

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

**CHEMINER VERS L'AUTRE DEPUIS UNE EXPÉRIENCE D'ESSEULEMENT : UN
PROCESSUS DE CONCERNEMENT**

Mémoire présenté
dans le cadre du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales
en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR

© JOSÉE DESJARDINS

Septembre 2015

Composition du jury :

Jean-Philippe Gauthier, président du jury, Université du Québec à Rimouski

Jeanne-Marie Rugira, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski

Sylvie Morais, co-directrice de recherche, Université du Québec à Chicoutimi

Anne Cazemajou, examinateur externe, Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand

Dépôt initial le 14 janvier 2015

Dépôt final le 21 septembre 2015

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

Service de la bibliothèque

Avertissement

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

*Pour mes nièces, mon neveu et leurs enfants à
qui je souhaite une vie riche et libre.*

REMERCIEMENTS

Me voici au terme de ces années de recherche et de formation en étude des pratiques psychosociales. C'est avec une reconnaissance infinie que je remercie tout d'abord ma directrice de recherche Madame Jeanne-Marie Rugira, professeure au département de psychosociologie et de travail social à l'UQAR. Je veux ici saluer l'extraordinaire pédagogue de l'accompagnement des processus de changement humain. Elle qui a su m'accompagner depuis les tout débuts, m'insufflant la confiance nécessaire pour cheminer vers un renouvellement de mon rapport à l'école et à l'écrit. Son appui constant et bienveillant, m'a non seulement permis de mener à terme ce projet, mais bien plus encore, par son regard aimant et curieux elle m'a propulsée dans ma vie vivante, et fait don de l'expérience d'une solitude reliée.

Ma gratitude sans mesure va ensuite à ma codirectrice Madame Sylvie Morais, qui a su me guider sur le chemin d'une phénoménologie appliquée, vers une rencontre riche de mon processus de « concernement » en première personne. C'est à travers sa passion et son amour pour l'expérience humaine, la création et la philosophie, que j'ai pu rencontrer le véritable plaisir de la recherche. Par elle, je me reconnais artiste reliée.

Il m'est aussi essentiel de remercier mes nombreux alliés, cochercheurs et amis, avec eux j'ai pu apprendre la reliance sensible. Un merci tout particulier à Élie Jardon, Marja Murray, Myra-Chantal Faber, Jean-François Paré, Vincent Cousin et Sophie de la Brosse. Cette démarche a bénéficié également d'un accompagnement inédit et généreux de Thierry Leuzy qui m'a mise presque à mon insu sur le chemin de l'écriture. Je suis reconnaissante pour ce chemin fait ensemble.

Ma gratitude va également aux compagnons de ma cohorte qui ont soutenu mon chemin de formation. Je pense ici tout spécialement à Marie Sophie Picard, Kedina Fleury

Samson, Dominique Lapointe, Ingrid Lathoud et Noémie Dubuc. Merci aussi, à tous ceux et celles qui veillent sur la vie et qui font de l'école de Rimouski, une terre de tous les possibles !

Une pensée douce et de profonde gratitude va également à ma famille de sang et de cœur. Merci à ma mère Marie-Claire Lamont, mon modèle de vie, y compris dans ses retours tardifs aux études. Merci à ma sœur Marie-Claude, à mon frère Pierre et à Jacques mon beau-frère pour leur présence soutenante. Je pense également avec reconnaissance à mes nièces et neveux, Chloé, Mathieu et Marie-Audrey pour leur amour et leur fierté. Je remercie plus particulièrement ma nièce Laurence, ma merveilleuse complice dans cette si belle aventure transformatrice. Que dire de mon amie et complice Renée Clément, à l'écoute chaleureuse qui soutient chacun de mes pas.

Je tiens à remercier tous mes professeurs à la maîtrise : Luis Adolfo Gómez Gonzales, Mire-Ô Tremblay, Jean-Marc Pilon, Pascal Galvani, Danielle Boutet, pour la beauté et l'intelligence infinies de vos enseignements, qui me redonnent à mes élans d'apprendre. Un merci particulier va à mes accompagnateurs en somato-psychopédagogie. Merci à Agnès Noel, Sylvie Hogue, Ève Berger, Marc Humpich et Élise Argoua'ch, vos mains et vos cœurs sensibles, ont été de vrais guides dans cette grande aventure d'un retour vers Soi, un cheminement qui me tend vers l'autre et le monde.

Pour finir, une infinie tendresse pour la petite Esseulée qui se niche en moi, qui fut un moteur puissant, tout à la fois touchée et touchante, sur mon chemin inédit de transformation.

AVANT-PROPOS

« Cette terre panique où je marchais, on a cru que je prétendais y trouver l'explication de tout. J'y cherchais un simple départ. La vie a voulu que je sois obligé de découvrir moi-même les chemins. Ceux qu'on me proposait, j'en voyais le déroulement me porter vers le désespoir. Je suis revenu vers les premières traces. Je les ai remontées pas à pas. D'abord inquiet. Le bruit de votre science s'était tu. Il ne restait qu'un petit chemin dans l'herbe. Ceux qui avaient passé là étaient morts depuis longtemps. J'étais dans la double solitude du temps et de l'espace. Parfois, les traces se perdaient sous l'herbe. La glaciale présence du dieu se penchait au-dessus de moi comme l'ombre d'une montagne. Les échos retentissaient d'un silence plus violent que tous les bruits de la terre. Mais, chaque fois, un ordre partait du plus secret de moi-même; d'un nœud d'artères enterré au plus noir de mon corps fusait un sang précis qui soudain éclairait mes yeux, débouchait mes oreilles, affinait ma peau au point que je me sentais aussi nu qu'une flamme. Je ne cherchais plus le chemin, j'étais la recherche même, comme le soc et le sillon. Je m'enfonçais de plus en plus loin dans ma brousse; dans cet effroyable amas de matière vivante. Il fallait écarter des lianes lourdes comme des serpents, se glisser entre des feuilles qui me retenaient comme des mains vertes, saisissant ma poitrine, mes bras, mes jambes, et je sentais palpiter dans leur force le halètement d'une sève capable de vivre pendant mille ans; l'odeur des humus tournait en lent tourbillon autour de moi, si féroce ment déchainé qu'il me jetait par terre, m'entraînait comme dans les remous d'un fleuve de la montagne. La vie m'ensevelissait si profondément au milieu d'elle sans mort ni pitié que parfois, pareil au dieu, je sentais ma tête, mes cheveux, mes yeux remplis d'oiseaux, mes bras lourds de branches, ma poitrine gonflée de chèvres, de chevaux, de taureaux, mes pieds trainant des racines, et la terreur des premiers hommes me hérissait comme un soleil. Un matin, j'ai compris que l'apprentissage panique était fini : je n'avais plus peur de la vie. Pan me couvrait désormais de frissons heureux comme le vent sur la mer. Devant moi, une terre rase montait vers un sommet qui me paraissait être la joie. » (Jean Giono, 1937, p.17)

RÉSUMÉ

Ce mémoire propose une étude compréhensive d'un processus de « concernement », tel qu'il a été vécu, construit et compris par une praticienne chercheuse en création. Engagée dans une action commune en toute solidarité, l'artiste cherche à se sentir concernée de manière bidirectionnelle, c'est-à-dire dans une situation interne qui permet d'être à la fois touché par soi et par l'autre dans un espace interactionnel. La recherche veut contribuer au champ des études psychosociales selon deux axes. Sur le plan méthodologique, cette recherche en première personne, illustre bien la portée d'une approche phénoménologique lorsque celle-ci est combinée à une pratique professionnelle, notamment par l'usage d'entretiens d'explicitation (Pierre Vermersch, 2006) pour accompagner la mise en mots d'actions, de pensées, d'impressions sensorielles ou d'émotions. Sur le plan « formatif » cette étude s'intéresse surtout aux espaces de transformations solidaires, en balisant la constitution de l'individu dans un lieu de communion original. Les résultats de cette recherche montrent comment et à quelles conditions ce processus de « concernement » constitue la clé de voûte qui a permis de maintenir l'artiste dans une cohésion-solitude « reliée » entre son sentiment d'esseulement, ses insatisfactions professionnelles, ses crises existentielles, ses impressions corporelles, et son rapport à l'altérité. Ces espaces de transformation solidaire proposent un modèle de sociabilité nouveau et inédit qui contribue à ouvrir le dialogue entre l'artiste praticien chercheur et sa communauté.

Mots clés : Transformation solidaire, processus de « concernement », esseulement, cheminer, altérité, l'autre, écho-crédation, pédagogie perceptive, autofiction, discernement.

ABSTRACT

This master's thesis articulates an understanding of the « concernment process », as experienced, constructed and understood by a scholar-practitioner in the creative arts. Involved in solidarity-based joint action, the artist tries to relate bidirectionally, that is, to reach an internal state which allows her to be moved both by herself and by the other within a relational space. This research hopes to contribute to psychosocial studies along two lines. On the methodological plane, this first-person research illustrates clearly the scope of a phenomenological approach when the latter is combined with professional practice, especially through the use of *entretiens d'explicitation* (« clarification interviews » Pierre Vermersch, 2006) for the purpose of articulating actions, thoughts, sensory experiences or emotions. On the formative plane, this research focuses mostly on solidarity-based transformational spaces, circumscribing the making up of an individual in a place of initial communion. The results of this research show how and under what conditions this « concernment process » is the keystone that allowed the artist to stay in a « related » cohesion-solitude between her feelings of loneliness, her professional dissatisfaction, her existential crisis, her bodily feelings, as well as her relationship with the Other, with others, with otherness. These solidarity-based transformation spaces suggest a new and distinctive relational model which helps to open up a dialogue between the scholar-practitioner artist and her community.

Keywords : solidarity-based transformation, « concernment process », loneliness, evolving, otherness, the other, solitude, echo-creation, perceptual teaching, discernment.

TABLE DES MATIÈRES

<i>REMERCIEMENTS</i>	ix
<i>AVANT-PROPOS</i>	xi
<i>RESUME</i>	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xv
<i>TABLE DES MATIERES</i>	xvii
<i>LISTE DES FIGURES</i>	xxi
INTRODUCTION	1
I - PENSER L'EXPERIENCE.....	7
CHAPITRE 1 LA PROBLEMATIQUE.....	9
1.1 PERTINENCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE	9
1.2 PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE	16
1.3 SITUATION PROBLEMATIQUE	17
1.4 PROBLEME DE RECHERCHE	20
1.5 QUESTION DE RECHERCHE	21
1.6 OBJECTIFS DE RECHERCHE	21
CHAPITRE 2 LES CHOIX EPISTEMOLOGIQUES ET METHODOLOGIQUES.....	23
2.1 LE MONDE PHENOMENOLOGIQUE	23
2.1.1 LA RECHERCHE EN PREMIERE PERSONNE	24
2.2 METHODOLOGIE DE RECHERCHE.....	28
2.2.1 UNE METHODE DE RECHERCHE HEURISTIQUE.....	28
2.2.2 TERRAIN DE RECHERCHE.....	31
2.2.3 DEVIS DE RECHERCHE EN PREMIERE PERSONNE	34
CHAPITRE 3 LE CADRE DE REFERENCE	39
3.1 DEFINITION DES CONCEPTS	40

3.1.1	L'ESSEULEMENT VERSUS LA SOLITUDE	40
3.1.2	CHEMINER VERS L'AUTRE	41
3.1.3	LE PROCESSUS DE « CONCERNEMENT »	44
3.1.4	L'ECHO-CREATION	45
3.1.5	UNE EXPERIENCE DE TRANSFORMATION SOLIDAIRE	47
3.2	CADRE DE PRATIQUE	50
3.2.1	LA PEDAGOGIE PERCEPTIVE, UNE ECOUTE DU CORPS	51
3.2.2	L'AUTOFICTION OU L'ECRITURE COMME CREATION DE SOI	52
3.2.3	LE TRAVAIL DES « CO-IDENTITES » POUR M'APERCEVOIR	54
II - EXPLORER L'EXPERIENCE		57
CHAPITRE 4 RUMEUR D'AMOUR : UNE AUTOFICTION		59
4.1	PARTIE 1 — OUI-DIRE	60
4.1.1	LA LONGUE MARCHE	60
4.1.2	LA TRANSMUTATION	62
4.1.3	REALITE OU FICTION?.....	65
4.1.4	PRESENCE ET MOUVEMENT.....	69
4.2	PARTIE 2 — DIRE D'AMOUR	71
4.2.1	PASSAGE (DE MARDI A MERCREDI)	71
4.2.2	LIBERTE	74
4.2.3	LE KASALA DE VALERIE	76
4.2.4	« JE » TE VOIS.....	78
4.2.5	ME LAISSER PENETRER PAR LE CHEMIN DU RETOUR	79
4.2.6	REVE	85
4.2.7	ÉPILOGUE	87
CHAPITRE 5 SOUFFLE D'AMOUR.....		89
5.1	S'ENGAGER (DE TOUT MON ETRE) — AVEC L'ESSEULEE	90
5.2	LA CRISE QUI ME SAUVE.....	94
5.3	LA SAUVEUSE ET LA BATAILLEUSE EN CONTEXTE DE CRISE.....	97
5.4	LE MENSONGE INESPERE.....	99
5.5	SAISIR L'ECART	101

5.6	SE LAISSER ACCOMPAGNER	103
5.7	L'ECHO-CREATION DANS LA CITE	107
5.8	ÊTRE AVEC AUTRUI.....	110
5.9	APPRENDRE A SE LAISSER TOUCHER	112
III - ANALYSER L'EXPERIENCE		117
CHAPITRE 6 LE CHEMIN DE COMPREHENSION.....		119
6.1	LE RAPPORT AU CORPS.....	122
6.2	LE RAPPORT A AUTRUI	125
6.2.1	VOIR L'AUTRE ET INTERSUBJECTIVITE	126
6.2.2	REGARDER L'AUTRE	128
6.3	LE RAPPORT A LA CREATION	129
6.3.1	INTERVENIR DANS L'ETRE, SE CREER	129
6.3.2	L'ARTISTE (EST) L'ESSEULEE	130
6.3.3	SE CREER	131
6.4	LE RAPPORT A L'ÊTRE	134
6.4.1	LE NECESSAIRE RAPPORT A L'ÊTRE ET A NOTRE COMMUNE HUMANITE	134
6.4.2	SEPARATION <i>VERSUS</i> RETROUVAILLES	136
6.5	LE RENOUVELLEMENT DE MA PRATIQUE	137
6.6	CONCLUSION	140
CONCLUSION GENERALE		145
BIBLIOGRAPHIE.....		149

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Ouroboros.....	73
Figure 2 : Non loin le chien veille	75
Figure 3 : Tortue	82
Figure 4 : Rentrer chez soi.....	88
Figure 5 : Je m'intimide.....	90
Figure 6 : Axes de thématization	121
Figure 7 : Totem vivant	122
Figure 8 : Performance relationnelle	125
Figure 9 : Liée.....	129
Figure 10: Bella	134
Figure 11: Schéma - De l'Esseulement à la solitude reliée	142

INTRODUCTION

« Quand le monde s'auto-éveille, notre soi s'auto-éveille; quand notre soi s'auto-éveille, le monde s'auto-éveille. Chacun de nos sois auto-éveillés est un centre perceptif du monde ».

Nishida Kitarô

Le thème de cette recherche

Traverser l'écriture d'un mémoire qui s'inscrit en Étude des pratiques psychosociales est une aventure sans pareille. Aussi, c'est grâce à cette démarche de recherche formation-création, que je suis entrée dans un processus introspectif profond qui m'a amenée à puiser dans mon expérience relationnelle pour faire face au défi de me laisser transformer, tout en renouvelant ma pratique et en créant de la connaissance nouvelle.

C'est ainsi que je suis retournée sur les bancs de l'école après plus de 30 ans d'une vie pleinement dédiée à la création. Il y avait à la source de cet élan de changement radical, un sentiment d'insatisfaction récurrent qui m'envahissait régulièrement et me donnait l'impression d'entraver ma vie. En effet, du plus loin que je me souviens, cette impression m'a régulièrement plongée dans un grand inconfort qui fait que je peine à rester proche de moi. Au fil du temps, j'ai appris tant bien que mal à me couper de ce désagrément en déployant des stratégies pour ne pas me sentir. De cette manière, j'ai fini par me retrouver enfermée dans une expérience d'esseulement qui tend à teinter l'ensemble de mon rapport à la réalité.

Mon projet de recherche avait comme ambition dès le départ de travailler à ma mutation existentielle par la voie de cette recherche formation-création. J'espérais ainsi pouvoir laisser émerger du neuf. Au cours de mon processus d'écriture, j'étais

constamment à l'affût de ce que je n'arrivais pas normalement à percevoir de moi. J'étais par conséquent dans une forme de vigilance pour laisser m'apparaître ce qui ne savait pas encore comment se révéler au cœur de ma propre vie.

Pour Pascal Galvani (2010, p.96), « *La formation est condition même de l'existence.* » Qui plus est, il ajoute : « *Poser la question de l'autoformation dans une perspective existentielle, c'est ouvrir la recherche sur des horizons ayant l'amplitude de la vie elle-même.* » (p.94) C'est ainsi que je suis entrée dans le réel de ma vie en empruntant le chemin de l'autoformation existentielle et de la création. J'étais ainsi dans une « [...] *tentative personnelle d'accomplissement d'une présence au monde [pour devenir sujet de ma vie, un sujet] qui essaie d'être lui-même dans les rapports qu'il construit et dans les actes qu'il pose, pour trouver une façon d'être qui soit vraiment la sienne (Roelens, 1996).* » (Galvani, 2010, p.99) Toujours selon Galvani, s'émanciper des conditionnements hérités et construits demande forcément qu'il y ait de l'autre, c'est seulement à cette condition que quelque chose de neuf peut se créer.

L'actualisation héroïque et différenciatrice du sujet s'exprime par l'affirmation de soi contre les événements. Mais, au risque de sombrer dans l'autisme, le trajet anthropologique de l'autoformation doit nécessairement passer de l'opposition à une coopération entre le sujet et l'environnement. (Galvani, 2010, p.107)

Une recherche d'inspiration phénoménologique

Inspiré de la phénoménologie contemporaine, ce projet vise essentiellement à éclairer l'expérience de l'esseulement telle que je la vis dans ma vie personnelle, relationnelle et professionnelle et telle que je l'ai non seulement aperçue, mais aussi traversée grâce à mon processus de recherche, de création et de formation. Or, il ne s'agira pas ici, de fixer ou d'objectiver à l'avance ce que ce processus allait impliquer, mais bien de s'engager dans un chemin de découverte à la manière d'une recherche menée dans une perspective heuristique. Il s'agissait donc pour moi de comprendre comment et à quelles conditions, je pourrais passer d'une expérience d'esseulement à une expérience de reliance même au cœur de ma solitude.

J'espérais ainsi que les gains réalisés dans ce contexte pourraient avoir un réel impact sur ma pratique créatrice et relationnelle.

« Faire » de la phénoménologie, lorsque la recherche s'inscrit dans l'espace renouvelé d'une pratique concrète (Depraz, 2006), c'est apprendre à prolonger la connaissance dans une pratique, de façon à l'ouvrir sur de multiples possibilités à venir, plutôt que de l'enfermer dans des théories abstraites et fermées sur elles-mêmes. Ainsi, la phénoménologie (du grec : *phainomenon* : « ce qui apparaît ») propose au chercheur de demeurer dans cette attitude d'ouverture, en portant une attention particulière sur l'expérience en train de se vivre, tout en s'efforçant de porter le moins de jugements, de projections, de préjugés possibles à son endroit, de façon à la laisser apparaître pour ce qu'elle est. Telle une praxis, la dimension opératoire et fonctionnelle de la recherche phénoménologique se situe donc sur le plan de l'action, son fondement est inséparable de la pratique concrète qui la constitue et elle trouve sa vérité et sa validité au cœur même de sa mise en œuvre. (Depraz, Varela et Vermersch, 2000)

À cela s'ajoute une transformation de la réalité objective et de soi-même. Selon Max Van Manen (1984), c'est en apportant une conscience réfléchie sur la vraie nature des situations qui nous sont données à vivre qu'il est possible de transformer ces situations et en même temps de se transformer soi-même. Dans ce sens, nous pourrions dire que la recherche phénoménologique met le chercheur en contact direct avec le monde, les autres et avec lui-même. Cela faisant, il engage son devenir dans le vrai sens du mot *bildung* (formation-éducation), comme le proposent Fabre (1994), Morais (2012).

Cette quête de transformation de soi et du rapport au monde, je l'ai poursuivie en postulant qu'un chemin de proximité avec mon expérience serait une voie royale pour atteindre mes objectifs de recherche. Je disais alors m'engager sur une voie de « concernement ».

L'organisation de ce mémoire

Ce mémoire est divisé en trois grandes parties, qui se subdivisent à leurs tours en différents chapitres.

- La première partie, intitulée : *Penser l'expérience* est composée de trois chapitres qui ont comme fonction de poser le cadre compréhensif de l'objet de cette recherche. Dans le premier chapitre : *La problématique*, je me penche sur l'univers à problématiser en mettant en évidence les pertinences personnelle, professionnelle, sociale et scientifique de cette recherche, afin d'aboutir à la formulation du problème, de la question et des objectifs de recherche qui ont guidé la conduite de la présente démarche. Dans le second chapitre : *Les choix épistémologiques et méthodologiques*, j'expose les fondements épistémologiques et méthodologiques sur lesquels repose cette recherche. Puis finalement le troisième chapitre : *Le cadre de référence* présente d'une part les différents concepts qui tiennent la cohérence de ce mémoire, et d'autre part les cadres de pratiques qui ont sous-tendu ma démarche.

- La deuxième partie, *Explorer l'expérience*, est constituée de deux chapitres qui tiennent lieu de mon terrain de recherche. Le chapitre quatre : *Rumeur d'amour : une autofiction*, est une exploration créatrice autofictive, qui est tout à la fois un espace témoin, un récit initiatique et un lieu de re-création de mon rapport à l'esseulement. Le chapitre cinq : *Souffle d'amour*, est un tableau phénoménologique de neuf moments importants qui ont participé au passage de l'esseulement à la solitude « reliée ».

- La dernière partie de cette recherche, **Analyser l'expérience** trace le chemin compréhensif de toute ma démarche de création, d'autoformation et de recherche. En effet, au bout de mon processus, j'avais besoin de baliser le chemin qui m'a permis de passer de l'enfermement dans un douloureux et paralysant sentiment d'esseulement pour apprendre à me relier et à mieux apprivoiser mon expérience de solitude en vue de la vivre d'une

manière qui ne me délie pas de mes ancrages essentiels. Ce chapitre tente donc d'éclairer mon chemin de formation de manière à le rendre partageable et inspirant pour d'autres.

Me voici au bout d'une démarche d'apprentissage et de recherche de la reliance comme voie d'émancipation du sujet esseulé.

I - PENSER L'EXPÉRIENCE

« Penser [l'expérience], c'est marcher, ailleurs que sur des sentiers battus ou des routes balisées. Alors que la route nous mènerait tranquillement jusqu'au but, le chemin quant à lui est incertain et inaccoutumé. [...] C'est ici en ce premier thème, dirons-nous à la lisière de la forêt, que s'engage le chemin de la pensée en phénoménologie. »

Sylvie Morais (2013)

CHAPITRE 1

LA PROBLÉMATIQUE

*« Le voyage secoue mon corps, mon cœur
Ce qui meurt brûle
et je ne sais encore brûler
du feu de ma vie. »*

Hélène Dorion

Ce premier chapitre présente la problématique d'un projet de recherche qui porte sur la question du passage **de l'esseulement à la solitude reliée**. Celui-ci se divise en six parties. D'abord, je présente la pertinence de la recherche sur les plans personnel, professionnel, social et scientifique. Ensuite, j'expose la situation problématique et le problème de recherche, pour aboutir sur la question et les objectifs de recherche poursuivis dans le contexte d'une pratique psychosociale.

1.1 PERTINENCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

Sur les traces de mon sentiment d'esseulement, je me vois dans un premier temps retourner à mes origines pour tenter de cerner la nature de cet enfermement. Je prends « rendez-vous » avec l'Esseulée¹, ses peurs, ses doutes, ses croyances et ses questions.

Tout d'abord, je peux dire que l'esseulement relève pour moi d'une sensation d'enfermement en moi-même qui me suit pour ainsi dire en permanence. Que je sois seule ou entourée, l'impression reste la même, bien que je ressente cet état plus fortement quand je suis seule. Ensuite, cette expérience d'esseulement se manifeste autant par ma pensée que

¹ L'emploi du E majuscule pour désigner l'esseulée, distingue cette part de moi comme une identité à part entière, une Co-identité ou subpersonnalité (voir chapitre III, page 61) prénommé l'Esseulée qui est une protagoniste centrale dans cette recherche.

dans mon corps. Ses effets sur ma pensée me plongent dans des états de méfiance exagérée, quasi paranoïaques dans lesquels je deviens tantôt calculatrice, envieuse ou jalouse, tantôt tétanisée, confuse ou « contrôlante ». L'impact corporel qui se manifeste en totale synchronicité avec ces types de pensées est quant à lui de nature sensorielle et perceptive. En effet, que ce soit dans un moment de grande intensité ou dans l'affection à bas bruit, c'est tout mon système perceptif qui vit un genre d'engourdissement généralisé qui me durcit et me pince la bouche. D'une certaine manière, je perçois moins de lumière dans la pièce, j'ai une difficulté à comprendre l'autre et une tendance à bafouiller. Puis, à un autre niveau, un syndrome de constipation chronique imbriqué dans un système de préservation qui, me semble-t-il, est aussi intimement lié à mon état d'engourdissement corporel.

Tout au long de ma vie j'ai usé de stratégies pour ne pas sentir la brûlure au cœur et les effets dans mon corps générés par mon sentiment d'esseulement. Par exemple, enfant je me gelais en me berçant et en me secouant dans tous les sens, on aurait cru une enfant autiste. Adolescente, je me jetais dans la fête et les paradis artificiels. Par la suite, je devins artiste/joaillière, à la fois Esseulée dans son atelier et égarée loin dans son être. Sans en être consciente, je créais à la recherche de voies de passage. Mon sentiment d'esseulement me fit adopter une multitude de dispositifs anesthésiants me permettant de me maintenir à l'abri du monde. À la base, je vois ici des stratégies hyper intelligentes d'autoconservation. Au fil des années, elles sont devenues autant de prisons qui me coupent de moi, de l'autre et de l'être. Pour Yvan Amar (1999, p.23), parler de l'être c'est référer au soi, à la réalité, à « [...] quelque chose d'immuable que la peur ne peut atteindre. »

Cette coupure profonde avec moi et avec l'autre est source à la fois de grande souffrance et de grande révélation. En effet, c'est mon problème de constipation chronique qui fut ma première porte d'entrée vers mon chemin de rapatriement, et qui me fit prendre conscience de cette petite fille tétanisée par son contexte familial que j'ai été et qui parfois me semble encore si présente. Ainsi, cette affection de rétention récurrente a agi comme une sorte de système d'alarme interne, me rappelant constamment à mon corps. Je ne dénombre

pas les cures et régimes que j'ai entrepris tout au long de ma vie pour tenter de dénouer mon ventre. Puis de fil en aiguille, je commençai vers la trentaine à soupçonner que d'autres enjeux étaient en cause dans cette constipation et j'amorçai ce que je nommerais un chemin de quête de mieux-être. Comme nous disent Depraz, Varela, Vermersch (2000), la capacité à explorer son expérience n'est pas accessible spontanément à la conscience. Il faut en cultiver l'habileté, comme un véritable métier, qui demande un entraînement, bref un apprentissage.

Je me souviens de ma première rencontre avec un psychothérapeute, la bouche crispée de peur et claquant des dents littéralement, racontant pour la première fois la petite fille née endormie après dix mois de gestation. La toute petite extirpée à l'aide de forceps, du ventre de sa mère, que l'on anesthésia pour l'empêcher de contester l'opération. Selon les dires de ma mère, je dors et je suis propre, constipée dès mon arrivée, je ne salis pas mes couches. Très tôt, peut-être même dès les premiers moments de ma conception, je saisis la menace qui gronde, qui s'exprime sous la forme d'un volcan en constante ébullition prénommé mon père. Celui-ci est un homme extrêmement colérique et menaçant, qui explose à tout moment et fait régner de la terreur sur toute sa famille. Je me retrouve ainsi tétanisée par l'ire de mon père et l'impuissance de ma mère, et j'ai alors l'intelligence d'adopter la posture du « faire la morte » puisque la fuite n'est pas une option... Du plus loin que je me souviens, je me vois me bercer plusieurs heures par jour en comptant dans ma tête. Cette manière de faire m'extrait de la réalité ambiante qui m'ennuie et me terrorise tout à la fois. Pourtant, il me semble que dans mes souvenirs les plus anciens, je dois avoir 4 ou 5 ans, avant que j'apprenne à compter, je décolle dans l'infini du cosmos, je m'amuse à voir défiler devant mes yeux clos des formes mouvantes d'un bleu indigo. À cette époque, je crois qu'il y avait beaucoup d'espaces en moi, jusqu'au jour où j'ai rencontré une forte angoisse devant la vastitude et l'incompréhension de mon incarnation... « *Seul avec l'immensité, l'enfant traverse le sombre désordre du monde* ». Hélène Dorion (2002, p. 204)

Petite mon univers tourne autour de mon fauteuil berçant, les autres sont une menace. L'agressivité de mon père et l'impuissance de ma mère donnent à la maison familiale une ambiance non rassurante. Les plus vieux chez nous se vengeaient parfois sur les plus jeunes pour évacuer la tension qu'ils vivaient. Mon fauteuil, lui, ne me cause pas de soucis. Quand j'y pense, j'ai la sensation souffrante d'une enfant exclue d'elle-même et du monde, qui cherche à tout prix à attirer l'attention. D'ailleurs, j'ai ma manière bien à moi de le faire : par exemple, à l'âge de 6 ou 7 ans, je dénonce sans hésiter, de vol (qu'elles n'ont pas fait), deux amies d'école qui ne m'accordent plus leurs regards. À un autre moment dans ma classe de solfège, je plante dans la cuisse d'une trop jolie danseuse en tutu rose une aiguille installée dans l'efface de mon crayon.

En plus de souffrir de jalousie, je ne sais pas m'articuler en grand groupe. Par exemple, durant la classe de neige de mes 10 ans, je passe 4 jours au lit prétextant que je suis malade. Je me souviens de l'ennui, je me souviens du manque de l'autre. Et puis, je cesse de me bercer du jour au lendemain. J'ai 13 ans et je découvre un moyen de me geler, de ne pas sentir, qui me permet de sortir de ma chaise à bascule, de sortir dans le monde : je découvre les paradis artificiels et la fête. À la même époque, je bascule dans une espèce de soif sans fond de désir d'être aimé, je démarre une collection d'amants et je me blesse profondément dans cette course sans cible. Il faut noter que nous sommes dans les années 70, à l'époque de « peace and love », de libération sexuelle, de clash de générations dû aux changements culturels d'une intensité sans égale. Pourtant, je me sens isolée et paranoïaque, j'ai besoin de liberté, je ne supporte plus la dynamique familiale faite de peur, de crise, de folie et de restrictions, et à l'âge de 16 ans, je quitte la maison de mes parents. À l'âge de 20 ans, je suis si jeune et déjà si vieille. En apparence, je suis à cette période de ma courte vie une jeune fille extravertie. Néanmoins, je suis tout à la fois exclue du monde et exilée de moi-même ; mais je ne le sais pas encore. Ce que je sais, par contre, c'est mon mal de vivre et ma soif de vie. Contrairement au conte de fées, la Belle au bois dormant ne se réveille pas d'un coup. Une espèce de torpeur nonchalante s'installe dans moi et me laisse en état de mi-sommeil. À cette époque et tout au long de ma vingtaine, mon mal de vivre est fait d'un

rapport au monde extrêmement tordu, je n'ai aucun repère relativement à l'amour, toutes mes relations passent à travers un filtre par lequel je me dévalorise et me juge. Si la personne en face de moi me sourit, je suis OK, sinon je suis anéantie. Je suis ainsi régulièrement plongée dans mon ombre paranoïaque dans laquelle l'autre est avant tout un ennemi. Les effets de cette manière d'être au monde sont très souffrants. C'est pourquoi j'adopte une stratégie de régulation qui consiste à toujours avoir la même opinion que l'autre, ainsi qu'à mentir un peu pour éviter l'affrontement des idées. Naturellement, je n'arrive pas à tout contrôler, il m'arrive de faire des crises de colère extrêmes (à me faire peur moi-même). Et plus tard dans ma vie, puisque ces colères ne sont pas acceptables, je décompense. Cela m'arrive sur de courtes périodes une à deux fois par année. En général, c'est mon défunt frère qui me sort de là, mon frère adoré qui me conforte et m'accueille.

Mon frère tient une place cruciale sur ma route de femme à la recherche d'elle-même et de l'autre. Il est arrivé dans ma vie, je devais avoir 14 ans, un grand frère hippie de 20 ans sorti de nulle part qui avait dû quitter la maison vers l'âge de 12 ans. En effet, ma mère pour tenter de protéger mes frères contre la violence de mon père, avait placé mes deux frères comme pensionnaires dans une école privée à plus de deux heures de la maison. La venue de ce frère dans ma vie agit sur moi de plusieurs manières, il savait entre autres m'inspirer confiance et m'apporter de l'air nouveau là où je n'arrivais presque plus à respirer. En fait, je vivais en sa présence l'impression d'être délestée du poids de mon enfermement. Par lui, je me suis sentie vue pour la première fois. Par lui, je voyais l'autre pour la première fois, une brèche dans mon cœur, une promesse d'altérité. Puis il est reparti faire sa vie de bohème, des voyages en Inde, des amours, de temps en temps une lettre, puis je suis rentrée dans ma propre vie de jeune femme artiste.

Je trouve vraiment énigmatique et très beau le parcours que nos vies nous offrent pour nous façonner tels que nous sommes. Dans ce sens, je n'ai pas l'impression d'avoir choisi mon métier : la joaillerie. J'ai débuté dès l'âge de 17 ans à cause d'un garçon qui me plaisait bien. Je peux dire que ce métier m'a choisie et qu'il correspond en tout à ce que j'avais

besoin de vivre pour pallier à mes nombreux manques. Malgré ma peur de manquer de l'autre, ce travail solitaire et indépendant, me préservait de m'y confronter à tout moment. J'ai toujours pensé qu'en me sollicitant dans ma zone de compétence, celle reliée *au faire*, la joaillerie m'avait sauvé la vie. Bien que je cherche constamment des voies de passage pour me sentir touchée ou touchante, je pouvais m'appuyer sur une structure réglée sur ce que je nomme *mon terrain de jeux*. Des espaces thématiques à travers lesquels j'ai pu créer au fil du temps plusieurs séries de projets conceptuels, comme autant de tentatives d'apparaître et de me relier aux autres.

Je n'ai pas choisi formellement ma discipline. De la même manière, j'ai été amenée à enseigner tout naturellement, et c'est bien naïvement que je me suis retrouvée formatrice en joaillerie avec peu de pédagogie et la ferme intention de privilégier la création. Mon élan était sincère, mais force est d'admettre que, malgré mon intention, je souffrais d'un sentiment d'incompétence dans ma capacité à accompagner mes étudiants à cheminer vers leurs propres univers créatifs. Je me sentais prisonnière de l'enseignement que j'avais reçu axé principalement sur un savoir-faire manuel. Il faut dire que la formation en joaillerie au Québec est une histoire relativement récente, d'à peine 40 ans. Elle nous vient des premiers artisans-joailliers, émigrés principalement de la France et de la Suisse dans les années 50 et 60, qui ont imposé un enseignement rigide, reposant principalement sur la technique et le savoir-faire, sans jamais tenir compte de la personne. Ainsi, malgré ma bonne volonté, je me sentais en difficulté constante. J'étais préoccupée par l'intention d'amener mes étudiants à passer de l'expérience à son *sens* et surtout, de les accompagner à transposer ce vécu dans une œuvre et une démarche de création. Je mesure aujourd'hui combien j'essayais d'offrir à mes élèves ce dont j'avais le plus besoin. Et qu'en définitive, se jouait avec eux ma peur de l'autre, celle qui souvent me plonge dans mes croyances, mon manque de justesse dans ma pensée et ma parole et qui embrouille mon attention. Dans ces conditions, comment aurais-je pu faire autrement que de me sentir insatisfaite ? Le mot me paraît tout à coup bien faible.

En fait, que ce soit dans ma vie personnelle ou professionnelle, tant comme créatrice qu'accompagnatrice, je me suis toujours sentie aux prises avec un sentiment de confusion qui entrave en sourdine mes élans et mon déploiement. Ici, lorsque je parle de confusion, j'entends un sentiment d'insatisfaction chronique qui s'exprime sous forme de souffrance qui apparaît comme un sentiment de confusion dans ma pensée et un sentiment d'esseulement du point de vue de mon appartenance au monde.

Dans ces conditions, je n'arrive plus à me retrouver seule dans mon atelier. Cette situation n'est pas nouvelle, je l'ai vécue plus d'une fois à travers mes 35 ans de pratique, à la différence qu'aujourd'hui je n'arrive plus à me contenir, je ne cautionne plus. L'Esseulée n'arrive plus à se geler. En effet, plus je me rencontre dans mon Esseulée et plus je prends la mesure de la multitude innombrable de stratagèmes pour ne pas sentir... Cela passe par écouter des séries en rafale, à multiplier les rencontres, jusqu'à m'absorber dans des projets de création artistique ou autre... Étrangement, je suis à la fois figée et en mouvement, je me vois comme dans une forme d'errance ponctuée de fuite par en avant. Souvent, mes errances et ma fuite sont très créatives et porteuses, en revanche la perte de sens et la sensation d'absurdité achoppent bien souvent mes élans créateurs pour me retrouver au même endroit dans mon grand sentiment d'insatisfaction.

*« Vient le jour où l'on quitte la gare.
Enfermé depuis toujours on cesse soudain
de chercher des abris.
On lâche les amarres.
Tout s'allège et le ciel s'entrouvre »*

Hélène Dorion (2002, p.193)

1.2 PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE

« *Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde.* »

Gandhi

L'Esseulement - Être seule. J'ai longtemps ressenti un genre de honte à être seule, comme si ce simple fait était une tare. Il me désignait non-aimable. Plus souvent qu'autrement, j'ai eu l'impression de l'avoir tatoué dans le front. Si je suis seule, c'est que personne ne désire ma présence. Je ne me suis jamais délectée à ce que d'autres semblent rechercher avec empressement, c'est-à-dire les délices de la solitude. Non, pour moi point de repos seul. De même, du lieu de ma coupure, je me suis longtemps imaginé que tous les autres ou presque vivaient dans une grande liberté de lien. Libre d'être seule, libre dans leurs paroles, libre dans leurs choix d'action. Un truc tordu propre à l'esseulement : moi seule suis touchée de cette terrible affliction.

Je mesure aujourd'hui l'étendue de mon système d'esseulement, forgé dans une structure égotique, dans laquelle tout événement, émotion et sensation est ramené à moi. Évidemment, la réalité est tout autre. Je suis loin d'être la seule à me sentir Esseulée au cœur de ma solitude ou dans la foule. Loin d'être la seule à trouver difficile le vivre ensemble, à me sentir à distance de mon être et de la vie et d'en éprouver une perte de sens. Loin également à souffrir comme artiste du syndrome de l'esseulement au cœur de l'atelier, celui qui va de l'inconfort supportable à l'angoisse existentielle. Comme pour nombre d'artistes, le résultat est souvent le même, la désertion du lieu de création, la culpabilité et la dévalorisation. Par ailleurs, et contrairement à ce que m'affirment plusieurs artistes de mon entourage, j'ai trouvé à travers mes recherches autour de l'esseulement chez l'artiste des témoignages surtout positifs de la vie en atelier. Pour l'artiste accomplie Agnès Thurnauer dans *Salut l'Artiste - idées reçues sur les artistes* (Isabelle de Maison Rouge, 2010, p. 31) :

La solitude de l'atelier n'est pas éloignement, elle est d'autant plus peuplée qu'elle est à l'écart. C'est cet écart qui est garant de la présence au monde. Installé

dans cette écoute comme le philosophe en méditation de Rembrandt, assis entre son œil et son cerveau, dans la nacelle en suspension de son potentiel créatif, le peintre transforme ses rêveries, ses visions et ses intuitions en formes.

Alors, qu'en est-il vraiment ? Qu'est-ce qui crée le sentiment d'esseulement chez les uns et non chez les autres ? Et comment se rapprocher de cet espace de solitude qui *n'est pas éloignement*, mais résolument « salutaire pour une mise entre parenthèses, une bulle personnelle et intime dans laquelle se déploie la personnalité de l'artiste et se met en place le processus créatif. » Jusqu'à devenir « un [artiste concerné et concernant] qui observe le monde, s'interroge, s'émerveille, pour mieux dialoguer avec lui et ses contemporains par une vision unique des choses. » (de Maison Rouge, 2010, p. 32 et 33)

Il m'est apparu dès lors essentiel de pénétrer mon expérience par le biais d'un processus qui me permettrait de converger vers moi, vers l'autre et le monde. C'est en faisant l'hypothèse que le sentiment d'esseulement réside dans la coupure avec l'« *écart qui est garant de la présence au monde* » (de Maison Rouge, 2010, p. 32), c'est-à-dire cet espace qui me relie à moi, à l'autre et au monde, que le projet de créer des espaces *d'action commune en toute solidarité* m'est apparu. Plus encore, je mesure la pertinence sociale de m'adresser à ma problématique d'esseulement pour répondre à la question souvent évoquée par nos formateurs en étude des pratiques psychosociales : quelle est la question dont ma vie est la réponse, et dont nous avons tous besoin ? M'adresser à cet enjeu vital pour moi qui est de faire de ma vie une vie vivante avec l'autre et que moi seule peux faire devient alors un acte politique révolutionnaire dans le monde !

1.3 SITUATION PROBLEMATIQUE

Un jour lors d'un cours, une de mes professeurs, me dit une chose qui me marqua et agit sur moi tel un koan zen². Elle dit : *l'artiste est l'Esseulée*. À cette époque, je venais

² Koan : Courte phrase ou brève anecdote absurde ou paradoxale utilisée dans certaines écoles du bouddhisme zen comme objet de méditation ou pour déclencher l'éveil

juste de prendre conscience de son existence. Venant de l'exposer au grand jour dans le cadre d'une présentation orale autour de ma recherche, j'avais peu de renseignements sur l'impact de celle-ci sur l'ensemble de ma vie. Je me souviens de l'avoir entendue dire également que l'Esseulée l'intéressait, puis de m'être sentie vue comme jamais et d'en éprouver du soulagement heureux. Je me souviens également de son excitation, elle voyait quelque chose qui m'échappait, elle avait beau dire, je ne comprenais rien, sauf que j'aimais ça. Jamais je n'ai pensé à lui redemander ce qu'elle avait voulu dire exactement, comme si ça n'avait pas d'importance pour moi autre que l'émotion que cela me procurait. Ainsi, cela a pris plus de trois ans à rassembler toutes les pièces du puzzle que cet énoncé m'avait lancé comme défi.

En premier lieu, je pris conscience que je n'étais pas du tout la seule artiste à souffrir d'esseulement au fond de son atelier, jusqu'à ne plus être capable d'y mettre les pieds. De la même manière, non plus la seule à éprouver un sentiment d'absurdité lié au travail solitaire quotidien de création en atelier. En effet, je ne compte plus les fois où je me suis sentie affligée devant l'apparente inutilité de mon métier de joaillière, assise des heures à mon banc à limer sans fin un bout de métal, à chercher, entêtée, à l'intégrer à un fragment de plastique, pendant que d'autres sauvaient des vies ou construisaient des routes.

En second lieu, et il va de soi que le travail de création, comme pour bien d'autres métiers d'ailleurs, demande de s'isoler. Cette condition est souhaitable et pour plusieurs le fait d'être seul pour se consacrer à leurs tâches ne cause aucun désarroi. Pour ma part, je n'ai aucun repère interne qui me permette de comprendre cela. Qui plus est, pour moi l'esseulement est synonyme d'enfermement et donc d'isolement. À ce sujet, Simone Manon³ professeure de philosophie, résume bien un extrait du livre *Responsabilité et jugement* (2009), d'Hannah Arendt qui souligne cette ambiguïté liée à l'isolement :

³ Simone Manon professeure de philosophie écrit sur son site PhiloLog (consulté le 22 avril 2014 : <http://www.philolog.fr/solitude-esseulement-isolement-hannah-arendt/>)

Il est une expérience de séparation d'avec les autres, bien qu'on reste concerné par les choses du monde. D'une part, il est la condition naturelle d'un certain nombre d'activités [...] D'autre part il est un phénomène négatif. [...] Néanmoins l'isolement n'est pas l'esseulement, car il n'est pas synonyme de perte de l'appartenance au monde. [...] Si la solitude de l'activité pensante est une expérience positive de séparation d'avec les autres, l'isolement politique [ou mal vécu] est une expérience négative. L'une et l'autre sont menacés par l'esseulement ou la désolation, expérience limite de la communauté humaine, signe d'un déracinement de l'individu devenu étranger aux autres et à lui-même. Le vice absolu de ce vécu est de rendre impossible le souci de soi. Or, dès qu'un homme n'a plus le souci de soi, il n'a plus de rempart contre le pire.

En troisième lieu, je réalise que *je suis* cette artiste esseulée, la création du plus loin que je me souviens est mon refuge dans l'action. J'ajouterais que je crée des mondes d'une beauté infinie dans un système à circuit fermé. Que ma cachette est devenue ma prison. Que cela devient de plus en plus difficile de rester dans mon atelier, et que pour y arriver, je dois apprendre à dialoguer. Parce que « la solitude implique que bien que seul, je sois avec quelqu'un (c'est-à-dire moi-même). Cela signifie que je suis deux en un, alors que l'isolement ainsi que l'esseulement ne connaît pas cette forme de schisme, cette dichotomie intérieure dans laquelle je peux me poser des questions et recevoir une réponse. » (Hannah Arendt, 2005 p.125)

D'une certaine façon être concerné, c'est aussi bien être touché par le vivant : la nature, les autres... que par le sentiment que nous en avons. Comme le dit Barbier (1997), plus on se sent concerné, plus on se sent relié. Par conséquent, on se sent davantage responsable de ce que l'on dit et de ce que l'on fait. Ainsi, ce sentiment de « concernement » s'apparente à la reliance et voudrait dire : « [...] agir afin que la reliance soit la plus humaine possible. » Barbier (1997, p. 72) ajoute à ce propos qu' : « on ressent cela profondément, ce n'est pas de l'ordre de l'intellect, mais de l'ordre de la sensibilité. La reliance est donc un phénomène essentiel en liaison avec l'approche de la profondeur, plus on va vers la profondeur plus on se sent relié ». Barbier (1997, p. 72)

Pour moi, le sentiment de « concernement » exprime donc la reliance vécue en profondeur. C'est-à-dire un processus qui serait de l'ordre d'une sensibilité particulière « ancrée » de manière perceptive pour créer une ouverture vers l'altérité. En somme, m'engager dans un processus de « concernement » consiste à cultiver l'altérité en moi. Or, devant cet état de désolation associé à l'esseulement je me mis en quête de processus de « concernement », soupçonnant que ce qui me manquait avant tout était de l'ordre du ressenti vers moi et vers l'autre.

1.4 PROBLEME DE RECHERCHE

« Ce que l'artiste est, c'est créateur de vérité, car la vérité n'a pas à être atteinte, trouvée ni reproduite, elle doit être créée. »

Gilles Deleuze

Loin de cette vision romantique de l'artiste qui crée dans la solitude de son atelier, cette solitude n'est pas toujours, pour tous, une situation souhaitée, bien au contraire. Pour plusieurs d'entre nous, créer entre les quatre murs de son atelier se transforme très rapidement en un inconfortable sentiment d'esseulement. Certains pour le contrer, vont se mettre à l'ère de l'atelier virtuel, c'est-à-dire sans domicile fixe, migrant d'une résidence d'artiste à une autre, on les appelle les *artistes jet-setters*. Bien que la solitude soit en effet l'outil et le matériau de base de la plupart des pratiques artistiques, cette vie d'atelier en solitaire est remplie d'appréhensions, d'angoisses, de paniques, et d'insatisfactions tant sur le plan personnel que professionnel. Pire encore, l'artiste est souvent marqué par un manque de l'autre. C'est pour répondre à ce problème que j'ai senti l'urgence de créer les conditions pour vivre des expériences inédites de reliance et de « concernement ». Plus précisément de créer des espaces de *transformation solidaire*, semblables à un champ de recherche, une marche sur mon chemin initiatique vers une pratique où il y a de l'autre. Je savais bien ce que je voulais, mais je n'avais aucune idée des voies possibles pour y arriver. J'avais beau trouver ce phénomène bien présent dans mon expérience comme dans la

littérature, aucune recherche ne disait clairement comment il faudrait s'y prendre pour marcher son chemin de concernement et ainsi sortir de cet esseulement paralysant. Ma recherche avait une visée claire, je voulais créer des conditions pour que s'enclenche pour moi un processus de « concernement » qui pourrait me permettre de faire une rencontre inédite avec moi et avec l'autre. À part ce désir, rien sur mon chemin n'était clair. Je voulais donc faire cette recherche comme on entre en atelier en espérant que les solutions que je cherche émergeraient de mes pas. Comment passer de l'esseulement à la « reliance », voici l'énigme qui m'a mise en recherche.

1.5 QUESTION DE RECHERCHE

Comment et à quelles conditions mon processus de « concernement » a participé à me faire cheminer vers l'autre depuis une expérience d'esseulement?

1.6 OBJECTIFS DE RECHERCHE

- **Explorer** à travers mon processus de « concernement » les facteurs qui ont contribué à me faire cheminer vers l'autre depuis mon expérience d'esseulement ;
- **Identifier** les conditions qui ont participé à me sortir de la persistance du sentiment d'esseulement ;
- **Thématiser** les voies de passage qui m'ont permis de cheminer progressivement vers l'autre dans ma vie relationnelle et créatrice à travers mon processus de concernement.

CHAPITRE 2

LES CHOIX ÉPISTÉMOLOGIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES

« Une science réaliste de l'humanité ne peut être créée que par les hommes qui sont le plus conscients de leur propre humanité, précisément lorsqu'ils la mettent la plus totalement à l'œuvre dans leur travail scientifique. »

George Devereux

Ce chapitre se présente en deux parties. D'abord, il expose les choix épistémologiques sur lesquels ma recherche repose, notamment le courant de pensée phénoménologique, les principaux présupposés de recherche en première personne ainsi que la place de l'expérience vécue dans une recherche de type phénoménologique. La seconde partie présente la méthodologie de recherche d'inspiration phénoménologique évidemment, qui témoigne d'un parcours sensible et singulier vécu dans une dynamique de recherche de type heuristique. Ce chapitre se clôture par un devis de recherche, qui se divise en trois points, à savoir : Penser, Explorer, Analyser le processus vécu par la chercheuse au sein de son processus de « concernement », tel qu'il lui a permis de cheminer vers l'autre depuis l'expérience d'esseulement.

2.1 LE MONDE PHENOMENOLOGIQUE

La phénoménologie, en tant que « science de l'apparaître » nous vient du philosophe et du mathématicien Husserl. En matière d'épistémologie, il défendait les théories qui opposent science de la nature et science de l'esprit. C'est toutefois à Dilthey (1947) que l'on doit la primauté du "monde de la vie" lorsqu'il propose cette célèbre distinction

méthodologique entre “explication” et “compréhension”. Cette recherche s’inscrit donc dans une approche phénoménologique et m’implique dans une démarche compréhensive.

Grâce à l’obstination de Husserl, la phénoménologie comme méthode de recherche connaît un essor considérable. En effet, Husserl cherchait à développer une méthode rigoureuse qui donne à comprendre subjectivement l’expérience humaine. Bien des phénoménologues, chercheurs en philosophie, en sciences humaines et sociales ou en sciences de l’éducation, Giorgi (1997), Meyor (2002), Merleau-Ponty (1945), Depraz (2006), Vermersch (1994, 1999), Morais (2012) s’appuient sur le principe d’« intentionnalité » comme présupposé philosophique qui définit l’orientation méthodologique de ce type de recherche.

D’un point de vue phénoménologique, l’expérience humaine est étroitement liée au principe d’*intentionnalité*. Ce dernier est entendu non pas comme une intention dirigée par une volonté, mais précisément comme un vécu que la conscience porte dans son regard. C’est-à-dire, la recherche veut rendre intelligible la relation intentionnelle qui lie le sujet à l’objet qu’il regarde. Il s’agit donc de porter son attention vers « les mémoires biographiques » (Morais, 2015), ce champ intentionnel depuis lequel le sujet donne du sens à ce qui lui est donné de vivre. En cohérence avec ce principe d’intentionnalité, mon positionnement épistémologique m’amène à entrer en relation avec mon objet de recherche, de manière à observer et à décrire mon expérience au cours de ce processus de « concernement », depuis un point de vue singulier.

2.1.1 La recherche en première personne

D’une manière générale, une recherche en première personne s’inscrit dans une perspective compréhensive, au sens où l’entendait Dilthey (1947). En effet, Dilthey conseillait de passer par l’expérience vécue et de recourir à une méthode descriptive afin de pouvoir dégager les invariants de l’esprit humain à partir d’une compréhension intime que

les sujets en ont. Pour Mucchielli (1992), les travaux de Husserl ont apporté au paradigme compréhensif, la méthode phénoménologique comme une référence à la fois épistémologique, théorique et méthodologique permettant de réaliser cette exhortation initiale de Dilthey qui cherchait une méthode descriptive adaptée à l'étude des faits humains et sociaux. Ainsi, pour Binswanger (1947, p.88), la phénoménologie permet d'accéder à un type de connaissance inédit, qui : « participe d'un monde d'expérience spirituelle qui fait connaître les objets en les pénétrant et en saisissant leur essentiel ». Pour Mucchielli (1992) : Il s'agit alors d'une forme spécifique de connaissance de type artistique qui, en pénétrant les choses, en extirpe et en exprime leur être inexprimable par le langage habituel. Ainsi, une peinture peut exprimer une expérience de grâce, une musique peut faire vivre un sentiment de nostalgie ou d'exaltation.

La connaissance sensible qui émerge d'une telle expérience intime « *s'étend infiniment au-delà de la fonction et du domaine de la perception sensorielle, elle s'exerce sur des régions d'objets que la perception sensorielle ne peut atteindre et dont, pourtant, nous recevons une connaissance évidente.* » (Binswanger, 1971, p. 83).

Ce travail s'inscrit dans l'esprit de la phénoménologie et s'assume « radicalement » en première personne, c'est-à-dire qu'elle repose entièrement sur le sujet chercheur comme étant lui-même objet de recherche, à propos d'un vécu singulier qui le concerne personnellement. Le chercheur en première personne se prend lui-même comme terrain d'investigation, comme objet et comme sujet de sa recherche. Il se met au centre de son questionnement, au sein d'un vécu unique, qu'il décrit au « je ». Comme le propose avec pertinence Pierre Vermersch (2010) : « *Le point de vue en première personne nourrit des questions de recherche qui peuvent être étudiées en mobilisant tous les modes de recueils de données utiles, mais qui ne peuvent venir que de la prise en compte de l'expérience vécue.* » (p.27)

Dans le même ordre d'idées, Morais affirme que s'engager dans une recherche en première personne, « *consiste à apporter une conscience réfléchie sur la vraie nature d'expériences humaines.* » (Morais, 2015, p.4) Ainsi, le chercheur phénoménologue fait le pari de transporter dans son vécu expérientiel un savoir singulier. Le travail de verbalisation et d'explicitation remobilise l'expérience vécue qui devient alors une expérience formative pour soi et pour les autres.

La recherche en première personne s'appuie donc sur la phénoménologie comme une "science de l'apparaître", une affaire de sens qui advient au cœur d'une démarche descriptive qui vise le monde. Une démarche singulière où il y a forcément de la subjectivité, où il y a d'abord insiste Merleau-Ponty une expérience subjective. Et c'est en cela que la recherche en première personne ouvre un nouvel horizon de connaissance porteur de tout le potentiel de l'expérience humaine. (Morais, 2015 p.5)

La recherche en première personne appelle donc une posture épistémologique spécifique. Elle se situe en dehors des modèles traditionnels qui tendent à séparer le sujet et l'objet. Elle est fondée sur une phénoménologie comprise comme une *pratique concrète* (Depraz, Varela, Vermersch, 2000).

Dans la mesure où cette démarche vise les dimensions à la fois existentielles et créatrices, elle ne peut pas se permettre de séparer la question de l'être et celle du faire. Nous sommes ainsi résolument situés dans une perspective pragmatique à la manière de Peirce (2002), Dewey (2012), Mead (1938) et James (1907).

La phénoménologie ici revendiquée se caractérise par sa mise en œuvre, sa dimension opératoire, procédurale ou performative, bref, sa *praxis*, bien plutôt que par sa systématique théorique interne, sa visée de connaissance et de justification apriorique et apodictique des connaissances. (Depraz, Varela, Vermersch, 2000, p.168)

Dès lors, faire de la recherche en phénoménologie pratique implique de produire une connaissance qui engage le sujet chercheur dans la **description**, un *faire* investi à une

pratique *en train de se faire* (Depraz, 2006). Ce faisant, il s'engage à décrire son vécu singulier non pas en se demandant *pourquoi*, c'est-à-dire ne cherchant pas les causes de son rapport au monde, mais en demandant *comment* il s'inscrit dans le monde. (Dewey, 1968)

Selon cette orientation pragmatiste de la phénoménologie, la connaissance qu'il produit demeure inachevée et ouverte aux possibilités à venir. Elle lui permet surtout de centrer son attention sur le sujet lui-même et les processus de changement et de transformation qu'il opère. (Morais, 2015, p.8)

Ainsi, c'est par « *la description en elle-même, pour sa dimension "en acte" et "en devenir", pour son caractère de processus ou de pratique, qui guidera le travail du chercheur et se portera garant du fondement de son épistémologie.* » (Morais, 2012, p.8)

Cette recherche s'inscrit également dans une démarche de recherche qui épouse la logique psychophénoménologique à la Pierre Vermersch (P. Vermersch, 2006). Une conduite qui invite le sujet chercheur à s'engager dans un réel changement d'attitude face à son expérience, pour à la fois prendre le risque de l'émergence et provoquer l'inattendu, littéralement et dans tous les sens. De cette manière, je suis saisi par « *l'imprévisible de ce sens qui se crée comme un avènement à la conscience.* » (Morais, 2015, p.9)

À l'instar de Sylvie Morais, je suis de ceux qui pratiquent la recherche phénoménologique à la manière d'une pratique spirituelle ou sportive, dans la mesure où il s'agit de se mettre soi-même à l'épreuve de sa propre transformation.

Chercheurs en première personne nous pratiquons la phénoménologie, comme se pratique un art ou un sport, c'est-à-dire en s'engageant dans une démarche fondée sur une posture épistémologique qui comprend des attitudes, des règles et des conditions qui rendent possible le dévoilement des choses elles-mêmes : les données *préréfléchies* d'un vécu singulier et la création de son sens. (Morais, 2015, p.9)

Dans le contexte de cette recherche, je m'appliquerai à rassembler par la *contemplation, l'observation et l'expérimentation*⁴ un ensemble de compréhension écrite à partir de *ma propre vie*, ma propre subjectivité. De sorte que, me détournant des présupposés théoriques, je puisse par un point de vue en première personne tendre vers une *connaissance en acte* propre à l'expérience singulière du sujet que je suis. À l'instar de Chamillot et Dayer (2012), je vise à travers cette recherche à réussir un processus de construction de sens et de connaissance, qui donne accès au vécu tout en autorisant le chercheur à penser les tensions qu'il est amené à vivre plutôt que de les nier ou de les considérer comme des préjugés à éliminer. Somme toute, cette démarche de recherche, de création et de formation me situe dans une pratique de quête de sens qui s'exerce selon une *praxis créatrice*, c'est-à-dire, qu'elle nécessite ma mise en action.

2.2 METHODOLOGIE DE RECHERCHE

Il a déjà été mentionné dans la partie précédente que cette recherche sera résolument phénoménologique. Il me semble cependant important, de clarifier en plus la démarche méthodologique qui l'a balisée, et les outils qui me permettront d'interroger mon terrain de recherche et ainsi de produire et d'interpréter mes données.

2.2.1 Une méthode de recherche heuristique

La notion d'heuristique vient du mot « eurêka ! », issu du grec ancien « εὕρηκα / heúrêka » qui signifie, « j'ai trouvé ». Elle fait référence au cri lancé par Archimède⁵ au moment où il comprit les lois qui régissent les objets, par leurs densités révélées, par la poussée qu'ils subissent en les plongeant dans l'eau.

⁴ Le lecteur comprendra que le sens du mot *expérimentation* réfère ici à *la mise à l'épreuve* dans la vie même du sujet chercheur.

⁵ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Eurêka>

La recherche heuristique veut ainsi révéler un chemin de découvertes. La créatrice chercheuse que je devenais s'est pour ainsi dire retrouvée naturellement engagée dans une démarche heuristique avant même de l'avoir décidé. Mon processus de recherche n'a cessé de révéler son potentiel heuristique du début à la fin de ma recherche. La notion d'Eurêka est devenue alors une métaphore universelle, qui désigne un sentiment d'illumination, qui se manifeste par l'apparition d'une sensation de clarté, d'une forme d'euphorie qui accompagne une compréhension soudaine et nous sort ainsi d'un état de tension.

Comme je me passionne à le dire, à le penser, à le discuter, et à le scruter, je suis totalement fascinée par mon parcours sensible dans ce processus de « concernement »⁶, tel qu'il m'a été donné de le vivre. À ce titre, je m'inscris dans une dynamique de recherche heuristique telle que décrite par Craig (1978). Pour cet auteur, on sait qu'on est dans une démarche de recherche de type heuristique et d'inspiration phénoménologique lorsque le chercheur est totalement impliqué dans son objet d'étude et qu'il est invité à puiser dans « [...] ses ressources et ses pouvoirs d'imagination » (Craig, 1978, p.35).

La recherche heuristique consiste en :

[...] une approche en sciences humaines basée sur la découverte et mettant en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité. Ce type de recherche part du principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment présent, être complètement captivé par les miracles et les mystères tout en étant engagé dans une expérience de recherche significative. (1978, p.158)

Tout a commencé lors du premier séminaire de maîtrise par ce simple énoncé prononcé par les professeurs qui nous ont accueillis au cours de notre tronc commun : « *Ce n'est pas vous qui trouverez votre question, c'est votre question qui vous trouvera, si vous faites confiance à votre processus* ». (Rugira et Tremblay, 2010)⁷, dans un premier temps,

⁶ La notion de « concernement » va être explicite au chapitre suivant.

⁷ Littérature grise... notes de cours.

face à la peur de l'inconnu en ce début d'aventure de formation qui répondait à un grand sentiment d'insatisfaction et de confusion, cette phrase pleine de promesses participa à me rassurer grandement. Puis, dans un deuxième temps, cette fois-ci m'inquiétant, une invitation à me rencontrer autrement, une convocation à « [...] *quitter les enfermements et l'étroitesse d'une identité périmée depuis trop longtemps pour s'avancer dans une immensité désirée et crainte tout à la fois* ». (Tremblay, 2014)⁸ Pour attraper ma question, m'adresser à mes moments d'insatisfactions, laisser monter la confusion, questionner l'Esseulée en moi.

Peut-être, aurais-je du dire l'Esseulée *de moi*, puisqu'en effet bien qu'ayant cru jusqu'à tout récemment que l'esseulement me gardait dans une forme d'enfermement dans moi, il n'en est rien, en fait la coupure me gardait plutôt enfermée en dehors de moi et de l'autre. C'est avec une telle hypothèse que je suis entrée dans cette recherche.

L'engagement dans une démarche heuristique se fait d'abord et avant tout parce que confronté à une donnée de l'existence qui lui pose question, le chercheur n'a d'autre choix que de prendre cette question à bras le corps et de ne pas lâcher prise jusqu'à ce qu'émerge une compréhension nouvelle. (Condamine, 2000, p. 42)

C'est véritablement dans une cohérence et une vitalité tout à fait heuristique que s'est déroulé mon processus de « concernement ». Ainsi, le chercheur investi dans cette méthode répondra « [...] *non seulement à un désir d'apprendre et de comprendre mais plus encore à un profond besoin d'être et de grandir* ». (Craig, 1978, p.9) Ainsi, le lecteur découvrira progressivement ce parcours sensible dans cette dynamique ouverte et verra se déployer ce nouveau rapport au monde.

Moustakas (1968) va jusqu'à reconnaître le chercheur lui-même, non seulement comme objet, sujet et terrain de recherche mais aussi comme instrument et méthode de sa propre recherche. Il admet alors que les fonctions organiques ainsi que les sensations, l'observation, l'attention, la mémoire, la pensée et les autres capacités qui permettent à

⁸ Idem

l'homme d'appréhender le monde peuvent être perçues comme des outils spécifiques de la recherche. C'est ainsi que le corps et l'imaginaire du chercheur sont parties prenantes du processus de production, d'interprétation et de présentation de ses données de recherche.

Je voudrais présenter dans les lignes qui suivent, mon atelier de recherche. Même si je ne l'ai réalisé réellement qu'au bout de mon processus, je me suis créé des conditions pour m'expérimenter, apprendre, me transformer, renouveler ma pratique et produire des connaissances inédites.

2.2.2 Terrain de recherche

Pour rester dans la cohérence épistémologique dans laquelle m'invite ma question, le terrain de cette recherche sera sans contredit l'expérience singulière de la chercheure-créatrice que je suis. Il m'importe de préciser ici que dans ce type de recherche il serait incohérent de vouloir séparer la vie personnelle, la vie relationnelle et la vie professionnelle. Presque à mon insu, cette recherche s'est faite à la manière d'une création. J'ai commencé par m'aménager des ateliers de création avant d'entrer comme tel dans mon processus de recherche. Mon premier atelier a été ma communauté d'apprenante et mon deuxième a été mes différents collectifs échos-créateurs. Je me suis parallèlement mise au défi d'entrer en solo dans un processus de recherche-création, avec un médium qui ne m'était pas familier, à savoir l'écriture.

2.2.2.1 Communauté apprenante et dialoguante

La démarche de formation et de recherche qui m'a conduite à mon objet de recherche à savoir le phénomène d'esseulement dont je parle depuis le début, s'est faite dans un premier temps dans ma scolarité de maîtrise. Le processus d'apprentissage au sein d'une communauté apprenante et dialoguante m'a mise en lien, m'a rendue à moi-même tout en me révélant l'ampleur du phénomène à l'étude.

Cette structure d'apprentissage implique une vision et une volonté commune, elle est portée par le désir de connaître, de dialoguer et d'agir collectivement, pour apprendre les uns des autres sans hiérarchie de savoir. C'est à cette période, au cours de ma première année en recherche des pratiques psychosociales, qu'émergea la conscience non seulement de l'Esseulée, mais d'une ribambelle de subpersonnalités⁹, toutes mises en lumière grâce à la rencontre avec l'autre, l'autre comme allié au rendez-vous d'une dynamique relationnelle basée sur l'apprentissage mutuel. En général, c'est plutôt les parts d'ombre qui émergent, ces parts de moi qui tirent les cordes sensibles de mes émotions sauvages, à fleur de peau toujours en mode d'esseulement.

J'ai ainsi pu voir avec clarté ce qui en moi demandait mon attention et qui portait probablement les promesses de mon déploiement relationnel et de mon renouvellement professionnel. Dans cette communauté apprenante, je me suis entraînée à l'agir coopératif, et j'ai appris à apprendre de l'expérience de mes pairs. Je suis sortie ainsi d'une vision de l'apprentissage par la transformation de mon rapport au savoir et au pouvoir en contexte académique.

2.2.2.2 Création d'espaces de transformation solidaire et écho-créatrice

M'engager dans un processus de recherche à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales a eu comme effet, d'attirer mon attention sur le moindre événement dans ma vie qui me parlait de ma soif de relations vivantes et de l'urgence pour moi, d'apprendre à les construire et à les entretenir. Je me suis donc proposé de m'offrir une chance de transformer cette dynamique d'esseulement en me mettant en création avec d'autres. Je voulais une communauté solidaire et créatrice qui pourrait me servir de contenant et me donner l'opportunité de faire des expériences nouvelles sur lesquelles je pourrais réfléchir, pour apprendre et développer de nouvelles compétences relationnelles.

⁹ Définition au chapitre III, page 61.

Que ce soit par les rencontres avec mes accompagnateurs et alliés, les projets de création en collectivité ou l'écriture de mon autofiction, c'est toujours en me laissant traverser par un rapport sensible relié tout à la fois au corps, à la création, à l'autre, et au sacré que je trouve en moi un tout autre rapport à la solitude, une solitude habitée. Comme nous en parle avec justesse Christian Bobin (1995, p. 94) :

La solitude nous amène vers la plus simple lumière : nous ne connaissons jamais d'autre perfection que celle du manque. Nous n'éprouverons jamais d'autre plénitude que celle du vide, et l'amour qui nous dépouille de tout est celui qui nous prodigue le plus.

Dans cet ordre d'idées, un grand déclencheur sous forme d'une rupture amoureuse, en me précipitant vers ce qui me cherche, fut en quelque sorte ma planche de salut. Plus que jamais Esseulée, assoiffée de « concernement », c'est par les *espaces de transformation solidaires en écho-crédation* que petit à petit j'ai pu gagner en sentiment d'être avec l'autre, jusqu'au cœur de ma solitude.

Dans ce mémoire, je ne ferai pas état de tout ce qui a été vécu dans cette aventure. Je me contente de revenir sur quelques éléments essentiels de mon expérience intime et relationnelle au cours de ce processus.

2.2.2.3 L'écriture autofictive - un processus de création

Au cours de mon processus de formation à la maîtrise, j'ai eu des cours, j'ai fait des lectures, j'ai rédigé des fiches d'intégration, mais j'ai surtout tenu un journal de recherche qui me permettait de ramasser l'essentiel de mon expérience, voire de mon processus. J'avais pourtant le sentiment que décrire de manière rigoureuse ce que j'observais voire même ce que je vivais ne serait pas suffisant. Je rêvais de me mettre dans une démarche de création. Mon expérience de création me disait que si je souhaite l'émergence de l'inédit, de l'inattendu, il me faudrait consentir à sortir de ma tendance habituelle au contrôle et à mon besoin de maîtrise pour me faire surprendre par ce qui cherche à émerger. C'est dans cet

esprit que je me suis lancée tête première, comme on se jette à l'eau, dans un processus d'écriture auto-fictive. Je voulais partir de là où j'étais questionnée par ma vie, pour entrer en création et ainsi me laisser informer, former et transformer. Les textes produits à cet effet sont intégralement dans ce mémoire. Ils sont inspirés de l'ensemble de mon expérience et la dépassent littéralement, car ils aboutissent à une nouvelle expérience qui est cette fois-ci créatrice.

2.2.3 Devis de recherche en première personne

Ce devis de recherche a été inspiré des travaux de Sylvie Morais (2013) qui s'est à son tour laissé inspirer de la vision de la pratique de recherche phénoménologique telle que vue par Max Van Manen (1984). Le terrain de recherche précédemment présenté avait comme fonction de me créer des conditions pour que je puisse faire une autre expérience de moi-même. Mon processus de recherche a donc été fait, de cette succession d'expériences, que je me suis engagée à vivre, à observer, à décrire, à interpréter et à comprendre en vue de mieux me percevoir et participer à la transformation de mes manières d'être au monde.

Sur ce chemin de formation et de recherche, j'ai beaucoup écrit, tel que préconisé par nos formateurs, j'ai rigoureusement tenu un journal de chercheur dans lequel je me suis forcée à décrire régulièrement l'essentiel de mes expériences signifiantes. En effet, tout au long de mon processus de formation à la maîtrise, les formateurs nous conseillaient fortement d'écrire régulièrement des courts récits d'expérience phénoménologiques sous forme de « *Je me souviens* » (Galvani, 2008), pour garder les traces des moments intenses parcourus dans ce processus. J'ai eu aussi à faire des fiches de lectures, des fiches d'intégration des apprentissages faits au cours de ma scolarité de maîtrise seule ou en groupe. Parfois, je notais aussi quelques extraits de lectures ou réflexions qui sortaient de nos rencontres en communauté apprenante.

Colette Baribeau (2005), tente de cerner les diverses influences transdisciplinaires autant théoriques que méthodologiques, qui sont à l'origine du *journal de bord du chercheur*, tout en cherchant à préciser ses spécificités scientifiques. Elle précise en ces termes ce mode spécifique de production de données de recherche :

Le journal de bord est constitué de traces écrites, laissées par un chercheur, dont le contenu concerne la narration [ou la description] d'évènements (au sens très large; les évènements peuvent concerner des idées, des émotions, des pensées, des décisions, des faits, des citations ou des extraits de lecture, des descriptions de choses vues ou de paroles entendues) contextualisés (le temps, les personnes, les lieux, l'argumentation) dont le but est de se souvenir des évènements, d'établir un dialogue entre les données et le chercheur à la fois comme observateur et comme analyste, de se regarder soi-même comme un autre. (Baribeau, 2005, p.108)

Par ailleurs, je me suis engagée dans le processus de création d'un certain nombre d'œuvres, que j'ai réalisé seule ou avec d'autres. J'ai ainsi pu garder des traces vivantes de mon processus à partir desquelles comme il est indiqué dans les pages suivantes, j'ai pu extraire les moments les plus parlants ou encore les plus questionnants, pour en faire une explicitation à la manière des chercheurs en psycho phénoménologie (Depraz, Varela, Vermersch, 2000 ; Morais, 2013).

La pratique d'explicitation, sur des moments choisis, m'a ainsi permis de déplier mon expérience, de la sortir de l'implicite et de la laisser me dévoiler son sens ainsi que les connaissances autonomes qu'elle portait. Comme le propose Vermersch (1997) dans la préface du livre fait sous sa direction en collaboration avec Maryse Maurel, en créant la technique d'entretien d'explicitation, il voulait un outil qui aide à recueillir de manière méthodique et rigoureuse des données de verbalisation précises et ainsi ouvrir à la prise en compte de l'expérience subjective et donc à la constitution d'une psychologie de type phénoménologique.

Pour Anne Cazemajou (2013, p.4), l'explicitation de l'expérience vécue constitue une manière d'apprendre à « penser aux limites ». Ce qui implique le consentement à :

Ne pas s'arrêter aux limites de ce que nous sommes capables de concevoir et de nous représenter, mais chercher à les détourner, contourner, appréhender sous un autre angle. Tenter, risquer des hypothèses et tester celles-ci dans la pratique (nous permettent-elles d'aller plus loin dans l'élucidation de notre vécu ? dans sa description ?)

Pour cette auteure, l'explicitation est bien plus qu'une simple méthode de production de données de recherche, bien plus qu'une technique vivante en perpétuelle évolution, voire même révolution, qui s'élabore dans l'expérimentation humaine alimentée et prolongée par une réflexion qui se construit dans la discussion, le débat, l'échange, la friction. Cette pratique phénoménologique particulière nous dit Anne Cazemajou (2013, p.5), nous apprend à entrer en contact avec nous-mêmes, nos chemins intérieurs, nos modes de fonctionnement afin de mieux nous ouvrir et appréhender ceux des autres. Elle nous apprend également à cheminer les uns vers et avec les autres. Nous apprenons ainsi à accueillir l'autre et à accueillir, sans jugement et avec bienveillance, la totalité de notre expérience.

Mon devis recherche

A) Penser l'expérience vécue

1 - *S'engager* à ressentir, observer, décrire et penser le phénomène d'esseulement au plus près de mon expérience.

2 - *Soulever* les préjugés, les aprioris, les représentations et les préconceptions à propos de mon expérience en les retournant contre eux-mêmes et en montrant en quoi ils s'éloignent de l'expérience réelle que je suis en train de vivre.

3 - Interroger mon processus dans une perspective phénoménologique, pour savoir ce qu'est l'expérience du passage de l'esseulement au cheminer vers l'autre à travers un processus de « concernement ».

B) Explorer l'expérience vécue

4 - Raconter l'expérience telle qu'elle émerge de mes récits de vie, journaux de bord, autofiction et processus de création. Écouter les paroles évocatrices et les inscriptions notifiées.

5 - Expliciter le vécu singulier du processus de « concernement » à l'aide d'entretiens d'explicitations du sujet chercheur et à l'aide de l'auto-explicitation (Vermersch, 2006), le plus directement possible telle qu'elle apparaît, sans explication ni jugement.

6 - Décrire les expériences vécues, depuis les explicitations recueillies. Descriptions thématiques de l'expérience. Le chercheur fait appel à ses capacités à valider l'exactitude de son expérience.

C) Analyser l'expérience vécue

7 - Dévoiler les grands thèmes depuis les contenus dans les descriptions thématiques des axes d'analyse : rapport au corps, à autrui, à la création, à l'Altérité.

8 - Thématiser. Repérer les grands thèmes (axes d'analyse) contenus dans les descriptions thématiques et dans les témoignages issus de la littérature. Consulter la documentation spécialisée, la littérature phénoménologique. Repérer le sens étymologique des mots.

9 - *Ecrire, réécrire.* Ressaisir l'ensemble des données recueillies – les descriptions thématiques et grands thèmes (axes d'analyse) – et s'engager dans une écriture orientée vers la structure essentielle de l'expérience (ses conditions de possibilité). Le ton évocateur rappellera les fondations du vécu de l'expérience et de ses transformations. Réflexion phénoménologique : Laisser se développer les significations intersubjectives contenues dans les descriptions. Varier les exemples.

10 - *Comprendre/biographiser.* Soutenir le mouvement d'écriture avec cette question centrale de l'anthropologie humaine, à savoir ma constitution individuelle. L'écriture m'apporte une réflexion approfondie sur mon processus de biographisation spatio-temporelle et concerne donc précisément le domaine de la formativité humaine dont parle Bernard Honoré (1992). C'est-à-dire qu'elle met à jour les modes d'action (les conditions) par lesquels je me construis (*Bildung*) historiquement.

CHAPITRE 3

LE CADRE DE RÉFÉRENCE

« Créer c'est mêler production et produit dans un dispositif d'existence. » « Praxis égale poïesis. Créer, c'est se créer. »

Nicolas Bourriaud

Ce chapitre tente de présenter les notions qui servent de colonne vertébrale de la présente recherche. Il tente d'éclairer d'une part le sens des concepts qui à la fois jalonnent cette étude et en émergent. En effet, ma démarche de recherche ne s'est pas faite de manière linéaire, mais itérative. C'est en m'engageant dans une démarche de recherche, de formation et de création d'inspiration phénoménologique que les concepts qui devaient structurer cette recherche me sont progressivement apparus. J'ai donc fait le choix de plonger dans mon expérience, de la ressentir et d'adopter le choix de mots que je jugeais plus proche de la nouveauté de mon expérience. J'aurais pu les présenter vers la fin de ce texte dans la partie compréhensive, mais, mon comité de recherche et moi avons jugé bon de faire une brève présentation à cette étape de mon argumentaire afin de préciser mes concepts et ainsi faciliter la tâche à mes lecteurs. Mon souci ici ne consiste pas à présenter un cadre conceptuel élargi et exhaustif, mais à donner quelques indicateurs qui permettront aux lecteurs de saisir le sens des notions que je convoque, et surtout la manière dont ils ont émergé de mon processus exploratoire et itératif.

D'autre part, ce chapitre m'aide à préciser des cadres de pratiques qui m'ont permis de baliser le terrain qui devait servir à mon exploration. Il se divise donc en deux parties. La première se consacre à clarifier les notions : d'esseulement, de processus de « concernement », *d'écho-crédation*, ainsi que celle d'expérience de transformation solidaire. Alors que la deuxième partie, présente le cadre pratique. Elle présente et éclaire par les descriptions formelles, les méthodes, les approches et les conduites qui ont sous-

tendu mon processus de « concernement » : la pédagogie perceptive, l'autofiction ou l'écriture comme création de soi ainsi que le travail des *co-identités*.

3.1 DEFINITION DES CONCEPTS

3.1.1 L'esseulement versus la solitude

L'expérience d'esseulement évoque pour moi, le fait d'être laissé seul, laissé pour compte. Ce « *laissé seul* » m'évoque l'expérience d'être abandonné à la fois par l'autre et par soi-même. C'est en quelque sorte une dynamique qui pousse le sujet à s'isoler par crainte d'être abandonné. La notion d'esseulement me parle d'une posture d'enfermement en quelque sorte, où l'autre devient une menace, et où je deviens une menace pour l'autre, voire pour moi-même.

La revue de la littérature effectuée avec le souci de me permettre de distinguer l'esseulement de la solitude et de l'isolement m'a conduite jusqu'aux traces de la philosophe Hannah Arendt (1951). Dans son livre *Le système totalitaire*, elle élabore une réflexion sur ce thème dans un contexte de système politique despotique. Je suis particulièrement interpellée par la résonance avec mon sentiment d'esseulement tissé en contexte d'enfermement familial construit sur la peur et celui décrit par l'auteure en contexte de politique tyrannique. Ainsi elle écrit :

Si la solitude de l'activité pensante est une expérience positive de séparation d'avec les autres, l'isolement politique est une expérience négative. L'une et l'autre sont menacés par l'esseulement ou la désolation, expérience limite de la communauté humaine, signe d'un déracinement de l'individu devenu étranger aux autres et à lui-même.[...] Ce que nous appelons isolement dans la sphère politique se nomme désolation dans la sphère des relations humaines. Isolement et désolation font deux. Je peux être isolée — c'est-à-dire dans une situation où je ne peux agir parce qu'il n'est personne pour agir avec moi — sans être "désolée" : et je peux être désolée, c'est-à-dire dans une situation où, en tant que personne je me sens à l'écart de toute société humaine — sans être isolée. (Arendt, 1951, p.125)

La même auteure ajoute :

Bien qu'elle soit une manière d'être séparé de la communauté, l'expérience de la solitude est une expérience positive. Le penseur n'est séparé des autres que pour mieux les retrouver. Sa solitude ne signifie ni repli sur soi, ni solipsisme, mais prolongement sur la scène intérieure de l'être-avec-les-autres, prolongement sans lequel, l'être-en-commun s'appauvrit voire est rendu impossible. [...] La solitude peut devenir désolation; cela se produit tout à moi-même, mon propre moi m'abandonne. (Arendt, 1951, p.127)

Ainsi donc, l'esseulement est non seulement désolation et sentiment de souffrance lié à l'isolement, loin de l'autre et de soi-même, mais également une manière d'être qui appauvrit le rapport au monde du sujet. Ce phénomène se prolonge dans un système d'auto dénigrement, et de désensibilisation, jusqu'à devenir toxique. En ce qui me concerne, je dirais que lorsque je suis aux prises avec ce sentiment d'isolement, je perds totalement mes moyens. Je me sens exilée de moi, en exil dans mon atelier comme dans la cité.

3.1.2 Cheminer vers l'autre

Dans son inspirant livre « *Je est un Autre* », Zundel (1997) rappelle qu'au commencement était la relation. Pour s'acheminer vers cette dimension relationnelle qui fonde notre humanité, il s'agirait pour Zundel de commencer par passer « *du dehors au-dedans* », par un mouvement d'approfondissement et de recueillement vers l'intériorité. (Schwab 2001, p.9).

Ce type de recueillement préconisé par Zundel indique Schwab (2001), n'équivaut nullement à un quelconque repli sur soi, c'est justement le contraire du narcissisme.

Il s'agirait au contraire de découvrir, au creux de soi, les signes de la présence d'une altérité silencieuse. L'homme doit ainsi, pour accéder à son humanité, se déprendre de sa subjectivité narcissique pour découvrir que « je est un autre, (un autre) qui l'attendait au plus intime de soi ». (Zundel, 1987, p.78)

3.1.2.1 À propos du concept de l'autre

Il importe d'oser à cette étape de notre démarche, deux mots sur la nécessité d'aborder la notion de l'autre, dans le sens du nécessaire rapport à autrui. L'enjeu ici consiste à tenter de toutes ses forces de sortir de deux écueils. Celui de l'enfermement dans le narcissisme et celui de l'indifférence envers l'autre. Comme le suggère avec pertinence François Jullien (2012), il y a un pas décisif à faire pour marcher vers l'autre. À savoir sortir de l'indifférence, instaurer dans sa vie de véritables vis-à-vis : de sorte que l'un puisse dévisager réellement l'autre, au point de s'y dévisager soi-même, afin de pouvoir y rencontrer son propre visage.

Dans sa leçon inaugurale sur l'altérité, François Julien (2013, p.3) nous aide à penser l'altérité et la question de l'autre en général en ces termes :

Rejetant les notions de différence et d'identité culturelles, il leur substitue les concepts d'écart et de fécondité ; à partir de quoi il construit un concept de **l'entre**, généré par **l'écart**, et situant le commun de l'humain. Car le commun n'est pas le semblable. Car il convient de refuser à la fois l'universalisme facile et le relativisme paresseux. C'est seulement à partir d'un tel travail que l'on peut concevoir l'« autre » comme catégorie mobile, ni aplatie ni non plus absolutisée, qui soit effectivement promotrice de l'humain comme de la pensée.

Le même auteur postule que, penser la question de l'autre ne réfère pas du tout à l'instauration d'une différenciation, mais procède à l'édification d'une distance. Pour lui, nous sommes ici dans une conception de l'autre être humain, qui fait entendre à la fois le mouvement de séparation dont il est né, tout en assumant sa dynamique qui favorise forcément de la part de celui qui accueille l'autre, comme interlocuteur valable, un processus d'auto-déploiement. C'est ici qu'il me faut revenir à Zundel qui affirme qu'un tel mouvement nécessite de s'ouvrir à la fois à l'autre et à sa propre intériorité pour sortir de l'enfermement dans soi et naître à une rencontre tout autre avec soi-même comme avec l'autre.

3.1.2.2 À propos de l'idée de cheminer

Pour Morais (2013), c'est à Heidegger (1976) que nous devons cette métaphore du chemin appliquée au monde de la recherche, de la pensée. Pour Heidegger, penser c'est comme marcher dans une forêt. « *Dans la forêt, il y a des chemins le plus souvent encombrés de broussailles, [qui] s'arrêtent soudain dans le non-frayé. On les appelle Holzwege* » (Heidegger, 1962, p. 7).

Dans cette perspective, faire « *l'expérience de la pensée* », c'est sortir des sentiers battus et des routes balisées, pour marcher à tâtons, un pas après un autre, mais continuer d'avancer. Alors que la route nous mènerait tranquillement jusqu'au but, le chemin quant à lui est incertain et inaccoutumé. Il y a là, une rupture avec notre manière naturelle de marcher (Morais, 2013). Marcher revient alors à se mettre en mouvement, à s'engager dans un processus, sur un itinéraire qui dans ce cas-ci, mène le chercheur tout d'abord vers sa propre profondeur et ensuite vers l'autre. Ce chemin relationnel vers mon intériorité, l'autre et le monde était pour moi une occasion de faire une expérience inédite de moi et d'être sur mon chemin de renouvellement relationnel et professionnel.

Expérimenter quelque chose cela veut dire s'acheminant, arriver à atteindre quelque chose sur un chemin (Heidegger, 1976, p.143). Mais le chemin ne nous parle qu'aussi longtemps que les hommes, nés dans l'air qui l'environne, ont pouvoir de l'entendre. (Heidegger, 1966, p.13).

Grâce au chemin, qui n'était pas une route quelconque mais une voie forestière, l'espace s'est ouvert devant moi. Enfin, le bruit des pas sur les cailloux et la senteur du bois ont commencé à parler. Le chemin ne nous parle que parce que nous avons cessé de le raisonner. Aborder le chemin de cette manière c'est consentir à plonger dans une espèce de cécité à la poursuite de quelque chose qui ne cesse de se dérober devant moi. Mais comme un appel à considérer la sensation confuse de ce qui se disperse, de ce qui m'échappe tout en me frayant un chemin dans ma propre profondeur et en m'ouvrant la voie de l'autre et du monde. À chacun de ceux qui le suivent, le chemin « *donne ce qui lui revient* »

(Heidegger, 1966, p.12). Car le chemin, peu importe la quête de celui qui chemine offre ses promesses à celui qui continue de marcher. Parce que la forêt n'a de valeur que pour celui qui s'y intéresse et s'y aventure. (Morais, 2013)

3.1.3 Le processus de « concernement »

*« La conscience de soi atteint sa satisfaction
seulement dans une autre conscience de soi. »*

Hegel

Se sentir concerné, ne désigne pas selon moi un sentiment unidirectionnel. C'est plutôt une attention portée vers quelqu'un ou quelque chose qui me *concerne*, et qui agit de manière bidirectionnelle. En effet, pour moi le « concernement » englobe la situation interne de se sentir touché par l'autre ainsi que par soi, dans son environnement, et ce sans prédominance. C'est un mouvement d'aller-retour qui va de soi à soi et qui ouvre le soi sur l'autre. En effet, il n'y a pas de concernement sans réciprocité entre soi, l'autre et le monde.

Plus qu'un ressenti, le « concernement » est une sensation agissante, en ce sens qu'il me met en relation avec le monde. Il se définit autour du concept de *reliance*, rencontré chez Edgar Morin :

La reliance est un mot qui peut s'appliquer dans beaucoup de domaines : dans le domaine des rapports humains, évidemment, dans le domaine éthique, aussi. [...] la reliance, dans le fond, englobe le terme de solidarité, celui de responsabilité et nous permet, justement, de nous relier à autrui de façon active et consciente, ce qui est à la fois un principe et un but éthiques. (2005, p. 9)

Edgar Morin ajoute pour synthétiser le concept de reliance :

En français, le mot "reliance" émergeait en quelque sorte de cette nécessaire dépassivation du mot relation. La notion de reliance, inventée par le sociologue Marcel Bolle de Bal, comble un vide conceptuel en donnant une nature substantive à ce qui n'était conçu qu'adjectivement, et en donnant un caractère

actif à ce substantif. "Relié" est passif, "reliant" est participant, "reliance" est activant. (2005, p.13)

À l’instar de cette « *dépassivation* » du mot relation, « concernement » instaure cette même dynamique active m’impliquant dans un processus où il y a de moi, de l’autre et du monde. Dès lors, mes processus de « concernement » agissent à la fois comme terreau fertile et champ d’expérimentation pour un renouvellement de mon rapport au monde. Par les processus de « concernement », à l’instar de Morais (2015), je deviens :

Ce terrain où se manifeste le monde; je produis des phénomènes que je perçois comme des messages que seule ma conscience peut créer en termes de sens. Je suis *l’agir en train de se réaliser* (Varela). Je suis donc disposé à me transformer moi-même à travers le scénario du monde que je mets en place. Et à terme, “Je” devient sens. (Morais, 2015, p.11)

3.1.4 L’écho-crédation

[L’art] est l’acte de découvrir qui contient la création de ce qui va être découvert : notre propre être.

Octavio Paz (1965)

L’écho, selon le dictionnaire Larousse est : « *[L’] Effet d’une onde acoustique qui parvient à un point donné, après réflexion, avec une intensité et un retard suffisants pour être perçus comme distincts de l’onde directe par un auditeur placé en ce point.* » De la même manière, *l’écho-crédation* implique un effet de retour, en résonance au geste initial. La création en art désigne la réalisation d’une œuvre par l’artiste. Dans une optique plus large, la création représente cette part de soi qui cherche à évoluer constamment, qui cherche à faire sens et à inventer de nouvelles manières de faire, en se fondant sur des actions ou des interactions qui mènent à faire autrement.

Ainsi, *l’écho-crédation* est un néologisme qui me sert à désigner le dialogue créatif qui se manifeste entre une *intention éveillante* et une *création*. *L’écho-crédation* se manifeste

aussi bien en contexte de création de soi, de création de projets en collectivité, que dans l'espace de l'atelier entre l'artiste et son œuvre. Par exemple, lorsque je crée dans l'atelier ou dans la communauté, je suis engagée dans un processus créatif qui m'amène à poser un premier matériau, un premier mot ou une première action collée au plus près de mon intériorité. Une intuition sensible qui laissera transparaître ce qui cherche à se dévoiler, qui saura à la fois me surprendre et me révéler à moi-même dans un mouvement d'écoute et de discernement des enjeux de l'expérience qui se crée. Pour ce faire, j'aurai à plonger au cœur de mon être, dans cet espace de l'intuition créative, là où se niche le *préréfléchi*.

Le *préréfléchi* est cette part de l'expérience vécue qui n'est pas consciente d'elle-même au moment où elle est vécue, mais qui est susceptible de le devenir moyennant un travail cognitif particulier constitué de "gestes intérieurs" précis qui se travaillent et qui s'apprennent. (Petitmengin, 2001, cité dans Morais 2015, p. 3)

Dans mes projets de création en solo ou en collectivité, l'écho est cette résonance, qui suppose d'entendre la *rumeur* de la nouveauté qui veut émerger au cœur de mon être malgré les bruits de mes pensées, de mes conditionnements, et également les bruits du monde. Il devient essentiel d'apprendre à se mettre à l'écoute de la rumeur pour se laisser altérer par l'autre en soi, celui-là même que je cherche, que j'attends et qui porte ma promesse. L'autre en soi est ici appelé par ma mise en œuvre. Entendre la rumeur revient donc à se tenir là où se produit l'écho, c'est-à-dire au sein de mon *corps Sensible* (Bois, 2008). C'est aussi oser l'écoute qui me sort d'une forme d'enfermement en moi-même, pour tendre l'oreille à mes *aprioris* jusqu'à me projeter autrement dans un accordage en résonance avec l'œuvre, l'autre et le monde. Ainsi, cet écho qui émerge de l'espace de création, est appelé à devenir un réel dialogue, un échange d'éprouvés, un partage d'informations qui participent à faire advenir des formes nouvelles. Dans cette perspective, le processus de création participe à l'apprentissage d'habiter à la fois, l'« entre » et les « écarts » comme le dirait bien François Jullien (2012). Ce processus est une invitation, une exhortation à apprendre à être à la fois praxis et poïésis.

3.1.5 Une expérience de transformation solidaire

« L'expérience c'est toujours ce dont un sujet singulier fait l'épreuve à un instant donné et en un lieu précis : ce à quoi il accède « en première personne. »

Natalie Depraz

De manière à apporter un éclairage le plus juste possible sur la conception d'expérience dont il est question dans ce travail, il me semble important de revenir sur le sens donné à la notion d'expérience lorsque je la lie à celle de la transformation solidaire. En effet, cette intuition est née de ma pratique créatrice en relation avec d'autres. C'est de ce tâtonnement expérientiel qu'a émergé une vision renouvelée de moi, de la création et de l'autre, me menant directement à l'école des processus menés en écho-crédation.

3.1.5.1 Expérience

Le mot expérience est intimement lié à la perception, en interaction avec la vie même. Mon expérience est sensible et sensuelle, ou n'est pas. De plus, dans l'espace de cette recherche, celle-ci implique une prise de risque, qui mène à s'exposer au renouvellement de ses représentations et de ses assujettissements. En effet, selon Roger Munier cité en note de page dans l'ouvrage *La poésie comme expérience* de Philippe Lacoue-Labarthe (1997, p. 30), « *L'expérience est au départ, et fondamentalement sans doute, une mise en danger* ». Toujours dans Lacoue-Labarthe (1997, p.30), Munier précise à propos du mot expérience :

L'étymologie du mot expérience vient du latin *experiri*, éprouver. La racine du mot, *periri* que l'on retrouve dans *periculum*, désigne le péril ou/danger. La racine indo-européenne est *-per* à laquelle se rattachent l'idée de 'traversée' et, secondairement, celle d' 'épreuve'. En grec, les dérivés sont nombreux qui marquent la traversée, le passage : *peirô*, traverser ; *pera*, au-delà ; *peraô*, passer à travers ; *perainô*, aller jusqu'au bout ; *peras*, terme, limite [...] Les confins entre un sens et l'autre sont imprécis. De même qu'en latin *periri*, tenter et *periculum*, qui veut d'abord dire épreuve, puis risque, danger. L'idée d'expérience comme traversée se sépare mal, au niveau étymologique et sémantique, de celle de risque.

Si parler d'expérience renvoie directement au concept d'expérience vécue, ressentie, éprouvée, il devient important de préciser ici que me mettre dans des processus de création collective était ma manière propre de me mettre en péril, de me déstabiliser, de créer des conditions pour vivre une expérience inédite susceptible de m'amener dans ce que je ne connais pas encore.

3.1.5.2 Transformation

Le Petit Larousse Illustré, édition 2009 nous dit que la transformation est : « *l'action de se transformer, le passage d'une forme à une autre* ». On lit aussi que se transformer c'est : « *Changer de forme, d'aspect, de caractères. Changer de nature, passer à un nouvel état.* » (Petit Larousse Illustré, 2009). Ainsi, la transformation (du latin *transformatio* : métamorphose) suggère un passage radical d'un état à un autre. Un changement de forme qui transite par le préfixe *trans*, qui réfère à ce qui passe : « *entre, à travers, et va au-delà* », qui indique qu'il s'agira de faire la place à des croisements d'expériences multiples.

3.1.5.3 Expérience transformatrice

L'expérience transformatrice qui engage mon désir de liberté demande un consentement à se laisser transformer. Une intention bienveillante qui dans le cadre de cette recherche implique une *pratique* appréhendée en tant que *praxis* telle que décrite par Sylvie Morais dans sa thèse doctorale, reprenant les définitions de Imbert (1992) et Pélissier (1997):

[La] praxis est " l'art " d'articuler des éléments hétérogènes, d'ouvrir la possibilité de nouvelles combinaisons, de travailler les contradictions, de les déplacer, de les transformer. Cette pratique, entendue comme une praxis, signifie : « [...] que des aspects contradictoires tiennent ensemble dans un même mouvement, où se conjuguent aveuglement et lucidité, engagement, aventure dans un corps à corps [...] et aussi mise à distance et questionnement sur ce qui a été fait. (Morais, 2012, p.78)

Si la *praxis* m'engage dans une pratique caractérisée par une mise en œuvre en toute lucidité, et permet la suspension ou *époché*, (mot grec signifiant arrêt), c'est par la *poiésis*, berceau symbolique et biographique de cet espace sensible que j'habite mon terrain « *en train de se faire* » Depraz (2006, p.50). Se vivre du lieu de la *poiésis*, réfère à une pratique de soi, tel que l'entend Foucault (1994), c'est-à-dire qui renvoie à une pratique spirituelle qui vise la transformation de l'être, de la même manière la pratique artistique peut tenir lieu de pratique de soi. À ce propos Morais nous dit (2015, p.12) :

Être à la fois le metteur en scène d'un Monde (symboliser) et créateur du récit de sa propre réalité (biographiser). Un double jeu qui traduit bien l'étymologie du mot *poiésis* : création et production, un "faire avec" et un "faire dans". La *poiésis* crée un langage qui se déploie à l'horizon de l'Être du Monde et en même temps ce langage finit par parler de nous. Je dirais pour l'instant que la *poiésis* est une pratique de **symbolisation** (poétisation, dramatisation, ritualisation) qui tend vers l'Être du Monde et permet à chacun la **biographisation** (réorganisation) de sa maison : sa relation au monde, à l'espace, au temps, aux autres et à lui-même.

3.1.5.4 Solidarité

La **solidarité** renvoie à : « *un lien social d'engagement et de dépendance réciproques entre des personnes ainsi tenues à l'endroit des autres, généralement des membres d'un même groupe liés par une communauté de destin.* »¹⁰ Pour Émile Durkheim (1893), la notion de solidarité sociale s'entend comme un lien moral entre les individus d'un groupe ou d'une communauté. Selon lui, une société ou une communauté n'existe qu'à travers le sentiment de solidarité entre ses membres.

Cette relation entre les personnes peut les unir par un sentiment de communauté d'intérêts qui les pousse à se porter aide mutuellement. Cependant, la solidarité est aussi un sentiment de responsabilité et de dépendance réciproque. C'est dans ce sens que je pense la notion de solidarité, c'est-à-dire ce qui « [...] conduit l'homme à se comporter comme s'il

¹⁰ Selon Wikipedia consulté le 15 aout 2014 : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Solidarit%C3%A9>

était directement confronté au problème des autres, sans quoi, c'est l'avenir du groupe (donc le sien) qui pourrait être compromis. » (Petit Larousse Illustré, 2009)

3.1.5.5 Transformation solidaire

Ainsi, l'expérience transformatrice procède à la fois de la *praxis* et de la *poiésis*. Elle implique que je pénètre les diverses expériences de création qui sont devenues des terrains de *transformation solidaire* grâce à cette posture d'*écho-crédation* que je me demandais de garder. Je me suis ainsi rapprochée de l'Esseulée, en vue de l'écouter et de me laisser altérer par l'expérience vécue dans ces moments inédits.

L'ensemble des souffrances et des difficultés qui sont à la source de mon insatisfaction (sentiments d'esseulement, insatisfaction professionnelle, crise existentielle, etc.), nous montre que nous avons besoin de l'autre, que nous avons besoin, comme dit Edgar Morin, « [...] *d'amitié, d'amour et de fraternité, qui sont les antidotes à l'angoisse.* » (2004, p.33) voire même « *Nous sommes en manque de reliance et celle-ci est devenue un besoin vital.* » (2004, p.33) C'est à ce besoin vital d'être concernée à la fois par moi et par l'autre que s'engage ici l'esprit de la transformation solidaire. C'est-à-dire, développer des compétences pour accueillir les transformations qui s'opèrent à travers les relations dans une *action commune en toute solidarité*.

3.2 CADRE DE PRATIQUE

« Ce que je fais m'apprend sur ce que je cherche. »

Soulagés

Le cadre de pratique fait place à mon terrain d'exploration ou « mon terrain de jeux », comme je me plais à l'appeler, lorsque je m'assois à mon banc de travail, mes outils, mes matériaux, mon savoir-faire et ma sensibilité intuitive, convoqués à une rencontre joyeuse et silencieuse. À ce rendez-vous créatif, souvent j'ai peur de l'intimité, peur du vide... parfois,

je remets ça... mais, le plus souvent je me laisse emporter dans la cour de récréation, là où tout peut arriver!

3.2.1 La pédagogie perceptive, une écoute du corps

Dans le cadre de cette recherche, le corps comme première source d'information, occupe une place déterminante et incontournable. En effet, selon Christiane Singer « [...] *la mémoire du corps est la plus profonde : tout ce qui m'a touché, tout ce que j'ai frôlé, caressé, les coups que j'ai reçus, les blessures, tout est dans la mémoire de mes cellules [...] le corps reçoit de manière indélébile toutes les informations.* » (Singer, 2001, p. 131)

La **pédagogie perceptive** consiste à s'éduquer à percevoir son corps, par des approches sensorielles permettant de s'approcher de ses précieuses informations nichées dans la profondeur de nos chairs. Pour ce faire, je m'appuie sur une pratique que j'ai adoptée depuis plusieurs années : *la somatopsychopédagogie*. Cette méthode est issue des travaux de Danis Bois et de son équipe de praticiens-chercheurs. Une équipe qui œuvre depuis presque quatre décennies au développement d'une pratique d'accompagnement par la médiation du corps sensible et qui articule sans prédominance soin et formation, tout en proposant des cadres théoriques favorables au renouvellement de notre rapport au corps. Ces praticiens-chercheurs avant-gardistes ont su développer, une véritable pédagogie permettant de se former à travers « *un programme d'enrichissement sensoriel [...] à une gamme de degrés nuancés d'attention et d'habiletés perceptives qui permettent à chacun de soigner autant le rapport à son corps que le rapport à sa vie cognitive.* » (Bois, 2008 p.24) Ce « *programme d'enrichissement* » constitué de quatre outils repose sur la perception d'un mouvement interne très lent appelé le *Sensible*.

Le premier outil est **l'accompagnement manuel**, élaboré autour du mouvement interne. L'accompagnement se fait sur table, par un praticien formé à un toucher de relation à la fois bienveillante et thérapeutique. Le second outil est **l'introspection sensorielle**. Toujours au contact du sensible, c'est une méditation guidée, dans une rencontre

silencieuse, dans la profondeur du *ressenti* corporel. Le troisième outil est la **gymnastique sensorielle**, qui implique une mise en mouvement du corps qui se glisse sur la lenteur du mouvement interne. C'est-à-dire l'expression visible du mouvement interne. Finalement, le dernier outil est la **verbalisation sensorielle** qui consiste à faire un retour sur ses perceptions corporelles par le biais de l'entretien verbal ou l'écriture. De cette manière, j'arrive à puiser l'information enfouie au cœur de la sensation afin d'en faire une véritable expérience de discernement.

Ainsi cette méthode qui cherche à rétablir le dialogue entre le corps (somato) et le monde de la psyché (pensées et émotions), m'a permis de sortir de la sensation d'être à distance de moi, pour rentrer dans une forme de discussion constructive. C'est exactement comme dans une rencontre avec un ami estimé dont la parole vivante viendrait nous offrir des nouvelles de nous, sauf qu'ici l'interlocuteur est niché en soi, dans sa propre intériorité.

Dans ce processus, ma voie de passage première a été de m'appuyer sur mon corps pour travailler mon éprouvé et ma capacité à résonner. Et c'est depuis là, que je peux m'investir dans mes actions, mes créations et mes relations.

3.2.2 L'autofiction ou l'écriture comme création de soi

« L'œuvre est une modification de l'auteur. À chacun des mouvements qui la tirent de lui, il subit une altération. Et quand elle est achevée, elle réagit encore une fois sur lui. »

Paul Valéry

Dans un article paru récemment, *L'autofiction : un nouveau mode d'expression autobiographique*, Awatif Beggar (2014), enseignante-chercheure en langue et communication à l'université Moulay Ismaïl au Maroc, nous dit que « *l'autofiction est un mode de passage entre fiction et autobiographie, un mode qui introduit la part de*

brouillage, de l'imaginaire, des fantasmes [...] » (2014, p.124) Il poursuit en parlant et citant Gasparini (2008) :

[...] l'autofiction [...] désigne des textes qui se distingueraient surtout par leur mode de narration, par leur style d'écriture : "texte autobiographique et littéraire présentant de nombreux traits d'oralité, d'innovation formelle, de complexité narrative, de fragmentation, d'altérité, de disparates et d'autocommentaire qui tendent à problématiser le rapport entre l'écriture et l'expérience". (p.126)

Toujours dans ce même article, Beggar (2014) fait référence à Jean-Paul Sartre (1976) comme étant le précurseur presque à son insu de l'autofiction comme genre littéraire. Sartre avançait alors que toute entreprise autobiographique suppose en fait un réel travail de l'imaginaire.

Il se demande alors s'il n'est pas pertinent de jouer ouvertement sur cet écart, en l'exploitant délibérément comme moyen d'exploration du moi : si l'on se distancie de son propre personnage en le rendant fictif, le lecteur prend d'autant plus en charge la référence à la vérité que l'auteur fait semblant de l'abandonner; quant à cet auteur, il retrouve une liberté qui lui permet de dire ce qu'il ignore lui-même, neutralisant autant que possible l'"adhérence à soi" qui empêche chacun de se connaître. Puisque l'auteur ne peut vraiment rendre son "vécu" tel qu'il a subjectivement été et qu'il ne saurait plus sortir de son point de vue pour se saisir objectivement dans sa vérité, la seule authenticité qu'on puisse atteindre est celle qui consiste à représenter cette contradiction elle-même, par le biais, par exemple, d'un double allégorique. Un tel exercice, appelé "fiction vraie" ou "vérité fictive", aura en outre le mérite de prouver que les incohérences dans le portrait de soi-même sont aussi produites par les déterminismes idéologiques : "c'est ça ce que je voulais écrire : une fiction qui n'en soit pas une" (Sartre, 1976, p. 145). En d'autres termes, une autofiction qui n'est pas une écriture à la recherche d'une authenticité, mais une authenticité à la recherche d'une alchimie qui exposerait le moi dans sa dimension la plus intime. (Beggar, 2014, p.130-131)

Pour ma part, l'expérience que j'ai pu faire à travers l'écriture auto fictive relève non seulement d'une forme de quête initiatrice qui m'informe de ce qui me cherche, mais également un espace de rencontre où j'apprends à dialoguer avec mon texte, à me décoller de mes certitudes, jusqu'à me réinventer. À travers l'œuvre, j'ai l'impression d'avoir accès à

des dons prémonitoires qui me montrent le chemin en m'offrant des voies de passage vers plus de « concernement ». J'ai également à mon grand étonnement accès à un espace physique pour y déposer des sensations intimes, qui se faisant devient expérience communicable capable de toucher l'autre, et qui revient m'altérer à son tour. Cet espace de création se fait alors *poiésis*, c'est-à-dire comme le décrit magnifiquement bien Sylvie Morais (2015) :

Dans la recherche en première personne et la recherche-crédation en première personne, la *poiésis* est une modalité d'incarnation d'une phénoménologie, non plus seulement comme une théorie qui use des mots pour rendre compte de l'apparaître sensible du Monde, mais comme une phénoménologie en acte, comme si le poète traçait les phénomènes. Poétiser est pure *epochè!* (2015, p.15)

3.2.3 Le travail des « Co-Identités » pour m'apercevoir

« Le changement passe d'abord par un changement de représentation de soi suite aux prises de conscience qui sont faites avant de s'exprimer par des transformations dans nos façons d'agir. »

André Paré

Le travail avec les « **co-identités** » se rapporte à la psychosynthèse. Ce terme désigne « *avant tout une expérience de développement personnel et une pratique de psychothérapie fondées par le docteur Roberto Assagioli après sa rencontre [...] avec Freud et Jung en 1909.* »¹¹ De la même manière, les « co-identités » se rapportent aux subpersonalités du travail en psychosynthèse tel qu'élaboré par Assogioli (Johanne St-Germain, 2000, p.32) :

En psychosynthèse, on appelle « subpersonnalités » les diverses parties de nous qui ont été créées dans le but de satisfaire nos besoins. Ces subpersonnalités possèdent leurs forces et leurs limites, mais elles ont tendance à travailler pour leur propre compte. Elles doivent être reconnues et accueillies si nous voulons

¹¹ Visité le 15 août 2014 : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Psychosynth%C3%A8se>

qu'elles travaillent pour le bien de l'ensemble. C'est le moi conscient, le (Je) qui veillera à intégrer ces différents petits "je" que sont les subpersonnalités pour assurer la cohésion de l'ensemble de la personnalité.

Pour ma part, j'ai découvert le travail des « co-identités » dans le cadre de ma formation en étude des pratiques psychosociale. En effet, au courant de l'automne de ma première année de maîtrise nous avons pu assister à un processus d'accompagnement d'une de nos collègues qui devait se rendre prochainement en Haïti pour y renouer avec sa famille biologique quittée à l'âge de deux ans. Le projet consistait pour cette personne, de nommer avec l'aide d'un accompagnateur, les différents « personnages » en présence dans elle qui sans le savoir partaient pour ce voyage très significatif. L'intention était de bien identifier qui donc partait pour ce rendez-vous et pour faire quoi. Au fur et à mesure que les « co-identités » se manifestaient, ils prenaient des contours, s'exprimant et s'exposant aux regards du groupe. Dans une deuxième étape, chacune des « co-identités » ou subpersonnalités identifiées fut inscrite sur des feuilles puis déposée sur des chaises. Enfin, la personne accompagnée fut invitée à déplacer les chaises dans l'espace de la classe de manière à créer symboliquement une nouvelle alliance et un nouveau rapport à ses co-identités.

Ce jour-là, j'ai pris conscience de l'impact des différents « moi » qui me font agir ou plutôt réagir sans même que j'aie le temps de m'en rendre compte. Je comprenais alors que cette démarche de s'apercevoir ouvre au dialogue intérieur, me permettant d'identifier ainsi de nombreuses co-identités à l'œuvre dans mon intériorité. La plus importante fut l'Esseulée, mais bien d'autres apparurent et participèrent à mon processus de « concernement ».

II - EXPLORER L'EXPÉRIENCE

« Tout ce que je sais du monde, même par science, je le sais à partir d'une vue mienne ou d'une expérience du monde sans laquelle les symboles de la science ne voudraient rien dire. Tout l'univers de la science est construit sur le monde vécu et si nous voulons penser la science elle-même avec rigueur, en apprécier exactement le sens et la portée, il nous faut réveiller d'abord cette expérience du monde dont elle est l'expression seconde. »

Maurice Merleau-Ponty

INTRODUCTION

Cette deuxième partie est constituée de deux chapitres qui tiennent lieu de mon terrain de recherche. Le chapitre quatre : *Rumeur d'amour : une autofiction*, est une exploration créatrice autofictive, qui est tout à la fois un espace témoin, un récit initiatique et un lieu de re-création de mon rapport à l'esseulement. Le chapitre cinq : *Souffle d'amour*, est un tableau phénoménologique de neuf moments importants qui ont participé au passage de l'esseulement à la relation à l'autre grâce à mon chemin intime de concernement.

Comme je l'ai précédemment mentionné, j'avais l'intuition depuis le début de cette démarche à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, qu'il me faudrait recourir à une démarche artistique pour me créer des conditions susceptibles de me faire vivre une expérience de « concernement ». Je me savais autonome sur ce chemin, car j'avais déjà une expérience de trente ans comme artiste professionnelle. Cependant, je cherchais des moyens inédits pour faire autrement et ne pas me faire happer par mes habitudes. C'est de cette manière que j'ai choisi de passer par le médium d'une écriture fictive, ce que je n'avais jamais fait auparavant, et de me plonger également dans des contextes de création

collective moi qui avais presque toujours travaillé seule. Ce choix me semblait pertinent dans la mesure où, il me forçait dès le début de mon travail terrain de cheminer vers l'autre.

Par ailleurs, ma rencontre avec l'Esseulée a été fondatrice de mon processus de « concernement ». C'est par l'urgence de m'y adresser que j'ai donc mis en place des projets de création répondant à chaque fois à la nécessité de me sentir concernée. C'est ainsi que j'ai notamment créé un récit autofictif et des espaces d'écho-crédation.

CHAPITRE 4

RUMEUR D'AMOUR : UNE AUTOFICTION

*« Sans nier que tu ne sais
où tu vas, tu peux
maintenant aller quelque part.
Marcher. Te saisir de l'ombre
qui délivre tes pas »*

Hélène Dorion

Ce chapitre est le fruit de mon exploration créatrice. Un conte d'**autofiction** : Rumeur d'amour, qui se divise en deux parties. La première, **Où-Dire**, qui m'a portée au seuil d'un choix peu banal : vivre ou mourir ? La deuxième partie, **Dire D'amour**, répond à la question : et maintenant que tu as choisi de vivre, qu'est-ce qui se passe ? L'écriture de cette auto-fiction s'est déroulée sur une période de 29 mois, avec trois moments forts de travail, qui de fois en fois devenait autant le témoin privilégié de mon chemin de « concernement » qu'un révélateur de l'arrière-scène de l'Esseulée. Dans le cadre de cette recherche, j'ai troqué l'atelier de joaillerie contre les tables de cuisine, les limes et les pinces pour le clavier et la souris. Changeant de médium artistique, je suis passée de l'art visuel à l'écriture. J'avais besoin de sortir de mes traces, pour faire du tout autre. De créer un nouveau champ exploratoire pour aller à la rencontre de l'Esseulée.

Ce dernier, prend la forme d'un conte à travers lequel je trace, retrace, invente ou réinvente un passé et un futur à des personnages qui sillonnent dans mes pas, à la recherche de voies de passage pour se créer une vie neuve et vivante. Comme un témoin de ma traversée initiatique tel que l'entend Christiane Singer. « *L'initiation est la ritualisation des passages, la possibilité pour l'homme de passer d'un état d'être naturel, premier, à cet univers agrandi, où l'autre versant des choses est révélé.* » (Singer, 1996, p.43)

4.1 PARTIE 1 — Oui-Dire

4.1.1 La longue marche

Chicoutimi... j'ai menti. Je n'avais aucune raison de lui dire que je n'y avais jamais mis les pieds. Un mensonge véniel, sans grande conséquence. Mais voilà, je mens depuis toujours. Cela me semble plus simple. Ne pas avoir à expliquer, à confronter, à trouver les mots. La vérité, c'est aussi que je mens pour ne pas me souvenir, ne pas sentir les traces du temps sur mon cœur esseulé...

Chicoutimi, juin 2003. Je marche sur une route de terre au côté d'un homme que je ne connais pas. Il s'appelle Joël. Je reconnais ses traits et je connais son nom, mais voilà, je ne le connais pas, comme je peux dire de moi que je ne me connais pas, ou si peu... De chaque côté du chemin, je vois des arbres sans feuilles, plantés dans une terre sinistre et glauque. C'est le début de l'été et pourtant on se croirait en novembre, le temps est gris, il fait froid, je grelotte. Je regrette mes chaussures en cuir bleu à semelle épaisse, je me dis que d'avoir les pieds au chaud et au sec rendrait ce moment moins pénible. Il faut dire que je me sens infiniment triste : cet homme que je prétends aimer, en vérité je ne l'aime pas, comme je peux dire de moi que je ne m'aime pas. Je voudrais me sauver de lui, de moi, mais je n'en fais rien, je reste isolée dans ma poitrine enserrée, emprisonnée dans notre histoire. Nous marchons côte à côte, main dans la main et totalement seuls. Il me sécurise, et je m'ennuie.

Au bout d'un moment, Joël rompt le silence. Il dit : « Je t'aime, ma chérie ». Il exerce une pression sur ma main, comme s'il voulait s'en convaincre. Je sens qu'il me regarde avec des yeux doux. Je ne saisis ni ses mots ni ses gestes. Ceux-ci déraisonnent en moi, et me précipitent dans encore plus de distance. Alors, bien inconsciemment, comme une réponse à son « Je t'aime », je fredonne à mi-voix : Na na na na — na na na na — hey hey hey — good bye, que je reprends en boucle avec de plus en plus d'ardeur. Mon chant donnant du rythme à mes pas, je me défais de sa main et me mets à courir.

Je cours, enragée et sans retenue, malgré la boue qui s'infiltré entre mes orteils trop exposés, dans des sandales instables. Je cours, la bouche essoufflée et le corps en perte d'équilibre, tentant de conjurer le sort qui me maintient liée à nous. Courir jusqu'à sentir la juste distance pour retrouver mon air, mon espace. Puis, n'y croyant plus, je m'arrête à bout de souffle et me retourne d'un coup.

Disparu! Il n'est plus là. Je ne vois que mon ombre projetée loin devant moi par le soleil du matin qui a finalement réussi à percer les nuages. La lumière douce ambrée se montre accueillante, et me donne le courage d'un possible renouveau, l'espoir de sa disparition simple et radicale. Pas de déchirement, pas de regrets, pas de honte. Plus de pleurs ni de peurs. Le réel qui reprend ses droits, libre, libre. Je ne le cherche plus, je me trouve.

Alors je comprends, ou plutôt je ressens le caractère sacré de ce rendez-vous. Ce lieu est une église. Nous y sommes venus pour nous séparer. Mettre fin à quinze années de dur labeur. Quinze années à se dévisager, déconcertés devant trop de différence. Quinze années à se fouiller, désespérés, entêtés orpailleurs fous. Quinze années à s'objecter jusqu'à se nier, pour enfin battre en retraite, déserté le champ de bataille, lui côté cour et moi côté jardin. La magnifique sortie, l'inespérée rentrée. Dans cet instant de pure lucidité, je me rapproche enfin de moi. Je ne cherche plus à te fuir. Les différences s'estompent dans ta sublime absence. Je croque la pomme, je suis souveraine, et je dis : « Je t'aime moi aussi ».

Je me remets à marcher d'un pas léger et souple, le rythme ondule dans mon bassin assumé. Je joue à fermer les yeux, et à résister à l'envie de les ouvrir. Au début, je compte jusqu'à dix, et de fois en fois je double la mise. Ma marche devient alors de plus en plus lente et silencieuse. Pour finir, je m'en remets complètement à mes pieds, les paupières closes, j'avance confiante. Je vois sans voir. Je marche longtemps, mon visage guidé par le soleil, et mon âme mue par une douce rengaine qui me susurre à l'oreille : Aime chacun de tes pas. Derrière mes paupières, la luminosité s'intensifie, je devine qu'il est midi. Le sol

sous mes pieds est devenu dur, et je sens sur ma joue un vent chaud, je constate alors avec délice que je n'ai plus froid. J'ouvre les yeux, éblouie. Devant moi, l'horizon profond d'une mer bleu azur, bordée d'une falaise rouge qui contraste parfaitement avec le plateau vert gazon du pré qui s'étend vaste et loin. Puis sur ma droite, nichée dans les herbes folles, ma maison, posée tout au bord de l'escarpement. Image de pur bonheur. Chicoutimi... je n'ai pas menti. Je n'y suis pas allée, je l'ai quitté.

4.1.2 La transmutation

Que s'était-il passé ? Où étais-je rendue ? Dans moi, un calme étonnant mélangé à de la joie écarlate, des larmes d'émoi coulent sur mes joues en feu.

Un chien noir grand comme un épagneul sort de la maison. Il s'approche, enjoué. Me sourit et me lèche la main. Je remarque que je porte un rubis cabochon, monté sur une alliance d'or brossé. Subjuguée par ce bijou m'évoquant un fruit rouge pleinement mûri, je ne vois pas tout de suite que mes mains ont vieilli, qu'elles ont perdu leur douce patine mate et lisse, comme si ma peau se décollait de l'os. Comment est-il possible qu'en l'espace d'une seule matinée, je me retrouve en cet endroit, comme hors du temps, les mains vieilles... et mon cœur allégé et libre ? Perdue dans mes pensées, je m'interroge sur cette expérience inédite de déportation, quand le chien me rappelle à l'instant présent et à la beauté des lieux. Un paysage généreux, parfumé d'un parfait mélange de sucre et de sel, d'océan et de terre. L'air est velouté, aucun vent ne souffle, le temps ralenti me garde au diapason de mon âme joyeuse. La curiosité l'emporte sur l'insolite de la situation, et je me laisse inviter par le chien, vers la maison qui m'invite à rentrer chez moi.

Rentrer chez soi dans une maison inconnue comporte des risques. C'est oser ses territoires vierges et braver ses inconcevables. Heureusement, il y a le chien, stable et rassurante présence qui ne trompe pas. Aussi, je me cramponne à lui tel un aveugle à sa canne blanche. Je le sens complice, il ne me quitte pas des yeux, il me voit. Je fais le tour de

la maison. Sur chacune de ses quatre faces, il y a quatre portes. Des petites portes en bois à battant de la taille du chien. Sans hésiter je m'incline et pénètre tête première dans la maison du côté opposé à la mer. Je me redresse au milieu d'un tête-à-tête troublant. Des milliers de moi-même dans le reflet démultiplié de mon image se bousculent sur les murs de la maison entièrement recouverts de miroirs. Je suis seule ici, seule, moi de dos, de face, de profil. Moi, re-moi, que moi, c'est à virer folle. Je siffle, pour appeler le chien, il bondit de suite, il jappe et saute partout. Je lui parle doucement, l'invite à se calmer : « Doux... doux ». Il s'apaise et cela m'apaise, Doux-Doux le chien, c'est un bon nom, un nom qui m'aide à rester légère devant le jeu affolant des miroirs.

Ici, c'est toute ma vie qui défile dans chacun de mes âges. De bébé naissant à femme d'âge mûr digne et droite, en passant par l'ado affublée de ce chandail trop grand parsemé de trous bien étudiés... Je compte : je suis quarante-huit personnes. Il me vient alors à l'esprit que ce matin, j'ai demandé à Joël la date d'aujourd'hui. Il a regardé sa montre, et déclamé d'un ton trop solennel un de ses sempiternels commentaires sur le temps, qui je ne sais pourquoi, me tapent tant sur les nerfs : « Vendredi-6-juin-2003-le-temps-passe-trop-vite-la-première-chose-qu'on-va-savoir-ça-va-être-Noël! » Comment peut-il alors y avoir quarante-huit Moi, moi qui encore ce matin avais 39 ans ? Je repère dans les miroirs ce reflet de moi telle que je me suis vue ce matin dans la glace. Mais je me vois également vieillie, l'image correspondant bien à mon moi actuel, à l'état de mes mains flétries. Neuf femmes plus tard, neuf années sont passées en un avant-midi... Je frémis, le temps passe si vite... Il avait raison.

« Doux-Doux, tu es là ? "Waf Waf!" OK, je me calme, tu es là ».

C'est ce qu'on appelle un sacré saut quantique, une traversée du miroir, une bascule dans le temps. Je découvre que, d'un coup, je me retrouve propulsée dans mon devenir. Poussée à me rencontrer dans de la nouveauté. Et, comme par magie, me retrouve libérée du vertige du « devoir vivre par soi-même », par magie, affranchie de toutes souffrances.

L'abandonnée et l'abandonnante peuvent aller se rhabiller. Mon cœur ainsi allégé du fardeau de l'enfermement, virevolte dans sa cage thoracique. Le poids insupportable de la peur de vivre semble s'être dissout dans ce passage inouï hors du temps, le temps me dépassant, me devançant... Mon futur est devant moi, devant moi et dans moi, dans chacun de ces moi... Quel étrange paradoxe! La temporalité débridée de cette journée qui accueille une inespérée vie nouvelle, me sauve d'une mort prématurée.

Curieuse et touchée jusqu'à l'os, je me scrute intensément. Moi bébé, les yeux pleins d'eau, moi gamine au regard hagard, moi adolescente frondeuse pour me sentir vivante, moi jeunesse en vadrouille prête à tout pour ne pas sentir, moi femme masquée qui cherche l'approbation dans l'autre, moi femme sur la route, avec un air tout triste, mais qui trace son chemin avec la peur comme alliée. Toutes me touchent comme un chant fado. Je suis touchée de moi, toutes mes « moi » rassemblées, plus une n'est laissée derrière. De l'intérieur, une joie sans limites jaillit de ma gorge, elle me déploie dans des cascades de rires portés en écho par les murs miroirs, et c'est toute la maison qui rit. Le sol moelleux recouvert d'un épais tapis couleur de feu accueille mon corps encore secoué par le pur plaisir de ce fou rire vrai. Je me calme doucement, étendue sur le dos, les genoux pliés pointés vers le haut, je me repose de mon image, de ma réflexion. Puis, épuisée par tant d'émoi, je m'endors, le nez dans la fourrure du chien Doux-Doux.

Je passe du sommeil au réveil comme s'il n'y avait pas de séparant entre le rêve et la réalité. Et d'ailleurs, qu'est-ce qui me dit que je suis bel et bien réveillée ? Comment savoir, vraiment ? Peut-être que c'est la notion du temps et du souvenir qui pose la frontière. C'est cela, je ne me souviens pas qu'à l'intérieur d'un rêve, je me sois souvenu d'un autre rêve. Que je me sois souvenu de ma vie qui passe et qui se jette dans l'avenir. Et en cet instant, j'ai le souvenir de Joël... et du chien et des miroirs... Vertige, mon cœur se plombe de peur, tétanisée je respire à peine. Dans l'espace de mon sommeil, la légèreté soudaine de mon être rassemblé s'est volatilisé. Une boule d'angoisse s'est emparée de mon cœur. Comme dans une peine d'amour, je me languis de moi. N'être que moi m'est invivable.

4.1.3 Réalité ou fiction?

Un bruit de vaisselle et d'ustensiles vient me rassurer. Je ne suis pas seule. Mais, où suis-je? La pièce baigne dans une lumière jaune, créée par des voiles ambrées qui ornent un mur tout en fenêtre. Je suis couchée dans un petit lit aux draps soyeux et lisses, comme je les aime. Mes mains se délectent de la douceur du tissu. Mes mains... mais elles sont toutes petites! Des mains de petite fille... Ça y est je deviens folle! J'ai à peine 4 ans.

À ce moment, j'entends la porte qui s'ouvre lentement, un homme et une femme s'avancent vers moi avec un plateau à déjeuner, suivis du chien qui n'a de cesse de me sourire. Je reconnais Doux-Doux qui, plus que jamais, m'infuse la confiance nécessaire pour me redresser et risquer un suivant respire. L'homme et la femme qui se sont assis sur le lit semblent me connaître. Spontanément, je leur saute au cou renversant presque le plateau de douceurs déposé sur le lit. Je me restaure de la complicité palpable de ces deux amoureux incarnés dans ma personne vibrante. Je découvre que je suis le fruit de leur amour, je suis l'amour. Jamais je ne me suis laissée faire avec autant de plaisir et de relâchement. Je me laisse nourrir, laver puis habiller. Je suis ravie par la robe légère de coton écru et les ballerines dorées qui me procurent un sentiment de liberté. Aussi, je m'élançe vers la fenêtre et me glisse derrière les rideaux, curieuse de voir si je me trouve toujours sur le rebord de la falaise. Oui, la mer est toujours là : calme étendue d'eau qui scintille sous un soleil radieux. Je ne comprends pas ce qui m'arrive, je me souviens de toute ma vie qui défile jusqu'à mes 39 ans, puis la course portée par le désir de m'enfuir, ensuite la disparition de Joël, suivie de la longue marche dans le noir, la bague, la maison aux miroirs et moi plus vieille de neuf ans... puis là, ce retour en enfance... mon enfance...

... Je suis née en 1960, cinquième et dernière enfant d'une mère éprouvée par une éducation sèche et d'un homme cassant, mon père. Mon père c'est David Banner de la série télévisée américaine L'incroyable Hulk. Comme lui, sous l'emprise de la colère, il se transforme à mes yeux en une créature verte à la musculature hypertrophiée. Une rage d'une extrême violence s'empare de lui pour un rien et il n'a aucun contrôle du monstre qui

l'habite. Comme le dit souvent le personnage de cette série culte : « ne me mettez pas en colère, car vous risqueriez de le regretter ». Dans notre maison règne une atmosphère de couloir de la mort, tout y est étrangement silencieux, ça chuchote, ça ne respire pas, il ne faut surtout pas réveiller la bête. Chacun dans son coin, tapi, essayant de disparaître, et moi, en plein milieu de la place, je trône dans mon fauteuil à bascule. Du plus loin que je me souviens, je veille et je me berce, seule au centre de moi-même et des autres. Personne ne semble me voir. Suis-je transparente, est-ce que j'existe pour de vrai ? Je bouge mon immobilité, un coup par devant, un coup par derrière, inlassablement, je suis une horloge suisse qui rythme le temps, je suis le temps qui passe. De ce lieu fixe dans l'espace de la maison, je m'évade aux commandes de mon vaisseau à bascule dans des lieux inexplorés aux confins de l'univers...

... J'ai 6 ans, je suis dans ma bulle, partie dans la lune, je me berce et je compte dans ma tête : :1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58... 48-49-50-51-52-53-54-55-56-57... 58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100...

J'ai l'ambition de me rendre à un million, je m'enfarge dans mon décompte et rendu à cent, je décolle dans l'espace. Je voyage vite, très vite, tellement qu'au passage les étoiles dessinent de longues traînées lumineuses. Puis, à un moment, ça s'arrête, mon corps en apesanteur, je flotte dans l'absolu de la vastitude, je sens mon cœur gonflé d'émotion. Exaltée, dans ma tête de petite fille je tente de résoudre le mystère de la vie, le mystère de mon incarnation. Il n'y a plus de limites, j'ai accès au plus grand, mais du haut de mes trois pommes, je me sens vite dépassée, l'absolu se transforme en néant, comme si la totalité de l'infini était soudainement aspirée dans moi. Puis un grand vertige me ramène d'un coup dans la pièce. La peur au ventre c'en est trop pour ce que je peux absorber. On ne m'y reprendra plus. Ici commence, je crois, le début de l'ennui.

J'ai une relation rassurante avec ma chaise, environ 3 heures par jour s'y déroulent. À la longue, parfois je m'ennuie. Un ennui mortel et vide, issu de la tourmente et de la terreur qui règnent dans notre maison, et qui nous isolent les uns des autres. En fait, l'isolement est si grand que je n'ai presque aucun souvenir de ma fratrie. L'atmosphère desséchée est une vraie misère pour la vie d'une enfant soleil et parfois je deviens méchante...

« Joséphine la pas fine a pissé dans ses bottines, son père pas plus fin a pissé dans la boîte à pain. »

... J'ai 7 ans, je rentre de l'école et il n'y a personne. Je me réfugie dans les bras de mon fauteuil, je lui raconte ma journée : « Durant la récréation ce matin, mon amie Marie-Chantal n'a pas voulu jouer avec moi, elle a préféré Julie. Ça m'a blessée... Julie, trop mignonne, si douce, un spectacle insupportable de légèreté, on dirait qu'elle flotte dans un univers de papillons roses et de bonnes fées bleu poudre. Ouais... peut-être que je suis un peu jalouse. En tout cas, quand madame Gendron est entrée cette après-midi dans notre classe pour nous demander si l'un d'entre nous avait vu, sur l'heure du dîner, des personnes circuler dans l'aile des petits de maternelle parce que de l'argent avait été volé, je ne sais pas pourquoi, ma main s'est levée et ma bouche a parlé. J'ai dit : "Moi j'ai vu Marie-Chantal et Julie dans ce coin-là". Comme de fait, elles ont été appelées au bureau de la directrice, elles ont été interrogées, elles ont eu peur et ça m'a fait du bien, j'étais vengée.

... L'autre jour, je ne sais pas trop ce qui m'a pris quand, dans mon cours de solfège, je n'ai pu résister à l'envie de planter dans la fesse rebondie de la petite fille en tutu rose trop parfaite et si admirable, une aiguille droite installée par moi dans la gomme à effacer de mon crayon de bois. Je me souviens de mon impulsion, je me souviens l'incompréhension de mon professeur face à mon geste, et finalement de ma propre incompréhension en voyant la petite pleurer de douleur... L'ennui c'est dangereux, ça donne envie de péter des bulles, de faire sauter la baraque... La maison est plongée dans le noir, je suis seule et j'ai peur... la vie c'est pas rose.

.. Voilà, on m'appelle Bella, mais mon vrai nom est Hélène. Je suis la belle au bois dormant. Tout comme elle, j'attends mon heure. Cela me fait penser à ma poupée Éloïse que j'ai reçue un Noël. Éloïse est de la même taille que moi, mais à l'époque elle me dépassait d'une tête, c'est une poupée qui marche. Tout le monde pense que c'est pour ça que la première fois que je l'ai vue je me suis mise à pleurer intensément, mon corps secoué par des tremblements saccadés. Je me souviens, j'ai deux ans, on m'a assise par terre, et je ne comprends pas ce qu'on me veut, puis je la vois, elle arrive vers moi de l'autre bout du passage qui mène à ma chambre. Toute ma famille est présente, ils se sont entassés sur le grand canapé colonial français du salon pour assister au spectacle de ma peur. Je les sens s'amuser, voire même se régaler de ma stupeur. Est-ce par soulagement de me voir sortir de ma léthargie habituelle ou plutôt par un étrange plaisir sadique de voir l'angoisse de l'autre qui inconsciemment calme momentanément ses propres frayeurs ? Je ne sais pas.

Pour moi, cette grande poupée vêtue d'une robe rose, aux cheveux blonds et au regard vide me fit l'effet d'un miroir implacable dans lequel je prenais la mesure de mon absence. Il y avait là, s'avançant vers moi à petits pas mécaniques, mon alter ego. Comme moi, ça bougeait, ça marchait, ça ouvrait les paupières en posture debout et les refermait en position couchée. L'illusion presque parfaite d'une petite fille articulée, mais en réalité, une coquille vide, à l'intérieur inanimé.

Les apparences sont trompeuses et je ne suis pas dupe, car au cœur de mon esseulement, je sais reconnaître l'inertie et je connais son antidote. Être vue. Être vue avec au fond de l'œil une voix qui dit : « je te vois ». Nous maîtrisons cet art, nous les enfants, de faire vivre nos jouets, mais moi, plus qu'une autre, au tréfonds de ma solitude, je sais percevoir l'enjeu qui se cache derrière cette grâce. Un enjeu d'amour et de reliance que ni mes parents, ni mes frères, ni ma sœur n'ont la liberté de m'offrir. Ce matin d'hiver où Éloïse est entrée dans ma vie, où je l'ai reconnue aussi vide que moi, et l'ai accueillie à travers mes pleurs et mes larmes, dans moi est née l'artiste, celle qui sait créer du sens avec l'inconcevable douleur de l'incarnation. En donnant vie à Éloïse, par mon regard d'enfant

magique, je perçais le secret de l'art de me relier aux objets qui m'entourent et ainsi, préserver le souffle de vie qui tentait de peine et de misère de trouver son chemin à travers moi. C'est comme cela que je suis devenue complice d'une chaise berçante, une relation d'une profonde intimité qui a duré 12 ans.

Aujourd'hui, j'ai quatre ans et hier, j'en avais quarante-huit. En cet endroit précis face à la fenêtre derrière les rideaux j'ai le choix : Soit je me laisse glisser et apprendre par le flot d'amour sensible qui circule dans le regard aimant de mes nouveaux parents, soit je me jette sur le champ par la fenêtre ouverte dans l'océan et ainsi évite un destin douloureux que, il me semble, je connais d'avance. Et si mon destin était en train de muter ? Je vais devoir choisir sans savoir, sans savoir si la promesse de l'amour me trouvera libre et soulagée du poids de ma solitude. C'est long longtemps une vie de solitude. L'Esseulée dans moi sait combien il est difficile et souffrant de ne pas se sentir relié à l'amour. Je sais le coffre-fort qui me garde emmurée dans un territoire sec et froid où toute la misère du monde règne dans l'ignorance totale de la reliance. Comment faire confiance que je pourrai apprendre ? J'ai si peur de céder, si peur de la chute. Et si c'était plus simple que ça ne paraît ?

4.1.4 Présence et mouvement

Entre la fenêtre grande ouverte et le rideau, un moment long et interminable se déroule. Mon corps de mémoire percuté par l'inéluctable dureté du monde, durcit mon pauvre cœur blessé. Ma petite fille n'a pas la possibilité intérieure de choisir ses nouveaux parents aimants. Beaucoup trop préoccupée par les souvenirs ombrageux qui peuplent sa solitude...

À cet endroit de la maison ni dehors ni tout à fait dedans, j'y suis restée longtemps entre la vie morte et la vie vivante. Mon corps pétrifié, dense et fatigué, traversé par tous les âges de ma vie, visité par ceux venus avant moi et même ceux après moi. Longtemps à sentir le temps me traverser, les guerres, les viols, les amours déçus, les enfants abandonnés,

les faux espoirs, les peurs, les anticipations... les hantises, les terreurs... Longuement dans un espace-temps suspendu, tout à la fois traquée par l'idée de mourir comme seule porte de sortie des murs sans issue du cachot de ma prison introjectée, et l'appétit plein de vie de mon âme curieuse à vocation chercheuse créatrice.

Mes pensées se bousculent. Je sens que je ne sens plus mon corps. Je me dis : tu es seule parce que tu n'es pas aimable, c'est pour cela d'ailleurs que tous t'ignorent, tu n'as pas d'importance. Je me dis : personne ne tient à toi, chacun agit par ambition ou par intérêt déguisé en bons sentiments, ou encore par manque... Je me dis à quoi bon vivre si c'est pour être entièrement isolée de l'autre.

Je crains le pire, mon corps glacé claque des dents. **STOP!** Arrête d'y penser maintenant! Écoute le silence, écoute l'amour, sens le goût de l'amour, et cet horizon vaste dedans comme dehors. Les murs sont une illusion. Je n'ai pas couru jusqu'ici en vain, pas lâché la main de la sécurité chimérique pour mourir à la vie, pas encore, pas maintenant... écoute le mouvement empreint de silence.

Le plus bizarre c'est que malgré l'âpre négociation je sais que je fais déjà le choix de la vie. Je ne sais pas comment, mais je sais où. Où, dans le sens de lieu. Un lieu qui m'invite à la vie. Je le connais d'instinct, et mon cœur soulagé me réchauffe. L'instinct c'est comme être touché par la grâce. C'est donné, c'est le divin silence du plus grand dans soi. Cela est. C'est un repère identitaire quand tout fout le camp, et que mes subpersonnalités se réclament propriétaires protecteurs contrôlants de ma vie intime. Allant jusqu'à m'intimider de moi. L'intimité m'intimide, je m'ennuie de l'autre au point que l'autre m'ennuie, autant que je m'ennuie en ma propre présence. Méfiance. Je suis mal aimée, j'aime mal. Je me dis : « avoir une vie nouvelle, naître neuve. Tout oublier du passé. Amnésique. Renaitre d'une éprouvette sans histoire, sans mémoire. Être parfaite, création pure, mélange divin, la première fois. »

... M'abstraire de la mémoire du monde. M'esseuler comme on isole un malade contagieux. Briser le cycle. Retrouver l'espace de co-création réciproque qui conjugue symétrie et orientation. Prier pour que l'enfant se redresse. Veiller à entretenir le feu. Un regard neuf, un regard caressé par la beauté présente en toutes choses.

Je regarde par la fenêtre. Je vois la mer, la falaise, le pré inondé de soleil, le rouge des coquelicots, le bleu du ciel, un baume pour mes pupilles remplies de larmes brûlantes. Je vois le chien qui trotte l'air insouciant et juste derrière, mes parents qui me font de grands gestes pour m'inviter à les rejoindre. Je ferme les yeux et pose mon regard à l'intérieur, dans ma chair et mes os pour mieux sentir la communion intime qui se joue en moi à chaque instant. Puis pour une seconde fois je m'extirpe de ma grotte dorée, pour basculer du dedans vers le dehors et me laisser rejoindre par ma vie neuve. Il n'y a rien à faire, rien qu'à consentir.

Moi Hélène dite Bella, constituée de toutes les mémoires du monde, des vivants et des morts, je sais maintenant que j'aurai à tous les jours de ma longue vie à choisir la vie vivante. Tel un perpétuel rituel de renouvellement de cet engagement à choisir le beau, le bon et le bien, dans un serment d'amour qui m'unit à la Vie. Cet après-midi-là, c'est légère et de belle humeur que je m'élanche dehors pour jouir du simple plaisir d'être vivante et de l'espace disponible pour le partager en toute confiance.

4.2 PARTIE 2 — DIRE D'AMOUR

4.2.1 Passage (de mardi à mercredi)

Le « jour de Mars » (mardi). Fils de Zeus et de Héra, **Arès** est assimilé à mars chez les Romains. Il est le dieu de la guerre, du conflit et de la destruction dans la mythologie grecque. Le « jour de Mercure » (mercredi). Dans la mythologie grecque **Hermès** est une de divinités de l'Olympe. Il est le messager des dieux, donneur de la chance, l'inventeur des

poinds et des mesures, le gardien des routes et des carrefours, des voyageurs et du commerce. Il relie et communique.

*Je suis Hélène dite Bella
Je suis le vide qui se fait plein
L'Esseulée qui se relie, je deviens plénitude*

Cette énigme est insondable, mais il peut la cerner jusqu'à un certain point en étudiant les lois de l'activité. L'une d'elles est que, pour que le nouveau émerge, il doit laisser faire le corps. [...] Je puis m'aventurer plus loin dans cette voie, non plus pour trouver un mot ou la solution d'un problème, mais afin d'aller vers l'inconnu. (Billeter, 2012, p. 50, 51)

J'ai posé le premier geste, et je suis sortie dehors. Doucement sans même que je ne m'en rende compte, mon corps s'accorde au temps de mon âge, je retrouve mes mains au mi-temps de leurs vies. Je retrouve mon bassin généreux et mon ventre rond de femme. Les épaules relâchées, les bras ballants je vais sans me presser.

Mes parents affectueux m'accueillent à bras ouverts, sur leurs visages je peux lire du soulagement. Ce soulagement de la matière qui relâche les tensions surtout autour de la bouche, et donne au corps un rayonnement lumineux et contagieux. Heureux. Nous faisons quelques pas, puis à l'ombre d'un immense saule pointant haut vers le ciel, nous nous posons silencieux. Mon père rompt le silence, le regard porté vers l'horizon il dit :

*La guerre est finie, j'ai déposé les armes. Je vous demande pardon... Je suis désolé si j'ai pu vous blesser... Mon intention était de protéger les miens...
Ainsi, la nuit passée, j'ai enlevé ma cuirasse...*

Il poursuit cette fois les yeux fermés le corps incliné par en avant :

Au-Dehors le vent soufflait fort, les carreaux des vitres tintaient lugubrement se mêlant aux gémissements des zombies qui observaient du dehors. Je revois leurs visages

déformés par la fatigue et l'angoisse, leurs regards ahuris venus observer la scène nocturne, l'inespéré spectacle de la levée d'un système à circuit fermé, les maintenant morts-vivants, gardien d'un secret millénaire.

J'ai mis devant toi la vie et la mort. Choisis la vie!" À tout instant, le choix dépend de toi. Cessant d'être en réaction face à toute incitation, nous pouvons désormais entrer au service de la vie. (Singer, 2001, p. 150)

J'avais peur, mais je me sentais courageux et déterminé. En fait, j'étais complètement terrorisé par l'inconnu, inquiet de ce que j'allais découvrir derrière mon armure. À ce moment, ce qui m'a le plus soutenu c'est la richesse de mes liens. J'avais enfin entendu l'appel.

À partir de maintenant, ce n'est plus nécessaire de te battre pour sauver l'amour, tu n'as plus à verrouiller dans ton centre les secrets de l'amour. Tu as su créer le lieu de la communauté vivante, un terreau fertile et porteur, où chacun veille en son sein. Tout va bien. (Vision de la messagère)

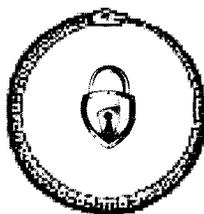


Figure 1 : Ouroboros

Ça a pris du temps. D'abord, il a fallu défaire les verrous rouillés par toutes les nuits et les jours des longs voyages sous la pluie et l'humidité. Les jours gris, les jours des grands conflits. L'armure était devenue comme fusionnée à moi. Pour commencer, je fis céder les ancrages de chaque côté de mon corps, puis derrière la nuque. Ensuite commença la "mue", effectivement je me vivais pareil à un serpent qui quitte son enveloppe de cuir devenue trop petite. Cette épreuve demanda une technique de tortillement à la fois délicate,

lente et déterminée. Ce moment de passage entre le vieux et le nouveau, m'exposait aux pires chimères. De celles qui ont l'art de nous ramener dans nos vieilles peaux.

Une vie neuve, c'est ce que l'on voudrait, mais la volonté, faisant partie de la vie ancienne, n'a aucune force. On est comme ces enfants qui tendent une bille dans leur main gauche et ne lâchent prise qu'en étant assurés d'une monnaie d'échange dans leur main droite : on voudrait bien d'une vie nouvelle, mais sans perdre la vie ancienne. Ne pas connaître l'instant du passage, l'heure de la main vide. [...] Tout vous retient, la mère, les amis, les jeunes dames. On n'aime plus guère cette vie-là, mais au moins on sait de quoi elle est faite. Si on la quitte, il y aura un temps où on ne saura plus rien. (Bobin, 1992, p.52)

Pendant ce temps arrêté qui dura bien une heure, le vent ne cessa de faire frémir les vitrages de la verrière et les Zombies de plus en plus calmes semblaient ne pas en croire leurs gros yeux globuleux et exorbités. Certains commençaient même à sourire...

Quand mon père eut terminé son récit, j'ai su qu'un basculement venait de se passer. Toujours les yeux fermés il s'allongea sur le sol, on aurait dit un bébé naissant, d'à peine quelques jours. J'ai pris sa tête dans mes mains, lui ai offert mes cuisses en guise d'oreiller et lui ai caressé les cheveux doucement, laissant trainer mes doigts autour des oreilles.

Une impression sans cesse répétée de se connaître depuis longtemps bien plus longtemps que ce quelques heures complice dans le soir nos mains se lient l'une à l'autre je pense à la beauté d'être là, à cette douceur d'un geste amorcé. (Dorion, 1991, p. 370)

4.2.2 Liberté

Ainsi, cette impression profonde de tournant fait naître en moi une intense soif d'aimer... Aimer d'un nouveau lieu, aimer tranquille, aimer la poésie, aimer mon prochain, aimer les animaux, les plantes et les insectes, aimer tendrement, aimer les défauts, aimer avant tout, aimer voir, écouter, sentir et manger, apprendre à aimer et avoir envie d'aimer. Un appel d'âme vibrant au diapason de tout mon corps sensible, un appel à l'amour.

M'aimer d'un nouveau lieu, m'aimer tranquille, m'aimer poète, m'aimer sans reproche, m'aimer animal, végétal et insecte, m'aimer tendrement, m'aimer avec mes défauts, m'aimer avant tout, m'aimer dans mon regard, mon écoute, mon senti et ma nourriture, apprendre à m'aimer et avoir envie de m'aimer. Aimer la vie.

L'humilité de cet homme allongé sur le sol, son corps abandonné au repos de la chair est seul. L'homme qui a déposé les armes, ayant trouvé le courage d'affronter ses daïmons¹² invisibles le tenant coupé du — *temple du souffle de l'amour* —¹³, a épousé sa solitude.

Je le regarde... Nous le regardons, moi et ma mère, son amoureuse... Non loin le chien veille.

Le célèbre hymne paulinien agapè s'ouvre sur la patiente bonté ou bienfaisance, et s'achève sur la vérité dont l'amour sans condition est indissociable. Entre les deux, l'apôtre énumère tout ce que l'amour ne fait pas. Sept verbes au négatif, suggérant "le temps du renoncement, nécessaire au dépassement", le travail au cours duquel "le sujet se dessaisit" pour pouvoir goûter à l'amour agapè. Autrement dit, il s'agit de déparasiter l'amour de ce qu'il n'est pas. (...) On ne renonce pas un peu à un dysfonctionnement qui péjore les relations, on y renonce ou alors on n'y renonce pas. Mais il suffit d'une fois et les bénéfiques apparaissent aussitôt : un espace s'ouvre où l'on est seul, mais il y flotte un parfum de liberté. (Basset, 2010, p. 214 et 215)



Figure 2 : Non loin le chien veille

¹² Galvani citant Desroche dans « Quête de sens et formation », Paris L'Harmattan, 1997, « le daïmon de Socrate, le démon intérieur, esprit et génie, ange qui vous hante, ou petit dieu qui vous habite ».

¹³ Dans *Aimer sans dévorer* de Lytta Basset (2010) - L'expression est de l'apôtre Paul en 1 Co 6,19.

4.2.3 Le Kasàlà¹⁴ de Valérie

La nuit est arrivée sans même que nous nous en aperçûmes. Un appétit dévorant nous pressa vers la maison, nos yeux habitués très progressivement à l'obscurité grandissante surent guider nos corps à petits pas avec la seule luminosité d'un mince croissant de lune.

Je me savais profondément concernée par le changement radical de la levée de la garde, je me sentais délestée d'un poids immémorial. En fait, mes pieds touchaient à peine le sol, chaque enjambée effleurant à peine le sentier du bout des orteils.

Rentrés dans la maison, nous nous attablâmes dans la salle des miroirs. Une table de bois massive, un repas chaud mijoté à feu doux tout l'après-midi, un ragout de civet à l'estragon et au vin blanc à l'odeur affolante, des petits oignons ronds et des carottes de toutes les couleurs caramélisées, une grande salade, verte et craquante. Plein de chandelles de toutes les tailles, de l'eau et quelques bouteilles de vin *Le bonheur*. L'élan me vint de remercier, comme nous faisons autrefois, demander de bénir pour le repas que nous allions prendre. *Bénissez Seigneur la table si bien parée, emplissez aussi nos âmes si affamées, et donnez à toutes nos sœurs et frères de quoi manger.*

Nous commençons à peine à manger quand ma mère parla à son tour. Elle parla d'une voix parfaitement calme et remplie de silence, elle dit :

Je suis Valérie je me crée au gré des rimes et des je suis.

Je suis la créatrice de tous les créateurs, et je suis également la fille de ma mère qui la vit naître mère pour la cinquième fois le 22 décembre 1932.

¹⁴ Le Kasàlà, appelé aussi auto louange ou Auto panégyrique, est une pratique subversive qui trouve son origine en Afrique. Subversive parce qu'il s'agit de se nommer soi-même avec des noms de force, des noms-devises, des noms-programmes qui racontent le récit remarquable de nos vies comme s'il s'agissait d'épopées, de mythes. Source : <http://www.savoiirepartage.com/2011/02/01/le-kasala-une-tradition-orale-africaine-en-guise-de-therapie-psychologique/>

Ma mère Joséphine dite la sainte nitouche au sein de marbre. Femme froide au cœur de braise qui attend son heure, son heure pour me couvrir de baisers, son heure pour m'enflammer de son volcan ardent.

Je suis Valérie, je suis la créatrice de tous les artistes, je suis également la fille de mon père. Homme monstre, père peur, en permanente éruption.

Je pleure sur toi petit papa englouti sous des tonnes de pierres volcaniques.

Je suis Valérie, et je nous libère de nos attentes et culpabilités, je nous libère de nos duretés et résistances, je libère l'amour, nos artères et nos os deviennent souples, humides et poreux.

Je suis Valérie, « faite de tous les événements qui me sont arrivés, de tous les accidents qui surviennent par hasard. Je suis en effet, à partir de l'embryon qui se développe, à partir de ma naissance, à partir de toute la culture qui me précède et m'attend, constitué de toutes les rencontres de hasard, de tous les accidents, de toutes les relations entre ce qui émane de l'intérieur à un niveau physique, chimique, biologique, psychologique et ce qui vient de l'extérieur, du sein du vaste monde. » (Pierre Bertrand, 2000 p.59)

Je suis Valérie, je suis le moment de grâce tant attendu entre moi et mes parents et les milliers de femmes et d'hommes venus avant moi.

Enfin! Nous altérant, de moi à eux, d'eux à moi, tantôt maîtres tantôt disciples toujours égaux. Je suis Valérie, j'habite le lieu d'où j'honore ma mère et mon père. Je suis Valérie, je me réconcilie. Je cesse d'avoir peur.

Je suis Valérie l'amoureuse de Paul, celle qui accepte les excuses au nom de toutes les femmes victimes de la guerre, et qui fait craquer les armures qui enserrant le cœur de peur de ma Joséphine, ma mère, mon amour.

Je suis Valérie mère d'Hélène dite Bella la belle.

Bella, femme digne et forte de sa traversée, l'accueillie des accueillis, l'aimée aimante, celle qui choisit la vie et renonce à revendiquer l'approbation dans le regard de l'autre. La Bella des jours de paix qui renonce à être vue en tournant son regard vers l'intérieur vaste et large, qui renonce à être vue en tournant son regard vers l'autre.

4.2.4 « Je » te vois

Le soir, sur les places des villages, j'essayais de parler un peu aux filles. Je faisais un maximum d'efforts, mais ça ne marchait pas très fort, alors que monsieur Ibrahim, lui qui ne faisait rien d'autre que boire sa Suze anis en souriant (...) il avait toujours plein de monde autour de lui. (...) Momo, tu as vu comme tu t'y prends ? Tu fixes en ayant l'air de dire : "Vous avez vu comme je suis beau." (...) Il faut que tu les regardes en ayant l'air de dire : "je n'ai jamais vu plus belle que vous." (...) Ta beauté, c'est celle que tu trouves à la femme. (Éric Emmanuel Schmitt, 2001, p. 76 et 77)

Je me voyais voir, je voyais mes parents comme pour la première fois, de ce regard neuf qui ne cherche plus à être vue telle l'enfant qui se développe trop seule, mais qui voit avec les yeux du cœur, des yeux tendres et bienveillants du cœur cicatrisé et réactualisé... L'œil attentif qui ne juge pas et qui laisse tout simplement passer la lumière à travers ses pupilles habitées du plus grand que soi et du bleu de l'azur. Dans mon regard la beauté indicible de l'univers en offrande à l'autre. À travers mes yeux, voir l'autre pour le célébrer.

Les armes déposées et les secrets de ma lignée transmutés me redonnaient à mon don du regard qui sait voir. Un regard créatif qui saisit la beauté et l'intelligence de la vie. Du plus difficile au plus transcendant.

Tout se mit à m'apparaître plus beau et plus net, plus lumineux et extrêmement simple. Une évidente justesse au parfum d'universel et d'absolu pénétrait en moi à travers mes yeux retrouvés. Je n'étais plus juste la petite fille ayant le pouvoir d'animer les poupées, j'accédais à présent à la liberté de voir l'autre, pour le faire exister et non pour le figer comme objet de mon besoin d'exister.

Je faisais l'expérience d'être à la fois dans moi et avec l'autre, ressentant mes contours corporels qui passaient par tous mes sens ; le poids de mon corps sur ma chaise, les effluves des mets savoureux, la douceur de l'air sur ma peau. J'appréciais les différentes tonalités de ma présence en ce moment de grand émerveillement ; un sentiment amoureux sans raison particulière, une joie insolente qui faisait battre mon cœur chaud et plus fort, un grand sentiment tendre d'intimité partagée.

Je voyais mes parents d'un regard lavé de toute attente, j'étais totalement libre de les aimer sans retenue, sans honte, sans demandes. L'atmosphère était devenue légèrement dorée, il flottait dans l'air des minuscules particules de magie. Témoin privilégiée du réel qui se crée.

Dans cet état de grâce, l'Esseulée se fit femme et homme tout à la fois. Ce soir-là, il y eut épousailles pour une deuxième fois entre Paul et Valérie. Cette nuit-là, ils partirent s'aimer jusqu'à la nuit des temps, et j'entrai totalement libre dans ma vie.

4.2.5 Me laisser pénétrer par le chemin du retour

La tortue est mon maître. Moins de 3 jours s'étaient écoulés depuis mon arrivée dans la maison des miroirs, et déjà je savais que j'étais appelée à partir... Je le savais dans mes pieds et par mes pensées qui s'agitaient en tous sens. Il ne restait plus qu'à honorer la maison d'où je venais, la remercier pour la nourriture et le refuge nécessaire pour trouver le temps et l'espace de la récréation, et me remettre en route. Le matin du mercredi 9 juillet 2014, c'est nue de toute attache que je repartis sur le sentier qui m'avait mené jusqu'ici.

Abondante de plénitude je me vivais tout azimut. Apaisée des pas de liberté gagnés dans ma traversée, je me régalaïns insouciant de la portée de mon regard neuf. En effet, en plus de donner vie à tout ce sur quoi il se posait et de m'informer de la relation présente en toute chose animée ou inanimée (je pouvais même entendre des discussions, y prendre part

et finement argumenter), mes yeux visaient à perte de vue. J'arrivais à voir plus loin que les montagnes, par-delà les océans, les pôles et les continents. Je voyais des petits villages en liesse, perdus dans le creux de vallées ignorés de tous. Je voyais la forêt boréale aux parfums de conifères et d'humus et la forêt tropicale, suave et colorée. J'entendais les cris excités d'un groupe d'enfants se baignant dans le Gange en amont de Vârânasî¹⁵. Et pouvais me déposer dans un point d'appui long et confortant dans l'immensité du grand tout.

« Tu regardes
tu es regardé
par le ciel, offert
à la gravité
de ce silence bleu.
Très loin dans le vide
tu vas unir ton passage
à l'éternité. »

Hélène Dorion (1991, p. 517)

La tête dans les nuages, je trébuchai sur un obstacle... Une racine. Une chute interminable me retrouva affalée de tout mon long, face contre terre. Ce fut si subit, que je ne compris pas tout de suite ce qui m'arrivait. Sonnée, je ne sentais plus mon corps... ou plutôt c'est comme s'il était resté là-bas au tréfonds d'une forêt vierge. J'attendais que cela revienne, mais rien à faire je restais à distance. Quelque chose dans moi ne se laissait pas approcher. Je réalisais par contraste que ma capacité à voyager par-delà toute frontière et en plusieurs directions à la fois ne m'offrait pas les mêmes amplitudes dans le sens contraire, le sens qui entre en moi. Ma peau, mes os, ma chair et mes organes en entier faisaient blocus à toute intrusion. Ainsi, je n'arrivais plus à bouger, je n'étais plus informée. Gardée au large de moi-même, je ne sais pas combien de jours et de nuits, je restai le corps plaqué au sol dans l'attente d'un mouvement de retour.

¹⁵ Selon l'encyclopédie en ligne Wikipédia, consultée le 30 mai 2014 (<http://fr.wikipedia.org/wiki/Varanasi>), Vârânasî ou Bénarès est une ville de l'État indien de l'Uttar Pradesh. Située sur la rive gauche du Gange, la ville est considérée comme l'une des villes les plus anciennement habitées du monde. Dédiée à Shiva, elle est la capitale spirituelle de l'Inde et la principale ville sacrée de l'hindouisme.

Je ne résistais pas, en fait je profitais de ma posture pour explorer le sous-sol de la terre. Sous mon corps réduit à l'immobilité, je vis ; ses grottes et ses nappes phréatiques, ses tanières et terriers peuplés de loups, de renards, de lapins et de belettes, ses terres de toutes les couleurs et ses racines en filigrane reliant les arbres des forêts. Un réseau de filaments, comme un internet souterrain, leur permettant de communiquer entre eux. Je les entendis parler d'entraide, de survivre et de résilience écologique. Les plus âgés et les plus gros d'entre eux, les 'arbres-mères' s'appliquaient à transmettre aux plus jeunes tout leur héritage.

Je me rendis jusqu'au noyau dur, et j'eus un premier mouvement de retour d'une lenteur phénoménale qui me fit bouger la tête comme si je devais traverser sa masse métallique à distance munie d'une longue perche fixée au centre de mon crâne. Tournant ma tête sur son axe, je me retrouvai joue contre terre. C'est dans cette première séquence que je pus ouvrir les yeux, et à moins d'un centimètre de mon nez, se tenait là une magnifique tortue des bois.

Je ne réalisai pas tout de suite qu'elle suivait le mouvement qui se déployait dans mon corps, car dans un premier temps c'est son regard qui me toucha, son regard rempli de sollicitude et soutenu par un sourire tendre et affectueux. Quand je compris enfin qu'elle était exactement dans la même rythmicité que moi, déplaçant sa tête à la même vitesse quasi imperceptible, je me sentis inondée par une chaleur onctueuse et une confiance intacte et totale. Je dirais une confiance symbiotique, de celle qui met en relation deux espèces vivantes pour leur permettre d'évoluer. Ici, c'est elle qui menait le bal, elle ne me lâchait pas des yeux, l'air de dire, « *c'est ça oui bouge avec la vie... oui, laisse-toi toucher par la vie qui se manifestait dans ton regard... Par tous les êtres vivants, toutes les créations de l'univers, l'infiniment grand et l'infiniment petit.* »



Figure 3 : Tortue

Enfin, le moment venu, elle s'éloigna à pas de tortue pour laisser mon corps prendre son amplitude et se laisser pénétrer par la vie sensible au cœur du cœur de l'intime.

Mon cœur est mon guide. Tel un bébé je commençai par ramper à plat ventre, mon corps ce déployant en une ondulation gracieuse pareille à une vague. Puis, au bout d'un certain temps, j'entrepris de me lever. Le bassin oscillant devant/derrière, les jambes chancelantes, je fis quelques pas et fus prise d'une nausée angoissante qui m'imposa un rythme très lent. Une cadence ajustée à l'écoute fine des mouvements de mon intériorité.

Le mouvement interne apparaît ainsi comme annonciateur du geste à venir, ou du geste possible, s'exprimant dans le secret de la matière avant de naître au grand jour ; une ébauche qu'il est possible de capter dès sa naissance dans l'intériorité du corps, dès son émergence. [...] le ressenti est le point de départ d'une mise en action, d'une extériorisation, d'une expression gestuelle (Berger, 2007, p. 59 et 61)

Ainsi désormais je ne voyageais plus seule, nous étions trois ; l'autre, moi et la vie qui nous pénètre.

J'allais de cette manière, tel un enfant qui découvre un nouveau jouet, concentrée et plongée dans mon intériorité, me reliant au tout et plus encore, et cela sans me quitter ou presque, quand j'aperçus au loin la silhouette d'un homme.

Malgré la distance, je le reconnus presque immédiatement, sa forte carrure et ses jambes arquées donnaient l'impression de loin qu'un monolithe se dressait à cet endroit.

Mon dieu... Il n'avait pas disparu, il était là exactement là où je l'avais laissé...

Mue par une peur vertigineuse, je l'avoue, j'eus très envie de repartir à courir dans l'autre sens... encore. Pour quelle raison avais-je tant de peur ? Était-ce de faire face à l'abandonnée abandonnante ? Ou de croiser l'effroi des grands mensonges ? Ceux que l'on crée presque consciemment pour tranquilliser nos cœurs en friches ?

Peut-être que j'ai tout simplement peur de retrouver cet endroit de moi que j'ai fui. Peur de me retrouver encore devant le goût de celui qui me semble endormi soumis au plus petit de lui. La peur immense d'avoir envie de le griffer pour le réveiller ? Il est possible aussi que ce soit la peur de regretter le confort, de le trouver beau encore, d'être reprise par l'envie de me réfugier dans ses bras ? Oui, j'ai encore peur de sa colère, **pire** encore de son indifférence. J'ai si peur de ne plus être rien pour lui, peur d'être effacée de son univers, de n'avoir été qu'une fiction. À cette pensée ma gorge se serra et des larmes coulèrent. Un tout petit peu... puis de plus en plus, m'embuant les yeux, me bouchant le nez, un hoquet, je gémis et mes lèvres tressaillirent.

Bien que secouée par de longs frissons involontaires, je sentis mon cœur chaud. Chauffé à blanc, en fusion, vivant et gonflé d'amour.

Ce qui s'oppose à un rapport vrai avec l'Être, c'est le mensonge par lequel je me montre différent de ce que je suis. Dans l'exemple de la peur, c'est en la reconnaissant présente dans ma vie intérieure, que peuvent s'ouvrir les vannes qui laissent couler en soi ce qui dissipe toute peur. La transcendance dépasse toute peur, mais ne peut être dépassé que ce qui a été reconnu. (Dürckheim, 1992, p.102)

N'écoutant que l'écho de mon désir de liberté, je me sentis prête pour la rencontre. Ainsi je repris ma cadence lente ajustée à ma gestuelle intérieure. Des petits pas tranquilles, dignes, et souples. Je vais avec tout de moi ! Je suis celle qui voit sans se quitter. Hélène la redressée, celle qui se tient à la hauteur de son cœur.

Je suis Bella l'aimée aimante... Celle qui laisse le souffle de l'amour circuler librement...

Le chemin est mon moteur. Arrivée à sa hauteur, je vis qu'il n'était point seul. À l'évidence, il se préparait une grande fête. Dans le champ dévasté qui avait longé ma fuite avait poussé une herbe tendre et hospitalière, où s'était rassemblés dans leurs plus beaux habits des enfants, des hommes et des femmes. Ils étaient attablés autour d'un somptueux banquet à l'ombre d'arbres gorgés de feuilles frémissantes. La trentaine de convives les enfants inclus parlaient à voix basse en chuchotant et en jetant des regards obliques vers Joël et vers moi, mesurant l'espace de la rencontre, retenant leurs souffles.

Je pensais, je vais lui sourire et passer mon chemin... Je vais m'excuser et lui exprimer mes regrets pour la fuite... Lui dire l'Esseulée, lui dire la confiance et la joie retrouvées... Lui parler de ma vie choisie!

Puis il s'approcha de moi, s'inclina et déposa sur ma main un tendre baiser imprégné de respect. Il dit : *Je t'attendais, maintenant que je t'ai vue je peux aller ma vie.*

Oui, je le trouvais (encore) beau, la courbure de ses lèvres, ses oreilles légèrement décollées, ses yeux graves et profonds quand il cesse d'avoir peur... Je me sentis rassurée, car je n'avais pas eu envie de me faire rassurer. À vrai dire, je me sentais totalement libre de lui et lui dis à mon tour : *Joël mon ami je te rends ta liberté, je te souhaite la paix, te souhaite libre et heureux.*

Je le regardai s'éloigner, me délectant de le voir quitter à son tour. Le voir épouser sa route, à sa suite formant un joyeux cortège, des dizaines de femmes, d'hommes et d'enfants parés de leurs plus beaux atours.

4.2.6 Rêve

Des rires et des chants flottèrent un bout de temps dans l'atmosphère bleutée du crépuscule... Dans cette fin de journée superbe, une mystérieuse luminosité semblant envelopper le monde d'une diaphane buée faisait luire dans la pénombre les marcheurs délestés de leurs ombres.

Puis, arrivant de l'ouest avec le déclin du soleil, le silence reprit ses droits en même temps que la noirceur. À la fois transcendant et naturel il se faisait complice de l'activité de la nuit. Un silence généreux et bienveillant qui s'immisce à bas bruit dans l'intimité de la chair et qui enlace tels des bras amoureux, la vie tout simplement.

Je peux dire que je me sentais plutôt satisfaite et n'eut pas de peine à trouver le sommeil sur ma couche de fortune faite de feuillage et de mousse. Ainsi abandonnée dans les bras de Morphée, je glissai subtilement dans un rêve récurrent que je fais depuis ma plus tendre enfance. Un rêve qui d'habitude tourne au cauchemar.

Je suis au bas d'un escalier monumental, la scène se passe dans une ville humide glauque et brumeuse. La rue est pavée de pierres grises et les maisons faites du même matériau sont maculées d'une suie noire. J'entends les sabots d'un cheval, les roues d'une calèche. Un homme la conduit. Celui-ci porte un chapeau haut-de-forme, est habillé de vêtement sombre, le personnage est maigre et ses traits sont sévères. Il est là pour enlever les enfants.

J'ai peur, très peur... je regarde par-dessus mon épaule la voiture qui s'approche comme au ralenti, je scrute l'immense escalier, je sais que je dois le gravir sans cela l'homme m'attrapera. Je tente une première marche et je me dis « *je n'y arriverai jamais* ». Mon corps lourd croule sous une fatigue accablante, je deviens presque de pierre.

Puis, contrairement à l'habitude de ce rêve répétitif où la seule manière de m'en sortir est de me réveiller (ce qui n'est vraiment pas simple non plus, parce qu'au moment où je pense que je suis réveillée je replonge dans le rêve par une autre porte ; quelquefois, je suis parvenue au milieu de l'escalier et l'homme m'attend en haut. Je dois alors redescendre les marches qui font soudainement un mètre de haut)... à ce moment-là, une nouvelle voie de passage émerge de manière étonnante!

Au premier abord, je sens comme si quelqu'un se tenait derrière moi m'enlaçant de ses bras bienveillants comme pour me porter et m'aider à me mouvoir. En fait, ils me semblent être plusieurs, car « les bras » m'offrent un appui complexe qui va de mon bassin à mes épaules en passant par chaque côté de ma colonne. Ensuite, je remarque que « ces personnes » sont totalement coordonnées à mes mouvements, je ne sens aucune entrave ou hésitation, le tout est d'une fluidité remarquable. Ainsi, quand je me retourne pour les voir, ils me suivent fidèlement, parfaitement collés à mon dos comme pour bien soutenir mon déplacement. Alors curieuse je me retourne plus vite pour les devancer, tant et si bien que je me mets à virevolter jusqu'à m'élever de plus en plus haut dans les airs.

Ça alors! J'ai des ailes. De longues et belles voilures, qui prennent naissance dans la chute de mes reins et s'élèvent de part et d'autre de mon dos, recouvrant mes omoplates d'un doux plumage soyeux où se mêlent les violets, les bleus électriques et les pervenches profondes. À la fois feu d'artifice et rivière incandescente, je vole de mes propres ailes. La sensation est sublime, pour la décrire, tous les mots sont des euphémismes.

Je savoure chaque battement, comme autant de chemin qui me ramène chez moi loin de l'inquisiteur. Ce morne croque-mitaine qui cherche à stopper mon envolée, à réprimer ma dissidence, à museler ma visionnaire, à endiguer le flot l'amour. Ce Bonhomme Sept Heures, méchant et maléfique prêt à tout pour brider l'artiste hors-norme, la créatrice assumée et me garder Esseulée coupée du reste du monde, sur terre comme au ciel, amputée de ma nature divine.

Au reste, je ne me souviens plus très bien... c'est comme si mon rêve avait basculé dans le réel, et depuis cette nuit-là je parcours le monde forte de mes *elles*.

4.2.7 Épilogue

À une heure avancée de la nuit, obnubilée par d'étranges fragments et débris métalliques échoués dans ma tête, j'aspire à décoder leurs subtiles promesses. Je cherche à créer l'unité qui transcenderait l'espace confiné qui me garde Esseulée au cœur du fusionnement. Une alchimie complexe et délicate comme quand le plomb se change en or.

Artiste piégée entre le désir de faire « bien » et celui de disparaître, je cherche les voies de passage, l'eurêka rédempteur, qui apaiserait l'insupportable douleur de ne pas savoir ce que mes yeux et mes mains savent. C'est l'hostilité sans trêve accordée, entre mon âme et ma tête. C'est une question de vie ou de mort, et c'est toute ma mâchoire béante et muette qui voudrait crier le désarroi absolu de ne pas savoir. Si seulement il y avait quelque part où aller, quelque part où se réfugier... Assise à mon banc, immobile et lourde, je deviens invalide.

S'égrainant à l'infini, le temps se fait complice de l'espoir qui s'accroche. Au bout du compte, je courbe l'échine, et dans un déplacement lent presque inapparent, ma tête bascule par en avant, mon dos se rondit, jusqu'à rencontrer sous mon front la cheville de bois plantée dans l'arc rentrant du plateau massif de ma table de travail.

Nul endroit où partir. Je suis épuisée de courir après la rencontre improbable et l'impossible à satisfaire. Enfin, je rentre chez moi. De retour d'exil, j'apprends le mystère de l'inapparent, j'accueille les eaux dormantes qui infusent la vérité du sens transmis par les sens.



Figure 4 : Rentrer chez soi

CHAPITRE 5

SOUFFLE D'AMOUR

*« J'ai fait de plus loin que moi un voyage abracadabrant.
Il y a longtemps que je ne m'étais pas revu
me voici en moi comme un homme dans une maison
qui s'est faite en son absence
je te salue, silence
je ne suis pas revenu pour revenir
je suis arrivé à ce qui commence. »*

Gaston Miron

Le présent chapitre veut rendre compte de mon chemin de « concernement ». Celui-ci se divise en neuf parties, qui tentent de déplier le processus qui m'a permis de passer de l'esseulement à la reliance. Il s'applique à expliciter chacun de mes *espaces de transformation solidaire* tels que je les ai créés et expérimentés. J'ai intitulé ce dernier *Souffle d'amour*, comme pour bien garder en mémoire ce qui me pousse, m'appelle et m'invite à façonner une nouvelle proximité aimante avec moi-même... et qui devient en quelque sorte ma muse.

À cette étape-ci de ma démarche d'écriture, j'aimerais retracer le portrait de mon chemin initiatique tel qu'il s'est présenté à moi, depuis l'appel de mon entrée à l'université jusqu'aux pas qui m'ont vue naître renouvelée et affranchie de mon sentiment chronique d'insatisfaction. Ce sentiment d'insatisfaction lié à une brisure de naissance¹⁶ qui me fit m'abandonner comme on quitte le navire devant une situation qui tourne mal.

¹⁶ Le lecteur se souviendra des conditions de ma naissance telles que décrites au premier chapitre de ce mémoire.

Ce chemin de transformation est ponctué telles des pierres de gués, par des moments de bascules, suivis de prises de conscience. Ces moments fondateurs ont permis de nouveaux éclairages sur mon rapport au réel et ils ont participé à réduire l'écart entre moi et moi, moi et l'autre, moi et le monde. J'ai ainsi pu faire l'expérience de l'amointrissement de mon sentiment d'esseulement et progressivement apprivoiser une nouvelle expérience de solitude reliée. Je pouvais ainsi commencer à m'apercevoir autrement et à me découvrir autre, dans mes nouvelles manières d'habiter ma posture d'artiste et d'enseignante.

Mon intention à travers les descriptions et les thématiques qui suivent est de retracer l'itinéraire de mon expérience telle que je l'ai vécue, d'en examiner l'évolution et d'en saisir la cohérence. Les thématiques rendent explicites le processus de changement et les conditions qui ont participé à faire bouger mon système d'esseulement, à m'éprouver concernée par moi et par l'autre, jusqu'à rencontrer la nécessité de la solitude reliée.

5.1 S'ENGAGER (DE TOUT MON ETRE) — AVEC L'ESSEULEE



Figure 5 : Je m'intimide

2011, matin de janvier. Je suis à Rimouski pour deux mois, accueillie chez une amie, j'ai le projet de me consacrer à ma maîtrise débutée en septembre. Je me lève vers les 10 heures, mon amie est déjà partie, j'ai la maison à moi toute seule, je m'en réjouis et pas, tout à la fois. Cette double émotion me donne l'impression d'être plongée en apnée, ni dedans ni

dehors. Une sensation de dépersonnalisation que je connais bien, qui me fait me précipiter sur la cafetière. Oui, c'est cela, je me prépare à déjeuner avec l'intention de m'ancrer dans la pièce. Je choisis un bol dans l'armoire à gauche de l'évier puis les céréales que je prends dans le garde-manger minutieusement nettoyé et rangé le premier jour de mon arrivée... m'attarde... replace une boîte de thon... À travers mes yeux, j'éprouve la satisfaction devant l'ordre de l'armoire... un ordre qui me contient et me fait du bien.

C'est une journée de grande luminosité, neige blanche et ciel magnifiquement bleu. La salle à manger et la cuisine, situées dans un même grand espace, baignent dans une lumière éblouissante qui tente d'insuffler de la joie à mon cœur douloureux et lourd, opprimé par tant d'insécurité. En suspension dans l'air, la poussière scintille. Sur la table, des fruits, des céréales, du lait d'amande, une cuillère, un couteau, un napperon, un journal, mon café.

Tout en me sentant pour ainsi dire flotter entre deux eaux, j'accomplis des gestes minutieux et précis à la limite du toc. Je coupe la poire et la banane en petits morceaux égaux que je dispose au fond du bol. Je bascule la boîte de céréales, avec mesure les flocons sans gluten se rassemblent juste ce qu'il faut. Puis, je verse le lait.

Je pense que c'est à ce moment-là que j'entends clairement sa voix, pas qu'elle n'était pas là avant... en fait, je dirais pour l'instant qu'avant j'entendais une sensation. Bref, je l'entends dire dans une longue plainte au début inaudible puis de plus en plus claire :

Je suis seule, totalement seule. Je suis oubliée ici, personne ne soucie de moi. Si je suis seule, c'est parce que je ne suis pas aimable. D'ailleurs, qui voudrait de la compagnie d'une fille avec si peu de profondeur, avec une pensée si peu construite... je suis banale et seule. Je suis seule et je souffre le martyr. À quoi bon vivre ainsi... plus doux serait la mort...

*« Alors, plus nue de n'avoir jamais été nue
notre âme écoute pour la première fois
son silence intérieur »*

Hélène Dorion (2002)

Sur le coup, je ne comprends pas bien ce que j'entends... La voix est plutôt calme, un tantinet désabusée, morne voire fatiguée. Aussi, c'est ma propre voix que j'entends, ce qui fait que je ne réagis pas d'emblée... Ça a dû prendre quelques gorgées de café, le moment de me dire : *Attends là, c'est quoi cette voix qui se plaint*. Enfin, la première chose qui me vient après l'étonnement suscité par ce vis-à-vis inopiné est de lui demander : *Qui es-tu ?* Et la voix de me répondre : *Je suis l'Esseulée... Esseulée je suis, seule ou dans la foule. Un nuage d'insatisfaction et de confusion flotte au-dessus de ma tête. Je m'in(timide)... Je rêve de reliance... Je ne sais pas comment... J'aspire à la communion... J'ai besoin de l'Autre.*

Étonnamment, je me sentis aussitôt moins seule. C'est comme si le « décollement » intérieur qui venait de s'opérer m'offrait un interlocuteur de premier ordre venu me donner des nouvelles de moi. Je me sentais curieuse et fortement interpellée par cet inespéré allié. Quelque chose de chaud et de réconfortant. Après avoir fini mon repas, assise à la table du déjeuner, je replonge en ma contenance familière dans un projet de création entamé la veille, celui du dictionnaire replié. *« Hâtez-vous lentement, et sans perdre courage, Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage, Polissez-le sans cesse, et le repolissez, Ajoutez quelquefois, et souvent effacez. »*¹⁷ (Nicolas Boileau, 1674)

M'entendre, la rumeur. Deux ans plus tard, assise dans ma cuisine, je me replonge dans l'écriture de mon conte pour tenter d'écrire ce que je crois en être la fin. Bien calée dans le divan que nous avons troqué contre les traditionnels meubles de cuisine, je me revois confiante devant la tâche. Pleine des pas de liberté que j'ai gagnée depuis deux ans à force de remises en question, de rencontres, de travail corporel, de création et d'écho

¹⁷ Nicolas Boileau, 1674, chant I. Consulté le 4 août 2014 : <http://www.poesie-francaise.fr/nicolas-boileau/poeme-l-art-poetique-chant-I.php>

création, je suis persuadée que mon personnage laissé en plan sur le bord de la fenêtre il y plus d'un an, se questionnant à savoir si elle doit vivre ou mourir, n'auras plus aucun doute à cet égard. C'est fortement désespérée que je la vis commencer à négocier, à argumenter et à se remettre en cause devant le terrible dilemme.

¹⁸/Entre la fenêtre grande ouverte et le rideau, un moment long et interminable se déroule. Mon corps de mémoire percuté par l'inéluctable dureté du monde, durcit mon pauvre cœur blessé. [...] Mon corps pétrifié, dense et fatigué, traversé par tous les âges de ma vie, visitée par ceux venus avant moi et même ceux après moi. Longtemps à sentir le temps me traverser, les guerres, les viols, les amours déçus, les enfants abandonnés, les faux espoirs, les peurs, les anticipations... les hantises, les terreurs... Longuement dans un espace-temps suspendu, tout à la fois traquée par l'idée de mourir comme seule porte de sortie des murs sans issue du cachot de ma prison introjectée, et l'appétit plein de vie de mon âme curieuse à vocation chercheuse créatrice. [...] Je me dis à quoi bon vivre si c'est pour être entièrement isolée de l'autre. /

Je me souviens avoir dû prendre mon temps pour l'écouter jusqu'au bout. D'avoir été tenue de me rasseoir à plusieurs reprises, pendant toute une semaine, pour qu'enfin elle consente à embrasser la vie. Ce fut au moment où je compris que la voie de résolution passait par l'acceptation à me laisser aimer et l'évidence que j'aurais /à tous les jours de ma longue vie à choisir la vie vivante. Tel un perpétuel rituel de renouvellement de cet engagement à porter mon regard sur le beau, le bon et le bien, dans un serment d'amour qui m'unit à la Vie. /... Que /Cet après-midi-là, c'est légère et de belle humeur que je m'élançais dehors pour jouir du simple plaisir d'être vivante et de l'espace disponible pour le partager en toute confiance. /

Un choix que je ressentis jusqu'au fond de mes tripes, de ces perceptions qui nous envoient un message clair de justesse.

À la lumière de ces expériences auditives et d'engagements, je conçois le fait que de m'entendre de cette manière fait naître la discussion et par conséquent sollicite l'altérité. C'est en quelque sorte comme une naissance au concert de la vie. Naître au concert ou le concert (née), exprime la condition recherchée pour me donner accès autant à ma propre musique qu'à la musique de l'autre, une condition d'accordage et d'harmonie.

Quand je décide de vivre, je m'étire au-delà de mes conditionnements vers quelque chose de plus grand que moi, une vastitude reliée au monde... à l'univers. « L'univers a une dimension sacrée parce qu'il est lié à une présence infinie, qui veut se communiquer à lui, à travers nous, mais qui ne peut le faire qu'avec notre consentement. » (Maurice Zundel, 1997, p.103)

Ce matin de janvier 2011 où j'entendis l'Esseulée pour la première fois me raconter ses misères, rien ne sera plus pareil... l'équilibre vient de se rompre. S'entendre c'est déjà un début de musique. Au début, un instrument plutôt désagréable, un criard dans un concert discordant. Pourtant impossible de ne pas entendre la rumeur.

Dès lors, une forme d'engagement sans équivoque s'enclenche dans moi. C'est intéressant de visiter l'étymologie du mot engagement, car il porte le double sens à la fois d'action, et de reliance. Ainsi dans l'expérience de cette rencontre avec l'Esseulée, est née une alliance active, un moteur de création irréversible. Un repère temporel fiable qui me laisse à voir de là d'où je viens et qui m'exhorte à agir en m'indiquant la voie pour cheminer vers les autres voire vers l'Autre.

5.2 LA CRISE QUI ME SAUVE

/Au bout d'un moment, Joël rompt le silence. Il dit : « Je t'aime, ma chérie ». Il exerce

¹⁸ Les passages en didascalies (marqués au début et à la fin de barres obliques), indiquent comme au théâtre les « didasklias » : enseignements. Ainsi extraits de mes récits, j'en puise des enseignements.

une pression sur ma main, comme s'il voulait s'en convaincre. Je sens qu'il me regarde avec des yeux doux. Je ne saisis ni ses mots ni ses gestes. Ceux-ci déraisonnent en moi, et me précipitent dans encore plus de distance. Alors, bien inconsciemment, comme une réponse à son « Je t'aime », je fredonne à mi-voix : Na na na na — na na na na — hey hey hey — good bye, que je reprends en boucle avec de plus en plus d'ardeur. Mon chant donnant du rythme à mes pas, je me défais de sa main et me met à courir./

La crise qui s'en suivit fut monumentale. Je comprenais pourquoi j'avais tant résisté à la fin de cette relation de 12 ans, comme si je pressentais quelque part en moi la violence du choc à venir. Ce fut une crise intense des grandes profondeurs, cet endroit de soi qui comme les abysses représente un milieu peu visité, et qui pour ce faire, exige des approches alternatives d'explorations. Une crise existentielle et métaphysique, qui remet tout en question et laisse sans réponse. Une crise omniprésente, me pourchassant jour et nuit et me laissant impuissante, sous l'emprise d'un sentiment d'incapacité à m'adapter, au point tel que la pensée de mourir résonnait en moi comme un soulagement. Une crise provoquée par une rupture amoureuse, une cassure du lien sécurisant, celui-là même qui participait à me maintenir dans une forme d'équilibre à travers le déroulé fragile de mon rapport à la vie. Une relation sécurisante troquée contre la liberté d'agir. Une crise qui me plongea au cœur de ma peur ultime, la peur de la solitude.

Selon Christiane Singer (1996) les crises existentielles des bas-fonds, pareils à des tsunamis, renversant tout sur leurs passages et grâces, ils « *sont là pour éviter le pire* » (p.41). En ce qui me concerne, le pire a été d'être restée près de 48 ans dans une forme de no man's land, cette zone située après les barbelés entre les deux tranchées opposées, dans une forme d'isolement souffrant, dansant « *au bal des ombres* » (p.35) dans des paradis artificiels, courant telle une petite poule sans tête après l'oubli. Surtout, surtout, SurTout, ne pas sentir, « *resté à la surface des choses* » (p.35) et préserver le peu de semblants de sécurité pour éviter de rentrer dans LA CRISE.

En effet, du plus loin que je me souviens, j'ai dû traverser la vie en manœuvrant tant bien que mal entre faux-semblant et rêverie, cherchant à survivre dans un monde de difficulté relationnelle, dans un contexte de manque émotionnel et d'insatisfaction chronique. Des crises, je peux dire que j'en ai rencontrées, telles des vagues de fonds martelant la carapace de mes inaccomplis. De nombreuses phases souffrantes faites d'envies de mourir, de ruptures radicales, de crises de colère, de journées en boule au fond de mon lit... mais toujours succédées de retour à la « normale », sans trop de dégât apparent, sans faire naufrage, avec toujours une bouée à laquelle me rattacher, me sécuriser et me préserver (frère, mère, amis). Pour finir, par miracle, et force du destin, La Rencontre a pu avoir lieu à l'automne 2011 grâce à une fracassante rupture amoureuse (la grâce de la rupture amoureuse!).

La grande différence entre l'expérience de LA CRISE et les phases souffrantes de ma vie, c'est la violence de la douleur vécue qui trouve la terre d'accueil nécessaire pour qu'il y ait rencontre. Rencontre avec soi, rencontre avec le plus grand que soi, rencontre avec les autres et rencontre avec l'autre de soi.

Toujours selon Christiane Singer (1996, p.43), la crise ne serait pas un état naturel propre à l'humain, dans de nombreuses sociétés « traditionnelles » la crise ne sert pas à cette fonction de rencontre, en fait même elle n'existe pas. La crise est remplacée par les rites initiatiques qui sont des espaces particuliers d'accompagnement, qui sont salutaires mêmes s'ils restent parfois des occasions de difficultés extrêmes. La même auteure ajoute que de tels espaces mettent : « *l'initié en contact avec la mort... selon le vieux principe du "meurs et deviens".* » Mais comme le dit Singer, « *il n'y a pas de rite qui soit aussi cruel que l'absence de rite.* » (1996, p.43)

Ce qui me frappe plus particulièrement ici c'est le concept d'accompagnant, c'est-à-dire comment l'initiation devient un espace où guides et Chamans offrent le terreau d'accueil nécessaire à la rencontre de soi, et qu'en l'absence de ceux-ci, la vie n'a pas

d'autre choix que de nous précipiter dans des crises, où bien souvent, laissées à elles-mêmes, les personnes adoptent des comportements destructeurs pour elles-mêmes et pour les autres pour ne pas dire pour la vie elle-même.

Avec le recul, je suis touchée par tous mes moments de crises, comme autant d'invitations à devenir plus vivante. C'est comme si la vie ne se lassait jamais de m'attendre et de me tendre la main, malgré la force d'inertie du train-train quotidien qui se concentre « à détourner notre attention de tout ce qui est important. Un système de fils barbelés, d'interdits pour ne pas avoir accès à notre profondeur. » (Singer, 1996, p. 41-42)

5.3 LA SAUVEUSE ET LA BATAILLEUSE EN CONTEXTE DE CRISE

En tant qu'artiste pour moi, faire bon usage de ses crises, se rapporte à un acte de création, l'art de recréer sa vie. C'est d'abord un mouvement rentrant fait de silence, dans un acte de présence au corps. J'aime beaucoup ce passage de Singer (1996, p. 49) quand elle dit :

Se tenir là! Ou encore, pour prendre une autre image : dans la roue d'un chariot emballé, il y a un point du moyeu qui ne bouge pas. Ce point, trouver ce point. Et si un seul instant, j'ai trouvé ce point, ma vie bascule, parce que subitement ma perspective est celle de Job, cette perspective agrandie de la grande vie derrière la petite vie, l'écroulement des paravents, l'écroulement des représentations, un instant, voir cette perspective agrandie.

Oui, se tenir là, oser l'inconfort un peu plus longtemps, et tourner quand même son regard vers le soleil et la beauté du paysage, et sentir l'envie de mourir et prier. Puis, de là, petit à petit, cesser de se faire la guerre, signer la reddition, oser aimer, oser l'accueil. Et sentir le vent sur sa joue et sentir la présence et le silence des autres, à se sentir relié à toujours plus vaste et plus grand et plus beau. Se laisser contaminer et devenir contagieux. Oser regarder les représentations : la sauveuse et la batailleuse.

La sauveuse. Vouloir sauver l'autre, c'est une tentative d'agir pour contrôler mon environnement. Ce que je fais : je « sauve » l'autre en lui dictant ce qui serait « bon pour lui », à partir de mes propres besoins, ou encore en m'imaginant que je peux être la clé qui le portera vers sa libération et donc vers ma gloire. Moi et l'autre, il n'y a pas de différence. Je veux sauver l'autre pour me sauver moi. Or, cette manière de faire, ce mode relationnel, me plonge inmanquablement dans ma zone d'insatisfaction, un jour ou l'autre, l'autre se rebelle, se sent à l'étroit, contrôlé. Un jour ou l'autre, soit je me sens déçue et alors j'attaque ou je me sens attaquée.

La batailleuse. Pour me sentir vivante, j'ai besoin de sentir de la résistance avec l'autre. Plus je suis exilée de moi, et plus je cherche cette résistance dans l'autre. Être exilée de moi-même me porte entre autres à rentrer et rester dans des relations insatisfaisantes au nom d'un besoin de réconfort émotionnel. Mon attente, c'est que l'autre me reconnaisse, me porte, ou encore me prenne en charge. Qu'il m'aide à me soustraire à mon sentiment d'esseulement. Or, dans ce système quand l'autre me prend en charge, il le fait selon ses propres règles, et cela crée alors le champ de bataille. Au bout du compte, l'amour meurt.

La relation entre la sauveuse et la batailleuse. Le champ de bataille est un lieu sec, dur, sans amour. Paradoxalement, c'est la quête de l'amour et de reliance qui est au centre du litige. La sauveuse est un genre de diplomate malhonnête, qui trompe le système en toute bonne foi et en apparence avec beaucoup de bonne volonté. Elle négocie donc un genre de paix/contrôle, pour tenter d'arriver à ses fins, c'est-à-dire se sentir aimée. Le hic c'est que ce système de « violence » relationnelle me maintient dans l'exil. Mes relations deviennent alors tordues, je n'arrive plus au bout du compte à me sentir aimée.

Arrêter de se cacher dans des tensions relationnelles... pour oser aller à la rencontre du plein au fond du vide... le plein créateur en amont du vide qu'on évite...

5.4 LE MENSONGE INESPERE

/Chicoutimi... j'ai menti. Je n'avais aucune raison valable de lui dire que je n'y avais jamais mis les pieds. Un mensonge véniel, sans grande conséquence. Mais voilà, je mens depuis toujours. Cela me semble plus simple. Ne pas avoir à expliquer, à confronter, à trouver les mots. La vérité c'est aussi que je mens pour ne pas me souvenir, ne pas sentir... mais pour cette fois-ci c'est trop tard... /

Mi-janvier 2012. Depuis plus de deux mois, Thomas m'accompagne dans un processus de création. Aussi, l'Esseulée qui résiste à s'astreindre à l'isolement nécessaire lié à un tel projet se sent de plus en plus éprouvée. Ce jour-là, à une heure avancée de la matinée, j'arrive à son appartement haut perché entre le fleuve et la rue principale. La montée qui a fait battre mon cœur plus vite me rappelle à cette tension générée par les enjeux et les défis reliés à nos rendez-vous.

Comme à chaque fois, Thomas m'accueille chaleureusement et nous nous faisons la bise, deux en partant de la joue droite. L'appartement ouvre directement sur la cuisine. Thomas prend mon manteau et m'offre un café. La pièce sans ornements me donne toujours la même impression qu'il vient juste d'aménager, bien qu'il soit là depuis plusieurs années. Nous nous donnons de brèves nouvelles, je me vois jouer la légèreté pour cacher ma fébrilité. Thomas me parle d'un livre, *The blind spot* je crois. J'entends qu'il est bouleversé par quelque chose qu'il a lu, je vois sa bouche bouger, je ne comprends rien, je suis certaine que je suis idiote, je tente de le cacher, j'opine de la tête l'air intéressé.

Le café servi, nous nous asseyons côte à côte à la table de cuisine. Sur le meuble de bois nu, un bouquet de fleurs et un dessin d'enfant. Nous sommes dans une nouvelle séquence d'écriture, je suis parvenue en effet au bout d'un premier texte que je me suis appliquée à réécrire jour après jour durant plusieurs semaines, selon ses directives. Maintenant, pour me « starter » dans un nouveau projet qu'il souhaite plus texturé et

descriptif, Thomas me demande de but en blanc de lui donner un moment de l'année, une ville, un personnage, etc.

Je dis sans réfléchir : *Un matin de printemps à Chicoutimi*. Toujours pour alimenter mon imaginaire, Thomas me demande : *pourquoi Chicoutimi ? Tu y es déjà allé ?* Je lui réponds : *Je ne sais pas, non je n'y ai jamais mis les pieds*.

Il me semble qu'à ce moment-là la pièce se soit assombrie, je venais de mentir sur un détail assez banal. Je sentais que je ne pouvais pas revenir en arrière, lui dire que oui en fait j'étais déjà allée à Chicoutimi avec mon ex, et qu'en fait c'était un souvenir d'ennui mortel. Et que non je ne savais pas pourquoi j'avais choisi Chicoutimi. Je ressentais une forme de honte doublée d'un sentiment de culpabilité. La tension du début avait augmenté. Thomas me parlait encore sans que je puisse décoder le sens des mots qui se déversaient de sa bouche en cascade incompréhensive. Maintenant, je sentais que je transpirais... prétextant une grande fatigue je pris congé précipitamment en lui promettant de travailler et de le recontacter pour un prochain rendez-vous.

Dispositifs de contournement. Mentir, me soustraire, retenir, me museler, feindre, tels sont quelques-uns des *modus operandi*, de l'Esseulée. Je trouve particulièrement intéressant que mon conte débute dans ces mots : */Chicoutimi j'ai menti/* Oui, bien entendu je mens pour ne */pas avoir à expliquer, à confronter, à trouver les mots. [...]* je mens pour ne pas me souvenir, ne pas sentir les traces du temps sur mon cœur esseulé... /, mais bien plus encore, la vérité c'est : que je mente ou que je m'exile de mon corps, le programme est toujours le même, me protéger de la menace que représente l'autre, ou encore le contact avec ma propre profondeur.

Merleau Ponty dit cette chose toute simple : « *Je suis mon corps* ». Ce petit énoncé de presque rien, quatre syllabes à peine et pourtant tout y est. Mes pensées, mes émotions, mes mémoires, mes sens spatio-temporels, mon rapport à l'autre, mon humanité. Sans mon corps

je ne suis rien. C'est grâce à mon corps qu'il y a de l'autre. Qui suis-je donc quand je le déserte? Qu'advient-il de moi? C'est comme si nous étions deux mon corps et moi... D'une certaine manière j'ai l'impression de cheminer plus vite que lui... qu'il soit toujours à la traîne... un système de caste semble à l'œuvre dans moi. La supériorité de la pensée sur la matière. Et pourtant, c'est mon retour vers lui à travers la somato-psychopédagogie qui me redonne à mes existentiels¹⁹. C'est par mon corps que j'apprends à me laisser toucher par la vie. Que j'apprends à ne pas me quitter tout en me dilatant dans le monde. « Ce sont les sens qui nous rendent le sens. Nos sens, maîtres du sens, nous rendent la richesse originelle et nous délivre du désir féroce d'avoir raison ». (Singer, 2001, p. 53)

5.5 SAISIR L'ECART

/Que s'était-il passé? Où étais-je rendue? Dans moi, un calme étonnant mélangé à de la joie écarlate, des larmes d'émoi coulent sur mes joues en feu. Un chien noir grand comme un épagneul sort de la maison. Il s'approche, enjoué. Me sourit et me lèche la main. Je remarque que je porte un rubis cabochon, monté sur une alliance d'or brossé. Subjugée par ce bijou m'évoquant un fruit rouge pleinement mûri, je ne vois pas tout de suite que mes mains ont vieilli, qu'elles ont perdu leur douce patine mate et lisse, comme si ma peau se décollait de l'os. Comment est-il possible qu'en l'espace d'une seule matinée, je me retrouve en cet endroit, comme hors du temps, les mains vieilles... et mon cœur allégé et libre? Perdue dans mes pensées, je m'interroge sur cette expérience inédite de déportation, quand le chien me rappelle à l'instant présent et à la beauté des lieux. /

Fin janvier 2012. Je suis assise seule sur la rue des Écarts. Bientôt 5 mois qu'un grand souffle créateur m'a propulsée jusqu'ici, loin de la métropole, de ma famille, de mes repères. Sur les berges du Saint-Laurent, entre Trois-Pistoles et Matane, c'est l'hiver pour de vrai. Dans la petite maison de pierre du secteur nord-ouest de Rimouski, le feu du foyer

¹⁹ Existentiels : chez Heidegger, se dit de tout ce qui est constitutif de la structure ontologique de l'existence. Dictionnaire Larousse en ligne consulté le 30 décembre 2015 : http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/existential_existentielle_existentiels/32145

me tient lieu de présence bienveillante. Je me dis : *Sans ce feu, c'est certain que je me précipiterais direct au centre-ville, écrire au café.* Mais je reste là au milieu du salon, les mains posées sur le clavier de mon portable. La peau caressée par les flammes chaleureuses, je suis suspendue à mon récit tentant d'anticiper la prochaine action de mon personnage.

Rien ne vient encore... je me lève, me dirige vers la cuisine pour me faire un café. En passant, je tâte du bout des doigts la terre de la fougère qui trône dans la *bay-window*²⁰ à l'angle de la pièce... En attendant que le café « monte », j'arrose les quelques plantes de la maison. Au contact de l'eau, la terre déshydratée engloutit goulûment le précieux liquide qui émet des petits gargouillis de contentement.

Je ne me sens pas pressée, je déguste mon café en allumant une clope que je fume devant l'âtre de la cheminée. Pour ne pas empester la maison, je la garde près de l'ouverture du foyer et je souffle consciencieusement la fumée qui s'y engouffre sans résister. Mes pensées flottent ici et là, quand j'attrape du regard ma main tendue devant moi cigarette aux doigts...

Dans mon regard je me souviens nos mains enlacées... Il y a douze ans, presque jour pour jour... La première année de notre histoire d'amour. Ses doigts caressaient le dos de ma main, j'avais 36 ans, je revois la fermeté de la peau lisse et ferme qui se pensait éternelle... Puis, plus rapides qu'un éclair, douze années se sont envolées en fumée, troquées contre un peu de sécurité. Douze années révoltées et insatisfaites à revendiquer une identité incertaine.

Aujourd'hui, je reconnais cette même main qui me donne la preuve que tout ce temps s'est bel et bien écoulé. La peau plus mince, froissée, quelques taches brunâtres célèbrent mon entrée proche dans la cinquantaine, célèbre le passage du temps qui me redonne à ma vie vivante.

²⁰ Fenêtre en saillie

[...] par cette mise en regard que constitue *par lui-même* chaque écart repéré, par ce recul offert, j'ouvre, du seul fait de ce dispositif, un espace de *réflexivité* - " réflexion " au sens propre, avant que figuré - où ces pensées se découvrant à (par) distance l'une à l'autre, se dévisagent; et qui, par leur mise en tension, donnent à penser. (Jullien, 2012, p.34)

Ouvrir le circuit fermé. À travers mon récit, je traverse à plusieurs reprises différents âges de ma vie. À chacune des fois, je suis totalement surprise, cela arrive, je ne le prémédite jamais. Je le constate après coup et dois composer avec. Je remarque que ces sauts dans le temps me permettent de revisiter tout à mon aise des croyances et des souffrances d'enfance pour mieux me réactualiser, dans une forme de décollement. Changer mon regard sur des souvenirs douloureux de mon passé crée de la place dans mes yeux. Un espace qui s'ouvre sur un possible futur renouvelé. « *Ainsi l'écart est-il une figure, non pas de fragment, mais de dérangement faisant paraître, de ce fait, non pas une identité, mais ce que je nommerais une fécondité* ». (Jullien, 2012, p.35)

5.6 SE LAISSER ACCOMPAGNER

Foudroyée par ma crise existentielle et malgré mes efforts pour me relier, je traverse une période d'intense et profonde dépression caractérisée par une grande souffrance à l'idée de rester seule, chaque personne que je côtoie me sert de pansement de fortune bon gré mal gré.

/Rester seule c'est plus menaçant le dimanche;

Rester seule... je frémis. C'est sur, on va m'oublier dans ma chambre;

Rester seule ça veut dire choisir le difficile même si ça veut dire être seul;

Rester seule c'est un vrai paradoxe, c'est disparaître et apparaître en même temps, c'est le chameau qui passe par le chat de l'aiguille.

Rester seule c'est cette éternelle rengaine que je me joue en boucle dans la tête :

Je suis seule

Seule au monde

Monde entier sans moi/

Je ne le sais pas encore, mais c'est tout mon corps qui est en dépression. Un corps qui n'en peut plus de la répétition et qui par manque d'évolutivité n'a d'autre choix que de rendre l'âme. Toutes mes pensées sont continuellement polluées par l'idée de mourir. En fait je remarque que chacun des épisodes de crise existentielle de ma vie, de la plus infime à la plus profonde est accompagnée d'idées suicidaires.

Bref, j'ai un plan qui consiste à me jeter dans le fleuve glacé. Mes amis s'inquiètent, je consulte un médecin qui me prescrit des antidépresseurs. Je prends un premier cachet et je vire au jaune, mon foie ne supportant pas la dose. Je suis paniquée, mal de cœur, une petite voix dans ma tête surgit : *pas la pilule... pas la pilule je vais bien aller, je vais trouver des solutions, je le jure...*

*/Rester seule ça veut dire des larmes qui ne s'accueillent pas,
Mais ça peut vouloir dire aussi du temps pour les cueillir;
Rester seule ça veut dire un cœur triste qui cherche sa joie,
Mais ça peut vouloir dire aussi la joie qui cherche mon cœur;
Rester seule ça veut dire devoir porter sa propre peau,
Mais ça peut vouloir dire aussi se mettre nue et danser sous la pluie. /*

La distance de proximité où telle une enfant qui apprend à marcher, elle me tient la main sans me porter, sans me lâcher non plus. Elle attend, elle m'attend. Soupçonnant qu'il est question de sa capacité d'aimer, une fois je demande à Maya : *Comment fais-tu pour aimer autant?* Elle s'est mise à rire, puis elle m'a répondu à peu près ceci de sa belle voix dont la prosodie à elle seule me calme et me rassure : *Ma Jo, je ne suis pas si aimante que ça, seulement je n'ai pas la permission de fermer les valves d'un amour beaucoup plus vaste qui circule à travers moi.* Elle ajoute à la suite de Christiane Singer son héroïne : *Dieu n'a d'autre main que les nôtres pour faire sur cette terre tout ce qu'il y a à faire.*

Dieu... le nom est encore lancé. Dans l'accompagnement de Maya, dans les moments trop intenses, elle me confie souvent au plus grand que soi. Elle me dit : prie. Le problème

pour moi, face à la prière, se pose de deux manières : prier quoi exactement et de quel lieu dans moi. Enfant je priais Jésus dans mes mains posées paume contre paume appuyées sur mes lèvres. Je l'implorais de protéger ma famille de l'incendie ou des méchants, il était pour moi une forme d'assurance protection, qui demandait une prière quotidienne comme forme de rémunération. Si j'avais le malheur d'être trop fatiguée pour ma prière du soir je craignais le pire... pour moi Jésus était un être de « chantage », de marchandage, un genre de commerçant avec qui c'était donnant donnant.

Or, devant l'injonction de Maya et ma désespérance je veux bien prier, mais je ne sais pas comment. Une case me manque, mais la graine est semée, dans l'espace de la respiration que me procure sa présence solidaire. Une solidarité qui s'exprime entre autres à travers une correspondance quasi journalière de petits messages bienveillants. Telle une vraie maman veillant sur son bébé naissant elle me désaltère sans compter d'un flot de paroles tendres qui m'invite à la reliance et la douceur.

Elle : Tu vas comment ce soir?

Moi : tranquille... je me garde tranquille malgré le doute et la peur... je serai là demain.

Elle : C'est bien sois douce, doux, doux, doux... c'est des espaces à apprivoiser avec bienveillance.... Ils ne sont pas dangereux... il suffit de les aimer

Moi : J'apprendrai...merci pour ta présence.

Moi : « la solitude nous sauve parce qu'elle ronge nos tanières les plus intimes et la peau du monde frémit peut-être à notre présence » (Pourbaix, 2001, p.71)

Elle : Oui. Bonne nuit à toi... Je prie pour que tu puisses être enveloppée de bienveillance divine dans ton sommeil

Elle m'a alors parlé de cette autre manière de prier à la Clarissa Pinkolas Estes (2001, p.119) :

Refuse de tomber.
Et si tu ne peux refuser de tomber,
Refuse de rester à terre.
Si tu ne peux refuser de rester à terre,
Élève ton cœur vers le ciel
Et tel un mendiant affamé,
Demande à ce qu'il soit rempli
Et rempli il sera.
On peut te faire toucher le sol.
On peut t'empêcher de te relever.
Mais personne ne peut t'empêcher
d'élever ton cœur
vers le ciel,
personne sauf toi-même.
C'est au plus noir du malheur
Que tout s'éclaire.
Dire que de là rien de bon
n'est issu
Est faire la sourde oreille.

Cette relation profonde m'évoque le sens même de l'accompagnement, pour ce qu'il met en œuvre. Il m'apprend ce qu'il en est véritablement d'accompagner l'autre dans une relation fondamentalement intersubjective « [...] qui s'enracine dans une copercception des corps vivants, des corps vécus, des corps psychiques. » (Depraz, 2001, p.74) Comme Lyttat Basset (2010) Maya m'a fait croire en cet être humain qui pour la première fois me regardait, m'entendait, me percevait et me touchait pour ce que je suis.

Il m'a fallu croire en un être humain, qui *respectait en moi cet espace inviolable*. [...] pour la première fois, un être humain, par son attitude, par son engagement "à la vie à la mort" à mes côtés, me sensibilisait à l'espace sacré en moi. En le "respectant" infiniment, passionnément, définitivement, il me faisait peu à peu penser que cet espace existait. Davantage, il me donnait envie de le percevoir moi aussi. C'était une alchimie. Croire en un autre m'était, au départ, impossible, mais la crédibilité de *cet être* humain - à laquelle il travaillait de son côté — m'entraînait dans une sorte de rééducation spirituelle de ma capacité à faire confiance. Je comprends, aujourd'hui, que l'enjeu brûlant était d'accéder à ce "dedans" imprenable dont je ne soupçonnais même pas l'existence. Avec le temps, j'ai *intériorisé* cette personne. Désormais, un autre existait qui en quelque sorte faisait partie de mon for intérieur pour toujours. Je pouvais le laisser partir... (Lyttat Basset, p. 67)

5.7 L'ECHO-CREATION DANS LA CITE

*« L'avenir, tu n'as pas à le prévoir, mais à le permettre.
Permettre l'avenir : y a-t-il plus sobre et
plus universelle définition de l'espérance? »*

Antoine de St-Exupéry

Enlisée dans une peine d'amour d'une pesanteur inouïe, je respire à peine. Puisque je ne peux compter sur mes liens pour m'accueillir à la hauteur de mon besoin, ce n'est pas rare de m'installer pour le café du matin au bistro du coin et d'y rester jusqu'à la fermeture. Je tente ainsi de supporter l'intolérable solitude inhérente à la disparition d'Arthur à mes côtés au quotidien. Le brouhaha des clients familiers arrive à diminuer les pensées récurrentes envahissantes faites de regrets et de réminiscence nostalgique de ma vie d'avant. Cette vie qui, malgré l'insoutenable incohérence du lien, malgré les conflits répétés, malgré l'ennui et la perte de liberté, arrivait à me rassurer là où je n'étais en aucune sorte construite. C'est-à-dire, sur le plan psychoaffectif, plus particulièrement en lien avec des troubles affectifs émotionnels liés au manque et à l'isolement sensoriel. Boris Cyrulnik, dans le cadre d'une conférence donnée à Nantes en 2012 et disponible sur Youtube²¹, explique les effets de l'isolement sensoriel sur la mémoire en ces termes :

La mémoire est évolutive. Aussi, lorsque l'on subit un traumatisme, on se fait une représentation de soi qui est déchirée. D'après Cyrulnik, Anna Freud définit le traumatisme ainsi : "il faut distinguer le trauma qui est le coup et le traumatisme qui est la représentation du coup ('pourquoi il m'a dit ça')." Cette représentation nous fait mal parfois plus que le coup, et cette souffrance altère notre mémoire. Cette mémoire traumatique se caractérise par un scénario qui est le même : dans un premier temps, je suis hébété, je ne sais pas quoi faire, je suis hors de mon monde. Si la mémoire se fixe c'est le syndrome psycho-traumatique, je suis alors prisonnier du passé. Je n'évolue pas, ma mémoire n'est plus saine, je ne peux plus acquérir d'autres informations qui me permettraient de changer la représentation que je me fais de ce qui m'est arrivé. Je ne pense qu'à ça, quand je perçois quelque chose cela évoque ce qui m'est arrivé. (Boris Cyrulnik, 2012)

²¹ Consulté le 10 mars 2014 <http://www.youtube.com/watch?v=rd13inJYbQk>

Cette peine d'amour est en fait une peine de cœur, un cœur qui touche le fond, épuisé par le manque de reliance. Dans une bouffée d'air inespérée monte en moi une vision, celle d'un lieu de reconstruction qui prendrait soin de la crise existentielle par le corps, l'agir ensemble et la création. Un lieu pour accompagner les questions qui tournent à vide dans mon corps en déroute. Pourquoi je suis moi? Quelle est ma mission ici-bas? Un endroit pour percer le mystère de mon existence, celle qui s'est mise au service de *ne surtout pas sentir le vide sous mes pieds*, et qui, malgré tous mes efforts agit dans moi à bas bruit et en tout temps, et bouffe ma vie à petit feu. Que m'arriverait-il si je consentais à me laisser glisser, à me laisser sentir ce que j'appelle le vide infini, vide qui a le goût dans moi du désespoir. J'avoue j'ai la chienne totale, une peur indescriptible. Pourtant, je sais que je suis appelée à faire autrement, or, je suis si fatiguée, si éprouvée, et je ne sais pas faire. Tout est à réinventer et à revisiter. Mais tout à coup, je sens que ma mission a tout à voir avec la bienveillance à moi, à l'Autre en moi, et à l'autre de moi. En ce moment, j'aurais besoin d'un lieu de vie où je pourrais apprendre à me relier à partir de nouveaux espaces, qui ne sont pas en difficulté. Un lieu où vivre sans retenue mon infinie tristesse dans une vulnérabilité guérissante. Un lieu pour déposer en toute sécurité mon angoisse de mal de vivre, un lieu pour cueillir et faire grandir les fruits de mes efforts. Un tel lieu existe-t-il? Et si ma mission, ma vocation, était de l'inventer, de le créer? Je porte le rêve d'une collectivité basée sur « l'apprendre à vivre en soi et ensemble ». Une maison de re-naissance pour inventer et créer un monde meilleur. En évoquant ce lieu possible, je sens monter en moi une fébrilité nouvelle, une excitation sublime. Je sens de la justesse. « L'autre qui est déjà en moi », me demande toute mon attention, la solution n'est pas de le chasser, n'y de lui donner toute la place. Prendre soin de l'autre, et apprendre à prendre soin de moi? Apprendre à me relier au plus grand. Voilà ce qui m'habite ce matin.

Suite à cette vision, je me rends chez Maya dès le lendemain pour lui annoncer la bonne nouvelle. Elle m'écoute et partage mon excitation. Mais surtout, elle est subjuguée par une coïncidence étonnante, elle sort à peine d'une rencontre avec son ami Thomas où ils

ont commencé à discuter de la création d'un lieu physique au service de la création de soi en lien avec la création artistique! Un synchronisme parfait.

Ma très chère,

Je suis venue m'installer au Café pour écrire, question de me sentir dans la vie, dans le monde. Et comme si la magie de cette journée poursuivait son œuvre, j'ai dans mon champ de vision assis à quelques tables de moi, Thomas... il n'y a pas de hasard, je le sens dans mon cœur.

La première chose que j'ai envie de te témoigner c'est que pour la première fois de ma vie je me sais vue et entendue. Je me sais vue et entendue par toi (je crois que cela est un acte que tu poses pour contenir), et, à travers toi, je me sens vue et entendue par la vie. Ton regard est si large qu'il contient le visible et l'invisible. Je me sens entendue dans mes élans de créations pour ce projet de prendre soin de l'être créateur. Plus que jamais, mon projet de maîtrise m'apparaît ajusté avec ma vocation d'artiste et d'accompagnante. Également, je me sens vue dans mon besoin d'être sécurisée, ce qui est ma porte d'entrée pour oser me laisser glisser vers la nuit, vers le vide, le lieu de tous les possibles.

Puis, je voulais te dire, combien je me sens pleine de gratitude pour notre après-midi, pour le projet que Thomas porte, ainsi que pour toi, qui sait contenir et t'émouvoir de la vie qui veut vivre.

J'ai un besoin urgent d'apprendre à :

- *Me défusionner de ma biographie qui me maintient dans des formes figées. Tel l'alchimiste, qui transforme la matière, fondre pour reformer.*

- *Me défusionner de l'autre dans moi. En effet, je me sens bien souvent assujettie au regard de l'autre, ma valeur en dépend trop souvent. Pour un artiste, c'est mortel. Je ne suis pas libre.*

- *J'ai également besoin de gagner de la fluidité dans ma pensée et ma parole. Attention et intention.*

Mon élan premier est de me donner le courage d'aborder ce processus de défusionnement. Cela fait plusieurs semaines que je repousse le moment de plonger dans le bain, dans le vide. Mes amies me tiennent lieu de réconfort. Aussi j'en ai marre de travailler toute seule. L'Esseulée est comme ratatinée, elle a besoin d'humidité et de chaleur. J'ai également à cœur de nous rassembler autour d'un projet de création. Un projet de création individuel, porté par la collectivité. À suivre...

5.8 ÊTRE AVEC AUTRUI

Je m'écartèle entre action, création et relation. Me mettre en action, c'est toujours pour chercher à sauver ma peau. Avoir des tonnes d'idées de projets de création, c'est mon mode de rapport au monde, vouloir le faire avec les autres c'est une nécessité interne qui ne me laissait pas le choix. Tu te relies ou tu meurs! J'ai l'impression que ce trio infernal me tire vers l'avant. Tout dans les épaules, tête baissée, je file première de cordée. Ardeur téméraire, je suis celle qui fonce dans les murs pour les faire voler en éclats. Je rassemble, j'ameute, j'ose la parole qui choque et provoque. En apparence, je suis une poudrière, mais à vrai dire du haut de mes 5 pieds 3 je rampe. Rien n'y paraît, je suis au sous-sol, n'habite pas ma grandeur, ne sais rester à ma hauteur. Alors, je m'enfuis, je me meurs et m'annule. Parfois je fais peur, souvent je m'esseule.

Cette petite litanie, décrivent bien les forces en puissance qui se jouent en moi dans mon rapport à autrui. Cette nécessité est sans équivoque pour la part la plus saine de moi, mon soi, mon être. J'ai besoin de créer avec l'autre malgré que l'Esseulé me souffle à

l'oreille ses différentes peurs : peur d'être abandonnée, peur d'être jugée pour ce qu'elle est, un « je suis » pas tout à fait sûr de lui... peur d'être trop ou pas assez, etc. C'est dans cet état d'esprit que je crée trois projets majeurs menés en collectivité : l'Espace Praxis et Poïésis, le Collectif Co et le Projet Rioux. Trois projets ambitieux à la hauteur de ma soif de l'autre, conduit sur une période de deux ans, devenant le théâtre de mon rapport à autrui. Des lieux, des rencontres et des processus, où se mélangent et discutent en moi, liesse et désœuvrement, accomplissement et échec, besoin d'apparaître et sortie de secours, bruit et silence. Une tension comme un étranglement qui cherche son air. Ainsi, je poursuis sans relâche, malgré la difficulté de mon chemin, ma quête d'altérité pour tenter d'incarner à travers l'action collective mon désir de « concernement ».

Rêver des autres. Je ne sais pas quelle mouche m'a piquée... Une espèce d'énergie du désespoir? Une force invisible qui m'entraîne à m'investir au-delà de tout entendement... Une injonction d'apprendre à me relier coûte que coûte, en me jetant corps et âme dans un tourbillon de monde, me remplir jusqu'à rebord, jusqu'à enfin sentir le parfum de l'autre, jusqu'à entendre son silence et savourer notre « concernement ».

Hiver 2012. L'idée d'un espace qui prend soin des transitions existentielles née un matin de décembre dans mon esprit en manque d'altérité, poursuit sa lancée à travers les mois qui mènent à sa matérialisation. Ralliés par ma vision utopique d'un lieu de tous les possibles, plusieurs amis se rassemblent autour de nombreux cafés, discutant longuement et rêvant pareils à de grands visionnaires voulant changer le monde. À travers toute cette effervescence reliante et nourrissante, Sôle est ma principale alliée. Nous rencontrant tous les jours pour monter notre plan d'affaires, l'Esseulée se gave de notre complicité à saveur de fusion, je goûte la joie d'être deux, je sens la peur de la perdre. J'ai un peu honte de cette sensation, aussi je me cache à mon habitude derrière mon hardiesse, en lui signifiant qu'avec ou sans elle, je vais de l'avant, qu'elle n'a pas à s'en faire. Entre ma peur de la voir quitter et celle de mon besoin de m'élancer à corps perdu dans la réalisation de mes rêves, je tricote des stratégies entre porter en souplesse et lâcher-prise contrôlé.

Deux moments forts marquent la formation du projet Praxis et Poïésis. Deux rassemblements de plus de vingt personnes affirmant l'existence d'une communauté désireuse de se mobiliser pour créer un lieu de création et de solidarité, des amis impliqués, des témoignages vibrants : « *Ma gratitude est infinie, si vous n'aviez pas eu vos crises, je ne sais pas où j'aurais accouché de la mienne!* » Rien à faire, mes peurs semblent inébranlables et mon sentiment d'imposture entier. Je me revois la première fois assise dans notre cercle de parole, je porte une nouvelle robe rouge, l'atmosphère est très joyeuse et pourtant je me sens toute petite, presque désincarnée. Je me sens inquiète et d'une certaine manière indigne de leur amour. J'entends leurs mots, sans pour autant les appréhender. En réalité, il se joue en moi un phénomène que je connais bien qui me propulse à distance de la réalité, restreignant mes sens auditif et visuel ainsi que mes facultés cognitives. Je suis là, je me vois être là, et les seuls mots auxquels j'ai accès sont mes pensées me jugeant de n'être pas à la hauteur du rendez-vous. Je vis du mal-être que je camoufle de mon mieux, je n'accède pas au goût de la reliance. *L'Esseulée est reine en son royaume.*

5.9 APPRENDRE A SE LAISSER TOUCHER

« *Là, je me jette dans le monde des choses qui se jettent en moi.* »

Michel Serres

/Je ne résistai pas, en fait je profitai de ma posture pour explorer le sous-sol de la terre. Sous mon corps réduit à l'immobilité, je vis; ses grottes et ses nappes phréatiques, ses tanières et terriers peuplés de loups, de renards, de lapins et de belettes, ses terres de toutes les couleurs et ses racines en filigrane reliant les arbres des forêts.[...] Je me rendis jusqu'au noyau dur, et j'eus un premier mouvement de retour d'une lenteur phénoménale qui me fit bouger la tête comme si je devais traverser sa masse métallique à distance munie d'une longue perche fixée au centre de mon crâne. Tournant ma tête sur son axe, je me retrouvai joue contre terre. C'est dans cette première séquence que je pus ouvrir les yeux, et à moins d'un centimètre de mon nez, se tenait là une magnifique tortue des bois.

Je ne réalisai pas tout de suite qu'elle suivait le mouvement qui se déployait dans mon corps, car dans un premier temps c'est son regard qui me toucha, son regard rempli de sollicitude et soutenu par un sourire tendre et affectueux. Quand je compris enfin qu'elle était exactement dans la même rythmicité que moi, déplaçant sa tête à la même vitesse quasi imperceptible, je me sentis inondée par une chaleur onctueuse et une confiance intacte et totale. Je dirais une confiance symbiotique, de celle qui met en relation deux espèces vivantes pour leur permettre d'évoluer. Ici, c'est elle qui menait le bal, elle ne me lâchait pas des yeux, l'air de dire « c'est ça oui bouge avec la vie... oui, laisse-toi toucher par la vie qui se manifeste dans ton regard... Par tous les êtres vivants, toutes les créations de l'univers, l'infiniment grand et l'infiniment petit. »

Enfin, le moment venu, elle s'éloigna à pas de tortue pour laisser mon corps prendre son amplitude et se laisser pénétrer par la vie sensible au cœur du cœur de l'intime. /

Espace Praxis & Poïésis, Rimouski, mai 2014. Stage de *lecture de mouvement*²² selon la méthode SPP²³. Depuis que j'ai appris que cet atelier a lieu, je sais que j'ai un rendez-vous avec moi dans mon corps. Dès le premier jour, j'ose la demande d'un accompagnement au sein du groupe. Nous sommes dans la deuxième journée du stage, je suis assise dans la belle salle de Praxis à côté de la formatrice. Dans le cercle formé d'une quinzaine de personnes, des amis et alliés pour la plupart, je me sens en confiance. Ève Berger, formatrice et spécialiste de cette pratique de psychocinèse qu'elle a mis au monde, commence par me demander quel est mon projet. Je sens de la nervosité, j'ai peur de ne pas arriver à bien m'articuler, je dois faire un effort titanesque pour accorder mes pensées et mon ressenti dans une cohérence transmissible. Je parle de difficulté d'expression, de peur de l'intimité, de la sensation de ne pas habiter mon bassin et du lien que je fais entre les

²² Lecture de mouvement : La lecture de mouvement est l'apprentissage à lire et à comprendre la gestuelle d'une personne à partir d'une grille de lecture, dans le but de la faire naître à ses potentialités d'être.

²³ SPP : Somato psychopédagogie (voir cadre de pratique chapitre 3)

trois. J'ai la voix étranglée, je ne me sens pas solide dans mes bottines. Je parle de ma vie folle depuis ma séparation, l'impression d'une fuite en avant dans les tonnes de projets et des milliards de personnes. Je conclus que je n'arrive plus à m'habiter.

Une fois le problème énoncé, Ève m'invite à faire une demande claire au groupe. Sur le coup, je me sens vraiment intimidée. Puis, je me lance en toute simplicité : je vous demande de m'aider à récupérer mon bassin. Mon socle. Aussitôt, je me sens plus relâchée, l'effet d'une demande claire est impressionnant, autant dans le groupe que dans moi. Aucun détour, direct au but, pas de mensonge.

Ensuite, la prochaine étape du processus consiste à exécuter un mouvement de mon choix devant tout le monde. Je choisis alors de faire *l'Envol*²⁴. Il s'agit d'une série de déplacements très lents, jambes écartées à la largeur du bassin, sur un mouvement de transversalité gauche/droit, coordonné par une chorégraphie de bras. Au bout de chacune des translations, je fais un point d'appui, et de voyage en voyage elles vont subjectivement de plus en plus loin. Tant et tant que mes tops départ n'en finissent plus d'arriver. Plus l'exercice avance et plus je me sens vaste, j'ai l'impression de parcourir le Canada au grand complet!

Au bout d'un certain temps, Ève m'indique que c'est suffisant pour commencer la lecture. L'étape suivante consiste, pour l'ensemble des observateurs à m'offrir leurs résonances sur ce qu'ils ont vu ou pas. Plusieurs choses se disent... absence de convergence, de circularité, beaucoup d'amplitude vers le dehors, mais pas vers le dedans... Ève me parle de pénétration, je ne supporte pas ce mot, je l'éprouve comme une réelle menace. Ensuite, elle m'invite de nouveau à refaire un autre mouvement, sauf que cette fois-ci elle m'accompagne. Elle me propose de faire un mouvement libre avec la tête, en me demandant de suivre l'amplitude que je ressens. Celle-ci est tellement étendue que

cela m'impose des mouvements d'une lenteur inouïe. Je sens comme une perche de plusieurs kilomètres de long qui me traverse le crâne devant/derrière. Aussi, je me sens bien, je flotte au loin. À un moment, Ève me demande d'ouvrir les yeux, je la vois tout près devant moi qui bouge dans la même rythmicité, exactement dans le même lieu que moi, je suis extrêmement touchée, c'est comme si pour la première fois quelqu'un se trouvait là au loin avec moi. Et, de là elle m'invite à me laisser toucher par la vie, pénétrer...

Une expérience de reliance. Une chose incroyable se produit, une sensation de vague me pénétra de la tête aux pieds, chaude, lente, caressante et extrêmement savoureuse. Je l'accompagnai de tout mon corps, émue et sensible. La vague au bout de son chemin faisait une ondulation qui revenait vers le haut de mon corps et vice et versa. Puis, je fis quelques pas qui me donnèrent la nausée. Je compris que je devais rester en convergence, au plus près de moi. Je me sentais bouleversée, j'étais à la fois dans moi et dans l'espace. J'arrivais à ne pas me quitter. J'étais perméable. Je sentais la présence des autres, ils n'étaient plus une menace.

C'est cette expérience d'une richesse inconcevable, qui me servit de trame de fond dans le passage de la tortue. J'eus beaucoup de plaisir à revivre ce moment à travers l'écriture de mon conte. L'univers fantastique qui s'offrait à moi me permettait de poursuivre encore plus loin l'expérience de reliance rencontrée dans ma lecture de mouvement.

²⁴ L'Envol : Est une séquence d'un enchaînement de mouvement codifié spécifique à la gymnastique sensorielle. Ses caractéristiques sont l'emploi de mouvements symétriques dans une coordination de vitesses différentes.

III - ANALYSER L'EXPÉRIENCE

« Une phénoménologie, c'est la double volonté de recueillir toutes les expériences concrètes de l'homme, telles qu'elles se présentent dans l'histoire, et non seulement ses expériences de connaissance, mais aussi bien ses expériences de vies, de civilisations, et en même temps de trouver dans ce déroulement des faits un ordre spontané, un sens, une vérité intrinsèque, une orientation telle que le développement des événements n'apparaisse pas comme une simple succession. »

Merleau-Ponty

INTRODUCTION

Il me semble utile de rappeler à ce moment-ci de ma démarche que cette dernière partie de cette recherche, intitulée « **Analyser l'expérience** » a comme visée de revenir sur les traces de mon processus heuristique d'exploration afin de questionner les traces laissés par le chercheur marcheur qui a osé son chemin de découverte. L'enjeu, ici en est un d'interprétation pour des visées compréhensives de toute ma démarche de création, d'autoformation et de recherche. En effet, au bout de ma démarche de production, d'organisation et de présentation de mes données premières, grâce à une démarche itérative faite de plusieurs boucles de lecture, de relecture et de réécriture, j'avais besoin de baliser le chemin qui m'a permis de passer de l'enfermement dans un douloureux et paralysant sentiment d'esseulement pour apprendre à me relier et à mieux apprivoiser mon expérience de solitude en vue de la vivre d'une manière qui ne me délie plus des autres, du monde et de mes ancrages essentiels. Ce chapitre tente donc d'éclairer mon chemin de formation de manière à le rendre partageable et inspirant pour d'autres.

CHAPITRE 6

LE CHEMIN DE COMPRÉHENSION

*« On fait tout pour se cacher à soi-même son ombre.
On croit ne pas en savoir, ou bien on ne perçoit que
celle de l'Autre, parce qu'il fait trop noir au-dedans,
et l'ombre demeure invisible.
On a peur d'ouvrir le passage, de commencer à
défricher le chemin, on a peur de ce que l'on pourrait
trouver, ou de ne rien trouver sinon la douleur.
C'est alors qu'il faut sauter du haut de la falaise,
plonger au cœur de ce que l'on est pour enfin sortir de
soi et aller véritablement à la rencontre de l'Autre. »*

Hélène Dorion

Le dernier chapitre de ce mémoire tente de tracer les bornes de mon processus de compréhension à partir d'une lecture interprétative pour ne pas dire analytique du chemin de « concernement », qui m'a permis de passer de l'esseulement à la reliance. Comprendre ici consiste à thématiser le processus selon quatre axes qui émergent des données présentées au chapitre IV et V.

Comprendre. Bien qu'avoir longtemps été étouffée par un sentiment d'esseulement, je suis de celles qui croient que la vie m'offre exactement ce dont j'ai besoin pour me permettre d'évoluer vers plus de conscience, plus de bonheur, d'amour et de liberté. Vers plus de satisfaction. Aussi, je peux prétendre au terme de cette recherche que l'Esseulée se sent aujourd'hui concernée et concernante.

À ce stade-ci, je voudrais rappeler ma question ainsi que mes objectifs de recherche : *Comment et à quelles conditions mon processus de « concernement » a participé à me faire cheminer vers l'autre depuis une expérience d'esseulement?*

Les objectifs de recherche poursuivis au cours de cette démarche sont les suivants :

- **Explorer** à travers mon processus de « concernement » les facteurs qui ont contribué à me faire cheminer vers l'autre depuis mon expérience d'esseulement ;
- **Identifier** les conditions qui ont participé à me sortir de la persistance du sentiment d'esseulement ;
- **Thématiser** les voies de passage qui m'ont permis de cheminer progressivement vers l'autre dans ma vie relationnelle et créatrice à travers mon processus de concernement.

Comme il a déjà été précisé, rappelons que pour gagner en sentiment de « concernement » j'ai dû créer des espaces de *transformation solidaire* qui furent traversés en permanence par quatre axes que j'identifie comme étant les conditions qui m'ont été essentielles pour passer de l'esseulement à la reliance, à savoir le rapport au corps, à l'être, à la création et à l'autre. Bien que l'analyse porte sur chacun des quatre axes de façon isolée, ils sont en réalité imbriqués les uns dans les autres, en discussion permanente et réciproque.

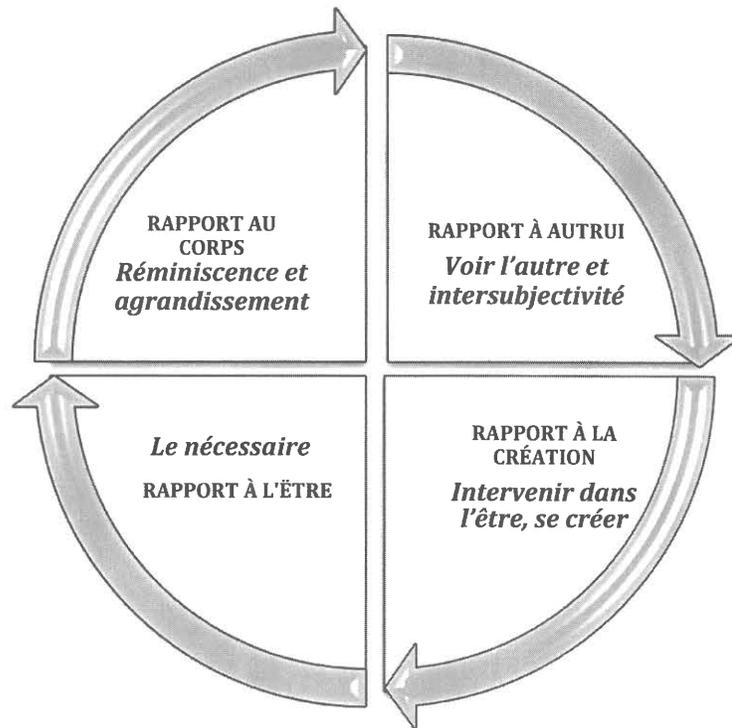


Figure 6 : Axes de thématization

6.1 LE RAPPORT AU CORPS



Merleau-Ponty

Figure 7 : Totem vivant

Réminiscence et agrandissement. Ou encore m'« habiter plus large ». En psychologie la notion de réminiscence se comprend comme un rappel à la mémoire d'une image, une sensation, voire d'une expérience qui n'était pas d'emblée reconnue comme un souvenir. Dans l'usage courant, nous parlons d'un souvenir vague et imprécis qui nous revient sans prévenir dans des situations étonnantes. Pour moi, ce mot qui fait indéniablement référence à un souvenir, je le conçois entièrement enraciné dans un corps ressentant, qui le rend généreusement à la conscience du sujet. Un corps de mémoire, plein de son histoire, l'histoire de mon rapport à moi, aux autres et au monde. La réminiscence devenue sensorielle est ma porte d'entrée privilégiée, qui m'indique là où je dois mettre mon attention. C'est une expérience corporelle, totalement incarnée et remémorée qui devient agrandissante, dans la mesure où elle autorise des changements de regard, la transformation des pensées récurrentes du genre : « *Je suis seule, toute seule au monde* ».

Une expérience d'accompagnement fondatrice (des expériences corporelles)

*/Douleur du cœur, peine d'amour, réminiscence, silence, dilatation, appropriation qui m'indique la voie, confiance, expression, persévérance, discernement.../ Plus de deux ans se sont écoulés depuis « La CRISE ». Des années prolifiques et bouleversantes, qui me trouvent ce matin encore affectée par la peine d'amour. En fait, la nuit passée j'ai rêvé à Arthur, et tout au long de ce rêve je me prenais dans le cœur l'inconcevable fin de cette relation avec de la tristesse infinie face à cette réalité de non-retour. */Je suis seule, totalement seule./* J'avoue que spontanément sur le coup au réveil, je me suis dit, ouf! Encore cette douleur, c'est donc bien long! Et puis je me suis remémoré une expérience nouvelle rencontrée la veille en séance de somato-psychopédagogie. Entre les mains de ma thérapeute, dans une prise « costaute » en réponse à ce qu'elle appelle ma « cuirasse », elle me plie littéralement en deux, m'infligeant une douleur pas possible. À ma grande surprise, j'arrive à absorber l'insoutenable souffrance dans mon corps qui apprend à s'habiter de plus en plus. Ainsi comme j'ai pu le vivre dans le passé, je ne hurle pas, bien que cela fasse vraiment beaucoup, beaucoup mal. */Un acte de présence au corps/.* Je ne me plains pas. En fait, je fais l'expérience de me dilater. Cela crée de la place pour nommer la douleur. Je sens que cet espace disponible crée également un espace d'accueil qui me met en contact avec la bienveillance de mon accompagnatrice, qui m'aspire et m'inspire la confiance. Aussi, j'éprouve une vive émotion face à cette pression inouïe qu'elle m'offre, comme une demande du corps si longtemps attendue... */Un espace qui s'ouvre sur un possible futur renouvelé. /* À ce moment, je sens que la douleur est une alliée qui me confirme la justesse de la direction et de l'action juste à poser ou pas.*

De la même manière, ces réminiscences de peine d'amour trouvées au matin, me rappellent à prendre soin de mon cœur, aux désirs aimants de ma chair et de la vie. Elle me convoque à l'intérieur. Je ne m'identifie plus à la douleur, cette peine d'amour me concerne... autrement. */Je me souviens avoir dû prendre mon temps pour l'écouter jusqu'au bout/... /C'est par mon corps que j'apprends à me laisser toucher par la vie/.*

Je retiens que *réminiscence et agrandissement* est l'évocation sensorielle des situations *à priori* troublantes qui se font un chemin jusqu'à la pensée, et qui au lieu de prendre la route d'une mémoire traumatique, deviennent une porte d'entrée qui m'invite à m'entendre et à me renouveler. Ainsi, plutôt que de me laisser entraîner vers des culs-de-sac répétitifs et rapetissants, *m'habiter plus large* c'est tout d'abord prendre conscience que je prends peur. Puis, c'est me permettre de m'accueillir avec bienveillance et curiosité, dans une dynamique de lâcher prise. En définitive, c'est un processus en mouvement qui sollicite la présence au corps, un corps sensoriel qui s'agrandit dans l'accueil du phénomène corporel, me dilatant encore plus large en m'offrant de nouveaux rivages, telles des aires de repos capables d'appréhender le pire, d'où j'apprendrai encore à m'agrandir.

Ainsi, désormais je ne pourrais plus me raconter qu'il n'y a que l'Esseulée dans mon corps. J'ai un corps, je suis mon corps et si parfois l'Esseulée s'y expérimente, je ne peux plus lui permettre de prendre toute la place et de surcroît me permettre de la croire, quelle que soit l'intensité de la sensation ou de l'expérience émotionnelle. Lorsque l'angoisse d'être seule monte, lorsqu'elle est traquée par la confusion devant un projet de création ou encore insatisfaite et prise au dépourvu en interaction avec l'autre, elle sait maintenant comment faire. Il y a ce lieu du corps, un sujet sensible incarné, par lequel s'instaure sa perception de l'univers : une conscience qui cohabite avec le corps et investit le monde qui lui est offert par le corps. L'Esseulée (a)grandie est désormais libre des chimériques réminiscences, les empreintes du temps deviennent alliées et berceaux de son agrandissement.

6.2 LE RAPPORT A AUTRUI



Figure 8 : Performance relationnelle

*/Si tu savais combien j'ai eu peur
de manquer de l'autre!
Peur qu'il parte trop tôt,
peur de faire quelque chose qui lui
déplairait,
peur d'être oubliée dans mon atelier.
Tu te relies ou tu meurs!/*

L'Esseulée, mars 2011

Ainsi, l'Esseulée s'est créée dans un monde où l'autre était une menace. L'Esseulée a introjecté le monde comme une menace. Elle en est arrivée à devenir une menace pour elle-même comme pour les autres. De cette manière, elle s'est longtemps considérée comme source de peur pour l'autre. Cela se comprend bien, puisque si l'autre constitue d'emblée une menace pour elle, elle ne pouvait pas faire autrement que de se positionner devant lui d'une manière défensive. Ainsi, lorsqu'elle se sentait en manque de lien et de confiance, elle devenait attaquante, faisant ainsi fuir celui qu'elle voudrait appeler. Le pire de cette histoire c'est qu'elle ne pouvait, ni se contenir ni s'apercevoir clairement pour voir avec lucidité, comment elle s'y prenait pour créer la désolation relationnelle dont elle souffrait. Lorsqu'elle ne se sentait pas dans cette forme de lutte pour la survie, elle rêvait d'une

relation fusionnelle dans laquelle elle finissait toujours par se perdre au prix d'annuler l'autre, soi-même et le lien.

Il a fallu le renouvellement du rapport à soi par le biais de plusieurs expériences corporelles inédites susceptibles de permettre un nouveau regard sur soi, l'autre, le monde et la vie pour quitter progressivement la croyance que l'autre est une menace. Il aura fallu tout ça en fait pour cesser d'être une menace pour elle-même.

L'Esseulée pouvait alors lâcher son emprise sur moi. Et, pour la première fois dans ce processus, j'ai pu faire l'expérience de la disparition de son autorité et du sentiment de la menace perpétuelle pour moi et pour les autres. Je mesure l'impact dans mon corps d'avoir été ma plus grande menace. Tout se passait par un filtre inquisiteur, un gardien de la peur. La peur du manque. */Je me disais à quoi bon vivre si c'est pour être entièrement isolée de l'autre/*. Tout pour ne pas sentir le manque. Jusqu'à tuer l'autre, jusqu'à me tuer. Et puis, j'ai choisi de mourir à moi-même, à ce moi menaçant, menacé, esseulé. */Moi Hélène dite Bella, constituée de toutes les mémoires du monde, des vivants et des morts, je sais maintenant que j'aurai à tous les jours de ma longue vie à choisir la vie vivante. /*

6.2.1 Voir l'autre et intersubjectivité

Pour moi, avant toute chose voir l'autre a impliqué d'abord un processus de rapatriement et de reconstruction identitaire. C'est-à-dire, je me suis engagée à me rassembler à travers une rencontre inédite avec moi-même par le biais d'un soi « corporéisé ». Je suis devenue incarnée et consciente de mon corps. Je pouvais enfin répondre à cet impératif, celui de porter un regard ancré dans ma chair sur ma vie et celle de l'autre et enfin pouvoir me désidentifier de l'Esseulée.

Mon engagement dans la construction d'un nouveau rapport à moi, devait obligatoirement passer par le renouvellement du rapport perceptif, attentionnel et de présence au réel. Me voir donc, non plus à partir de l'idée que je me fais de moi, mais bien

à travers un ressenti qui remobilise différemment mon histoire et mes représentations. Depraz, Vermersch, Varela (2000) parlent de « la conversion du regard », c'est-à-dire, un geste tourné vers l'intérieur (*l'épochè*), dans un esprit silencieux, dans une dynamique d'observation des structures perceptives inédites susceptibles de permettre au sujet de s'appréhender autrement et de voir différemment le monde.

Ensuite, voir l'autre m'engage dans un lâcher-prise. Je m'écarte du désir ou du besoin d'être moi-même vue, pour m'affranchir de cette dépendance au regard d'autrui. Enfin, voir l'autre dans un tel dépouillement rend possible une relation intersubjective. J'ai pu voir l'autre avec l'ensemble des gestes, des paroles et des valeurs qui conditionnent la véritable rencontre avec l'autre et qui me permettent de l'apercevoir. Voir l'autre de façon intersubjective, c'est l'embrasser du regard, le toucher du doigt, l'entendre, le ressentir et l'accueillir dans ma propre chair.

La naissance à mon enracinement dans mon propre corps a été pour moi une porte ouverte sur un réel rapport intersubjectif. Je pouvais enfin me positionner ni dans la guerre, ni dans la fusion, mais dans une juste distance qui permet une réelle réciprocité. C'est dans ce sens que François Jullien (2012) dans sa quatrième de couverture avance avec pertinence que : « ouvrir un «*écart*», c'est produire de l'«*entre*» ; et que produire de «*l'entre*» est la condition pour promouvoir de l'«*autre*» ».

Il m'aura donc fallu du corps pour oser l'ouverture des écarts et prendre le risque de promouvoir réellement de l'autre. C'est dans cette perspective que Danis Bois (2008) inclut le rapport au corps comme point d'ancrage « instauratif » du phénomène intersubjectif.

C'est cette quête d'intersubjectivité qui a influencé fortement mes projets de *transformation solidaire* et qui ont ponctué mon processus de « concernement ». En effet selon Danis Bois :

L'altérité, sous le regard du Sensible présente la relation intersubjective comme une relation de réciprocité qui se construit à partir d'un chemin vers soi pour aller vers autrui. Dans cette perspective le mouvement premier de l'altérité est un retour vers soi pour s'ouvrir et accueillir autrui. Dans une telle relation, le rapport au corps devient l'élément principal de la relation à autrui. Ici, le mode essentiel de la relation à autrui implique la rencontre avec le lieu du Sensible qui attend l'homme en son sein. Cela nécessite que l'homme porte un point d'appui en lui-même afin de devenir un habitant non plus seulement de la terre, mais un habitant de soi. (Bois, 2008, p.26)

6.2.2 Regarder l'autre

Conférencière à l'école de joaillerie de Montréal, mon pire cauchemar. Pour la première fois, je dois franchir le seuil et ne pas me laisser attraper par la confusion, vous voir sans détour. Comme les fois en stage de formation continue où j'ai pu rester les yeux ouverts, le regard tourné vers l'autre. */Comme une naissance au concert de la vie. /* Cette fois-là où l'on m'avait invitée à prendre parole, je me souviens être entrée dans la salle et que l'on ait rapidement éteint les lumières à cause du projecteur. Je me suis entendue dire, « attendez un peu ». J'avais un urgent besoin de vous regarder dans les yeux, un besoin de vous accueillir et de vous remercier de vous être déplacés. */Oser aller à la rencontre. /* Le besoin de vos yeux pour m'introduire auprès de vous. Je ne saurais dire exactement comment ni pourquoi, mais je me sentais totalement légitime, complètement fluide, et à mon aise. Comment dire cette fois le goût de ma vie authentique, à l'abri de l'emprise enfermante de cette Esseulée qui m'a si longtemps accompagnée et j'oserais même dire sauvé la vie à sa manière. Après, quand les lumières furent fermées, je continuais à sentir vos regards curieux et notre si humaine complicité.

De ces espaces de *transformation solidaire*, je retiens ceux qui me procurent une sensation de satisfaction, et qui correspondent pour moi à un état de relâchement de la menace que je suis pour l'autre. Et celle de l'autre pour moi. Je prends conscience du moment plus ou moins long, vécu comme un renversement. De la peur d'être menaçante ou

menacée à un redressement radical où je m'engage dans un regard neuf, délesté du désir d'être vue. */Un regard créatif qui saisit la beauté et l'intelligence de la vie/.*

Ce qui me semble très important dans ces instants de transformation dans mon rapport à autrui c'est la place du corps Sensible. C'est-à-dire moi, mon corps, relié dans ma chair à quelque chose de beaucoup plus grand, de l'ordre de l'humanité, du Sacré de la vie. Dans ces moments-là, je ne me quitte pas, je reste au plus près de moi, tout en restant reliée à l'autre. Profondément ancrée dans mes pieds, et tout aussi profondément liée à l'autre, dans une attention plutôt légère, mais surtout curieuse et bienveillante. Quelque chose dans mon regard a changé : je vois l'autre, je ne vois plus la menace.

6.3 LE RAPPORT A LA CREATION

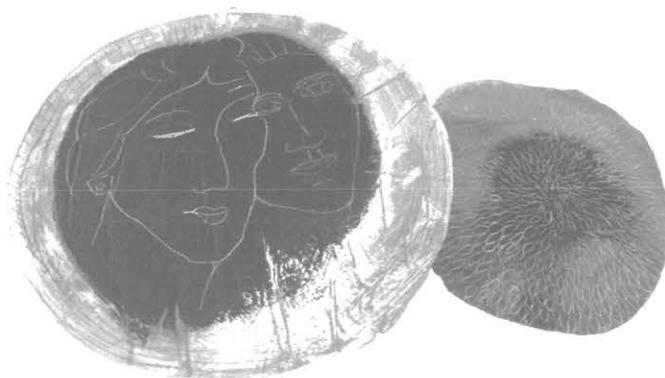


Figure 9 : Liée

6.3.1 Intervenir dans l'être, se créer

D'abord abandonner le paraître, accepter de se laisser toucher par soi-même, ouvrir le circuit fermé. La rencontre est frileuse, comme un peu gênée. Les regards se cherchent et s'évitent, dans un jeu de cache-cache pour ne pas s'intimider, se faire fuir. Rester en présence de l'autre en moi sans me quitter. Le résultat m'importe peu, enfin c'est ce que je

cherche comme sensation, quelque chose de libre : c'est *intervenir dans l'être*. (Henri Michaux, 2001)

J'ai entendu l'Esseulée jusqu'au cœur de l'atelier. Je lui ai fait une place pour qu'elle ne prenne plus toute la place. Être deux, c'est ne plus être seul. « La solitude implique, bien que seul, je sois avec quelqu'un (c'est-à-dire moi-même). » (Arendt, 2005, p.125)

Ce vivre-avec-moi est davantage que le conscient, davantage que la connaissance directe de moi-même qui m'accompagne dans tout ce que je fais et dans tout ce que j'affirme être. Être avec moi-même et juger par moi-même s'articulent et s'actualisent dans les processus de pensée, et chaque processus de pensée est une activité au cours de laquelle je me parle de ce qui se trouve me concerner. Le mode d'existence qui est présent dans ce dialogue silencieux, je l'appellerais maintenant solitude. La solitude représente donc davantage que les autres modes d'être seul, en particulier et surtout l'esseulement et l'isolement, et elle est différente d'eux. (Arendt, 2005, p.125)

6.3.2 L'artiste (est) l'Esseulée

Je me suis jointe à un stage de création *Peindre de mémoire*. Je m'entends dire : *cesse d'en vouloir à la vie... redonne-lui sa liberté...* J'entrevois cette journée de création comme un souffle d'air frais. Je ne me doutais pas... Dès l'arrivée dans l'atelier et durant les heures qui vont suivre, je ne serai pas seule. Mais à ma grande surprise, l'Esseulée est présente illico. J'entends ses peurs, sa plainte, son discours... toujours le même. Des histoires de désir d'apparaître, de sentiment mélangé de supériorité et d'infériorité, quelque chose de victime qui cherche à le demeurer... comme pour garder le contrôle sur les événements? Sur la vie? /*Créer avec l'autre tout en souffrant profondément de différentes peurs.* / Elle est là, je la sens... Elle dit : *je serai la meilleure, je ferai le plus beau de moi...* Je l'accueille, je lui souris, un petit sourire en coin, je la connais bien... Je me dis : *elle a besoin d'apparaître, elle a besoin de se distinguer, besoin de briller...*

Oui, je suis surprise, je pensais me trouver affranchie de mon Esseulée. Pourtant elle est bel et bien là, avec son lot de mémoires, de souvenirs. */Mon corps de mémoire percuté par l'inéluctable dureté du monde. / Elle me rappelle à elle, elle est bien volubile cette petite fille à taper du pied... Bien que saisie par l'inopiné face à face, un espace curieux et bienveillant s'établit, inaugurant une conversation intérieure inédite. /L'appétit plein de vie de mon âme curieuse à vocation chercheuse créatrice/.*

Ne pas oublier cette part d'humanité en moi, celle qui souffrante, exige mon écoute, mon attention. Le dialogue intérieur accueille l'Esseulée, je me parle doucement, ne cherche pas à taire la peur, une écoute accueillante « à la vie à la mort ». */Et si ma mission, ma vocation, était de l'inventer, de me créer? /*

6.3.3 Se créer

Je pose un premier geste sur la surface blanche de plâtre qui me sert de toile. Un espace de tous les possibles, la tension monte... Le thème de départ est « comme par hasard » : le lien. Inspirée par la discussion qui se joue dans moi, je trace sur la plaque les contours d'une autre plaque plus petite, puis je la mets de côté. Première surprise la fine trace au crayon de plomb forme le volume d'un cœur humain. Ensuite, je décide de planter dans le plâtre tendre des petites aiguilles droites. Je les plante à égale distance, en premier bien aligné sur le trait du crayon, puis comme pour ouvrir la forme du cœur refermé sur lui même, je décide de sortir de la ligne. */L'art de recréer la vie. / De créer sa vie.*

Je vise les couleurs, je prends les pastels secs, je choisis un bleu intense, j'ai envie de voir le pigment intense sur le pourtour de la surface ronde. J'applique, j'étends, mélange maintenant avec l'acrylique, je prends mon temps entre désir de liberté et ma sensation d'enfermement. D'esseulement. */J'ai besoin d'apparaître et je cherche la sortie de secours/.* Puis dans les replis du plâtre un œil de baleine me regarde, en premier j'évite de le voir. Je me dis : *Non tout, mais pas ça*, je veux dire pas cette image que je n'ai pas invitée. Et

pourtant il me semble que c'est bien parce que je la vois qu'elle apparaît. Aussi je décide de l'accueillir, de lui faire une place sur ce qui commence à ressembler de plus en plus à une surface aqueuse, une mer ? Une banquise ? Dans ce moment d'acceptation une sensation de douceur. Un moment de neutralité — Je suis prise dans le cercle extérieur, le circuit fermé dans lequel l'Esseulée s'est enfermée. Je suis dans une mer tantôt houleuse, tantôt calme. Je poursuis avec le pinceau, des petits gestes distincts, je me dis ce n'est pas moi qui fait, c'est le pinceau, je le laisse faire, me délecte. Je dis : *tu ne sais jamais ce que le pinceau fera! Et tu aimes ça quand tu arrives à écouter. Tu commences à te foutre du résultat et c'est savoureux! Tu commences à te créer.*

Lâchant la périphérie de ma surface à peindre, j'ose un grand pas dans le cœur encore vierge et j'applique dans un geste presque trop volontaire un déluge épais de gouache orange fluo. Je me reconnais bien là, encore moi, excessive et rebelle. L'Esseulée est rebelle aussi, tout pour ce faire voir. Je suis troublée et recouvre le tout de noir dans un autre grand geste impulsif. Puis, à l'aide d'une pointe fine, je trace dans la pâte noire d'un geste délicat et assumé : deux visages. Le premier, est féminin et dégage une grande sérénité, le second est masculin et s'en dégage une attitude de veille tranquille. J'étais définitivement deux.

L'orangé toujours présent semble faire fondre la banquise du début, des fissures se forment entre le cœur et la chair. Je décide de peindre une autre surface, en forme de cœur. Du vert, du noir et une multitude de petites feuilles tracées à la pointe sèche. C'est ma vision du matin, un moment évoqué où je me suis sentie en lien... un instant de reliance avec la nature.

Après cette expérience de création, je rencontre *le mouvement*. Je témoigne de ma surprise de m'être retrouvée aux prises avec l'Esseulée et je constate que j'aurai toujours à rechoisir la vie et à me à frotter à elle sans cesse. Mais comme dit Michaux (2001) à chaque déplacement, il y a aussi un dégagement. À chaque fois, j'aurai à me délaisser de quelque chose : « à la fois mise à jour d'un sens enfoui, recherche d'un "grand secret", et libération

d'une contrainte. » (2001, p. 300) C'est là l'aspect magique de la création qui vise à *intervenir dans l'être*. Comme pour Michaux, la création est foncièrement mobile et mobilisatrice, et se créer une pratique toujours en mouvement, toujours à recommencer. Une phrase de Michaux (2001) résume cela : « *j'écris pour me parcourir. Peindre, composer, écrire : me parcourir. Là est l'aventure d'être en vie.* » (Michaux, 2001, p. 345) / *À tous les jours de ma vie, choisir la vie vivante.* / Et si je parle de choix, c'est parce que cet état de libération n'est jamais une chose acquise ou réglée une bonne fois pour toutes. Elle doit être rechoisie tous les jours, une vie neuve à tous les matins, à tous les instants.

Le caractère formatif de la démarche de création plastique se caractérise entre autres par le lien inséparable entre l'œuvre et la vie de l'artiste (Bourriaud, 2009). Ainsi, selon le contexte au sein duquel l'artiste est appelé à réaliser son œuvre, à la partager et à la transmettre, sa pratique pourrait contribuer à la circulation d'expériences vécues dans le flux temporel de son parcours de vie. Notamment, de ce lien formatif entre l'art et le vécu, l'artiste en témoigne : je prends conscience de mes expériences de vie pour les ouvrir sur de nouvelles possibilités d'agir (Morais, 1999). Ce témoignage met en évidence l'ampleur des considérations à prendre pour en arriver à comprendre en profondeur cette dynamique formative portée par la pratique artistique. Car si l'artiste est appelé à se comprendre lui-même, voire à se dépasser, il est aussi amené à ouvrir les yeux plus profondément sur autrui et sur le monde. (Morais 2012)

6.4 LE RAPPORT A L'ÊTRE

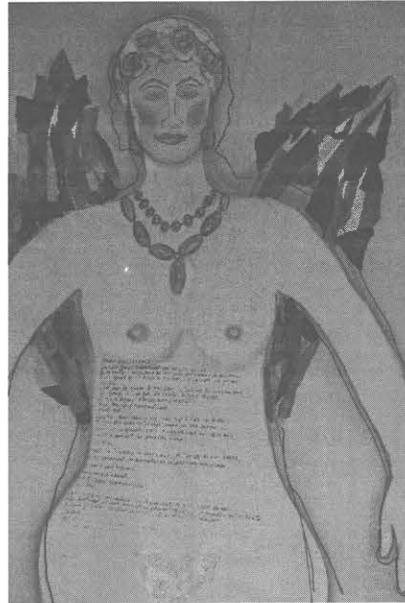


Figure 10: Bella

« Il y a des instants où nous nous sentons soulevés hors de la réalité familière. Ce que nous éprouvons semble ne pas être de ce monde. [...] Une sorte d'enchantement nous rend à la fois étrangers et tout à fait nous-mêmes, totalement protégés en quelque chose de familier. »

Jean-Yves Leloup

6.4.1 Le nécessaire rapport à l'Être et à notre commune humanité

Vers une humanité sacrée. Cette condition impérative pour me relier à moi et à l'autre trouve son chemin dans « le corps que l'on est » (Leloup). L'expérience de mon processus de « concernement » m'a menée à m'apercevoir en lien sensible et touchant avec ce que je nomme le plus grand que soi. Une sensation d'être à la fois contenu et contenant. Dans son

livre *Manque et plénitude*, Jean-Yves Leloup se réfère à l'expérience de l'anamnèse du numineux²⁵ pour parler de cette rencontre dans la présence en soi du plus grand que soi :

L'anamnèse est ce processus par lequel l'homme se souvient de l'Être qu'il est et demeure dans l'éclaircie des moments numineux et ouverts de son expérience. Cette remémoration essentielle se vit dans "le corps que l'on est", corps chargé de mémoires personnelles et collectives. (Jean-Yves Leloup, 2005, p.9)

Pour ma part, j'associe ce processus à des rencontres et des *expériences de transformation solidaire* liée à la profondeur de l'être. Ces rencontres « extra quotidiennes »²⁶ (Bois, 2008) ont d'une certaine manière agi sur moi comme des électrochocs, bougeant ma conception de la réalité, et participant à ma conversion au sens où l'entend Robert Misrahi. (1969) C'est-à-dire, par un renversement de mon rapport à moi et au monde, devenir véritablement sujet de ma vie. Dans une maturation lente et émouvante, j'ai rapatrié ma réflexivité, mon courage, ma lucidité, ma liberté et mon désir. Redevenir origine et maître de ma propre vie, de ma nouvelle vie qui commence. Dans son ouvrage, R. Misrahi définit la conversion ainsi : « La conversion est le retournement de tout l'individu vers la lumière de l'être, retournement qui par l'illumination et le changement de sens va permettre la progression ascendante vers l'être. » (Misrahi, 1969, p. 89)

Ainsi, sur mon chemin de « concernement » les deux instants qui suivent sont de première importance, puisque comme j'ai pu en faire l'expérience, mon processus de « concernement » est essentiellement lié à mon rapport à l'Être. Plus qu'un regard témoin, ce lien retrouvé au cœur de mon être me redonne la saveur du miel de la reliance à moi, aux autres et au monde. *!J'ai besoin de l'Autre!*. Telle était ma manière de nommer ma quête de cette autre de moi que rien n'a jamais souillé. J'ai eu sur ce chemin diverses manières de m'appeler à l'existence, de me rappeler que je ne suis pas que cette esseulée à laquelle je me suis tant identifiée.

²⁵ Le Numineux fait référence à ce qui permet à un être d'avoir un lien avec le sacré

Tout au long de ce processus à la fois sensible et intuitif, j'ai eu la chance d'avoir du monde sur mon chemin. Mes différents accompagnateurs, quel que soit leur véhicule, me parlaient tous, chacun à sa manière de cette forme d'enfermement dans lequel me tenait mon identification à *L'Esseulée*. Plus d'une fois, j'ai fait l'expérience d'être envahie d'une chaleur voluptueuse, un espace nouveau au-delà de mon corps me faisant sentir reliée à l'univers entier. Un lien avec une réalité qui me dépasse, qui me transcende et que je perçois cependant dans ma chair, grâce au nouveau rapport que j'entretiens avec mon corps. Dans ces moments, je me sens et me sais aimée et reliée. Ma confiance est totale, je ne suis plus seule. Je pouvais enfin */Cesser de se faire la guerre/*.

6.4.2 Séparation *versus* Retrouvailles

Introspection sensorielle, un matin de printemps. Je ferme les yeux et c'est le silence, aucune pensée. Je m'étonne de la simplicité et de la facilité avec laquelle j'arrive à tourner mon attention vers l'intérieur. Puis semblant venir de nulle part, une pensée bienveillante pour le fils d'Arthur que je n'ai pas vu depuis notre séparation. Je me dis émue : tu me manques, je t'aime. Cette pensée du cœur se transporte rapidement dans ma tête et un défilement de pensée se met à me balloter l'esprit. Ça prend un moment avant que je ne m'en rende compte. C'est mon corps qui me rappelle au moment présent par une sensation d'angoisse dans le cœur. De la peur, peur de perdre ce nouveau lien tissé entre moi et le plus grand, peur à nouveau de me retrouver prisonnière dans le plus petit de moi, esseulée comme enterrée vivante... */J'ai besoin de l'Autre en moi/*.

Après ce moment d'introspection sensorielle, une amie thérapeute m'offre un accompagnement manuel sur table. Je m'allonge en toute confiance, ses mains posées sur mon thorax. Rapidement je sens mes contours, ma peau, une impression de séparation désagréable comme une coupure, entre l'intérieur et l'extérieur de mon corps. Je retrouve le

²⁶ Selon Danis Bois, l'extra quotidien représente les conditions d'expérience qui permettent de s'extraire de manière active des habitudes quotidiennes pour avoir accès à de nouvelles manières de pensée, d'être et d'agir.

goût d'être reliée à bien plus grand que moi, sensation que je situe à l'extérieur de mon corps, dans un espace extracorporel. Aussi, bien que je sente le chemin tracé entre cet espace et mon cœur, je remarque que la sensation d'esseulement réside dedans, alors que l'autre comme le transcendant seraient dehors. Je nous sentais bien distincts et bien séparés. Puis, toujours en contact avec les mains de mon amie sur mon thorax, une sensation étonnante d'un grand mouvement rentrant vers mon cœur et mon plexus, m'agrandissant, m'étalant et ouvrant mes contours. Je me sens poreuse, le plus grand est en moi et je suis en lui. Je ne suis plus séparée. */Je faisais l'expérience d'être à la fois dans moi et avec l'autre/*. Je suis intensément touchée. Je me sens aimée du dedans. */J'étais à la fois dans moi et dans l'espace/*.

Et maintenant il connaît qui il est, et maintenant il existe authentiquement, et maintenant il est venu vraiment homme, dans ce dialogue avec un Autre, où il expérimente ce que Rimbaud a si parfaitement exprimé, sans savoir peut-être tout ce que ce mot recouvrait : "Je est un autre". (Maurice Zundel, 1997 p.20)

6.5 LE RENOUVELLEMENT DE MA PRATIQUE

Dans le cadre de cette recherche qui m'a menée de l'Esseulement à la « reliance », plusieurs expériences inédites de transformation m'ont permis d'apprécier un réel renouvellement de ma pratique en tant qu'artiste. En effet, ma discipline de création habituelle, la joaillerie, qui m'avait tant et tant servi, mais dans laquelle j'avais tendance à me maintenir dans une posture d'esseulement²⁷, pouvait enfin s'éclater grâce aux nouvelles libertés internes acquises à force de « concernement ».

Dorénavant, je peux, sans risquer de tomber à mon insu dans la fusion ou le champ de bataille, aller vers des projets de création collectifs. Enfin, j'accède à mes élans de toujours, cette fois-ci débarrassée de la posture « pour ne pas être seule » ou « pour ne pas sentir le manque ». À la place, jouir d'une solitude reliée et créative, autant que de progresser vers

²⁷ Tel que vu au chapitre 1 de la problématique.

mes réelles aspirations d'enrichissement réciproque mené en co-création. À l'instar des propos d'Isabelle de Maison Rouge (2010, p.32 et 33) que je citais dans ma problématique et que je reprends ici, je rentre à la maison. Une demeure à la fois chaleureusement intime et ouverte sur le monde :

La solitude de l'artiste n'est donc pas la conséquence d'un isolement ou d'un rejet ressenti douloureusement, elle est salutaire pour une mise entre parenthèses, une bulle personnelle et intime dans laquelle se déploie la personnalité de l'artiste et se met en place le processus créatif. En revanche, s'il se doit d'être solitaire, il n'est pas isolé pour autant – en italien *isolato* signifie « séparé comme une île » – puisqu'il reste en contact permanent avec le monde qui l'entoure, qu'il aime travailler en collaboration et se frotter à des métiers très différents, à d'autres points de vue.

De plus, grâce entre autres aux nouvelles compétences réflexives gagnées par l'écriture de ce processus de recherche, je peux m'exprimer libre de la confusion. Maintenant, j'ai accès à ma propre autorité, j'ai les moyens d'apparaître entièrement, c'est-à-dire, en tant qu'artiste interdisciplinaire qui a toujours été et qui préférerait avant se terrer dans une discipline rassurante, à défaut de pouvoir me mettre en dialogue avec l'autre, voire avec moi-même. J'aspire de ce fait à mettre de l'avant cette artiste, tel que le témoigne la récente demande de bourse de création que j'ai rédigé pour un projet qui allie joaillerie, installation, performance et art visuel.

Extrait de la demande de bourse :

/ Mon parcours en tant qu'artiste-joaillière est traversé par un désir vocationnel de m'inscrire dans une communauté artistique où il n'y aurait pas de séparation entre les métiers d'art et les arts visuels. [...] Dès les débuts de ma pratique dans les années quatre-vingt, je suis étonnée par la réalité persistante d'un art mineur qui désigne les arts décoratifs, et des arts majeurs (peinture, sculpture et architecture) qui semblent jouir d'un statut social et artistique « supérieur ». Qui plus est, donne accès au monde des critiques de l'art, des galeries contemporaines et des centres d'artistes, voire des universités.

C'est ainsi qu'avec l'intention de défaire ce clivage et ces préjugés, qu'avec une bande d'amis, nous nous rassemblons en 1996 autour du galeriste Noël Guyomarc'h . Il ouvre dans un édifice qui abrite de nombreuse galerie et centre d'artiste la première galerie à

Montréal consacrée aux bijoux d'art. Le projet était de se faire voir autrement, dans un autre contexte, et « d'élever » notre pratique à un statut d'art contemporain. Nous avions imaginé que le fait de s'établir dans ce lieu consacré aux arts « majeur » nous donnerait visibilité et crédibilité auprès des autres artistes, des galeristes et des critiques d'art. Malheureusement, il n'en fut rien ou si peu, et la galerie prit alors le chemin de la rue Laurier entre boutiques et passants. Plusieurs d'entre nous délaissèrent le métier qui semblait alors trop petit, pour se tourner vers les arts actuels, et moi je partis de mon côté me réfugier en campagne et œuvrer en solitaire.

[...]

C'est en 2011 suite à mon inscription à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales que je m'installe à Rimouski. Sorties de mon isolement estrien, mes préoccupations d'antan me rattrapent vite. Avec l'opportunité de concevoir un projet de création dans le Parc du Bic, nous mettons sur pieds au printemps 2013 avec un groupe d'artistes pluridisciplinaires un projet de résidence relationnelle ouverte à toutes disciplines confondues : le Projet Rioux. J'y présente alors pour la première fois un projet totalement en marge de la joaillerie, un projet qui mélange installation, performance relationnelle et création in situ : L'Atelier du père. Ce projet de création représente en quelque sort mon « coming out », pour la première fois je sors de la galerie de bijoux et met en avant scène une artiste interdisciplinaire dans un espace dédié à la recherche en création, où le travail « artisanal » côtoie celui de la création contemporaine.

Avec une carrière à œuvrer en joaillerie, je me vois maintenant artiste à part entière dans une pratique réconciliée. De cette manière, je souhaite m'inscrire résolument dans ce nouvel air artistique qui allie la performeuse et l'artisane, l'artiste visuelle et la joaillière. Un travail de création proche du corps et des gestes de l'artisan, un travail intime qui traduit une vision du monde.

Le salon du métier de l'intime. *À partir de mon histoire et de ma démarche qui tend à créer de la perméabilité entre art actuel et métier d'art, je me propose maintenant d'inverser complètement le rapport que j'entretiens depuis toujours avec les métiers d'art pour carrément m'y installer le temps d'un salon. En effet, mon projet consiste dans son ensemble, à investir un kiosque du Salon des métiers d'art de Rimouski, pour créer in situ des pièces de joaillerie revisitées.*

[...]

Pour ce faire, j'entends créer une installation qui prendrait la forme d'un salon domestique, avec ce que cela comporte de meubles et d'objets (fauteuil, lampe, petite table, etc.), le tout créant un univers chaleureux et accueillant, formant un îlot intimiste, contrastant avec le caractère plus « commercial » du Salon des métiers d'art. Dans cette installation qui privilégie la rencontre et la discussion j'entrevois fabriquer à partir de gestes très simples un collier sans fin, que j'imagine pour l'instant en papier récupéré. Mon intention ici se situe à deux niveaux : sur un plan politique, ce bijou hors norme représenterait l'allégorie d'une grande chaîne humaine liée par le simple fait de la rencontre et de l'échange chaleureux. Sur un plan conceptuel, il serait le témoin de la durée de la résidence performative. Tout en rappelant l'objet portable, l'emphase serait

mise ici sur l'activité créatrice et l'échange, tant avec le public que les exposants. De cette manière, je me propose d'explorer mon métier autant dans sa référence traditionnelle en tant que gestuelle que dans une pratique résolument dénuée de la visée d'une production d'objets utilitaires et vendables. M'associer pour ce projet au Salon des métiers d'art de Rimouski me permettrait, à la fois de m'inscrire dans cette tradition du geste et de l'intime tout en apparaissant dans une nouvelle pratique pour moi, qui tend à questionner le geste créateur détaché d'un résultat ou de l'œuvre en tant que produit.

Ainsi par ce projet, oser ma pratique intime : devenir résolument joaillière, performeuse et artiste visuelle au cœur même de ce haut lieu consacré aux métiers d'art. Contribuer au renouvellement des pratiques, à leurs décroissements, laisser voir une tendance artistique interdisciplinaire de plus en plus présente, autant dans de plus en plus d'ateliers d'artisans que chez plusieurs des artistes en arts visuels.

J'espère ce projet un tremplin important de ce tournant de ma pratique qui ouvrira sur plusieurs autres, inscrits dans mon nouveau territoire d'appartenance : le Bas-Saint-Laurent./

Ainsi, je suis de plus en plus en pleine possession de mes moyens, en chemin sur une voie royale qui m'ouvre les valves de la création. En ce qui concerne ma pratique d'enseignement en joaillerie, j'aspire à explorer de nouvelles manières d'accompagner qui ne reposeraient plus uniquement sur le savoir-faire ancestral, répétitif et précis propre à la joaillerie. En effet, je compte développer des laboratoires expérimentaux qui permettraient de mettre la création en premier plan. Des cours de bijoux qui supporteraient autant l'exploration de matières inusitées que le sens de sa portée dans l'expérience vécue, son intériorité et sa reliance au monde.

6.6 CONCLUSION

Dans mon processus de « concernement », la notion d'espace de *transformation solidaire* occupe une place centrale. Bien plus que de m'offrir des conditions relationnelles stimulantes, elle conduit à un agrandissement de ma conscience qui englobe l'ensemble de mon histoire. / *Un lieu de reconstruction qui prend soin de la crise existentielle par le corps, l'agir ensemble, la création et l'altérité.* / Ainsi portée, traversée et créée par une attention et une intention tournée vers : mon rapport au corps, mon rapport à autrui, mon

rapport à la création et mon rapport à l'Être, je converge unifiée dans un mouvement intérieur me faisant passer de l'esseulement à la solitude « reliée » et à une véritable possibilité relationnelle tout à fait inédite.

Que ce soit par le biais d'une pédagogie universitaire sans pareille au service des potentialités humaines, que ce soit par les projets de création menés en collectivité, l'écriture de mon autofiction, la somato psychopédagogie, le travail des co-identités ou l'accompagnement en *écho-crétation* d'une communauté riche, je reconnais que l'ensemble de ces espaces ont participé activement à mon agrandissement transformateur. J'observe également, qu'en plus de ces nombreux espaces de *transformation solidaire*, c'est par l'assiduité et la détermination à m'adresser de manière lucide à mon expérience d'esseulement, le plus finement collée à une cohérence interne sensible, que j'ai pu cheminer vers ce que Sylvie Morais désigne comme l'Être du Monde, à propos des « *Quatre du Monde : ciel-terre-divin-mortel* » (Heidegger, 1986) unifiés.

En entreprenant cette recherche, je ne savais pas que l'ensemble de mon processus de « concernement » me porterait de l'esseulement à la reliance, jusqu'à me vivre reliée au cœur de ma solitude. Je faisais l'hypothèse alors que « l'antidote » à l'esseulement se trouvait dans ma capacité à m'éprouver concernée et concernante. Aussi je n'avais pas tort, puisque l'espace du « concernement » est bel et bien le traversier qui me porte d'un état à un autre. En revanche, j'ai pris conscience de l'accès à la grâce de la solitude en toute fin de parcours, et ce en deux étapes significatives.

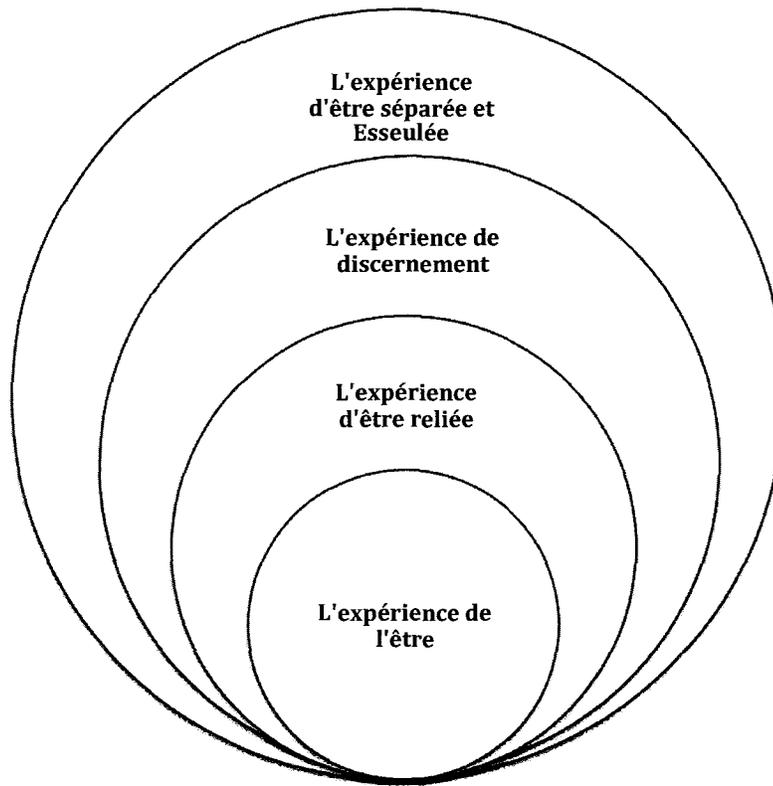


Figure 11: Schéma - De l'Esseulement à la solitude reliée

Dans un premier temps, le **discernement**. Suite à une journée en atelier de création, qui fut marqué par la rencontre avec l'artiste Esseulée, pour une première fois être dans l'atelier concernée et concernante, j'arrivais à l'entendre. Je me sentais en mesure de discerner en moi les forces en puissance qui me font agir, réagir, interpréter jusqu'à trop souvent me disqualifier. Cette capacité nouvelle qui naît de la possibilité de m'intérioriser pour m'entendre et me sentir, me permet de me distancier pour me voir. De cette manière, j'entre dans une forme de dialogue qui me permet en quelque sorte de démêler l'inextricable fouillis de mes émotions imbriquées dans ma pensée et mon rapport au monde. En effet, c'est parce que je deviens concernée, que j'accède à la compétence de discerner. Cette nouvelle aptitude, pour ne pas dire attitude m'engage dans la possibilité de choisir au lieu de subir, et de veiller au lieu d'attaquer. Savoir discerner, c'est pouvoir s'entendre dans les bruits du monde, c'est pouvoir reconnaître par les sens là où mes pieds

sont posés. Le discernement participe également à cet espace agrandi qui n'exclut pas l'Esseulée, mais qui l'invite elle aussi au concert. L'artiste qui rentre chez soi, s'investit à créer *dans la rencontre*, dans une relation où chacun s'engage et en s'engageant ils changent et se transforment. « *La force de l'art est de susciter un rapport toujours renouvelé à l'altérité qui soit producteur de la pluralité humaine.* » (Zask, 2003, p.29) La création artistique connaît donc la rencontre comme condition de possibilité, et la figure de l'intersubjectivité qui assigne comme éthique non seulement « *le fait que je reconnaisse à autrui une qualité intrinsèque vécue comme radicalement indépendante de moi* » (Zask, 2003, p.29), mais aussi je me reconnais en lui comme sujet. L'intersubjectivité sous le regard du *discernement* implique la relation avec bien plus grand que soi, qui sort le sujet de tout narcissisme. C'est une ouverture de conscience qui met en lien avec cet Autre en soi, sans lequel le « je » n'arrive pas à se distancier des représentations émotionnelles liées à son histoire. De ce point de vue, sans ce rapport à l'être qui le sort de lui, son implication dans la cité ne permet pas l'existence de l'autre. Au lieu d'interroger l'esseulement je comprenais que le cœur de ma recherche interrogeait mon processus de « concernement », celui par lequel je crée ces espaces de transformation solidaire. /*Un projet de création individuel, porté par la collectivité.* /

Enfin, la **solitude** 'reliée'. Ainsi ce long parcours sensible me dépose sur mes propres berges, ce lieu dans moi où je ne suis plus l'Esseulée. Une sensation complètement nouvelle d'être rejointe par quelqu'un d'autre que moi. J'habite mon corps comme on rentre à la maison et c'est de ce lieu habité que j'accueille l'autre. Je suis certaine que je n'aurais pu imaginer une telle issue...

De l'Esseulement *vers* la solitude c'est essentiellement un mouvement fait d'une rencontre entre mon sentiment d'enfermement et la solitude. Cet enfermement créé par les grandes et multiples tristesses qui ont croisé ma route. Les tristesses qui m'ont traversée au plus profond de mon être et que je n'avais de cesse avant de transporter dans la foule pour les couvrir. Selon Rainer-Maria Rilke dans *Lettres à un jeune poète* (1937) :

« *Celles-là s'amoncellent dans l'être : elles sont bien de la vie, mais de la vie qui n'a pas été vécue, qui est dédaignée, comme abandonnée* ». (1937, p. 87) L'Esseulée qui marche vers la solitude, rencontre :

[...] des aubes nouvelles où l'inconnu nous visite. L'âme, effarouchée et craintive, se tait : tout s'écarte, un grand calme se fait, et l'inconnaissable se dresse, silencieux. [...] Ce moment, d'apparence vide, ce moment de tension où l'avenir nous pénètre, est infiniment plus près de la vie que cet autre moment où il s'impose à nous du dehors, comme au hasard et dans le tumulte. Plus nous sommes silencieux, patients et recueillis dans nos tristesses, plus l'inconnu pénètre efficacement en nous. Il est notre bien. Il devient la chair de notre destinée. Il nous maintiendra étroitement à elle quand elle s'échappera de nous pour s'accomplir, c'est-à-dire pour se projeter sur le monde. Et il faut que ce soit ainsi. Il est nécessaire – et c'est en cela que tient tout notre développement – que nous ne rencontrions rien qui ne nous appartienne déjà depuis longtemps. [...] ce que nous appelons la destinée ne vient pas du dehors à l'homme, mais qu'elle sort de l'homme même. C'est pour ne pas avoir absorbé leur destinée alors qu'elle n'était qu'en eux, et ne pas s'y être transformés, que tant d'hommes en sont venus à ne pas la reconnaître au moment où elle leur échappait pour s'accomplir. [...] De même qu'on s'est trompé longtemps sur la marche du Soleil, on se trompe encore sur la marche de l'avenir. *L'avenir est fixe, cher Monsieur Kappus, c'est nous qui sommes toujours en mouvement dans l'espace infini.* [...] Et si nous revenons à la solitude, il nous devient de plus en plus clair qu'elle n'est pas une chose qu'il nous est loisible de prendre ou de laisser. *Nous sommes solitude.* (Rilke, 1937, p. 88 à 91)

L'artiste n'est plus l'Esseulée, je ne crains plus d'être oubliée au fond de mon atelier. Il me tarde même de me retrouver dans l'atelier, pour me pencher sur de nouveaux projets de créations qui me cherchent et me trouveront. Consentir à ce jeu de cache-cache qui me projette dans la lumière, c'est aussi accueillir les ombres. Parce que je me sais agrandie et prête à la rencontre. Je découvre cet espace riche quand la solitude devient espace d'« œuvrement ».

CONCLUSION GÉNÉRALE

Faire de la phénoménologie, lorsque la recherche s'inscrit dans l'espace renouvelé d'une *pratique concrète*, c'est apprendre à prolonger la connaissance, de façon à l'ouvrir sur de multiples possibilités à venir, plutôt que de l'enfermer dans des théories abstraites et fermées sur elles-mêmes.

Ainsi, le choix de demeurer dans une attitude phénoménologique tout au long de cette recherche m'a permis de garder une posture d'ouverture, tout en portant une attention soutenue sur mon processus d'apprentissage du « concernement ». M'efforcer de porter le moins de jugements possible, de projections ou de préjugés sur mon expérience d'insatisfaction généralisée qui a longtemps balisé les différentes sphères de ma vie. Cette démarche de recherche, de création et de formation m'a naturellement ouvert les voies de réconciliation et m'a obligé à articuler l'espace de création et celui du corps dans un souci de renouvellement du rapport à l'autre et au monde.

Telle une *praxis*, la dimension opératoire et fonctionnelle de ma recherche phénoménologique s'est située sur le plan de l'action. Plusieurs terrains de pratique m'ont ainsi permis à la fois d'éprouver une justesse et de valider mon expérience. En effet, c'est au cœur même de la mise en œuvre de l'écriture de mon autofiction ou de la création de l'Espace Praxis et Poïésis que je me suis engagée dans mon processus d'apprentissage de « concernement ».

J'observe que c'est de cette manière que j'accède à une transformation de la réalité objective ainsi que de moi-même. L'Esseulée découverte un matin d'hiver, ne se sent plus seule. Je ne me sens plus Esseulée. Un certain changement de regard, une plongée dans l'Être, une rencontre au cœur du corps, un corps restauré par un silence habité. Un corps reconnu et accueilli. Plus qu'une grâce, la solitude reliée m'apaise. Cet espace agrandi,

m'offre désormais un nouveau rapport au temps et à l'espace. Une sensation inédite d'une vie à créer dans le moment présent. Le passé n'est plus représentations de mes empêchements, mais plutôt un socle d'expérience qui me relie au monde toujours neuf.

Selon Max Van Manen, c'est en apportant une conscience réfléchie sur la vraie nature des situations qui nous sont données de vivre qu'il est possible de transformer ces situations et en même temps de se transformer soi-même. Dans ce sens, nous pourrions dire que la recherche phénoménologique met le chercheur en contact direct avec le monde, les autres et avec lui-même et que ce faisant, il engage son devenir dans le vrai sens du mot *bildung* (formation-éducation) (Morais, 2012).

Inspirée par cette « philosophie concrète » qu'est la phénoménologie contemporaine, mon projet de recherche, de création et de formation visait essentiellement la compréhension du phénomène d'insatisfaction que je vivais depuis longtemps comme un sentiment d'esseulement. Je voulais le comprendre pour mieux me comprendre mais aussi pour trouver des voies de passages pour sortir de cet état de frustration. Dans cette perspective, je pourrais dire que ce projet de recherche avait une visée émancipatrice. Je rêvais d'assister en toute conscience au renouvellement de mon rapport à moi, à l'autre et au monde grâce à ma traversée d'un processus d'apprentissage du « concernement ». Ainsi, parce que je m'appuyais sur une pratique concrète de la phénoménologie, il ne s'agissait pas de fixer ou d'objectiver à l'avance ce que ce processus impliquait, mais bien de m'engager dans sa découverte avec la vitalité d'une recherche que je qualifie d'heuristique. Il s'agissait donc pour moi de comprendre comment et à quelles conditions le passage de l'esseulement à la solitude reliée s'est fait au sein de ma pratique créatrice et relationnelle.

Alors que j'arrive au bout de ma démarche, je peux constater mes acquis. Créer c'est se créer tout comme le fruit de ma recherche est la recherchée elle-même. Je me sens dans une nouvelle liberté interne garante d'une nouvelle posture de rapport à moi, à l'autre et au monde. Grâce à mon engagement dans un processus de « concernement », j'ai pu apprivoiser ma solitude au cœur même de ma pratique artistique, ce qui me permet de me propulser dans de nouvelles manières de regarder le devenir de ma vie en création. Ainsi, suis-je habitée par des

projets en collectif d'artiste, par des collaborations plus intimes, un projet laboratoire de recherche-formation en joaillerie, mais surtout par une grande envie d'écriture. Aussi incroyable que cela puisse l'être pour moi, cette recherche m'a fait naître « écrivante ». Écrire et expliciter mes expériences de renouvellement vécu à travers l'œuvre se faisant devient un espace de création recherché. Je suis littéralement captivée par l'essence même des processus de transformation qui se jouent à travers l'écrit, l'écrit qui s'écrit en moi, comme une trace concrète de cette nouveauté, qui transforme ma matière et mon rapport à l'autre. Ainsi donc, je découvre que je sais écrire, et que j'ai même un certain talent que je désire mettre au service de mes projets à venir d'espace de transformation solidaire. Par l'écriture, l'Esseulée trouve sa place non seulement dans son propre mystère silencieux, mais aussi dans sa communauté créatrice, de pratique, de recherche et de formation.

Laissons donc le soin au poète de conclure :

« Aimez votre solitude, supportez-en la peine : et que la plainte qui vous en vient soit belle. Vous dites que vos proches vous sont lointains ; c'est qu'il se fait un espace autour de vous. Si tout ce qui est proche vous semble loin, c'est que cet espace touche les étoiles, qu'il est déjà très étendu. » (Rilke, 1937, p. 51)

BIBLIOGRAPHIE

- AMAR, Yvan. 1999. *L'Effort et la grâce*. Albin Michel.
- ARENDT, Hannah. 1951. *Le système totalitaire*, Seuil, ©1972, trad. Jean-Loup Bourget, Robert Davreu et Patrick Lévy.
- ARENDT, Hannah. 2005. *Responsabilité morale*. Paris : Payot
- BARBIER, René. 1997. *L'Approche Transversale, l'écoute sensible en sciences humaines*, Paris, Anthropos-Economica.
- BARIBEAU, Colette. 2005. *Le journal de bord : un instrument de collecte de données indispensable*. Recherches Qualitatives - Hors Série - numéro 2 - Actes du colloque "L'instrumentation dans la collecte de données, UQTR."
- BASSET, Lytta. 2010. *Aimer sans dévorer*, Albin Michel.
- BERGER, Ève. 2007. *La somato-psychopédagogie – ou comment se former à l'intelligence du corps*. Éditions Point d'Appui, Paris.
- BERTRAND, Pierre. 2000. *Éloge de la fragilité*, Liber.
- BERTRAND, Pierre. 2005. *La conversion du regard*, Liber.
- BILLETER, Jean François. 2012. *Un paradigme*. Éditions Allia.
- BOBIN, Christian. 1992. *Le très bas*. Édition Gallimard.
- BOBIN, Christian. 1995. *Lettres d'or*. Collection folio.
- BOIS, Danis. 2008. *Le moi renouvelé. Introduction à la somato-psychopédagogie*. Éditions Point d'appui, Paris
- BOURRIAUD, Nicolas. 2009. *Formes de vie. L'art moderne et l'invention de soi*. France : Denoël.
- BINSWANGER, Ludwig. 1947. *Introduction à l'analyse existentielle*. Traduction française de 1971. Minuit.

- CONDAMIN, Andrée. 2000. *La recherche heuristique ou le désir de chercher comme désir d'exister*. Québec : Presses de l'université Laval
- CRAIG, Peter Erik. 1988. *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en science humaine*. Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tiré de la thèse doctorale de l'auteur intitulé « *The heart of the teacher : a heuristic study of the inner world of teaching* ». Boston University Graduate school of Education, 1978.
- DEPRAZ, Natalie. 2001. *La conscience, Approches croisées, des classiques aux sciences cognitives*. Paris, Armand Collin.
- DEPRAZ, Natalie. 2006. *Comprendre la phénoménologie, Une pratique concrète*. Paris, Armand Collin.
- DEPRAZ, Natalie. VARELA, Francisco. Javier. VERMERSCH, Pierre. 2000. *La réduction à l'épreuve de l'expérience*. Etudes phénoménologiques, n°16 (31-32).
- DEPRAZ, Natalie. VARELA, Francisco Javier. VERMERSCH, Pierre. 2011. *A l'épreuve de l'expérience. Pour une pratique phénoménologique*. Bucarest : Zetabooks.
- DESLAURIERS, L. H. GROULX, R. LAPERRIÈRE, A. MAYER, R. PIRES, A. P. (Éds), *La recherche qualitative: Enjeux épistémologiques* (pp. 341-364). Montréal: Centre international de criminologie comparée. Université de Montréal.
- DEWEY, John. 1968. *Expérience et éducation*. Paris, FR : Armand Collin.
- DEWEY, John. 2012. *Expérience et nature*, Paris, Gallimard.
- DILTHEY, Wilhelm, 1947. *Le monde de l'esprit (Die Geistige Welt, 1911)*. Traduction de M. Rémy, Paris : Aubier-Montaigne.
- DORION, Hélène. 1991. *Les états du relief* dans le recueil Poème 1983-2000 : Monde fragiles choses frêles (2006), l'Hexagone.
- DORION, Hélène. 2002. *D'argile et de souffle*. édition typo.
- DURCKHEIM. Émile. 1893. *De la division du travail social*. Paris : Alcan
- DÜRCKHEIM, Karlfried Graf. 1992. *Le centre de l'être*. Éditions Albin Michel.
- FABRE, Michel. 1994. *Penser la formation*. Paris : PUF, Collection l'Éducateur.

- FOUCAULT, Michel. 1994. *Dits et Ecrits, tome 2 : 1976-1988*. Paris, FR : Gallimard.
- GALVANI, PASCAL. 2010. *L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation existentielle*. Carré, Moisan, Poisson (Éd), *L'autoformation perspective de recherche*, Paris PUF.
- GASPARANI, Philippe. 2008, *Autofiction, une aventure du langage*, Paris, Seuil.
- GIONO, Jean. 1937. *Les vraies richesses*. Éditions Bernard Grasset. Librairie Générale Française, 1992.
- GIORGI, Amedeo. (1997). *De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines: Théorie, pratique et évaluation*. Dans J. Poupart, J.-P.
- GOMEZ GONZÁLES, Luis Adolfo. 2013. *Identité, altérité et réciprocité. Articulation au cœur des actions d'accompagnement et de formation*. Sous la direction de Bois, D., Gauthier, J-P., Humpich, M., Rugira, J-M., Les éditions Ibuntu.
- HEIDEGGER, Martin. 1962. *Chemins qui ne mènent nulle part*. France, FR : Gallimard
- HEIDEGGER, Martin. 1966. Question III et IV. Paris : Gallimard.
- HEIDEGGER, Martin. 1976. *Acheminement vers la parole*. France, FR : Gallimard.
- HEIDEGGER, Martin. 1986. *Être et temps*. Paris, FR : Gallimard.
- HONORÉ, Bernard. 1992. *Vers l'œuvre de formation. L'ouverture à l'existence*. Paris : L'Harmattan.
- HONORÉ, Bernard. 2003. *Pour une philosophie de la formation et du soin. La mise en perspective des pratiques*. L'Harmattan, Paris.
- IMBERT, Francis. 1997. *L'inscription du sujet. Colloque de Saint-Denis (mars 1994) : L'artistique. Arts plastiques, Art et enseignement*. p.83-90. France : CRDP.
- JAMES, William. 1907. *Le pragmatisme* Champs-Flammarion, (2007).
- JULIEN, François. 2012. *L'écart et l'entre*. Éditions Galilée.
- KABUTA, Jean N.S. 2003. *Eloge de soi, éloge de l'autre*. P.I.E. Peter Lang, Bruxelles/Berne.

- KABUTA, Jean N.S. 2010. *De la connaissance à l'éveil de soi*. P.I.E. Peter Lang, Bruxelles/Berne.
- LACOUÉ-LABARTHE, Philippe. 1986. *La poésie comme expérience*, Paris, Christian Bourgois, Collection Détroits, (1997).
- LELOUP, Jean-Yves. 2005. *Manque et plénitude*. Paris : Albin Michel.
- de MAISON ROUGE, Isabelle. 2010. *Salut l'Artiste - idées reçues sur les artistes*. Le cavalier bleu.
- MANEN, Max Van. 1984. « *Doing* » *phenomenological research and writing : an introduction*. Alberta, CA : The Althouse Press.
- MEAD, Goerge-Herbert. 1938. *The Philosophy of the Act*, ed. C.W. Morris et al., University of Chicago Press
- MERLEAU-PONTY, Maurice. 1975. *Les sciences de l'homme et la phénoménologie*, Paris, CDU.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. 1945. *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard
- MEYOR, Catherine. (2002). *L'affectivité en éducation — Pour une pensée de la sensibilité*. Sainte-Foy : Presses de l'Université Laval & Bruxelles : De Boeck.
- MICHAUX, Henri. 2001. Extrait de *Observations Œuvres Complètes Tome II*. La Pléiade, Gallimard.
- MICHAUX, Henri. 1998. *Passage*, Gallimard.
- MISHRANI, Robert. 1969. *Lumière, commencement, liberté, Troisième partie : 'L'acte du commencement'*, Paris, Plon, (réédition : Seuil, 1996).
- MORAIS, Sylvie. 2012. *L'expérience de l'artistique comme pratique de soi en formation : une approche phénoménologique*. Thèse de Doctorat en sciences de l'éducation, Paris, 13.
- MORAIS, Sylvie. 2013. *De l'explicitation ou de la formation en acte : sous l'influence de la psychophénoménologie*, Expliciter n° 100, p. 10-23
- MORAIS, Sylvie. 2015 (À paraître). *Faire de la recherche en première personne et de la recherche-crédation en première personne*. Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales, <http://www.uqar.ca/psychosociologie/presences/>

- MORIN, Edgar. 2004. *La méthode 6 — Ethique*, Paris : Seuil, Coll. "Points Essais".
- MOUSTAKAS, Clark. 1968. *Individuality and encounter*. Cambridge, MA: Howard A. Doyle.
- MOUSTAKAS, Clark. 1974. *Portraits of loneliness and love*. Englewood Cliffs N.J : Éditions Prentice Hall.
- MOUSTAKAS, Clark. 1990. *Heuristic Research, Desing, Methodology and Application*. Newbury Park : Sage Publication.
- PAILLÉ, Pierre et MUCCHIELLI Alex. 2008. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Collin, Paris.
- PEIRCE, Charles Sanders. 2002. *Pragmatisme et pragmaticisme*. Éditions du cerf.
- PÉLISSIER, G. (1997). Introduction. Colloque de Saint-Denis (mars 1994) : *L'artistique. Arts plastiques, Art et enseignement*. pp. 19-37. France, FR : CRDP.
- PINKOLA ESTÉS, Clarissa. 1998. *Le jardinier de l'Éden*, Édition Grasset et Fasquelle, Paris.
- POURBAIX, Joël. 2001. *Disparaître n'est pas tout*. Édition du Noroît.
- RILKE, Rainer-Maria. 1937. *Lettres à un jeune poète*, Bernard Grasset, Paris.
- SARTRE, Jean-Paul. 1976. *Situations X*, Paris, Gallimard.
- SCHMITT, Éric-Emmanuel. 2001. *Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran*. Éditions Albin Michel, Paris.
- SINGER, Christiane. 2001. *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* Albin Michel, Paris.
- SINGER, Christiane .1996. *Du bon usage des crises*. Éditions Albin Michel, Paris.
- VERMESCH, Pierre. 2010. *Les points de vue en première, seconde et troisième personne dans les trois étapes d'une recherche : conception, réalisations, analyse*. Expliciter n° 85.
- VERMESCH, Pierre. 1994. *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.

VERMESCH, Pierre. 1999. *Pour une psychologie phénoménologique*. Psychologie française, 44(1), 7-18.

ZASK, J. 2003. *Art et démocratie*. Peuples de l'art. France, PUF.

ZUNDEL, Maurice. 1997. *Je est un autre*. Édition Anne Sigier.

ZUNDEL, Maurice. 1987. *Croyez-vous en l'homme ?* Édition Amis de Maurice Zundel, (1^{er} édition 1956)

En ligne :

BEGGAR, Awatif. 2014. L'autofiction : un nouveau mode d'expression autobiographique, @analyses, Vol 9, n° 2.
<https://uottawa.scholarsportal.info/ojs/index.php/revue-analyses/article/view/1003>
 Consulté le 16 aout 2014

CAZEMAJOU, Anne. 2013. *L'explicitation, une technique d'entretien ? Ah, la bonne blague !!!* Expliciter, le journal de l'association GREX n°100, novembre
<http://www.grex2.com/assets/files/expliciter/Expliciter%20100%20Cazemajou.pdf>
 Consulté le 9 janvier 2015

CHAMILLOT Maryvonne, DAYER Caroline. 2012. *La démarche compréhensive comme moyen de construire une identité de la recherche dans les institutions de formation*. Revue des hep, N° 14, pp. 163-176. En ligne :
http://www.revuedeshep.ch/sitefpeq/Site_FPEQ/14_files/11_dayer.pdf.
 Consulté le 6 septembre 2014

CYRULNIK, Boris, (2012) *La mémoire traumatique*.
 En ligne : <http://www.youtube.com/watch?v=rd13inJYbQk>.
 Consulté le 10 mars 2014

GALVANI, PASCAL. 2008. *Étudier sa pratique, une autoformation existentielle par la recherche*. <http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/n1galvani.pdf>
 Consulté le juin 9 janvier 2015, sur UQAR : PRÉSENCES : Revue d'étude des pratiques psychosociales

MANON, Simone. *Solitude, esseulement, isolement*. Hannah Arendt. Mis en ligne le 27 février 2011 sur le site PhiloLog.
<http://www.philolog.fr/solitude-%20esseulement-isolement-%20hannah-arendt/>
 Consulté le 22 avril 2014

- MORAIS, Sylvie. 2013. *Le chemin de la phénoménologie : une méthode vécue comme une expérience de chercheur*. Recherches Qualitatives, Hors série n° 15, Du singulier à l'universel, pp. 497-511.
En ligne : <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html>
Consulté le 3 septembre 2014
- MORAIS, Sylvie. 2013. *Le chemin de la phénoménologie*. Actes du colloque du singulier à l'universel. Hors série Québec, CA : ARQ.
En ligne : <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html>.
Consulté le 25 aout 2014
- MORIN, Edgar. 2005. *Voir dans l'autre à la fois sa différence et son identité avec nous*. Entretien avec Edgar Morin conduit par Pierre Bonjour et Bernard Peny, ERES, Reliance no 17, pp. 9-13, 168 p.
En ligne : <http://www.cairn.info/revue-reliance-2005-3-page-9.htm>.
Consulté le 15 aout 2014
- MUCCHIELLI, Alex. 1992. *Paradigme compréhensif et méthodes phénoménologiques : pour l'analyse des usages des techniques de communication*. Centre de recherche sur la culture technique, Neuilly-sur-Seine (FRA).
En ligne : <http://hdl.handle.net/2042/32722>
Consulté le 10 janvier 2015
- ST-GERMAIN, Johanne. 2000. *La visualisation : une application de la psychosynthèse auprès de groupes-classes de 2^e et de 4^e secondaire*, Mémoire de maîtrise en science del'éducation, UQAC, 156 p.
En ligne : <http://bibvir.uqac.ca/theses/11962918/11962918.pdf>.
Consulté le 20 aout 2014
- SCHWAB, Emmanuel. 2001. *Mystique et psychanalyse : l'Autre avant ?*. In: Autres Temps. Cahiers d'éthique sociale et politique. N°72. pp. 6-18.
En ligne : http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/chris_0753-
Consulté le 10 janvier 2015
- VERMESCH, Pierre, MAUREL, Maryse. 1997. *Pratiques de l'explicitation*.
<http://www.grex2.com/assets/files/expliciter/Dossier%20Pratiques%20EdE.pdf>
Consulté le 9 janvier 2015

