'est venu le moment d'agir différemment, je le sais, je le sens : la voie unique que je croyais devoir emprunter s'élargit soudain en une multitude de possibilités.

### **7.3.4 Habiter le changement**

#### **7.3.4.1 À l'intérieur même de ce mémoire : une nouvelle métaphore de soi**

Durant le cheminement de ce mémoire réalisé en écriture performative s'est produit un changement : celui de la métaphore de soi.

Dans mon imaginaire, l'image du champ de ruines pour mon corps-fort décrépi et de la Bête qui y est retenue prisonnière a été supplantée par celle d'un loup libre. Un animal symbole de puissance et de beauté en lieu et place d'une terre dévastée par la guerre interne

que je menais. J'en ai les larmes aux yeux ! C'est ma métaphore personnelle de ce qu'est un humain libre à mes yeux : beau et noble comme un loup.

Ce loup, je sais que c'est mon corps. Un humain libre c'est donc un corps libre, un corps qui peut répondre aux élans de vie qui le traversent. Un corps que je laisse vivre au gré de ses élans de vie, sans norme imposée pour me dire ce qu'il est correct ou non de ressentir. Un corps ré-ensauvagé ! Je sens que j'ai encore du travail dans cette voie.

J'ai hâte ! J'ai hâte de ré-ensauvager mon corps pour qu'il se sente aussi beau, sensible et vibrant qu'un loup libre ou qu'un champ de coquelicots bercé par le vent.

#### **7.3.4.2 Dans ma vie de tous les jours : une nouvelle manière d'agir**

Je m'aperçois dans ma vie de tous les jours que j'ai moins peur. J'avais déjà diminué mon niveau de peur en développant la capacité d'aborder chaque expérience de peur avec amour, mais le changement qui s'est passé en moi a une saveur de fin de combat.

Au début de ce mémoire, je disais que j'avais peur de m'attaquer à une institution qui continuait à vivre en moi : l'attitude qui prône de vaincre ses peurs. Maintenant, je me rends compte que je n'en ai plus peur quand je ne dirige plus mon attention dans le but de faire taire cette partie de moi qui croit encore à cela, mais plutôt à augmenter la qualité de présence et de relation vis-à-vis de moi-même.

À force d'observation, j'ai tellement amélioré ma relation à moi-même que je connais maintenant très bien ce qui me traverse et les enjeux présents pour moi dans ce type de vécus de peurs. Je peux alors choisir ce que j'ai envie de vivre plutôt que de me laisser gouverner

par mes réflexes de survie périmés. Je le mets en action et, si les résultats ne sont pas ceux escomptés, je me remets à observer.

Je sors ainsi de la dualité Victime/Guerrière, la bataille *contre* une manière de réagir, pour me consacrer le plus souvent que je peux à cette pratique d'amour *pour* moi que j'ai développée face à mes vécus de peur.

## CONCLUSION

Alors qu'il s'agit d'apporter un point final à ce mémoire de recherche, je ne peux m'empêcher d'être admirative sur le chemin que j'ai parcouru. Non seulement pendant les trois ans de ma maîtrise, mais plus particulièrement dans les dernières semaines qui de la rédaction de ce mémoire dont vous achevez la lecture, qui ont été riches en « rebondissements ».

Là où je pensais trouver une troisième hors de la Victime et de la Guerrière, mais finalement pas si loin d'elles quand même... j'ai trouvé un renversement de perspective qui m'a fait passer du rapport à la peur à un rapport à moi-même.

Là où je pensais que je pourrais déconditionner l'institution des « peurs », et l'écho qui restait en moi m'invitant à leur faire la guerre, j'ai déconditionné la métaphore de moi que je me racontais depuis si longtemps.

Là où je pensais découvrir seulement quelques petites choses concernant mon rapport à la peur, car j'avais l'impression d'en avoir déjà découvert beaucoup depuis quatre ans, je me suis rendu compte – avec bonheur – que finalement le chemin était bien plus complexe, donc passionnant, que je ne le pensais.

### **Limites et ouvertures**

Je suis bien consciente que ce mémoire rend compte d'un processus de recherche intérieur. Il représente la trace d'un chemin singulier, un chemin exploratoire. Les différents thèmes de ce mémoire sont abordés dans un esprit de dialogue et d'exploration singulière et ne sont ainsi pas traités de manière exhaustive. Les choix des auteurs et des autrices présents sont avant tout guidés par la logique d'une écriture performative, sans la prétention de me placer en experte d'un domaine mais seulement souveraine de ma propre expérience.

Cette recherche étant conduite en autobiographie, personne ne pourrait reproduire ou généraliser cette recherche. Elle est par essence singulière, effectuée depuis une subjectivité pleinement assumée.

Enfin, l'écriture performative inhérente à cette méthodologie de recherche en est à son début. Il reste encore à explorer plus en profondeur ses aspects méthodologiques, épistémologiques et sa portée théorique.

Je repars de cette maîtrise avec bien plus de questions que je n'y suis entrée. Notamment sur la manière de ré-ensauvager mon corps en levant petit à petit les interdits et les croyances qui sont associées au fait d'avoir un corps plus libre, plus souverain. Egalement sur la place que va tenir désormais la poésie dans mon quotidien ; je l'ai utilisée ici lorsque je suis en crise, mais son utilité peut-être bien plus grande,

j'en suis certaine. Enfin sur la manière dont mon rapport au monde va changer si je me focalise sur ma relation à moi-même plutôt qu'à une institution ou des croyances à combattre. Voici trois questions parmi tant d'autres...

C'est loin de me désespérer. J'aime porter en moi des questions, car elles me permettent d'avancer plus loin dans ma vie de manière curieuse et ouverte. Elles me maintiennent à l'affût de la Vie qui m'entoure pour y trouver des pistes de réponses menant à d'autres questions tout aussi passionnantes... Un peu comme un jeu de plateforme où l'atteinte d'un petit bout de terre suspendu dans les airs – une réponse provisoire que j'aurais trouvée – m'ouvre l'accès à des possibles que je n'aurais même pas imaginés.

Le plus beau dans tout cela, ce n'est pas les réponses ou les questions, mais qu'à chaque fois, je me découvre un peu plus. À chaque fois, je m'aime un peu plus.

L'étape suivante, c'est la recherche appliquée, pour vérifier l'application de ce que j'ai découvert, avec ses avantages et ses limites, dans un autre contexte.

Le processus intérieur qui a eu lieu dans ce mémoire m'apporte d'ores et déjà des questions sur ma manière de travailler : comment utiliser ces poèmes avec les personnes coachées quand elles-mêmes traversent des périodes d'incompréhension de ce qu'elles portent ? Est-il pertinent de leur proposer d'écrire un poème à partir du lieu de leur crise ? Quelles conditions faudrait-il réunir pour cela ? Comment utiliser des

poèmes pour synthétiser des savoirs scientifiques pourrait-il entraîner une intégration plus rapide de la connaissance grâce à l'irrationnel ?

Il débute sans aucun doute une réflexion à long terme pour intégrer ce chemin dans une pratique professionnelle plus en accord avec moi, où la poésie trouvera une place d'honneur.

Pour terminer, j'ai la conviction que je n'en ai pas fini avec le thème des peurs. Je souhaite mieux comprendre en détail ce que les vécus de peur occasionnent sur le corps et la psyché individuelle. J'ai hâte aussi de me pencher sur ses mécanismes aux plans interpersonnel et transpersonnel, pour aborder une réflexion plus profonde sur la peur en général. Ce sera le cœur d'un podcast que je démarre prochainement : « Miss Fearlock Holmes, enquêtrice des peurs ». Le croisement des disciplines et des champs d'expérience promet d'être passionnant.

Je ne pouvais terminer ce mémoire sans un dernier poème, sinon il aurait manqué quelque chose. Vous le trouverez à la page suivante.

## UNE SENSATION DE FIN DE COMBAT

Je regarde autour de moi  
Des débris, épars...  
J'ai combattu tant de fois !

Je regarde en moi  
Des fissures, des abymes...  
Je me suis haï jusqu'au désarroi !

Mais aujourd'hui je n'y vois plus un désastre  
Une culpabilité, une honte ou un échec.  
J'y perçois une invitation des astres  
A semer l'amour dans le chaos le plus sec.

Patiemment, je prends les débris un à un  
J'enduis leurs bords tranchants d'amour doré  
Je cherche la promesse contenue dans chacun  
Je les polis comme des bijoux pour les faire briller.

Je comble mes abymes de tendresse et de douceur  
J'emplis l'air de mon chant le plus doux  
Je berce tendrement mes peurs  
J'imprègne tout mon corps d'amour, beaucoup.

Je savoure ce calme nouveau, incrédule et fasciné  
Une sensation de fin de combat m'inonde  
Harmonie palpable d'un traumatisme sublimé  
Qui transmute la défiance en reconnexion profonde.

## ANNEXE A

### EXILÉE DE MA PAROLE

Pouponnière de monstres pendant 30 ans  
J'ai eu peur que ma parole n'éveille des morts-vivants  
Qui auraient dévoré ce qui me restait de liens signifiants  
M'exilant dans un abysse de solitude vide et terrifiant.

Pendant toutes ces années, silence après silence, j'ai dérivé  
Ramant depuis ce radeau de mots à demi-engloutis  
Croisant en chemin d'autres fugitifs de la parole eux aussi exilés  
Boat-people apatrides de leur monde intérieur qu'ils avaient fui.

Je ne disais rien parce que je pensais ma parole capable de tuer...  
Tuer dans tes yeux l'idée que tu te fais de moi ou, pire, te faire pitié  
Ruiner dans les miens l'image qu'à bout de bras je m'épuisais à porter...  
Plutôt que de risquer ce rejet, j'ai préféré laisser mon intérieur se putréfier.

Mais aujourd'hui mon corps est sur le point de déborder  
Il enfle au rythme des mots montant par nausées  
Comme autant de marées secrètes cherchant à me libérer  
En fissurant le bunker de mes lèvres scellées  
Pour qu'enfin j'arrête de m'étouffer  
Avec ma vérité la plus fragile sans cesse ravalée.

Alors que toutes les forteresses de silence que j'ai érigées  
Ne peuvent empêcher le vent de la Vie de murmurer  
Alors que mon être a décidé de rejeter  
Ces corps étrangers qu'il ne tolère plus d'héberger  
Je commence à poser le pied sur le territoire de ma vérité.

Cette part de moi qui, quoi que je dise, ne pourrait être souillée  
Que ce soit par une image, une idée ou un passé  
Qui te toucherait par ricochet mais qui t'appartiendrait.

Dire... c'est un tout petit verbe aux sons d'impossible.  
Il m'est douloureux de dire, et pourtant je ne peux plus me taire.  
Alors je prends le risque de ramener de l'exil ma parole mutilée  
Faisant confiance que ton cœur saura prendre soin de cette vulnérabilité.  
Je prends le pari de faire le pont entre nous depuis mes indicibles,  
Parce que convier dans la relation mon humanité tout entière  
Est le plus beau cadeau que je puisse nous faire.

## ANNEXE B

### LA GUERRIÈRE

Je suis la Guerrière, celle dont on glorifie le nom  
Celle dont les faibles aimeraient arborer le fier blason  
Je suis un bulldozer contre l'impuissance qui gangrène l'identité  
Je suis l'amazone féroce qui vient reprendre sa terre jadis confisquée.

Je suis de toutes les batailles, pour ne plus jamais perdre la guerre  
Je suis une bouche close car j'ai appris que la douleur noble doit se taire  
Je suis un corps qui se doit d'être victorieux et puissant  
Je suis une humiliation portée comme un couteau entre les dents.

Au fond de moi, je méprise la Victime, fantôme d'une autre vie  
Que je fuis comme la peste, elle et son peuple de zombies.  
Je suis fière d'être la force de vie incroyable que l'on va louer  
J'incarne l'exception que notre société aime interviewer et encenser.

Mais, sous une certaine vulnérabilité assumée qui fait office de camouflage  
Je suis une montagne de secrets jalousement gardée par une louve sauvage  
Je suis un corps et une psyché de rescapée aux aguets en mode offensif  
Je suis un château de cartes qui menace de s'effondrer au moindre souffle poussif.

Je hais par-dessus tout cette fragilité intérieure que je déguise en force  
Je cache ma culpabilité et ma honte immenses en bombant le torse  
Je m'extirpe de mes frayeurs mortifères en affichant mon allure la plus altière  
Moi la vigie sans relève de ma forteresse intérieure, mon bain solitaire.

Pourtant... malgré tous mes efforts et toute l'énergie déployée  
La guérilla semble sans fin et les issues condamnées  
Je sens mon énergie faiblir et mes résistances s'amenuiser  
Moi qui m'étais juré de ne plus jamais fléchir, je n'arrive pas à me résigner...

N'y a-t-il d'autre voie que de dominer ou d'être dominée ?

## ANNEXE C

### VERTIGE

Aussi loin que je me rappelle, il me semble avoir toujours attendu, prête  
Que le bonheur m'invite à monter avec lui en ouvrant sa porte devant moi.  
Mais rien ne s'est passé et je suis restée sur le bord de la route, l'air bête  
À espérer encore et en vain qu'à cette chance-là, moi aussi, j'y avais droit.

J'ai tellement attendu que mon espoir est mort noyé  
Coulé dans le béton de ma colère immense contre cette trahison.  
J'ai alors décidé de me taire parce que rien ne sert de crier  
Mieux vaut garder ses forces pour tenter de survivre à sa prison.

Et j'entends maintenant que je pourrais être libre d'aimer et de créer ?  
Foutaises ! C'est bien beau, ce soi-disant bonheur et cette liberté  
Mais quel poids vais-je devoir porter dans ce cas, quelle responsabilité ?  
J'ai appris que pour chaque chose que je vivais, il y avait un prix à payer.

Et puis pourquoi moi ? Je n'ai rien fait pour le mériter...  
Mon cœur est tellement rouillé que de toute façon il doit être fossilisé.  
Qu'ils passent leur chemin, je suis sûre qu'ils se sont trompés  
Je souffre déjà bien assez, pas la peine d'en rajouter.

Sans compter toutes ces armures qui me protègent... qu'est-ce que j'en fais ?  
Avec elles, je ne peux pas voler... mais sans elles, je ne sais pas m'aimer.  
Comment osent-ils me demander de choisir entre la mort et la liberté  
Sur la simple base de leurs paroles inspirées ?!

Mais quand même... se peut-il vraiment que ce soit si facile ?  
Moi qui ai monté mille plans pour m'extraire de cette prison  
Si j'arrêtais de me battre, ce qui me semble aller contre toute raison  
Je pourrais m'envoler loin d'ici en l'espace d'un battement de cils ?!

Et comment savoir si je sais voler quand on ne m'a appris qu'à ramper ?  
Suffit-il simplement d'étendre ses ailes et de se laisser porter ?  
Se peut-il que ce soit si simple, moi qui me suis tant écorchée toutes ces années,  
En pensant que pour pouvoir voler, c'est dans un autre corps que j'aurais dû être née ?

Avant, le bonheur n'était pour moi qu'un concept ou une vague idée  
Maintenant qu'il semble à portée de main par leur faute, j'appréhende de le toucher  
Il me paraît si fragile qu'au moindre mouvement, j'ai peur de le casser...  
Maudites soient mes grosses mains maladroites que la vie a brisées !

La panique me fait soudain monter les larmes aux yeux  
Pourquoi plus rien n'est simple, surtout quand il s'agit d'être heureux ?  
Mon cœur veut bondir en avant mais tout le reste recule  
La confiance si durement bâtie s'est réduite à une tête d'épingle minuscule...

Debout sur le rebord de mes abîmes, j'hésite.  
Derrière moi, le chaos bruyant de tout ce que je me raconte sur mon désarroi...  
Devant moi, l'azur disponible et limpide dont les possibles murmurent déjà...

Quand soudain, toutes les attaches se détachent, me libérant de leur poids...  
Je tombe... j'étends mes bras... et je vole pour la première fois !

## BIBLIOGRAPHIE

- Ballet de Coquereumont, E., & Ballet de Coquereumont, M.-F. (2014). *J'arrête d'avoir peur : 21 jours pour renouer avec son enfant intérieur*. Eyrolles.
- Barbier, R. (1997). *L'approche transversale : L'écoute sensible en sciences humaines*. Anthropos.
- Boutet, D. (2016). Se mettre en oeuvre : Grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne. In Galvani P. (coord.) et al. *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*. Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Campbell, J. (1991). *La puissance du mythe*. Editions J'ai lu.
- Campbell, J. (2013). *Le héros aux mille et un visages*. J'ai lu.
- Craig, P. E. (1978). *La méthode heuristique : Une approche passionnée de la recherche en sciences humaines. Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tiré de la thèse de doctorat intitulée : « The heart of the teacher : A heuristic study of the inner world of teaching »*. Boston University Graduate school of education.

- Crèvecoeur, J.-J. (2010). *Relations et jeux de pouvoir : Comprendre, repérer et désamorcer les jeux de pouvoir relationnels*.
- Cyrułnik, B. (2010). *Mourir de dire la honte*. Odile Jacob.
- de la Brosse, S. (2018). *De la déchirure à la source vocationnelle. L'écriture intime comme chemin de révélation*. Université du Québec à Rimouski.
- Depraz, N. (2012). *La crise de l'humanité européenne et la philosophie* (Edition numérique : Pierre Hidalgo La Gaya Scienza).
- Fodale, N. (2011). *Le voyage du héros*. Les 4 temps du Management.  
[https://www.4tempsdumanagement.com/notes/Le-schema-de-Campbell\\_b9567187.html](https://www.4tempsdumanagement.com/notes/Le-schema-de-Campbell_b9567187.html)
- Galvani, P. (2004). Exploration de moments intenses et de sens personnel des pratiques professionnelles. *Revue interactions*, 8(2).
- Galvani, P. (2010). *L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation existentielle : Autoformation, perspectives de recherche*. PUF.
- Gomez Gonzalez, L. A. (1999). *Une démarche autobiographique dans la quête de l'identité d'éducateur*. Université du Québec à Rimouski.
- Gomez Gonzalez, L. A. (2009). *L'approche culturelle de l'enseignement en formation initiale des maîtres : Un cadre théorique et conceptuel pour l'accompagnement pédagogique* [Thèse. Doctorat en éducation]. Université du Québec à Montréal.

- Gomez Gonzalez, L. A. (2013). Approche autobiographique : Notes pour une épistémologie de recherche à la première personne. *Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales*, 5.
- Gomez Gonzalez, L. A. (2016). *L'écriture performative ou la génétique d'un rapport à l'écriture en recherche à la première personne*. Dans Galvani P. (coord.) et al. *Recueil de textes méthodologiques à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*. Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Gomez Gonzalez, L. A. (2020a, juillet 11). *Cours écriture performative : Première conférence* [Youtube]. <https://www.youtube.com/watch?v=a8KvQrc7N1o>
- Gomez Gonzalez, L. A. (2020b, juillet 11). *Cours écriture performative-Introduction* [Youtube]. <https://www.youtube.com/watch?v=AuO33J5C47Y>
- Gomez Gonzalez, L. A. (2020c, juillet 11). *Cours en écriture performative : Deuxième conférence* [Youtube]. <https://www.youtube.com/watch?v=-h4QAicfMpw>
- Gray, M. (2013). *Lune rouge : Comprendre et utiliser les énergies créatrices, sexuelles et spirituelles du cycle menstruel*. Macro Editions.
- Grondin, J. (2006). *L'herméneutique*. PUF.
- Héon, D. (2014). *La voie du poète : Pour une mise en forme de soi et du monde par une mise en oeuvre transformatrice. Parcours poïétique d'un praticien-chercheur-créateur*. Université du Québec à Rimouski.

- Hogshead, S. (2016). *Fascinate : How to make your brand impossible to resist* (Revised and updated). Harper Business, an imprint of HarperCollins Publishers.
- Idbali, M. (2013, mars 1). *Comment vaincre la peur : 4 stratégies simples et efficaces* [Youtube]. <https://www.youtube.com/watch?v=7YEG1tFQan8>
- Jiang, J. (2017). *À l'épreuve du non : 100 jours d'un désopilant combat pour surmonter la peur du rejet*. Belfond.
- Jung, C. G. (1987). *L'Homme à la découverte de son âme*. Albin Michel.
- Laroche, D. (2013). *Vaincre la peur—WakeUpCalls #58* [Youtube]. <https://www.youtube.com/watch?v=Xz0lwRNIUnw&t=>
- Laurier, D., & Gosselin, P. (2004). *Tactiques insolites. Vers une méthodologie de recherche en pratique artistique*. (Guérin universitaire).
- Lavoie, S. (2014). *De la vie morte à la vie vivante, l'écriture comme maïeutique de soi*. Université du Québec à Rimouski.
- Leblanc-Casavant, M. (2015). *De la désespérance à l'apprenance : Parcours heuristique au contact du suicide*. Université du Québec à Rimouski.
- Les 4 temps du management. (s. d.). *Le schéma de Campbell*. Les 4 temps du Management. Consulté 27 mars 2020, à l'adresse [https://www.4tempsdumanagement.com/notes/Le-schema-de-Campbell\\_b9567187.html](https://www.4tempsdumanagement.com/notes/Le-schema-de-Campbell_b9567187.html)

- Lopvet, F. (2019, octobre 19). *L'Abondance, l'Argent, les Potentialités | Entretien avec Franck Lopvet—P1* [Youtube]. [https://youtu.be/w\\_3WsJhiUhM?t=1143](https://youtu.be/w_3WsJhiUhM?t=1143)
- Lopvet, F. (2020, mars 31). *Avant j'avais foi en Dieu | Causerie 2 2019—Franck Lopvet*. <https://www.youtube.com/watch?v=0Keqcr0kY6Y>
- Magnin, H. (2020). *Vaincre ses peurs, c'est parti !* (Vol. 40). Jouvences.
- Marquis, N. (2014). *Du bien-être au marché du malaise : La société du développement personnel*. Presses Universitaires de France.
- Massin, C. (2017). *Souffrir ou aimer : Transformer l'émotion*. Odile Jacob.
- Midal, F. (2010). *Pourquoi la poésie ?* (Editions Pocket).
- Miller, A. (1984). *C'est pour ton bien : Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*. Aubier.
- Monbourquette, J. (2008). *Apprivoiser son ombre. Le côté mal aimé de soi*. Novalis / Bayard.
- Morais, S. (2012). *L'expérience de l'artistique comme pratique de soi en formation : Une approche phénoménologique*. Thèse présentée à l'Université Paris 13 en science de l'Education.
- Nadeau, J. (2020, avril 15). *Va te voir dans le miroir!!!* [Live Facebook]. <https://www.facebook.com/jean.nadeau.75457/videos/1150716175282043/>
- Peck, M. S. (2016). *Le chemin le moins fréquenté : Apprendre à vivre avec la vie*. J'ai lu.

- Rugira, J.-M. (2004). *La souffrance comme expérience formatrice : Lieu d'autoformation et de coformation*. Université du Québec à Rimouski.
- Sensfelder, B. (2017). *Vaincre la peur et la culpabilité grâce à l'auto-hypnose et aux neurosciences : De la mécanique du cerveau et au lâcher-prise*. AdA Editions.
- Steffens, M. (2019). *La vie en bleu : Pourquoi la vie est belle même dans l'épreuve*. Marabout.
- van der Kolk, B. A. (2019). *Le corps n'oublie rien : Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme*. A. Michel.
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie*. PUF.
- Wikipédia en français. (2019). Samsara. In *Wikipedia, l'encyclopédie libre*.  
<https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Sa%E1%B9%83s%C4%81ra&oldid=162875262>