



Université du Québec  
à Rimouski

**D'UNE SPIRITUALITÉ NARCISSIQUE À UNE  
SPIRITUALITÉ DE LA RELATION  
LA RELATION AMOUREUSE COMME EXPLORATION  
AUTOBIOGRAPHIQUE D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE  
ET HERMÉNEUTIQUE**

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

© VALÉRIE DAIGNEAULT

Février 2016



Composition du jury :

Diane, Léger, Ph.D, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

Luis, Gomez, Ph.D, directeur de recherche, Université du Québec à Rimouski

Arouna Lipschitz, Ph.D, examinatrice externe, Professeure associée

Dépôt final 19 février 2016



UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI  
Service de la bibliothèque

Avertissement

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



*À tous ceux et celles qui désirent être amoureux-ses.*



## REMERCIEMENTS

Je voudrais dans un premier temps remercier mes « co » : covoiturage et colocataire. Merci Frédérick pour les discussions sur le long trajet commun entre Beloeil et Rimouski, merci d'avoir conduit dans les tempêtes. Merci Kédina de nous avoir hébergés. Merci Éliane pour ta guidance, tu fus la première à m'encourager à demeurer avec Thomas. Merci pour tes connaissances si généreusement partagées. Merci à Geneviève de m'avoir incitée à prendre des pauses plein air pour mieux poursuivre. Merci d'avoir compris mes moments d'écriture où ma bulle empiétait sur nos espaces communs.

Un merci tout spécial à Mathieu qui avait toujours les mots appropriés et l'intelligence de me diriger vers les bonnes ressources, moi qui en suis à ma première recherche universitaire et toi, à ta troisième. Bonne chance dans ton doctorat.

Un grand Merci à mon directeur de recherche, Luis Gomez, de m'avoir confrontée avec tant de réalisme et de subtilité. Grâce à toi, j'ai osé faire ma recherche sur un sujet qui me tenait réellement à cœur, mais que je gardais intime. Je reconnais ton intelligence à saisir le subtil chez l'autre. Merci de m'avoir propulsée en stage auprès d'Arouna où j'ai pu apprendre à aimer mon chum. Merci de ton accompagnement si juste.

Un clin d'œil et un merci aux correcteurs : Benoit, Christine, Hugo et Thomas.

Finalement, merci à Thomas de me permettre de rendre notre histoire publique, toi qui tiens si fort à ton espace. Merci mon amour pour ton ouverture à aimer.



## AVANT-PROPOS

Ce mémoire retrace une époque de ma vie. Il s'agit d'une épopée, d'un voyage initiatique qui m'a transportée dans les profondeurs de l'existentialisme amoureux où je suis passée de bohème à femme engagée par le passage obligé de la maîtrise en études des pratiques psychosociales.

L'inscription à la maîtrise avait pour but premier d'amalgamer les différentes facettes de mes intérêts et aptitudes afin de devenir une meilleure professionnelle. J'étais arrivée à un point de ma vie où je croyais que tout était possible. Ma foi en l'existence était très grande et je souhaitais l'inclure dans ma pratique professionnelle. À plusieurs reprises, j'ai comparé mon cheminement universitaire à la gestuelle des doigts de ma main se rejoignant les uns les autres. Je l'expliquais par mon souhait de rassembler mes différentes qualités et expériences dans le but de m'améliorer. L'approche de cette maîtrise « *a pour avantage de valoriser l'expérience des gens telle qu'ils la vivent et de conscientiser cette expérience dans le sens de son plus grand déploiement et de son renouvellement* » (site de l'UQAR, 2015)<sup>1</sup>. Les trois années qui ont précédé mon inscription à la maîtrise furent des années d'exploration. J'avais à la fois exploré de nouvelles terres par l'entremise de deux grands voyages. J'ai également découvert mes propres capacités physiques et spirituelles, et ce, à travers différentes pratiques, qu'elles soient alimentaires (comme le jeûne, l'alimentation crue et végétalienne) ou physiques (comme le yoga ou l'escalade). De plus, j'avais goûté à de brefs moments de grâce.

Au moment de commencer cette maîtrise, un désir intérieur très fort m'habitait certes, soit celui de rencontrer un amoureux et de fonder une famille. Ce désir allait provoquer une crise, mais également générer un renouvellement. Ce mémoire est

---

<sup>1</sup> Site de l'université du Québec à Rimouski : <http://www.uqar.ca/psychosociologie/etudes/>

l'exploration de mes terres intérieures, si l'on peut l'écrire ainsi. Cette recherche m'a surprise et m'a révélé ce qui sera le plus important au tournant de ma vie adulte : l'engagement amoureux envers soi et envers l'autre.

## RÉSUMÉ

L'auteure de cette recherche tente de mieux comprendre sa dynamique de résistance à l'engagement amoureux dans le cadre d'une quête spirituelle. L'auteure se penche sur quatre grands thèmes soit la spiritualité, la souffrance, le désir et la relation amoureuse. La question centrale est celle de savoir si la relation amoureuse peut être une voie de passage entre la spiritualité narcissique et la spiritualité de la relation. Ce mémoire s'inscrit dans une démarche d'inspiration phénoménologique et herméneutique où le récit autobiographique de quatre relations sera interprété puis systématisé.

La recherche démontre la puissance de la relation amoureuse comme outil de connaissance de soi. Par la relation amoureuse, un accès à nos zones d'ombres est possible et permet de déceler les fausses couches du moi. Il s'agit d'un aspect de la spiritualité : se voir sans illusion. La relation amoureuse est une voie d'accès à l'éveil de la conscience à l'altérité. Les conclusions de la recherche expose que la relation amoureuse est une expérience spirituelle en soi.

Mots-clés : spiritualité – relation amoureuse– récit autobiographique – l'autre – systématisation.



## **ABSTRACT**

The author of this research tries to get a better understanding of her own resisting dynamic to be engaged in a love relationship in a spiritual quest context. She gets interested over four main themes, which are spirituality, suffering, desire and love relation. The main question is to know if the love relation can be the gateway between narcissic spirituality and relation spirituality. This master is wanted as a process of hermeneutical and phenomenological inspiration where the autobiography of the author will be interpreted and systematized.

The research shows the power of a love relationship as a good tool to a better self-understanding. By such a relation, we get access to a shadowy place beneath ourselves and therefore are able to cleanse it from the false layers of the me. Being able to see yourself without any illusions is an important part of spirituality. The love relationship is a way to otherness conscience awakening. The research concludes that the love relationship is a spiritual experience by itself.

Keywords : autobiography - spirituality - -hermeneutical - -love relationship – otherness.



# TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	ix
AVANT-PROPOS .....	xi
RÉSUMÉ .....	xiii
ABSTRACT.....	xv
TABLE DES MATIÈRES .....	xvii
LISTE DES FIGURES.....	xxiii
INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE I LA PROBLÉMATIQUE.....	3
1.1    Une recherche de vérité.....	3
1.2    La découverte d'une tristesse.....	3
1.3    La crise .....	4
1.4    S'asseoir sur l'herbe; l'enseignement de Manu .....	6
1.5    L'arrivée de l'amoureux .....	7
1.6    Ma spiritualité .....	8
1.7    Ontologiquement manquante .....	9
1.8    La relation amoureuse dans une visée spirituelle.....	11
1.9    Sortir du bois pour arriver ailleurs : un chemin spirituel .....	12
1.10   Que me dévoile ma relation amoureuse .....	13
1.11   Le problème.....	14
1.12   La question .....	15
1.13   Les objectifs .....	15
CHAPITRE II LE CADRE THÉORIQUE .....	17
2.1    La spiritualité.....	17
2.1.1  Spiritualité laïque .....	18
2.1.2  Spiritualité narcissique .....	18
2.1.3  Spiritualité de la relation .....	21
2.2    Souffrance existentielle.....	23
2.2.1  La souffrance du vide.....	24

2.2.2	La souffrance et l'amour.....	26
2.2.3	Source de souffrance : la nostalgie d'ailleurs .....	27
2.3	Le Désir .....	28
2.3.1	Désir métaphysique/la transcendance.....	28
2.3.2	Quête de sens, quête de vérité.....	30
2.3.3	Quête de sens et mission de vie : une voie initiatique .....	31
2.4	Relation Amoureuse .....	33
2.4.1	J'aime, donc j'existe .....	33
2.4.2	Miroir, dis-moi qui JE suis .....	35
2.4.2.1	Accéder au Soi, l'autre devient la clé de Je .....	35
2.4.2.2	Les neurones miroirs.....	36
2.4.2.3	Création identitaire .....	37
2.4.2.4	Théorie de l'esprit.....	38
2.4.3	Pourquoi l'amour est si puissant? .....	39
CHAPITRE III LE RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE COMME MÉTHODE.....		43
3.1	L'intentionnalité .....	44
3.1.1	Les mots choisis.....	45
3.2	Une phénoménologie herméneutique .....	46
3.2.1	La phénoménologie .....	46
3.2.2	L'herméneutique.....	47
3.3	La systématisation .....	48
3.3.1	Contraintes et possibles .....	50
CHAPITRE IV L'IDENTIFICATION D'UN AXE .....		51
4.1	L'axe .....	51
4.2	Fil d'Ariane.....	51
4.3	Chercher mon ancre, jeter l'ancre et hisser l'ancre .....	52
4.4	Perte et attachement- Vie et mort- Amour et souffrance.....	53
4.5	Ma bouée de sauvetage : raison-connaître-savoir.....	54
4.6	D'où vient ce <i>je ne sais quoi</i> ?.....	55
4.7	Résistance .....	55
4.8	L'amour et la perte des repères.....	56
4.9	Construction de l'identité .....	56

4.10	L'axe en conclusion .....	57
CHAPITRE V MON RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE.....		59
5.1	Vouloir aller vite .....	60
ÉTIENNE.....		60
E.1	Premier souvenir de crise qui monte : mon corps .....	60
E.2	Deuxième souvenir qui monte : le regard de mes parents.....	61
E.3	Troisième souvenir qui monte : vouloir comprendre.....	61
E.4	Le non accueil parental (1).....	62
E.5	La perte.....	63
E.6	S'accueillir soi-même.....	64
E.7	Silence .....	64
E.8	L'accueil de la foi; croire .....	65
IGOR.....		66
I.1	Souvenir du corps.....	66
I.2	Je m'accueille.....	66
I.3	L'accueil d'Igor (1) .....	67
I.4	La sécurité d'Igor .....	68
I.6	L'accueil d'Igor (2) .....	69
ALEJANDRO .....		70
A.1	L'ayurvéda et les magiciennes.....	70
A.2	Accueillir Alejandro .....	71
A.3	Accueillir la foi.....	73
A.4	Dire au revoir à Igor .....	74
THOMAS.....		75
T.1	L'arrivée de Thomas .....	75
T.2	C'est compliqué.....	75
T.3	Ressenti .....	76
T.4	« Va apprendre à aimer ton chum » .....	77
T.5	La peur.....	78
T.6	Gala méritai-je; le non accueil parental (2).....	78
T.7	Besoin de reconnaissance (1) .....	79
T.8	La perte d'Étienne .....	79

T.9	Besoin de reconnaissance (2).....	79
T.10	Silence de cette femme, ma mère .....	80
T.11	Protéger une partie de moi que j'ignore; histoire de bulle.....	80
T.12	S'abandonner à Thomas .....	82
T.13	Accueil de Thomas .....	82
T.14	Accueil du Soi.....	83
T.15	La sécurité d'Étienne .....	83
T.16	La mort d'une naissance : la sécurité de Thomas .....	84
T.17	L'argile, mon masque .....	84
T.18	Réticence à aimer.....	85
T.19	J'accueille Thomas .....	86
CHAPITRE VI SYSTÉMATISATION .....		87
6.1	Miroir .....	90
6.1.1	Miroir de l'ostéopathe : <i>Le Drame de l'enfant doué</i> d'Alice Miller .....	91
6.1.2	Miroir de souffrance ou miroir de silence .....	92
6.1.3	Spiritualité; le voyage et ma prémisse. ....	93
6.1.4	La puissance du miroir : l'autre. ....	97
6.1.5	Le passif-agressif selon la grille lecture d'Arouna Lipschitz .....	99
6.1.6	Conclusion intuitive du thème miroir .....	100
6.2	Lianes.....	101
6.2.1	Mon attirance pour les lianes, ma résistance au lien .....	101
6.2.2	Le choc amoureux; la création d'un lien .....	103
6.2.3	Le lien amoureux, un lien spirituel. ....	107
6.2.4	De la dualité de l'autre à l'Unité de la conscience .....	110
CHAPITRE VII LA THÉORISATION OU COMMENT PASSER DU SINGULIER À L'UNIVERSEL.....		115
7.1	Retour sur les objectifs .....	115
7.2	L'axe amour/souffrance.....	121
7.3	Rencontre des axes : un moment de grâce.....	123
7.4	Retour sur la question de recherche.....	125
CONCLUSION .....		127
	Le survol du trajet de recherche .....	127

Les limites .....	130
L'ouverture.....	133
BIBLIOGRAPHIE.....	135
ANNEXE 1 .....	145



## **LISTE DES FIGURES**

Figure 1 Shématisation du processus de systématisation .....	117
Figure 2 Croisé des axes .....	120
Figure 3 Miroir.....	122
Figure 4 Liane .....	123
Figure 5 Interrelations.....	125



## INTRODUCTION

Bienvenue dans mon monde, tel pourrait être simplement mon introduction. Un monde qui ne croit pas aux hasards de la vie. Un monde où se confrontent mes idées et mes sentiments. J'aurais envie de vous faire découvrir cette recherche au même rythme que je l'ai vécue. Un rythme lent, très lent. Mais il est évident que cette recherche se lit en moins de deux ans. La lenteur, c'est entre autres ce qui ressort de ce mémoire. Une lenteur nécessaire à l'amour, à l'évolution spirituelle, une lenteur qui s'est imposée... qui m'a été imposée. Imposée par l'autre, qui par sa réalité, n'avait pas le même empressement à être en relation. Cet autre qui avait besoin de temps, il a respecté son rythme. J'ai réajusté le mien, non sans souffrance. J'aime la citation de Jean Rostand à cet effet: « *L'un des traits caractéristiques du développement de l'homme, c'est la lenteur* » (1962). Le long cheminement pour compléter la maîtrise, juxtaposé au rythme de mon amant-amoureux, ont secoué mon tempo. Ce dernier étant d'un *naturel* rapide et plutôt passionné. L'autre, en étant lui-même tout simplement, m'a obligée à changer.

L'autre est un concept récurrent dans cette recherche. L'autre, essentiel à la relation amoureuse, l'autre qu'on ne connaîtra jamais totalement. L'autre en soi, l'autre en face de soi, le grand Autre. Depuis le début de l'humanité en fait, cette relation est omniprésente.

Ce mémoire est composé de sept chapitres. Le premier chapitre circonscrit la crise - la problématique - telle que je la vis au moment de l'écrire. Il explique comment celle-ci m'apparaît dans le cadre de cette recherche, il présente la difficulté à admettre la crise intérieure que je vis. L'impact de la prise de conscience sur ma tristesse existentielle qui fait partie de ma crise se répercute sur mes interventions professionnelles. Le contexte de l'arrivée d'un amoureux qui confronte ma spiritualité est dévoilée. Le chapitre se termine par la question de recherche et ses objectifs.

Le deuxième chapitre survole la littérature en lien avec quatre grands sujets. Il débute par une définition de la spiritualité qu'elle soit générale, laïque, narcissique ou dite de relation. Le deuxième sujet est la souffrance existentielle, celle vécue en lien avec le sentiment de vide sur lequel Simone Weil, entre autres, s'est penchée au cours de sa vie. L'amour, ainsi que la nostalgie de l'ailleurs, seront également mis à contribution pour tenter d'explicitier les aspects de la souffrance. Le troisième thème est celui du désir, qu'il soit métaphysique ou initiatique. Le cadre théorique se conclut par le grand sujet qu'est la relation amoureuse.

Le troisième chapitre est celui de la méthodologie qui décrit l'intention et la méthode du récit autobiographique avec les apports de la phénoménologie et de l'herméneutique. Le quatrième chapitre est en complémentarité : il s'agit alors d'exposer l'axe qui guide l'écriture du récit autobiographique.

Le chapitre cinq se veut le cœur de ce mémoire, non pas parce qu'il décrit mes histoires de cœur, mais bien parce qu'il constitue ma base de données. En effet, il est la base essentielle à la recherche de toutes les données qui seront par la suite interprétées au chapitre six. Ce dernier met en relation mon vécu tel que présenté dans ce récit avec les positions des différents auteurs présentés dans le cadre théorique.

Le chapitre sept, celui de la théorisation, permettra alors à la communauté apprenante d'enrichir ses connaissances. Le schéma de l'axe spirituel et de l'axe l'amoureux est expliqué de manière à émettre une théorie universelle et, par le fait même, de dissocier mon expérience personnelle pour permettre un transfert de connaissance.

Le mémoire se conclut par une récapitulation de mes découvertes dans le cadre de cette recherche. Les limites de la recherche à la première personne et des possibles seront également nommées.

# CHAPITRE I

## LA PROBLÉMATIQUE

### 1.1 Une recherche de vérité

Chercher la vérité, chercher ma vérité, telle était ma motivation pour m'inscrire à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Il s'en suivra une recherche sur ma spiritualité. J'exposerai tout d'abord ma définition de cette spiritualité que j'ai vécue seule durant quelques années et que je qualifierais maintenant de narcissique<sup>2</sup>. Puis, il y a eu un long processus qui a conduit à un état de crise : une crise mentale qui se dévoile sournoisement et qui biaise ma capacité d'analyse. Une crise vécue en conflits entre différentes parties de « moi », de « Je », de « qui moi je suis »? Je ne saurais dire. Une crise qui se veut intime, puisqu'il s'agit de mon apprentissage de l'amour, de ma relation aux autres et surtout de ma résistance à l'abandon (à l'autre). Procédant à la découverte d'une spiritualité de la relation, où ma conscience s'élargit ou plutôt se confronte à l'altérité qui me déstabilise, il y a alors choc, il y a ma crise.

### 1.2 La découverte d'une tristesse

Dans l'une des activités d'exploration dans le cadre de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je regardais une toile, dans laquelle je devais me situer. Entre la nuit bleutée et la mer, je suis désarçonnée par cette question qui me propulse je ne sais où à l'intérieur de moi. À quelques reprises, je serai transportée dans une partie de moi où la tristesse m'envahit, sans que je puisse nommer la source de celle-ci. Plusieurs de mes résonances et propos nommés en classe représentent la dualité qui m'habite, le non-ancrage. Plus s'accroissent les aller et retours entre Val-David, mon lieu de résidence, et l'Université

---

<sup>2</sup> J'expliquerai plus en détails au sous-chapitre 2.1.2.

du Québec à Rimouski, plus mon besoin d'ancrage se confirme. Je n'ai plus envie de repartir en voyage et d'être nomade, je cherche un terreau où prendre racine.

### 1.3 La crise

Pour qu'il y ait une recherche, il doit y avoir une question, une problématique à explorer. Pourtant, au moment de chercher à problématiser, je n'arrivais pas à nommer mes manques à combler. J'avais l'impression que tout allait bien dans ma vie, j'avais la certitude qu'on pouvait atteindre ce qu'on voulait dans la vie, il suffisait d'y mettre toute son énergie. J'abordais la vie avec la vision qui s'apparente au développement personnel. À l'époque, j'appelais cela de la spiritualité. Je la décris comme une forte croyance en la vie et en moi avec une vision très positive, voir le verre à moitié plein. C'est principalement dans les voyages que j'ai découvert cette confiance et cette concordance entre mes pensées projetées et les événements qui arrivent. Sans itinéraire fixe, sans contrôle, j'abordais la vie comme elle venait. J'étais heureuse et un sentiment de liberté m'habitait. J'ai cru, l'espace d'un moment, que je pourrais vivre ainsi très longtemps - en permanence. J'avais la conviction d'avoir trouvé cet état de bien-être dont j'entendais parler dans mes cours de yoga ainsi que dans mes lectures. Je ne cherchais plus, j'y étais. Une discipline corporelle était omniprésente. Il y a eu une pratique régulière de yoga, de l'escalade, mais ce sont les longues marches en terres de découvertes qui furent les plus enrichissantes. Je me laissais guider par la vie sans aucune peur et je vivais l'expérience de la *vision positive* : ce que je souhaitais m'arrivait. Il s'agit d'une belle vie de nomade sans contraintes, guidée par *je ne sais quoi*. Un *je ne sais quoi* qui se révélait à moi comme une petite voix intérieure, qui savait me guider lorsque j'étais dans le calme et dans une certaine forme d'ouverture à... *un je ne sais quoi*, qui venait de *je ne sais où*. Cela s'apparente au concept de réceptivité, de vacuité, de vide : il doit y avoir de la place pour accueillir du nouveau. C'est un peu la définition que Simone Weil fait de la grâce : « *La grâce comble, mais elle ne peut entrer que là où il y a un vide pour la recevoir, et c'est elle qui fait ce vide* » (Weil, 1988, p.53).

Mais voilà qu'en voyage, apparaît le désir de m'enraciner, de rencontrer un amoureux, de m'investir auprès d'une communauté. C'est dans le nord de l'Argentine que ce sentiment s'est révélé à moi, une intuition très claire qu'en revenant au Québec, je m'installerais à Val-David, un petit village dans la région des Laurentides. Je me suis donc établie et intégrée très rapidement dans cette communauté. À l'automne de la même année ont débuté mes cours à la maîtrise. Je me souviens de l'enthousiasme ressenti lorsque j'ai entendu mon professeur dire : « *Si ta vie était une réponse, qu'elle en serait la question? Cette question sera votre question de mémoire* ». J'avais le sentiment d'être au bon endroit. De toute façon, j'abordais la vie comme si celle-ci nous donnait toujours ce qui était nécessaire pour avancer. Je voulais que cette recherche m'accompagne dans le développement de mon humanité, à la fois comme professionnelle et comme femme. Je pensais trouver la raison de mon incarnation dans mon histoire de vie. En la dépouillant, j'y découvrirais mon fil rouge... ou plutôt mon fil d'Ariane<sup>3</sup> qui me conduirait vers le rassemblement de toutes les parties qui me composent. Toutefois, c'est davantage la découverte de ma tristesse et l'acceptation de celle-ci qui s'annonçait comme une possibilité révélée de faire de moi, non pas une « meilleure » personne, mais une intervenante plus apte à accueillir la tristesse de l'autre. Une femme plus apte à accueillir la tristesse dans sa globalité. Mais cette « acceptation » n'allait pas se faire dans la douceur, car il s'agit là de ma crise.

Ma crise en est une de reconnaissance ou plutôt de non-reconnaissance! Refuser d'admettre certaines parties de moi : vivre un dilemme entre l'évidence qu'il y a effectivement une peine en moi découlant de certains manques versus un refus d'acquiescer leurs présences. On peut parler de période de crise, de traverser une crise, de crise de conscience, de moment de rupture, d'ébranlement de concepts établis. Bref, ma crise se révèle dans un premier temps avec mon refus de reconnaître le poids de mes désirs.

---

<sup>3</sup> La notion du fil d'Ariane est expliquée au chapitre IV.

#### **1.4 S'asseoir sur l'herbe; l'enseignement de Manu**

J'ai réalisé comment le simple changement de disposition intérieure et l'accueil de ma propre vulnérabilité permettaient d'accueillir l'autre lors d'une situation de crise. L'exemple de Manu m'a permis de faire ce constat. Manu est un jeune que j'ai en suivi depuis plusieurs mois dans le cadre de mon travail au sein d'une classe dite « du trouble du comportement de niveau secondaire ». Manu est un jeune avec un fort trouble d'opposition passive et personne n'arrive réellement à entrer en contact avec lui, moi y comprise.

Suite à une fin de semaine à l'université qui fut difficile sur le plan émotif (dévoiler ma vulnérabilité à d'autres et ne pas me sentir accueillie me laissa un goût amer) je retourne au travail. Lorsque je vois Manu assis sur l'herbe en train de pleurer, je m'assois près de lui, simplement. Sans rien dire, sans le toucher, seulement en étant là, toute présente, dans un état de « je comprends, je t'accueille », un « je comprends » qui sait que ça fait mal, sans y apporter de solution. Habituellement, Manu se réfugie à l'intérieur de lui. Pour la première fois, il parle, il s'ouvre, il nomme ce qui le tord depuis plusieurs années.

Par la suite, je prendrai conscience à quel point, mon état intérieur a un impact beaucoup plus grand que ce que je soupçonnais sur l'autre, comment l'accueil de ma propre vulnérabilité, de ma dualité, de ma tristesse et de la non-recherche de solution est une clé dans mon travail d'accompagnante. J'avais une belle capacité à travailler avec les caractériels et les colériques, mais les dépressifs et les passifs, très peu.

## 1.5 L'arrivée de l'amoureux

Dans les premiers temps de la maîtrise, lorsque je me questionnais sur ce qui me manquait<sup>4</sup>, je disais à la blague que tout ce qui me manquait était un amoureux. À l'intérieur de moi, je me disais qu'il allait arriver en temps et lieu, que la vie était bien faite. Eh bien, celui-ci, l'amoureux, arriva un peu plus de trois mois après cette remarque et me permit d'explorer des parties de moi que j'ignorais encore. Je découvris, bien malgré moi, que dans ses bras, il m'arrivait d'entrer dans le même état de tristesse que j'avais vécu en classe, comme au moment de dire *où je me situais* sur le tableau (cette activité d'exploration où je devais me projeter et mentionner mes résonances envers un tableau et que, sans m'y attendre, je fus envahie par une grande tristesse). Pourquoi cette tristesse, pourquoi avec lui et pourquoi lui?

La pertinence de ce mémoire me devient essentielle puisqu'il est question de mon rêve de femme, celui d'être amoureuse et de fonder une famille, celui de l'humaine qui souhaite aimer son prochain et celui de la professionnelle qui souhaite accompagner adéquatement les autres.

Ce que j'ai aussi appris, c'est qu'aimer, ça s'apprend. Qu'il ne suffit pas uniquement d'amour pour que je sois une amoureuse compétente à la fois réceptive à l'autre et à moi-même. Pour que je parvienne à me laisser aimer et à aimer, j'ai à regarder mes blessures d'amour. Au moment d'écrire ces lignes me vient des mots déjà entendus : quand on voit la vérité en soi-même, on voit le monde dans une perspective plus vraie. Ces blessures qui prennent forme dans mon enfance et bien au-delà, elles prennent naissance dans la façon que j'ai appris l'amour. Dans mon enfance où la parole était peu présente. Pour accéder à ces blessures, le reflet de mes réactions et de mes états d'âme dans le cadre d'une relation amoureuse consciente est le meilleur terreau, ou du moins un espace de reflet.

---

<sup>4</sup> Les professeurs nous accompagnent à trouver ce «manque à gagner» qui devient notre question de recherche.

Comme le dit le vieil adage; il faut s'aimer soi-même avant de pouvoir aimer quelqu'un. D'où la pertinence de connaître ma vérité sur les différentes facettes qui me constituent et dans l'éventualité de les aimer, afin d'aimer un autre que moi.

## 1.6 Ma spiritualité

Parler ouvertement de ma spiritualité est nouveau pour moi. Pourtant, il y a déjà un moment que j'aborde la vie de manière initiatique, c'est-à-dire que j'assume être à l'origine de ce qui m'arrive. Donc, si je suis heureuse c'est grâce à moi et si je suis malheureuse c'est également ma responsabilité. Cette façon d'aborder la vie s'est construite suite à des lectures relatant le parcours de vie initiatique de certains individus, surtout des hommes, ainsi que par des expériences de vie qui me sont propres. Arouna Lipschitz parle en ces termes de l'initiaticque : « *Le destin, c'est un bagage avec lequel nous arrivons sur terre. [...] L'approche initiatique part de l'hypothèse que nous sommes à l'origine de ce bagage, au sens où le présent s'origine dans notre passé* » (Lipschitz, 2008, à 56sec.)<sup>5</sup>. À ce moment de mon parcours, je ne connaissais pas la science initiatique qui se base, entre autres, sur les enseignements oraux d'Hermès Trismégiste mis par écrit dans *Le Kybalion : études sur la philosophie hermétique de l'ancienne Égypte et de l'ancienne Grèce par trois initiés*. Et plus récemment sur la transmission d'Omraam Mikhaël Aïvanhov (Lipschitz, 2011, à 48sec.)<sup>6</sup>.

Durant une certaine période de ma vie, j'ai appliqué cette philosophie selon laquelle nous sommes à l'origine de ce qui nous arrive. Je l'ai vécue intensément pendant un an, lors d'un voyage. J'avais réellement l'impression de maîtriser ma vie, d'être à l'origine de ce qui m'arrivait. J'ai eu le sentiment que tout m'était possible si je m'y plongeais totalement. Mais, est-ce une illusion de croire que l'on contrôle sa vie?

---

<sup>5</sup> La Voie de l'amoureux : [www.lavoiedelamoureux.com](http://www.lavoiedelamoureux.com)

<sup>6</sup> Idem.

Un dilemme sur ma spiritualité m'habite, car je définis ma spiritualité selon deux postulats :

- Soit ce sentiment d'être constamment en contact avec le moment présent, d'être à l'écoute de la guidance, des signes de la vie. C'est-à-dire du concept de la calebasse : vide disponible à recevoir et s'en remettre à plus grand que soi.
- Soit de croire que je suis à l'origine de tout ce qui m'arrive, que ma pensée est à l'origine des événements.

Ce dilemme se répercute dans ma conception de la vie. J'ai le désir de poursuivre cette attitude du moment présent à travers une vie dite « normale ». Normale étant ici représentée par une vie sédentaire, avec un emploi et des engagements. Toutefois, mon expérience me confirme la difficulté de conserver cet état de liaison avec *je ne sais quoi* tout en poursuivant un tel mode de vie. Ce rythme de vie m'a davantage conduit vers une impression de perte, soit de perdre cette connexion, cette connexion à l'état de grâce.

C'était une sensation qui transcendait la raison; qui s'intéressait jusqu'au cœur du désespoir de l'homme et le trouvait sans fondement. L'univers était un cosmos, pas un chaos; l'homme faisait partie de ce cosmos aussi légitimement que le jour et la nuit. (Storr, 1991, p.65)

## 1.7 Ontologiquement manquante

À l'été 2012, dans la continuité de mon cursus à la maîtrise, je pars en France pour réaliser un stage auprès d'Arouna Lipschitz<sup>7</sup> dans le cadre de son école La Voie de l'amoureux où elle enseigne ses principes de la philosophie de la relation. C'est dans cet environnement que je découvre le concept du manque, soit que l'humain serait ontologiquement manquant. L'humain aurait besoin de l'autre pour s'épanouir sans toutefois s'oublier au profit de la relation, sans devenir fusionnel, mais en étant réellement engagé.

---

<sup>7</sup> Arouna Lipschitz est docteur ès lettres, philosophe de la relation, sémanticienne et a longtemps été professeur de yoga et swami. Elle enseigne « La Voie de l'amoureux ».

Pour qu'il y ait une relation, il faut qu'il y ait séparation, et donc une distance inévitable entre deux sujets. Il y a de l'autre. Bref, accepter la dualité de l'humain et son imperfection, me permettent d'accepter un autre qui est également imparfait, d'être en relation, d'accéder au miroir de mon intimité et de découvrir mes blessures profondes reliées à l'amour. Une spiritualité de la relation me permettrait d'être reliée à l'autre en conscience et de découvrir plus de vérités sur moi-même et sur l'univers.

Ce concept du manque venait de mettre en mots mon sentiment de désir. Un « désir » que je tentais de dissimuler, car dans mes pratiques de yoga j'apprenais que le désir était source de souffrances. Dans ma compréhension des philosophies traditionnelles, j'apprenais que j'avais tout en moi, que je n'avais pas à désirer autre chose d'extérieur. Pourtant, je souhaitais être en relation avec l'autre, j'avais ce désir. Chez les existentialistes, le désir permet d'émerger de soi-même. « *Plonger dans les profondeurs de l'être pour provoquer son émergence, tel est le projet de l'humanisme existentiel. L'existentialisme aurait recours à la compréhension d'une pulsion primaire de l'être, un lieu où se jouent les enjeux de son existence* » (Gomez González et al., 2013, p.71). Selon May Rollo :

Faire l'expérience de ses désirs peut impliquer de l'anxiété et un bouleversement total, vécu de façon difficile ou dramatique, lorsque le traumatisme névrotique qui bloquait la prise de conscience est mis à jour. [...] Une prise de conscience croissante de son corps, de ses désirs et de ses besoins – processus évidemment lié à l'expérience de l'identité – entraîne normalement aussi une plus haute appréciation de soi, en tant qu'être au monde et un respect plus grand de l'être en soi. (Rollo, 1967, pp.59-60)

Par mes voyages et ici-même à Montréal, j'ai côtoyé plusieurs belles personnes qui semblaient fuir dans des transes spirituelles - surtout dans les classes de yoga -, croyant avoir trouvé la bonne formule. J'ai aussi rencontré des gens voyageant, sac au dos, sans attaches, sans itinéraire fixe et respirant le bien-être. J'ai également fait la connaissance de voyageurs qui, comme moi, au bout d'un moment ne trouvent plus le sens de leur voyage. L'essence de la quête, la recherche de liberté et les apprentissages multiples n'ont plus la même intensité. Les beautés des paysages n'ont plus un rayonnement aussi grand, le sens

n'est plus. Vivre seule ces beautés n'a plus de sens. Vivre seule ces beautés ne me créait plus de sens, je souhaitais les partager et vivre à deux. Mes certitudes de vie lors de mon voyage furent mises en doute lors de la rencontre de l'amoureux. Donc, mon dilemme mentionné ci-haut réapparut. Il y a d'un côté la certitude que je suis à l'origine de ce qui m'arrive, c'est-à-dire que je contrôle ma vie intérieure et que ma vie extérieure en est le reflet. Et de l'autre côté, il y a le dévoilement d'une partie de moi insoupçonnée, d'une mémoire de souffrance qui se révèle par le miroir de l'intimité que je vis dans le cadre d'une nouvelle relation, une relation que je désire. J'avais choisi de m'orienter vers une relation amoureuse, mais celle-ci allait être toute autre que ce que je projetais. Ma spiritualité se confronte alors à l'altérité et de ce fait, à une continuelle incertitude, puisqu'on ne connaît jamais totalement l'autre. Des interrogations se révèlent à moi : si je suis à l'origine de ma vie, suis-je à l'origine de mes rencontres? Qui se présente à moi et surtout, j'entre de quelle manière en relation?

### **1.8 La relation amoureuse dans une visée spirituelle**

Assumer que je suis sur un chemin d'évolution spirituelle et que je suis à l'origine des événements qui m'arrivent dans ma vie, telle était ma position peu avant mon inscription à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Et voilà que je tombe en amour avec quelqu'un qui ne veut pas s'engager. Bien que mon corps et mon cœur semblent réagir fortement à son contact, ma tête me dit que je perds mon temps; c'est également ce que disait l'élu de mon cœur! J'étais désarçonnée, puisque par les années passées, j'avais suivi cette intuition si forte en moi qui me guidait, mais là, je n'arrivais qu'à des croisements. À noter que cette relation n'était en rien nuisible, ni malsaine du point de vue psychologique. À le côtoyer, je découvrais de nouvelles réactions chez moi : des excès de colère, de l'impatience, ce genre de trucs que je croyais bien maîtriser. Alors, j'acceptais de cheminer à ses côtés, je constatais bien que j'avais du « travail à faire sur moi ». Mais ce qui me déstabilisait le plus, c'était une tristesse à peu près sans fond qui se révélait uniquement avec lui. J'étais envahie de questions pour tenter d'élucider la symbolique de cette tristesse.

Cette tristesse qui se laisse bercer par la chaleur de l'intimité, pas uniquement l'intimité physique, mais bien l'intimité de la réciprocité du non-jugement avec cet homme, en apparence si différent de moi. « *L'essentiel, quand on tombe amoureux, est de voir surgir une force terrible qui tend à unir nos deux êtres, à rendre chacun de nous irremplaçable, unique pour l'autre* » (Alberoni, 1981, p.19). Les écrits de Francesco Alberoni dans son livre *Le Choc amoureux* décrivent bien mes expériences, et ce, sur divers aspects comme celui qui suit qui s'apparente à mes sentiments lors de mes débuts de relation avec Thomas.

L'état naissant crée immédiatement la reconnaissance, la compréhension, sur un plan intuitif et profond. Un mystique médiéval célèbre, Raymond Lulle, écrit : « L'amant et l'aimé sont des réalités différentes (et pourtant) ils s'accordent sans aucune opposition, sans aucune différence d'essence. » Cette « essence » est la structure catégorielle de l'état naissant. Il s'ensuit donc une expérience très particulière, celle d'être tout à fait différents et de présenter pourtant une mystérieuse et très profonde affinité spirituelle. Mais cette affinité spirituelle ne préexistait pas, elle s'établit au cours même de la rencontre. (Alberoni, 1981, p71)

## **1.9 Sortir du bois pour arriver ailleurs : un chemin spirituel**

Il y a des moments dans ma vie où j'ai cru avoir trouvé, être rendue, « *être finalement sortie du bois* », comme dirait une collègue. Cet état, je l'ai connu lors de mes voyages. Il avait la saveur du bien-être. D'avoir trouvé un équilibre et de savoir que je ne suis pas seule. D'avoir un contact avec une confiance intérieure qui me guide. Mais ce qui me semblait judicieux à l'époque, n'est plus aussi satisfaisant maintenant. Un désir de *reliance* m'habite, dans le cas présent je parle d'une *reliance* à une autre humain, non pas de l'autre en moi ou du grand Autre que certains mystiques utilisent. Je souhaite être en relation amoureuse.

Dans ma vie, j'ai constaté qu'il y a des individus qui atteignent une forme d'équilibre intérieur seul avec eux-mêmes pendant que d'autres cherchent une réponse à l'extérieur d'eux. Alors, lorsque j'ai moi-même frôlé cet état de bien-être solitaire, j'ai réalisé que je ne me sentais pas plus en équilibre vis-à-vis les autres. J'étais bien seule et je naviguais ainsi à

travers la vie, sereinement. Comme dirait Arouna Lipschitz, « *l'éveil spirituel ne garantit en rien la compétence relationnelle* » (21min 30sec.)<sup>8</sup>.

J'avais l'illusion de me connaître. Je pensais connaître certaines parties de moi par l'expérimentation de diverses pratiques de purification ou par des situations qui me projetaient en dehors de ma zone de confort; tel le jeûne, les contraintes alimentaires (végétalisme, crudivorisme), les disciplines corporelles comme l'escalade ou le yoga, la méditation, les voyages en solitaire, etc. Une illusion qui pourrait être reliée à mon ego, un ego qui cacherait ma tristesse. Mais qui est réellement ce « Je » que « je » croyais connaître? Est-ce vraiment un « Je » ou un « Moi » déguisé en « Je »? Je découvrais mes vulnérabilités et mes propres souffrances, ces dernières étant bien gardées par mes mécanismes de protection. Une réaction qui se serait tellement développée qu'elle m'empêchait d'accéder à certaines parties de moi. J'avais besoin de l'autre, de l'autre comme miroir de moi-même pour découvrir qui j'étais. Ma Prémio, une pionnière au Québec dans la relation sacrée, écrit en quoi l'autre nous révèle à nous-même.

Dans la relation amoureuse, la polarité opposée de l'autre sert de porte vers une part de soi-même : le rencontrer devient une façon de se rencontrer soi-même. En se mettant en harmonie avec l'autre, on apprend à identifier sa polarité opposée, à vibrer avec elle, à la voir avec de plus en plus de clarté. C'est à travers l'autre que s'apprivoise le mystère de cette part inconnue de soi. (Ma Prémio, 1995, p.26)

### **1.10 Que me dévoile ma relation amoureuse**

Et si dans mon expérience de la relation amoureuse ce n'était pas à travers l'organe de la vue que je me voyais, mais plutôt au travers l'organe du cœur? La relation amoureuse serait, de ce point de vue, le lieu d'une expérience spirituelle où il pourrait y avoir une transformation qui s'opèrerait chez moi. L'expérience amoureuse pourrait-elle être créatrice d'une fissure permettant l'accès à mon être? Une fissure qui serait, par le fait

---

<sup>8</sup> La Voie de l'amoureux : [www.lavoiedelamoureux.com](http://www.lavoiedelamoureux.com)

même, le lieu de ma blessure existentielle, ma tristesse. Se dessinerait ainsi un passage qui pourrait me permettre l'ouverture à la conscience de l'altérité. Cette conscience de l'autre permettrait un renouvellement de mes pratiques relationnelles, une façon différente de me relier à autrui. Dans le but d'aimer entièrement mon amoureux et laisser tomber mes résistances à l'amour, à l'abandon. Puisque voilà, je suis maintenant avec le même amoureux et j'expérimente l'engagement dans la relation.

### **1.11 Le problème**

**Ma résistance à la crise est en soi ma crise.** Je refuse de m'abandonner. Ce refus se vit dans le cadre de ma relation amoureuse qui s'est finalement officialisée après plusieurs mois. Le désir d'aimer l'autre est freiné. Une retenue de m'abandonner à l'amoureux fait surface. Cette résistance se mélange à ma foi. Je résiste, est-ce le bon ? Est-ce que je fais confiance à la vie qui l'a mis sur mon chemin? Est-ce que je fais confiance à ma foi, est-ce que je m'y abandonne? Je résiste.

Mon directeur de recherche m'invite à plonger dans la crise, il va jusqu'à me proposer de demander à la crise de venir à moi. Mon refus se vit de l'intérieur comme une résistance à l'abandon. Une dualité en moi persiste. D'un côté, il y a ce goût de me lancer dans l'abîme et, de l'autre, un mental qui me garde sur mes deux pieds, fière et en contrôle. Comment MOI qui ai atteint un certain niveau de confiance et de certitude, pouvais-je m'abandonner à un état de crise?

Au plan professionnel, je suis alors travailleuse sociale dans le programme de crise familiale. Mon intervention consiste à ramener les familles à un point de stabilité d'avant la crise, mais j'aspire à des suivis plus en profondeur. J'ai le désir d'accompagner les gens dans leur structure profonde, d'aller au-delà de la crise, de les accompagner dans l'abandon, mais je ne puis les guider sans avoir moi-même parcouru ce chemin.

### **1.12 La question**

La relation amoureuse est-elle une voie de passage entre la spiritualité narcissique et la spiritualité de la relation?

### **1.13 Les objectifs**

Cette recherche vise dans un premier temps des objectifs personnels qui ont des répercussions sur mon professionnalisme. Pour réussir à passer du personnel à l'universel cette recherche tente de répondre à quatre objectifs.

Le premier objectif, ma base de données, est d'écrire un récit autobiographique qui agira à titre de champ d'exploration. Il s'agit des données sur ma vie, sur mon mode relationnel, une ouverture sur mon monde intérieur.

De ce récit autobiographique vient l'interprétation des données. Ce deuxième objectif précise les thèmes dans le cadre théorique : la spiritualité, la souffrance existentielle et la relation amoureuse. L'interprétation se veut un dialogue entre les auteurs et mon récit autobiographique afin de mieux comprendre et communiquer ce que le récit de vie cherche à exprimer.

C'est suite à ce dialogue entre les auteurs et le récit autobiographique que le troisième objectif entre en action. Cet objectif a pour but de faire ressortir les points de repère qui ont émergé lors de l'interprétation. C'est mettre en évidence ce que révèle l'interprétation.

Finalement, le quatrième objectif est de construire un modèle théorique d'interprétation autour des thèmes centraux de ma recherche. Utiliser les points de repères qui ont émergé de mon récit autobiographique pour créer une théorie qui s'applique à

l'universel. En résumé, le quatrième objectif de ce mémoire est de permettre le passage du personnel à l'universel.

## **CHAPITRE II**

### **LE CADRE THÉORIQUE**

Le présent chapitre se veut une rencontre des différentes idées et concepts des thèmes vastes que sont : la spiritualité, la souffrance, le désir et, finalement, la relation amoureuse. Les ouvrages portant sur ces sujets sont nombreux. Alors, dans le cadre de cette recherche, les aspects de la spiritualité seront essentiellement dirigés vers trois axes, soit la spiritualité laïque, la spiritualité dite narcissique et celle dite de relation. Par la suite, le thème de la souffrance sera élaboré sous sa forme existentielle. La thématique du désir se partagera sous trois sous-titres : en premier lieu la notion de désir métaphysique ou la transcendance. En second lieu, il y aura le désir de vérité qui sera développé sous l'angle de la voie initiatique qu'est la quête de sens. La troisième facette du désir qui nous intéresse dans cette présente recherche sera celle du désir amoureux. Le thème de la relation amoureuse quant à lui sera vu sous l'angle philosophique et spirituel.

#### **2. 1 La spiritualité**

Je voudrais statuer dans un premier temps sur un ensemble de définitions globales et générales du concept de la spiritualité avant d'introduire ceux plus spécifiques que l'on désigne sous les vocables de spiritualité narcissique et de spiritualité de la relation. L'étymologie du mot spiritualité désigne une vie habitée par un souffle ou encore, une vie portée au maximum de sa signification. Selon André Comte-Sponville, la spiritualité :

C'est tout ce qui concerne la vie de l'esprit. « Spirituel » renvoie au latin spiritus. Un mot qui, en grec, se traduirait par psyché. En français, l'habitude veut que la psychologie couvre le champ affectif et relationnel, tandis que la spiritualité relève du rapport à Dieu, quand on croit à Dieu, à un Tout ou à l'Absolu, quand on ne croit à rien d'autre. [...] Les deux mots renvoient à deux étymologies équivalentes, en grec et en latin, et cela est révélateur. (Comte-Sponville interviewé par Djénane Karih Tager, 2001, p.18)

### 2.1.1 Spiritualité laïque

Certains parlent de spiritualité laïque d'autres de philosophie. « *Socrate disait : "Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux."* Selon le moine Jacques Brosse, *il n'est pas de meilleure définition de l'expérience spirituelle* » (Brosse, 1996, p.64). Ce dernier explique qu'il n'existe qu'une expérience spirituelle, se mettre face à soi-même et se poser la question : qui suis-je?

En survolant la littérature spirituelle on se rend compte qu'elle traite surtout du nettoyage des couches de fausses perceptions (Butler-Bowdon, 2008; Languirand, 2014). Jung (1990) avait nommé ce processus l'« individuation » qui a pour but l'unification des oppositions intérieures ou la reconnaissance des nombreuses contradictions à l'intérieur de nous-mêmes. La recherche de transcendance est davantage liée à la dignité humaine qu'au domaine religieux (Franqui, mai 2001). Cette partie sur la spiritualité laïque se conclut par les propos de Jacques Languirand (2014) qui l'a définie par l'intuition d'une dimension sacrée dans la vie et d'où certains individus cherchent à vivre en accord avec cette intuition par une démarche consciente.

### 2.1.2 Spiritualité narcissique

La spiritualité « narcissique » est inspirée de différents concepts, entre autres, ceux exposés par Arouna Lipschitz (2007, 20 janvier)<sup>9</sup> dans le cadre de sa thèse *La Voie de l'amoureux*. La chercheuse explique qu'il y a d'abord l'éveil spirituel qui ouvre à une altérité transcendante, la perception de l'autre avec un grand A. S'ensuit l'éveil de soi qui ouvre à la conscience d'être *autre* pour soi-même. Cette conscience de soi invite à se percevoir intimement tant dans ses sens physiques que psychiques. La conscience de soi est donc une altérité narcissique de soi-même; nous devenons un référent pour nous-même.

---

<sup>9</sup>Site de La Voie de l'amoureux : [www.lavoiedelamoureux.com](http://www.lavoiedelamoureux.com)

Puis, il y a la conscience de l'altérité au sens ontologique du terme, la conscience de l'autre comme radicalement autre pour nous. Cet éveil à l'autre en tant qu'autre passe par la conscience de l'altérité qui, dans cette présente recherche, sera développée sous le vocable de spiritualité de la relation, c'est-à-dire que l'autre devient notre référent. Cette notion peut sembler aller à contre-courant de certains grands postulats qui supposent que tout est en nous, que nous sommes tout.

La spiritualité narcissique est un passage fort utile, elle permet de développer *une autonomie sensorielle [...] On en a besoin car l'intimité avec l'autre n'est possible qu'à partir d'une sensibilité intime avec soi-même on n'a pas découvert l'intimité avec soi-même* (Lipschitz, 2007, 20 janvier à 16 :30)<sup>10</sup>. Elle rallie la conscience de l'altérité dans la mesure où l'on doit se reconnaître autre en soi avant de reconnaître l'autre extérieur à nous. Cette *narcissité* positive se différencie du *matérialisme spirituel* de Chögyam Trungpa (1979), celui-ci étant d'aspect négatif. Trungpa démontre que les efforts que nous déployons pour avancer sur le plan spirituel ne servent souvent qu'à nous donner bonne conscience que cette ferveur spirituelle est un produit de l'ego déguisé.

C'est lorsque nous nous rendons compte que notre ego dirige lui-même nos efforts pour perdre l'ego, que nous serons en mesure de cesser cette laborieuse quête d'une grande illumination et simplement laisser les choses être ce qu'elles sont. Nous pourrions alors mettre fin à notre course aux expériences spirituelles et décider de travailler avec la personne que nous sommes, et non pas avec le moi jubilant que nous espérons devenir grâce à ces expériences. (Trungpa dans Bulter-Bowdon, 2008, p.360)

La quête du spiritualisme narcissique est un appel d'absolu selon l'idéal de la personne en référence avec elle-même. Une recherche qui nous illusionne sur le beau, le bon, le bien, en n'ayant que notre corps, nos expériences et *nos vérités* comme références. Cette façon de voir est encouragée par la philosophie du développement personnel : soyez riche, beau, positif et vous attirez tout à vous. Ce courant nous éloigne du spirituel où ce

---

<sup>10</sup>Site de La Voie de l'amoureux : [www.lavoiedelamoureux.com](http://www.lavoiedelamoureux.com)

dernier nous fait voir notre côté obscur, comme l'explique Pema Chödrön (2002) avec son concept des « bastions de la peur ». C'est lorsque nous prenons conscience de nos véritables pensées et cessons de fuir notre côté obscur pour être présents à nos douleurs que nous accédons à la clé de notre croissance spirituelle. Danis Bois, fondateur de la faciathérapie, explique par son expérience d'accompagnateur que plusieurs individus n'ont pas conscience de cet autre en soi. « *Il existe dans l'homme un lieu qui lui est étranger, car non encore exploré [...] le Sensible*<sup>11</sup> » (Bois, 2013). Il ne s'agit pas de l'être, mais d'un lieu de rencontre où l'humain peut faire l'expérience de l'entrelacement.

(...) de toutes les différences fondamentales et humaines. Chercher à explorer les divers aspects de la relation à l'autrui en soi, c'est en même temps cheminer vers autrui. [...] Plus l'homme devient présent à lui-même, plus il devient présent à autrui, plus il est sensible à lui-même, plus il est sensible à l'autre. »<sup>12</sup>(Bois, 2013)

Les propos rapportés ci-haut de Pema Chödrön et de Danis Bois mentionnent la pertinence de découvrir et d'accueillir diverses parties de soi-même pour amorcer le chemin de la connaissance de soi. Toutefois, il semblerait que le courant habituel en terme de relations amoureuses contemporaines soit d'attendre que l'autre réponde à nos besoins d'amour et de sécurité.

La nouvelle exigence des contemporains, c'est d'"exister l'un pour l'autre ". Dire à son partenaire : « Tu es tout pour moi », c'est lui signifier qu'il est « à la fois l'être révélé et le révélateur de mon moi [...] le révélateur de mon identité, de mon existence. » C'est pourquoi nous devons être l'un pour l'autre totalement transparent. Pas de secret, pas de fuite, pas d'écart. Désormais il faut « tout partager. » (Gazalé, 2012, pp.155-156)

Selon Serge Chaumier (2004) l'auteur de *La déliaison amoureuse*, c'est la quête d'absolu et l'espérance que porte l'amoureux sur son partenaire pour que celui-ci le rende heureux, qui propulse la relation conjugale à être vouée au malheur. Plus la recherche d'absolu est grande, moins les satisfactions du relatif conviennent. Alors que d'un côté nous

---

<sup>11</sup> Site personnel de Danis Bois : [www.danis-bois.fr](http://www.danis-bois.fr)

<sup>12</sup> Site personnel de Danis Bois : [www.danis-bois.fr](http://www.danis-bois.fr)

succombons à l'idéalisme de la totalité, de l'autre, nous nous enfonçons dans le narcissisme exacerbé.

### 2.1.3 Spiritualité de la relation

Un proverbe persan dit : « *Recherchez la vérité dans la méditation, pas dans les livres poussiéreux. Recherchez la lune dans le ciel, pas dans l'étang.* ». Paul Ricœur dirait de se regarder dans les yeux de l'autre pour se voir : « *Je te vois me voir te voir* » (1990). Dans un classique de la littérature de Hermann Hesse, *Siddhartha* (1975) nous livre le message que ce n'est pas en nous retirant de la vie ordinaire que nous nous rapprocherons le plus de l'illumination, mais bien en s'immergeant dans le monde matériel. Eckhart Tolle (2000) soutient que lorsque nous sommes amoureux, le « *corps de souffrance* » semble nous avoir quittés, mais il est toujours là, prêt à émerger une fois la passion du début estompée. Selon lui, la véritable raison de la relation amoureuse est la révélation de la douleur présente en nous. Si nous acceptons cette relation, il est possible de devenir plus conscient et passer à un autre niveau. De cette façon, nos attentes irréelles sont libérées et la relation peut se poursuivre naturellement (2000). Toujours selon Tolle, les relations intimes offrent peut-être les plus grandes possibilités d'évolution spirituelle. Raymond Lemieux avance aussi que la relation est un espace propice à la spiritualité. « *L'incertitude quant à la réponse de l'autre ouvre et déploie l'espace de la spiritualité. Nos entreprises humaines à travers la parole sont toujours non seulement des demandes d'amour, mais aussi, du même coup, des quêtes de sens* » (2000, p.7). Ce dernier va plus loin en nommant la relation comme un risque. Le risque de l'Autre, de l'inconnu puisque « *l'autre est la voie de la voix de l'Autre : il mène vers lui et permet d'en entendre quelque chose* » (2000. p.8). La relation, c'est prendre le risque de l'autre en acceptant de ne jamais totalement le connaître, en acceptant une part d'inconnu, en acceptant que l'horizon s'estompe au fil des avancées (Lemieux<sup>13</sup>, 2000; Lipschitz<sup>14</sup>, 2006)

---

<sup>13</sup>Site de Chaire religion, Spiritualité et Santé : <http://crss.ulaval.ca/>

<sup>14</sup>Site de La Voie de l'amoureux : [www.lavoiedelamoureux.com](http://www.lavoiedelamoureux.com)

Emmanuel Lévinas, dans son essai sur l'extériorité *Totalité et Infini*, expose comment, dans une relation avec l'autre, l'identité du moi peut se transformer. Il propose le concept du Même qui regroupe le Moi, le Même et le Soi qui sont le sujet. L'identification du Moi, comme celle du Même, se définit par une relation égoïste. Pour Lévinas, le Même est le sujet qui entre en relation avec le monde extérieur. Dans cette vision, le Moi peut se transformer au contact d'autrui lorsqu'il y a ouverture par le langage comme voie de communication. Je rapporte les écrits de Jean-Luc Malango Kitungano qui reprend à sa façon le concept du Même de Lévinas.

Le face-à-face propre à la relation éthique tranche sur la relation de totalisation, de synthétisation, de réduction. Le face-à-face entre le Même et l'Autre se présente sans nier le Même. Mais au lieu de blesser la liberté du Même, il l'appelle à la responsabilité et l'instaure. Le face-à face comme relation éthique, comme épiphanie du visage de l'autre, signifie que c'est la transcendance d'autrui qui rend compte de la liberté du Même. (Malango Kitungano, 2004-2005)<sup>15</sup>

L'autre en relation avec le Même permet de contenir plus que sa capacité et il peut ainsi « *faire éclater les cadres d'un contenu pensé, enjammer les barrières de l'immanence, mais sans que cette descente dans l'être réduise à nouveau à un concept de descente* » (Lévinas, 1971, p.12).

La spiritualité de la relation peut également être comprise comme le niveau de conscience qui concède que nous sommes tous reliés les uns aux autres. Que ce soit par la conscience collective, thème développé par Jung, ou selon les grandes traditions anciennes qui affirment que les humains sont reliés autant aux mondes animal et végétal qu'à la terre-mère. Thich Nhat Hanh (1999) réfute l'idée que les humains seraient des entités indépendantes et séparées. Cette façon de penser est celle du faux moi, qui ne veut pas ou ne voit pas que l'autre n'est qu'une autre manifestation de soi-même.

---

<sup>15</sup> Site de Mémoire online : [www.memoireonline.com](http://www.memoireonline.com)

Le terme *noosphère* inventé par Vladimir Ivanovich Vernadsky et développé par Pierre Teilhard de Chardin désigne la « sphère de la pensée humaine » et serait la troisième phase de développement de la terre, après la géosphère et la biosphère. La noosphère serait née de l'augmentation de conscience des individus au fur et à mesure de leur maturation. « *L'âge des nations est passé. Il s'agit maintenant pour nous, si nous ne voulons pas périr, de secouer les anciens préjugés, et de construire la Terre* » (Teilhard de Chardin, 1958, p.26).

L'Amour, aussi bien que la pensée, est toujours en pleine croissance dans la Noosphère. L'excès devient chaque jour plus flagrant de ses énergies grandissantes sur les besoins chaque jour plus restreints de la propagation humaine. C'est donc qu'il tend, cet amour sous sa forme pleinement hominisée, à remplir une fonction beaucoup plus large que le simple appel à la reproduction. Entre l'Homme et la Femme, un pouvoir spécifique et mutuel de sensibilisation et de fécondation spirituelle sommeille vraisemblablement encore, qui demande à se dégager en irrésistible élan vers tout ce qui est beauté et vérité. Au-delà d'un certain degré de sublimation, de par ses possibilités illimitées d'intuition et d'interliaison qu'il apporte avec soi, l'amour spiritualisé pénètre l'inconnu. (Teilhard de Chardin, 1958. p.32)

Teilhard de Chardin prédit donc une unification croissante des activités intellectuelles (voire « spirituelles ») de la planète, de même que les activités humaines qui se seront unifiées dans les cadres des sociétés et des civilisations ou celles des cellules dans les organismes.

## 2.2 Souffrance existentielle

À l'image de la symbolique du yin et de yang, il se cache un coin de souffrance qui ressurgit dans notre bonheur. L'humain est un être de dualité (Lipschitz, 2006)<sup>16</sup>, ce qui implique que parfois à son insu résident à l'intérieur de lui-même souffrance et joie.

---

<sup>16</sup> Site de La Voie de l'amoureux : [www.lavoiedelamoureux.com](http://www.lavoiedelamoureux.com)

Trungpa (1979) nous dit de cesser de chercher le « bien » ou la « lumière », mais d'accepter les zones obscures. Chercher uniquement le bon crée de la dualité. Les trois sous-thèmes qui suivent aborderont chacun un aspect différent de la souffrance. Dans un premier temps, le vide de sa souffrance ainsi que son aspect nécessaire à l'évolution spirituelle seront définis. Le second sous-thème sera le lien entre la souffrance et l'amour. Finalement, le troisième aspect sera d'élucider le concept de la nostalgie de l'ailleurs qui se veut la principale cause de souffrance chez l'humain selon Lipschitz (2006)<sup>17</sup>.

### 2.2.1 La souffrance du vide

Comme le dit Dan Millman, il faut accepter le vide, le moment où l'on perd nos repères (Millman cité par Butler-Bowdon, 2008). Des moments de perte de contrôle, des moments obscurs et incertains. Pour accepter le vide, il doit d'abord y avoir le vide. Le vide se crée par un arrachement à du connu, à la sécurité. Le vide permet l'accueil de la grâce (Weil, 1988). « *Aimer la vérité signifie supporter le vide et par la suite accepter la mort. La vérité est du côté de la mort* » (Weil, 1988, p.54). « *Pour atteindre le détachement total, le malheur ne suffit pas. Il faut un malheur sans consolation représentable* » (Weil, 1988, p.56). Le vrai bien ne s'oppose pas au mal, car « *pour s'opposer directement à quelque chose, il faut être du même niveau* » (Weil, 1988, p.33). Thérèse d'Avila (1995) dans son livre *Le château intérieur* explique les sept demeures, dont la troisième se résume à l'endroit où l'individu se retrouve sur un seuil : il s'agit de s'abandonner totalement à Dieu ou de faire confiance seulement à notre raison. L'abandon est source de souffrance puisqu'il est lié à la notion d'inconnu, de vide à venir. Beaucoup plus récemment, Pema Chödrön décrit l'état de *bodhicitta* ou l'état d'un guerrier qui s'ouvre courageusement à la douleur. Chödrön (2002) soutient que les gens commencent souvent à méditer en souhaitant être au-dessus de leurs malaises. La voie de la *bodhicitta* nous entraîne en direction opposée : pour connaître l'illumination, il faut plonger profondément dans nos émotions de tous les jours

---

<sup>17</sup> Site de La Voie de l'amoureux : [www.lavoiedelamoureux.com](http://www.lavoiedelamoureux.com)

et entrer en relation avec le malaise. Dans la spiritualité celtique, Don O'Donohue (1998) prétend qu'une vie spirituelle bien remplie dépend de notre volonté à abandonner nos peurs et à donner une partie de soi-même. William James (2001) reconnaît les similitudes entre les différentes expériences de conversions. Celles-ci se produisent au moment où la personne est allée tellement loin dans son malheur qu'elle a tout abandonné, laissant ainsi un vide d'espoir, qui a permis un espace pour que la révélation puisse se manifester. Saint Augustin disait que si la détresse était suffisamment grande, il y avait possibilité de connaître la paix et une conscience du sens de la vie toute aussi grande, mais qu'une personne moins intense n'y accéderait pas (Bulter-Bowdon, 2008). L'expérience spirituelle est un *fait* pour William James (2001), un peu comme Carl Gustav Jung (1991) qui estimait qu'un individu véritablement spirituel demandait à faire l'*expérience* divine plutôt que de croire en elle. Selon Shunryu Suzuki (1977) et la philosophie bouddhiste, pour être libre, il faut admettre de façon détachée que la vie est faite de difficultés et développer le plaisir de l'impermanence, qui est souvent identifiée à la douleur.

Il faut préférer l'enfer réel au paradis imaginaire, disait Simone Weil. Cette dernière a fait de la souffrance un thème central.

Pour tuer le moi, il faut s'exposer nu et sans défense à toutes les morsures de la vie, accepter le vide, le déséquilibre, ne jamais chercher de compensation au malheur et, surtout, suspendre en soi le travail de l'imagination « qui tend perpétuellement à boucher les fissures par où passerait la grâce ». (Weil, 1988, p.28)

Elle indique deux voies par lesquelles le moi peut être surpassé et même tué « *du dedans par l'amour, mais il peut aussi être tué du dehors par l'extrême souffrance et l'abjection* » (Weil, 1988, p.29).

### 2.2.2 La souffrance et l'amour

« *Nous ne sommes jamais aussi mal protégés contre la souffrance que lorsque nous aimons.* » (Freud, 2002, p.18)<sup>18</sup>

Le premier amour laisse une empreinte indélébile. Et ce qui rend si efficace sa fixation dans la mémoire, c'est précisément qu'elle n'est pas consciente (Gazalé, 2012). L'amour est un mystère pour ceux qui le vivent, un mystère pour ceux qui le regardent. Nous constatons, mais nous ne comprenons pas. Pourquoi? Parce que ce qui nous lie à l'autre est inexplicable. Aimer vraiment, c'est aller vers quelqu'un, non pas seulement pour son image (sa beauté, sa ressemblance avec tel ou tel), ni pour ce qu'il symbolise (un père, une mère, le pouvoir, l'argent), mais pour son secret. Ce secret que nous ne savons pas nommer et qui va rencontrer le nôtre : un manque ressenti depuis l'enfance, une souffrance singulière et indéfinissable. « *L'amour s'adresse à notre part d'inconnu* », explique le psychanalyste Patrick Lambouley (Fresnel, octobre 2008)<sup>19</sup>.

D'où provient l'amour? De l'abîme du manque. Si nous désirons ardemment aimer, c'est que nous ne nous suffisons pas à nous-mêmes. « *Il n'est pas bon que l'homme soit seul* », dit la Genèse (2,18). Nous sommes des êtres incomplets, insuffisants, déficients, pathétiquement voués [...] à combler ce gouffre de non-être. (Gazalé, 2012, p.316). Vivre, c'est être séparé. Naître, c'est se séparer du premier corps aimé et aimant. (Gazalé, 2012, p.342)

Il y a un vide en nous qui peut causer notre perte, nous pousser à nous tuer. L'amour, c'est la rencontre de deux blessures, de deux failles, le partage avec quelqu'un de ce qui nous manque radicalement et que l'on ne pourra jamais dire. L'amour vrai, ce n'est pas « *Montre-moi ce que tu as" ou "Donne-moi ce que tu as pour combler ce qui me manque"*,

---

<sup>18</sup>Site Les Classiques des sciences sociales : <http://classiques.uqac.ca>

<sup>19</sup> Site psychologie.com : [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

mais plutôt "J'aime la manière dont tu essaies de guérir, ta cicatrice me plaît" » (Lambouley cité par Fresnel, octobre 2008).<sup>20</sup>

### 2.2.3 Source de souffrance : la nostalgie d'ailleurs

*Il y a, en toute chose, au centre, au creux de cette place muette,  
la prière : le lieu, en chacun de nous, en tout lieu  
et ici d'une détresse sans sujet et d'une joie sans raison...*  
(Novaria, dans Ouaknin, 2012, p.6)

Le manque vient d'ailleurs, d'un souvenir vague, d'une empreinte inconsciente que les analystes nomment le *sentiment océanique* (Rolland, 1937; Lipschitz<sup>21</sup>; 2006, Tolle, 2000) que Freud énonce comme un « *sentiment d'union indissoluble avec le grand Tout, et d'appartenance à l'universel* » (Freud, 2002, p.6). Ce « sentiment » est repris par les guides spirituels lorsqu'ils tentent d'expliquer l'état d'éveil ou l'illumination. Les psychologues l'appellent le paradis perdu, la nostalgie de la fusion, c'est-à-dire qu'il représente le sentiment de la coupure de la vie intra-utérine (Lipschitz<sup>22</sup>, 2006). Arouna Lipschitz mentionne que nous aurions une mémoire de cet état et que nous chercherions constamment à la retrouver. Cet état d'union avec l'*ailleurs* est une pulsion de mort puisqu'il s'agit d'un goût vers un endroit qui n'est pas ici, qui n'est pas dans l'incarnation, qui n'est pas ancré dans la vie terrestre. Un désir de perfection. Une soif d'absolu. Un souvenir d'union avec le Tout (2006). Mais le Tout est une expérience très éphémère sur terre puisque lorsque l'autre est admis, il ne fait pas partie du Tout, il ne fait pas partie de moi, du Même (Levinas, 1971). Le Même et l'Autre ne se réunissent jamais d'où la rupture de la totalité lorsqu'il est question de relation amoureuse puisque l'autre ne sera jamais moi. Bien que par l'orgasme de l'acte sexuel deux individus peuvent, le temps d'un instant, toucher à un état de transe. C'est ce que Freud appelle *la petite mort* (Freud, 2002), puisque le Je n'est plus, il y

---

<sup>20</sup> idem

<sup>21</sup> Site de La Voie de l'amoureux : [www.lavoiedelamoureux.com](http://www.lavoiedelamoureux.com)

<sup>22</sup> idem

a dissolution du moi. Cependant, suite à ce moment de fusion, la séparation est inévitable, tout comme le retour au sentiment d'être séparé. Et renaît alors ce désir de fusion.

## 2.3 Le Désir

Le désir est d'une certaine façon la trame de fond de cette recherche puisqu'elle questionne différents désirs : désir de vérité, désir spirituel, désir d'être aimé et d'aimer. Pour certains, le désir est source de souffrance puisque l'on désire ce que l'on manque (Platon, 1964, 199d-200e). Pour d'autres, comme Lévinas, il est source de plaisir :

L'être humain se plaît dans ses besoins, il est heureux de ses besoins. Le paradoxe de « vivre de quelque chose » ou comme dirait Platon, la folie de ces plaisirs, est, précisément, dans une complaisance à l'égard de ce dont la vie dépend. Non pas d'une maîtrise d'une part et de dépendance de l'autre, mais maîtrise de cette dépendance. C'est peut-être la définition même de la complaisance et du plaisir. (1971, p.118)

Dans cette section, il a été choisi de séparer trois désirs qui peuvent facilement être confondus. Tout d'abord est survolé le désir métaphysique, puis le désir de vérité dans une perspective de quête de sens et, en dernier lieu, le désir initiatique qui lui aussi est relié au sens de la vie.

### 2.3.1 Désir métaphysique/la transcendance

Avoir le sentiment de découvrir la vérité et non de l'inventer, telle est la définition de la transe selon Ken Wilber (2014). Ce dernier écrit que la science n'a jamais réussi à prouver la fausseté de l'expérience spirituelle. Pour Lévinas :

« La vraie vie est absente », mais nous sommes au monde. La métaphysique surgit et se maintient dans cet alibi. Elle est tournée vers l'« ailleurs », l'« autrement » et l'« autre ». Le terme de ce mouvement - l'ailleurs ou l'autre- est dit autre dans un sentiment éminent. Aucun voyage, aucun changement de climat et de décor ne

sauraient satisfaire le désir qui y tend. Le désir métaphysique tend vers toute autre chose, vers l'absolument autre. (1971, p.21)

Le désir métaphysique exprimé ici par Lévinas traduit le sentiment de la nostalgie d'ailleurs évoqué ci-haut. Bien que ce désir sommeille en l'humain, vivre des moments de transcendance est parfois donné spontanément, mais plus souvent la transcendance se dévoile suite à un long apprentissage (Steiner, 1912; Weil, 1988). « *Notre véritable nature, selon Shunryu Suzuki, qui se révèle par la pratique du zazen, est en accord avec le grand esprit et donc, lorsque nous entrons en contact avec notre véritable nature, nous dépassons le moi* » (Suzuki cité dans Bulter-Bowdon, 2008, p.327). Pour accéder à cet état de transcendance, certains mentionnent que les voies de l'art, la poésie, l'amitié et l'amour sont des voies d'accès à cet espace-temps arrêté sur le monde, ce sentiment d'éternité (O'Donohue, 1998). D'autres également, dont Gurdjieff (1979), suggèrent qu'un environnement changeant favorise la stabilité intérieure, permettant l'intégration des différents aspects du moi et un accès à un état de transcendance.

L'amour est un élément transcendant. « *L'amour engendre un sentiment d'appartenance en reliant l'être et le désir* » (Fatemi a écrit dans Bormans, 2013, p.250). « *Le mouvement métaphysique est transcendant et la transcendance, comme désir et inadéquation, est nécessairement une transcendance* » (Lévinas, 1971, p.24-25). L'amour existentiel est un dialogue : imprévisible et incontrôlable (Leontiev a écrit dans Bormans, 2013). Selon Husserl, « *la vérité est fondée dans l'immanence à la subjectivité, mais comme quelque chose qui transcende la particularité de chacun d'entre nous* » (Ferry et Gauchet 2004, p.40).

### 2.3.2 Quête de sens, quête de vérité

*Une vie sans examen de soi ne vaut pas la peine d'être vécue.*  
(Platon, Apologie de Socrate, 38 a)

« [...] *il est plus aisé d'aller sur Mars ou sur la Lune que de pénétrer dans son être propre* » (Jung cité par Pecjjak qui a écrit dans Bormans, 2013, p.244). D'où la difficulté de répondre à la question: *qui suis-je?* La pensée essentielle porte sur le sens de cette existence: que faisons-nous ici? Pourquoi et pour qui sommes-nous là? Que devons-nous, que pouvons-nous y faire? Que nous est-il permis d'espérer? Selon Krishnamurti (1997), le but de la vie est de trouver la vérité et si nous ne sommes pas engagés activement à tâcher de nous rapprocher le plus possible du fond des choses, nous sommes rapidement à l'agonie. La quête de la vérité peut parfois être terrifiante et seule une minorité s'aventure à ouvrir les « portes de la perception », qu'Aldous Huxley (Butler-Bowdon, 2008) et William Blake (Butler-Bowdon, 2008) ont découvertes. Les enseignements de la Kabbale, mouvement très à la mode au XXI<sup>e</sup> siècle, se présentent comme un ensemble de pratiques, prières, rites et méditations permettant à l'homme de s'élever intellectuellement et spirituellement; la réception de la sagesse venue d'en haut; l'écoute de l'inouï et le regard sur l'invisible (Ouaknin, 2000).

Nicolas Grimaldi explique ce qu'est la sagesse :

La sagesse, elle, règle ma vie par rapport à moi-même. Elle suppose de se défaire de ses illusions les plus tenaces, de se désenchanter. Une première illusion est de croire que nous pouvons expérimenter l'absolu, que nous pouvons atteindre la perfection, la plénitude, l'éternité. Souhaiter vivre dans l'absolu, c'est comme vouloir habiter l'horizon. L'horizon, on y va, mais on n'y parvient jamais... La sagesse est liée à la reconnaissance d'une insurmontable précarité, c'est-à-dire de notre finitude, de notre incomplétude d'êtres voués à l'attente. Une seconde illusion consiste à faire du moi quelque chose d'isolé et de fondateur. Or le moi autonome, insulaire, n'existe pas. Il est à l'image d'une vague qui enfle, s'élève, avant de s'écrouler puis de disparaître. Il n'est que le moment d'un flux qui l'outrepasse, et dans lequel il est pris. La sagesse, ici, c'est de comprendre que je ne suis qu'une médiation, que la vie universelle s'accomplit à travers moi. Le mieux et le tout que

je puisse faire est de la servir. En moi-même, pour moi-même, je ne suis quasiment rien. (Interviewé par Duru, 2012)<sup>23</sup>

De Jean-Paul Sartre, avec son constat que l'homme est un *néant* (Sartre, 1968) et qui considère que les questions métaphysiques sont inutiles, au philosophe Jean Grondin (2003), avec son essai *Du Sens de la vie* qui suggère que celui-ci est une sagesse simple, il y a une panoplie de variations sur ce qu'est le sens de la vie. Les plus vieux courants spirituels ont disserté longuement sur le sujet.

Du côté des philosophes comme Socrate, Platon et Heidegger, une vie ne vaut la peine d'être vécue que lorsqu'elle est analysée, qu'elle ne reste pas « vague » (Platon, 1965; Gelven, 1970). Albert Camus prétend pour sa part que des âmes lucides et entraînées peuvent trouver un sens à leurs jours et jouir dans cette plénitude ; alors, vivre est une force (Grondin, 2003).

Nietzsche : qui caractérise sa pensée, mais aussi notre époque en général : la vie n'a de sens que pour un être qui prend sa propre en vie en main, qui en fait en quelque sorte une œuvre d'art. Du sens de la vie. Par dialogue intérieur, on entendra donc ici seulement le fait, très brut, très brutal, mais vérifiable à même chacun, que nous sommes le lieu où se pose la question du sens de l'existence, qu'elle s'adresse à nous et que c'est nous qui avons à y répondre. (Grondin, 2003, p.22)

### **2.3.3 Quête de sens et mission de vie : une voie initiatique**

Outre le «*qui suis-je ?*» de la spiritualité, il y a aussi le «*quel est le sens de la vie ?*» de la voie initiatique. Il est important de différencier la spiritualité de la voie initiatique. La première est une voie d'«épreuve», c'est-à-dire qui ressent le divin, le sacré, une voie qui demande de taire le mental, alors que la voie initiatique est justement une voie du mental, une voie de connaissance qui cherche davantage le comment, qui cherche à comprendre le divin plus qu'à l'éprouver. La voie initiatique n'est pas nécessairement spirituelle. Un initié n'est pas nécessairement un mystique, bien que l'un n'empêche pas

---

<sup>23</sup> Site de Philosophie Magazine : [www.philomag.com](http://www.philomag.com)

l'autre (Lipschitz<sup>24</sup>, octobre 2010). Le chemin spirituel parle d'évolution, le chemin initiatique parle d'involution : «comment vais-je vivre ma partie divine dans monde matériel». Selon la Kabbale, dans laquelle s'origine la tradition initiatique, il y a deux voies : l'une métaphysique, la voie du *Bereshit* ou la voie du commencement et l'autre, la voie mystique; la voie du *Merkabah* aussi nommée la voie du chariot (Ouaknin, 2012). La voie du *Beréshit* vise l'accomplissement du divin dans la matière tandis que la voie du chariot, la voie du *Merkabah*, se veut une voie de transport vers l'extase mystique.

Rudolph Steiner est l'une des figures marquantes de l'époque contemporaine qui a su mettre par écrit la vision initiatique, notamment dans *Initiation ou la connaissance des mondes supérieurs* (1912). Le message du livre répète à chaque instant que cette discipline, bien loin de l'écarter de ses devoirs journaliers et de ses obligations sociales, le met en mesure de s'en acquitter avec une perfection toujours grandissante. Ce message démontre que l'activité intérieure de l'occultisme n'est pas étrangère et en quelque sorte superposée à l'activité normale de ses facultés intellectuelles ou autres, et qu'elle est bien au contraire solidaire de l'ensemble de la vie intérieure. «*Elle est, dit-il, comme une plante qui ne saurait croître qu'en puisant ses forces par de profondes racines dans le sol qui peut la nourrir* » (Steiner, 1912, p.5).

---

<sup>24</sup> Site de La Voie de l'amoureux : [www.lavoiedelamoureux.com](http://www.lavoiedelamoureux.com)

## 2.4 Relation Amoureuse

*L'amour est créateur. Il invente et initie. Il répand le développement spirituel dans un monde embourbé dans le développement économique. Il transforme radicalement la conscience vers l'apogée de la pleine conscience.*  
(Fatemi a écrit dans Bormans 2013, p.252)

Cette quatrième et dernière partie du présent cadre théorique pourrait être très vaste. En fait, chaque sous-thème pourrait faire l'objet d'une recherche spécifique. Cette partie sera développée sous trois grands aspects de la relation amoureuse. Tout d'abord, décrire le lien entre le sentiment d'exister et le sentiment amoureux. Par la suite, le concept du reflet de l'autre comme miroir de soi sera exploré, dans un premier temps, sous l'aspect plus psychologie et philosophique et, dans un deuxième temps, du point de vue neurologique. Le dernier point tentera d'exposer la puissance de l'amour.

### 2.4.1 J'aime, donc j'existe

*« Se sentir exister est un sentiment qui se nourrit de l'amour », comme le dit  
Gainsbourg  
Mais qui sans amour existe?  
(Neuburge a écrit dans Bormans, 2013, p.199)*

Un sentiment de justesse d'être pourrait correspondre à ce que Vladimir Jankélévitch appelle « *amour pur* », terme puisé dans son essai *Les vertus et l'Amour* de 1970. Le philosophe invite à renouer avec la sagesse antique d'un amour qui ne devrait rien aux « *appartenances inessentiels et adventices* » (Jankélévitch cité par Gazalé, 2012, p.280), que ce soit la beauté qui change avec le temps, l'intelligence qui s'altère ou le succès qui est de passage; ce sont « *qualités empruntées* » (Pascal, 2000, p.784). Arrive le jour où l'homme ou la femme se retrouve nu-e, seul demeure l'invisible, l'impalpable essence de la personne. « *Ce centre de l'"ipséité" est insaisissable, ce moi est "toujours ailleurs, toujours plus loin". [...] Pourquoi en suis-je amoureux? C'est par la " tautologie d'amour" que Jankélévitch répond à cette question : Je t'aime parce que*

*je t'aime, parce que tu es ce que tu es* » (Gazalé, 2012, p.280). Jankélévitch nous invite à être pour aimer. Et si aimer nous aidait à être?

L'amour entre partenaires peut devenir un support à ce qu'il y a de mieux en nous; le phénomène de Michel-Ange où notre don est ressorti par le reflet que l'autre nous donne, ou reclus selon l'attitude du partenaire amoureux (Kumashiro et Rusbult ont écrit dans Bormans, 2013). « *L'amour véritable est du même ordre que le Souffle qui nourrit la vie. Il vient un temps où nous trouvons notre vraie nature dans l'amour inconditionnel ancré dans le noyau "infracassable" du divin en chacun de nous* » (D'Ansembourg a écrit dans Bormans, 2013 p.307). Dmitry Leontiev, professeur de psychologie de Moscou, parle de l'amour mature (ou existentiel) qui va au-delà du sentiment. Ce type d'amour donne une raison d'être, il est un dialogue spontané et incontrôlable. « *Dans l'espace de conversation commune, l'autre devient une partie du soi élargi* » (Leontiev a écrit dans Bormans, 2013, p.269). Le thème de l'amour est central chez plusieurs grands penseurs, notamment Platon :

Depuis Platon, une longue tradition philosophique idéaliste a fait de l'amour un élan vers l'absolu divin. L'amour est la finalité suprême de l'existence, c'est lui qui confère aux choses vraies leur vérité, aux choses bonnes leur valeur et aux choses belles leur beauté (...) L'amour est le langage de l'âme : il peut tout, sait tout, donne tout, transfigure tout et embellit tout. Comme Dieu, il constitue l'essence même. (Gazalé, 2012, p.285)

L'amour a cette saveur qui autorise à exister, c'est une expérience de légitimation au monde avec l'illusion de croire que notre amour est unique. « *C'est là le fond de la joie d'amour, lorsqu'elle existe : nous sentir justifiés d'exister* » (Sartre, 1968, p.439). Nous existons grâce au regard de l'autre, la clairvoyance de l'éros permet de se voir à travers les yeux de l'autre – derrière le sensible, l'être par-delà à l'apparaître (Merleau-Ponty, 1945; Ricœur, 1990; Singer, 2000).

L'autre nous apporte aussi son monde, une ouverture vers d'autres horizons, des émotions que nous ne percevions pas avec la même intensité auparavant. Nous sommes davantage « réveillés ». Nous avons le sentiment d'être à l'abri puisqu'il a

su nous découvrir. « Aimer vraiment intensifie notre sensation d'exister » conclut Monique Schneider. (Fresnel, octobre 2008)<sup>25</sup>

## 2.4.2 Miroir, dis-moi qui JE suis

*Dis-moi comment tu as été aimé, je te dirai comment tu aimes.*  
(Reynaud cité dans Gazalé, 2013, p.355)

### 2.4.2.1 Accéder au Soi, l'autre devient la clé de Je

Qu'on le nomme le guide intérieur, la petite voix, Je ou Soi, cette connexion permet une perception claire et intuitive en nous. Le *test de réalité* de cette intuition est la confrontation à l'autre. Le test de réalité de notre spiritualité, dans *La Voie de l'amoureux*, « [...] se vérifie par la compétence relationnelle » (Lipschitz<sup>26</sup>, avril 2007, à 10 :29). Suite à mon stage réalisé à l'école *La Voie de l'amoureux* et à l'accompagnement d'Arouna Lipschitz, il devient évident que nous devons passer par un guide extérieur pour accéder à ce guide en nous. Cet autre extérieur peut, parfois, être l'amoureux.

Accéder à qui *je suis* demande de la conscience. Les couples heureux sont consciencieux, c'est le « secret » selon Lucy Vincent, spécialiste en neurobiologie de l'amour. Ses études auprès de cent vingt-six étudiants démontrent que le seul trait de caractère qui ressort statistiquement est celui d'être consciencieux. « *Le bonheur amoureux est l'apanage des plus "consciencieux". Aucun autre trait de caractère n'est corrélé de manière statistiquement significative au sentiment amoureux* » (Vincent citée dans Gazalé, 2012, p.37). Charles Horton Cooley expliquait sa théorie du « Soi-miroir » (1922) en disant simplement que l'autre agit comme un miroir, tel un reflet de nous-mêmes. Certaines représentations de soi résultent de l'interaction avec autrui et l'environnement extérieur (Duval et al., 2009).

---

<sup>25</sup> Site de Psychologie.com : [www.psychologie.com](http://www.psychologie.com)

<sup>26</sup> Site de La Voie de l'amoureux : [www.lavoiedelamoureux.com](http://www.lavoiedelamoureux.com)

### 2.4.2.2 Les neurones miroirs

*Être amoureux, c'est un feu d'artifice de neurotransmetteurs.*  
(Fisher dans Gazalé, 2012, p.30)

Suivant la théorie du désir mimétique de René Girard<sup>27</sup> (1961), les chercheurs Vittorio Gallese, Andrew Meltzoff, Scott Garrels et Jean-Michel Oughourlian ont fait des recherches à l'Université Stanford sur l'imitation et les découvertes en psychologie génétique. De plus, en 1996, le professeur Giacomo Rizzolatti découvre les neurones miroirs (Rizzolatti et Sinigagli, 2008). Les neurosciences permettent de confirmer la théorie du désir mimétique chez l'homme.

Pour leur part, les chercheurs Frans de Waal, Jean Decety et Vittorio Gallese ont suggéré l'importance du rôle des neurones miroirs dans la capacité d'être empathique. L'interprétation de ces données conclut que le système miroir des émotions permet de simuler l'état émotionnel d'autrui dans notre cerveau et donc de mieux identifier les émotions éprouvées par les individus de notre entourage.<sup>28</sup>

Les études psychanalytiques de Freud, qui soutiennent que l'origine de toutes choses se trouverait dans notre relation avec nos parents, sembleraient corroborer les recherches actuelles en neurobiologie.

Les stimuli sensoriels que nous avons reçus depuis le berceau, de la part de nos parents, et plus spécifiquement de la mère, induisent à une vie plus ou moins grande la densité des récepteurs à l'ocytocine (hormones du bien-être) dans le cerveau. Autrement dit, nous sommes conditionnés « hormonalement » par le schéma relationnel et le système de récompense établie avec nos géniteurs dans l'enfance : ce sont eux qui déterminent par la suite nos attentes en matière amoureuse. (Gazalé, 2012, p.266)

---

<sup>27</sup> Voir le site de René Girard – Associations Recherches Mimétiques pour plus de détails.  
[www.rene-girard.fr](http://www.rene-girard.fr)

<sup>28</sup> idem

Avec conscience et observation de nos propres modes d'adaptation dans les présentes relations amoureuses actuelles, il est ainsi possible de remonter à comment nous avons été aimés. L'autre permet de nous refléter les blessures antérieures d'où notre accès à notre vérité propre. Freud soutient que l'amour pourrait alors remplir la fonction de cure analytique :

Ainsi Gradiva désigne, comme le dit Barthes, « l'image de l'être aimé pour autant qu'il accepte d'entrer un peu dans le délire du sujet amoureux afin de l'aider à s'en sortir »; c'est pourquoi il fait de la Gradiva « une figure de salut d'issue heureuse, une Euménide, une bienveillante ». L'amour pourrait-il alors remplir la même fonction que la cure analytique? C'est ce que suggère Freud, dans le commentaire de l'œuvre auquel il se livre dans *Délires et rêves dans la « Gradiva »* de Jensen. (Gazalé, 2012, p.264)

Pour conclure sur cette partie et introduire la suivante, j'insère l'idée de Maurice Merleau-Ponty (1976) qu'il développe dans son livre *Phénoménologie de la perception*. L'auteur, en s'appuyant sur les concepts de Freud, indique comment la sexualité est la clef de l'histoire d'un homme : « *c'est parce que dans la sexualité de l'homme se projette sa manière d'être à l'égard du monde, c'est-à-dire à l'égard du temps et à l'égard des autres hommes* » (Merleau-Ponty, 1976, p.185). La sexualité est une manière d'être au monde, en relation avec sa propre identité. Cette dernière se définit dans la relation à l'autre dans le cadre de l'éros.

### 2.4.2.3 Création identitaire

Les neurosciences cognitives nous donnent maintenant accès à des réponses scientifiques sur la notion du soi et de la conscience du soi, la conscience en tant que fonction cognitive supérieure. « *Sachant que "toute conscience est conscience de quelque chose" selon Brentano et Husserl (1900), la conscience de soi peut être définie comme la conscience que l'individu a de lui-même, à tous points de vue : physique, perceptif, mental, émotionnel, phénoménal, etc* » (Duval et al., 2009, p.8). Dans le cadre de leurs recherches, Duval, Desgranges, Eustache et Piolino ont fait ressortir la relation étroite qu'il y a entre la conscience de soi et la conscience de l'autre. Ils démontrent en quoi les modalités de la

conscience de soi sont de se percevoir, de se connaître ou de se reconnaître, et sont invariablement reliées à nos rapports au monde extérieur, incluant les autres. Ils expliquent ainsi qu'il faut tenir compte de la « conscience » de l'autre ou plutôt de son état mental, qui signifie se construire, créer, déduire des représentations de l'autre, distinctes de celles qui nous définissent individuellement et qui vont faire notre personnalité. Sans oublier que les autres nous reflètent à leur tour ces éléments (pensées, jugements, opinions...). Ces derniers influencent et intègrent la connaissance que l'on se fait de soi-même. Les chercheurs avancent que prendre conscience d'autrui, c'est percevoir un individu différent de nous-mêmes : *« c'est comprendre, interpréter, inférer que l'autre possède une conscience ou une représentation du monde qui lui est propre. Cette perspective amène alors à nous considérer comme distincts, uniques et elle renforce notre sentiment d'identité »* (Duval et al., 2009, p.8). Ces chercheurs y voient une interaction bidirectionnelle entre la conscience de soi et la conscience de l'autre. Cet échange fonderait l'identité individuelle.

#### **2.4.2.4 Théorie de l'esprit**

Le concept de théorie de l'esprit (Theory of mind), proposé par Premack et Woodruff (1978), correspond à la capacité que l'on a d'imputer un (des) état(s) mental (aux) inobservable(s) à nous-mêmes et à autrui. Il s'agit donc de savoir, de comprendre et d'inférer des états mentaux aux autres et saisir la manière dont ils sont reliés aux nôtres (Duval et al., 2009, p.13). Il y a deux types de représentations mentales. L'une correspond aux représentations que l'on a de la réalité d'une situation, c'est-à-dire de prendre conscience que je ou autrui possède des représentations mentales. L'autre représentation est dite « méta-représentation » et correspond aux représentations internes que l'on a de soi-même ou qu'une personne a d'une autre personne. Les recherches en psychologie du développement démontrent l'acquisition progressive des capacités reliée à la théorie de l'esprit et qui n'est pas en lien avec le développement cérébral de l'enfant. Les notions de Soi - Théorie de l'esprit - représentation de soi - représentation de l'autre - conscience de

soi - conscience de l'autre apparaissent sans conteste en interrelation. Les récentes données en imagerie cérébrale semblent corroborer cette idée en mettant l'accent sur l'existence d'un réseau cérébral commun entre ces deux fonctions cognitives (Duval et *al.*, 2009, p.13). Bref, l'identité ou la conscience de soi pourrait être envisagée comme base, comme modèle de référence pour comprendre l'autre.

### 2.4.3 Pourquoi l'amour est si puissant?

Tout d'abord, il y a le choc amoureux qui déstabilise. « *Tomber amoureux est l'état naissant d'un mouvement collectif à deux. [...] Tomber amoureux - comme tous les mouvements collectifs- se joue dans le registre de l'extraordinaire* » (Alberoni, 1981, p.14). Ce qui tombe, comme dans le fait de tomber amoureux, ce sont les mécanismes de défense du moi, les fortifications intérieures, les remparts que la conscience a patiemment érigés pour assurer sa protection. « *Tomber amoureux, c'est assister à sa propre dissolution dans l'autre* » (Gazalé, 2012, p.291). Il s'agit d'une restructuration de l'identité, l'identité change – si l'ego le permet- la personne n'est plus la même. Le choc amoureux permet de casser l'identité, il y a un avant et un après. D'où la question fondamentale du « *qui suis-je* » ou « *que suis-je?* » à l'instar du constat que l'identité est non permanente et peut être transformée par l'amour. Qu'est-ce qui demeure, qui suis-je si je ne suis pas moi? Christiane Singer, dans son essai *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, a sa vision pour expliquer la puissance de la relation entre amoureux dans le cadre du mariage. Elle l'explique par *L'ours de Kleist* qui est la figure de style utilisée pour démontrer la dextérité indépassable de l'épouse ou l'époux à toucher là où ça blesse chez l'autre. L'histoire veut que le baron se batte contre l'ours. Ce dernier « *ne pare que les attaques, ne riposte qu'à chaud, ne va qu'à l'essentiel(...) la communication ne se joue pas dans l'adresse des moulins, des parades et des voltes, dans le brio de l'escrimeur. Elle se joue entière dans les entrailles* » (Singer, 2000, p.28). Pour l'auteure, les époux sont reliés par les entrailles- comme l'ours et le baron- le cerveau n'est qu'accessoire. Si les coups atteignent précisément leur but, c'est que le lieu d'où part le mouvement n'est pas

accessible à la manipulation; l'intimité des corps et des vies donnent accès à la vérité de l'autre. L'autre nous montre nos blessures et la voie de délivrance est d'y faire face. Selon Christiane Singer, ce qui rend le mariage lumineux et si cruellement thérapeutique, c'est qu'il est la seule relation qui fasse véritablement le travail.

Dans un autre ordre d'idée, Mikhail Epstein a dépeint l'amour sous cinq composantes : le désir, l'inspiration, la douleur, la tendresse et la compassion. L'amour devient un sentiment complet lorsqu'il unit les cinq facettes. J'attire l'attention sur l'aspect de la douleur où l'organisme devient fragile et vulnérable lorsqu'il aime. Après être tombé amoureux, on commence à pressentir la vulnérabilité de l'autre, consciente ou cachée à l'autre lui-même (Epstein a écrit dans Bormans, 2013, pp.52-55). L'amour nous change: « *L'amour est la promesse ou la prémonition d'une existence entièrement transfigurée par l'autre* » (Grimaldi interviewé par Duru<sup>29</sup>, 2012).

Changer demande du courage, c'est ce que l'engagement en l'amour nous demande. Il nous invite à prendre le risque de l'autre, d'oser l'inconnu, à choisir la vie plutôt que la mort (Lemieux, 2000). L'amour demande de demeurer nomade et d'accepter que l'autre nous fracture en révélant notre part d'ombre. La relation amoureuse est une invitation à permettre à l'autre d'« *être en tant qu'inconnu. (...) la convergence jamais totale de l'"existence en différence" qui empêche qu'une fusion symbiotique ne tue le désir* » (Wachter a écrit dans Bormans, 2013, pp.254-255).

Terminons cette section de la puissance de l'amour par la puissance du désir amoureux et qui parfois trinque avec le désir de fusion. Chris Burris compare deux individus qui partagent une forme d'amour érotique à deux bulles de savon qui se collent pour ne devenir qu'une : contenir le soi et celui de l'autre. Ce qui se différencie de l'amour altruiste où lesdites deux bulles de savon seraient collées l'une à l'autre tout en demeurant distinctes (Burris a écrit dans Bormans, 2013). « *Nous adorons l'amour parce qu'il ouvre*

---

<sup>29</sup> Site de Philosophie Magazine : [www.philomag.com](http://www.philomag.com)

*les portes du paradis en nous conviant "aux noces mystiques du ciel et de la terre, de la chair et de l'esprit". L'enthousiasme de l'amoureux rejoint ici la ferveur du mystique : même foi ardente (...) désir de fusion à l'autre » (Grimaldi interviewé par Duru<sup>30</sup>, 2012).* Le désir demeure puisque la fusion est impossible. L'aspect insatiable du désir est à l'opposé de l'aspect infini de l'amour. L'amour a la possibilité de se concentrer sur un seul être dans lequel il peut découvrir l'infini (Gazalé, 2012).

Se conclut ici le cadre théorique où des thèmes recoupant l'amour furent exposés : que ce soit par l'amour de soi ou le narcissisme, l'amour dans une relation consciencieuse, l'amour lié à la souffrance ou bien, entre autres, l'amour dans l'espoir d'une d'union fusionnelle. Bref, des penseurs d'époques et de disciplines variées qui furent exposés dans cette courte revue littéraire étant donné les vastes sujets. Le prochain chapitre n'aura pas cette réalité puisque l'autobiographie comme méthodologie est relativement récente dans le champ de la recherche universitaire.

---

<sup>30</sup> Site de Philosophie Magazine : [www.philomag.com](http://www.philomag.com)



## CHAPITRE III

# LE RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE COMME MÉTHODE

Ce que je cherche m'indique ma méthode. Je cherche à définir ma spiritualité, je cherche le chemin de mon expérience spirituelle, je cherche à comprendre un sens. Je cherche l'origine de mes crises existentielles, je cherche ce que ma vie souhaite m'enseigner et vers où elle me dirige par le miroir de mes relations à moi-même et aux autres. Il me semble évident que la *façon* dont la crise s'est présentée à moi se révèle de manière heuristique, c'est-à-dire en interprétant mes expériences pour en découvrir le sens. Ces expériences deviennent ma base de données et la méthode privilégiée pour recueillir ces données est le récit autobiographique. Il s'agit de mettre en mot et en relation des moments de vie clés en lien avec ma question de recherche. Comme Lainé le mentionne, le chercheur devient alors l'« apprenant » de son propre apprentissage (2002).

L'écriture autobiographique permet de donner ou de faire apparaître un sens à des événements qui semblent distincts les uns des autres. Elle crée une unité, une cohérence (Lainé, 2002). Historiquement, ce sont les *bios socratiques* qui furent à l'origine du récit de vie, où elles décrivaient le passage du divin à l'humain. « *C'est au IV<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ que les socratiques développent la maïeutique, qui repose sur l'approche pédagogico-philosophique, en vue de répondre à la question "Connais-toi toi-même"* » (Pineau et Le Grand, 2002, p.22). Bref, l'autobiographie sous forme littéraire permet de faire de sa vie un roman, bien que comme le mentionne Serge Doubrovsky : « *si l'on décide d'écrire sa vie, la vie décide ce que l'on écrit* » (1989, p 411). Le récit autobiographique ne se veut pas seulement une écriture sur soi, mais bien une méthode qui permet de se transformer. Luis Gomez l'explique par le fait de développer des « *qualités de l'alchimie du métissage* » (2013)<sup>31</sup> où l'interprétation du récit autobiographique par l'auteur lui-même lui

---

<sup>31</sup> Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales :  
[http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue\\_presences\\_vol5\\_gomez\\_1.pdf](http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue_presences_vol5_gomez_1.pdf)

permet de prendre conscience de cette écriture. Dans la situation qui me concerne, je partage avec le lecteur l'exploration de ma propre vie: par où la voie de la spiritualité s'exprime, par où jaillissent certaines failles donnant accès au Soi. C'est dans la position de lectrice, étant moi-même lectrice de ma propre vie et en apposant un regard distant sur le récit de mon autobiographie que je propose cette méthodologie. C'est par l'inspiration des écrits de Luis Gomez (1999-2013) sur la recherche à la première personne que se base ma méthodologie. Celle-ci sera développée en trois points : 1) l'intentionnalité, 2) l'explication de la phénoménologie herméneutique et 3) la systématisation. Avant d'amorcer ces trois points, je tiens à souligner l'impact de la lecture de la trilogie autobiographique d'Arouna Lipschitz. Ces récits ont sans aucun doute influencés et, surtout, m'ont *autorisée* à écrire sur mes propres relations amoureuses et ma quête spirituelle.

### 3.1. L'intentionnalité

L'intentionnalité qui me pousse à utiliser la méthode du récit autobiographique est de mettre en lumière les parties d'ombres en moi, ces parties que j'ai refusé par le passé d'accepter comme miennes.

La clé de notre croissance personnelle est d'arriver à empoigner ce que nous voudrions fuir. Si nous arrivons à "rester présents à la douleur causée par le désaccord ou par la trahison" - ou par tout autre sentiment douloureux-, Chödrön estime que cette douleur peut nous attendrir ». (Butler-Bowdon, 2008, p.80)

Mentionné ci-haut par l'écrit de l'expérience de vie, le récit permet l'unité et la cohérence des expériences, une unité cherchée dans les expériences à la fois gratifiantes et terrifiantes. Unir ces deux dimensions, non pas de façon rationnelle et intellectuelle sous le principe que l'humain est composé de dualité, mais bien en l'expérimentant soi-même et en unissant l'inconscience à la conscience est l'intention de ma recherche. L'intention de s'unir à Soi, à soi-même et à l'autre; à la vie qui s'écrit d'elle-même, à Je en tant que lecteur-chercheur-auteur et à l'autre en tant que lecteur avec son propre schème

d'expériences vécues. L'intentionnalité est mon garde-fou, l'intentionnalité est mon axe, celui-ci sera développé plus en profondeur au prochain chapitre. L'axe, ce point d'appui, cette base fixe et solide au travers des histoires de ma vie, me ramène constamment à l'essentiel de cette recherche.

### 3.1.1 Les mots choisis

Organiser des mots, organiser le récit de ma vie pour en faire une recherche. Je citerai ici Luis Gomez (1999) dans son mémoire où il explique le *vouloir dire* :

Écrire est ainsi un acte second, pensé, réfléchi, pris en otage par une intentionnalité qui ne s'arrête plus à ce qu'on a voulu exprimer à un moment donné, mais à ce que Je veux dire à l'intérieur de son intentionnalité présente à travers un souvenir. Ce vouloir dire est pris ici dans le sens de C. Lejeune (1986) pour qui vouloir dire c'est la manifestation d'un conflit intime, intérieur, qui n'est pas encore rendu au niveau du langage, de l'expression, de l'exprimable. (p.27)

La méthode du récit autobiographique présente, dans cette recherche, non pas une liste d'événements chronologiques traversant ma vie, mais bien **certain**s éléments choisis, triés, préalablement évalués, et constituants des éléments signifiants pour l'auteure. Ce sont des moments de mon histoire qui intuitivement me questionnent, des moments qui résonnent en moi, des moments qui se relient à mon intentionnalité, qui se relient à ce que je cherche, à ce que ma vie cherche à me dire. L'axe devient l'outil qui traduit ce que le **Je** veux dire. L'axe permet d'orienter, d'organiser, de baliser, dans le but de permettre un espace d'accès au conflit intérieur qui cherche à s'exprimer. La première étape du récit autobiographique est en fait l'élaboration de cet axe afin d'aligner les événements signifiants en lien avec mon sujet de recherche. Cet axe sera écrit de façon phénoménologique.

## 3.2 Une phénoménologie herméneutique

C'est au début du XIXe siècle avec Heidegger que la phénoménologie prendra un tournant herméneutique (Grondin, 2003, 2006). La phénoménologie qui est l'étude des phénomènes et l'herméneutique qui est l'art d'interpréter (Lalande, 1992) sont indispensables à l'interprétation du récit autobiographique.

### 3.2.1 La phénoménologie

La phénoménologie se veut une démarche scientifique qui étudie les phénomènes en se basant sur les expériences vécues. Dans cette présente recherche, il s'agit de mes expériences relationnelles. Il s'agit également d'une recherche de sens à travers les yeux du chercheur qui rend compte de sa propre expérience. Selon Husserl, le père fondateur de la phénoménologie, l'une des fonctions de la phénoménologie est de considérer la conscience sur le même mode que n'importe quel objet de la vie quotidienne. « *Modifier son regard sur la réalité et décrire comment elle apparaît à la conscience, telle est l'ambition de Husserl. En revenant à l'expérience vécue, il bouleverse les conceptions traditionnelles du temps, du corps et d'autrui, et montre comment les idées s'enracinent dans la vie concrète* » (Eltchaniouff, 2012). Un phénomène, c'est ce qui est à découvert, ce qui se montre en soi-même. Chaque phénomène présuppose une conscience qui se manifeste par ce qui se montre, à qui s'offre la « manifestation » (Robert, 1972). Ici, le phénomène n'exclut pas l'être, il y est compatible dans le sens de l'être est *en-soi*, c'est-à-dire *qui se montre en soi-même*.

Par « en-soi », on veut simplement indiquer que c'est bien le réel qui se manifeste en soi-même donc, que le fait de se manifester à la conscience ne vient en rien l'altérer ou le transformer. En partant de cette notion « réaliste » du phénomène, qui suppose la conscience et ne s'oppose pas à l'être, mais au contraire le manifeste « tel qu'il est en soi ». (Robert, 1972, p.30)

Avec les avancées de ce philosophe, la phénoménologie propose des interprétations sur la perception, le temps, le corps ou autrui, où les habitudes de la vie quotidienne peuvent décrire, de manière rigoureuse, comment le monde apparaît à la conscience. L'intuition s'introduit comme un outil de base, puisqu'elle est perçue. Grâce à Husserl et ses héritiers (Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty, Ricoeur, Levinas...), la phénoménologie prend tout son sens dans le cadre d'une recherche à la première personne dont le thème central est l'expérience spirituelle. La méthodologie de l'interprétation des données sera vue plus en détail dans la partie suivante avec l'herméneutique

### 3.2.2 L'herméneutique

L'herméneutique est devenue une philosophie universelle de l'interprétation (Grondin, 2006). C'est tout d'abord Heidegger dans *Être et temps* qui cherchait comment montrer ce qui ne se montre pas.

Heidegger résout ce dilemme en faisant appel à l'herméneutique de l'existence. « (...) Les développements que Heidegger consacre aux notions de phénoménologie et d'herméneutique suggèrent fortement que la dissimulation de l'être est le résultat d'un recouvrement qui n'a rien d'innocent. (...) Ce recouvrement se fonde, en effet, sur une autodissimulation de l'existence qui en occultant le thème de l'être cherche surtout à fuir son être fini et mortel. (Grondin, 2006, p.34)

Les fondements de l'herméneutique existentielle recourent l'interprétation des données expérientielles de ma propre vie. L'interprétation et l'intuition font partie intégrante de l'herméneutique. Dans l'espace, l'interprétation devient le défi pour le chercheur de se distancer et de se *radicaliser*, dirait Gomez (2013). « *Le sens radical ici est celui de l'effort que l'auteur autobiographique fournit en retournant aux racines de son identité profonde, de son histoire, de sa trajectoire* » (Gomez, 2013, p.5). Toujours selon Gomez, la radicalité aurait également la fonction de découvrir l'autre en soi, ou du moins de partir à sa découverte, « (...) *ma rencontre de l'autre, un autre qui est toujours présent en moi, mais occulté par mes représentations identitaires* » (2013, p.5). L'écriture autant

que l'interprétation demande au chercheur-auteur une rigueur de distanciation. « *Rencontrer l'autre dans le texte, mais aussi dans l'acte d'écrire dans une approche autobiographique, tient d'une attitude étrangère de la conscience face à elle-même* » (Gomez, 2013, p.5). Cette conscience différente peut parfois nous inviter à faire des associations non préméditées lors de l'interprétation du récit autobiographique. Se laisser guider par l'intuition, par cette essence qui vient de *je-ne-sais-où*, qui parfois nous invite à mettre en relation un nouveau souvenir, un nouvel auteur ou bien, une chance qui sans raison au premier degré émerge. Le lieu de la rencontre entre ces interprétations est le lieu de la systématisation. C'est un rendez-vous entre la raison et l'intuition.

### 3.3 La systématisation

La systématisation est plus qu'un acte d'organisation en un système, elle est un acte de *métissage* (Gomez, 2013).<sup>32</sup> Par la distance que permet l'interprétation du récit autobiographique par l'auteur lui-même, il se crée une rencontre entre la conscience de l'auteur et la conscience du chercheur. Cette rencontre amène à se positionner dans une « *attitude étrangère [...] face à elle-même* » (Gomez, 2013, p.6). Cette *étrangeté* vient de l'expérience différente de se voir « autre » dans le texte. Ce voir « autre » crée une étrangeté dans le « moi » qui se conçoit et se découvre « autre » à lui-même. Là est le lieu du métissage : entre ce « moi » qui a écrit le texte et cet autre qui est « moi » qui l'interprète et découvre cet « autre moi ». La systématisation est ce lieu qui permet un dialogue entre l'attitude étrangère et le texte. Dans le cas de cette recherche, le texte touche à une variété d'états d'être, il aborde différentes relations, différents lieux de vie, il s'adresse à mes différents lieux identitaires. La systématisation met en évidence ces liens significatifs qui se sont révélés lors de l'interprétation. La systématisation est un acte de rencontre, de renouvellement de soi-même. Gomez la définit comme : « *la recherche d'un*

---

<sup>32</sup> Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales :  
[http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue\\_presences\\_vol5\\_gomez\\_1.pdf](http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue_presences_vol5_gomez_1.pdf)

*réseau cohérent de relations significatives à l'intérieur d'un récit plus ou moins éclaté. C'est une quête de sens »* (1999, p.23). Ma quête de sens pourrait se traduire plus précisément par mon axe de recherche : qu'est-ce que je cherche? L'axe, qui prend en compte l'intentionnalité, oriente l'écriture du récit autobiographique. L'interprétation de celui-ci, par un essai de déconstruction, tente d'y faire émerger des liens, un certain sens. La systématisation est cette expérience croisée entre les différents liens de l'interprétation, l'attitude étrangère et la refonte continuelle de l'identité en devenir. Luis Gomez le décrit ainsi : *« Il s'agit du constat d'un état d'être. Le métissage, je le vis à la manière d'un processus alchimique où les différents éléments qui entrent dans mon esprit, dans ma structure identitaire, altèrent ma propre constitution, voire ma vague identité »* (2013, p.7).

La systématisation n'a pas uniquement pour objectif de rallier des concepts intellectuels. De ce fait, Gomez explique en quoi la systématisation est une expérience transformatrice.

Il ne s'agit pas seulement d'entrer en contact avec l'altérité et de prendre conscience de sa présence, mais aussi de se laisser altérer et de prendre conscience de cette altération au moment même de l'écrit autobiographique. Il s'agit de permettre à l'altérité de pénétrer en moi en assumant sa force transformatrice de transmutation. (2013, p.7)<sup>33</sup>

S'exposer aux regards d'un tiers par le récit de son histoire, permet l'engagement dans la construction de soi (Burrick, 2010)<sup>34</sup>. Lorsque le regard de ce tiers est nous-même, il s'agit d'un processus à la fois de déconstruction et de construction. De lecture en relecture, de miroir en miroir, j'obtiens un reflet plus clair de mes failles, une possibilité de compréhension élargie par cet autre en moi sur ma crise existentielle, sur mon identité en constante mouvance.

---

<sup>33</sup> Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales :  
[http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue\\_presences\\_vol5\\_gomez\\_1.pdf](http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue_presences_vol5_gomez_1.pdf)

<sup>34</sup> Site de l'Association pour la recherche qualitative  
<http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html>

### 3.3.1 Contraintes et possibles

Bien qu'à la mode depuis quelques années, les récits de vie autobiographiques sont récents dans le paysage universitaire post-moderne. Les possibilités et les limites sont sans cesse repoussées par de nouveaux appuis, entre autres, ceux de : Pineau (2002), Legrand (1993), Delory-Momberger (2000), Demazière (2008), Lainé (2007), de Gaujelac (1999), Ricœur (1991), pour ne nommer que ceux-là. L'une des avancées de la recherche concernant l'autobiographie, c'est qu'une fois le processus enclenché où l'individu devient le *sujet* de sa recherche dans un cadre formatif, il devient conscient de son rapport à lui-même et de ce fait, il peut poursuivre son autoformation dans l'avenir (Lainé, 2002).

La principale limite qui demeure est celle imposée par la particularité qu'est la recherche à la première personne. C'est-à-dire celle de la validité des données et des connaissances produites. J'aimerais rapporter les propos de Sartre pour qui l'identité personnelle est reliée aux autres par « *des rapports réciproques et mouvants* » (Sartre, 1968, p.431). Ce qui m'amène à supposer que si je me construis en interrelations avec les autres, le monde, et que, si j'ai une compréhension plus éclairée de moi-même qui est en relation avec autrui; je risque aussi de mieux comprendre le monde. Donc, si je me comprends mieux au point de vue personnel, je comprends mieux le monde. Dans un souci d'être bien comprise, je souhaite terminer ce chapitre avec les propos de Gomez :

[...] la possibilité du sujet singulier de construire une compréhension de soi qui soit une compréhension du monde à partir de son expérience singulière d'être dans sa dimension universelle. [...] ceci revient à proposer et à démontrer la prémisse de base d'une telle posture : je-suis-être-dans-le-monde, je suis création et co-créateur de ce monde ; me comprendre, c'est aussi le comprendre. (2013, p.11)<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales : [http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue\\_presences\\_vol5\\_gomez\\_1.pdf](http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue_presences_vol5_gomez_1.pdf)

## CHAPITRE IV

### L'IDENTIFICATION D'UN AXE

#### 4.1 L'axe

L'axe s'exprime en langage de crise, en langage de fissure, de crevasse par où traverse le sens à la recherche d'une sortie. L'axe doit ramasser dans sa formulation cet état problématique qui cherche à se comprendre, à se systématiser, à construire une identité (Gomez, 1999). L'axe donne la structure au récit, lui donne son accent et sa tournure. L'axe est la référence. Écriture en mouvement. Plongeon guidé dans la mouvance.

#### 4.2 Fil d'Ariane

Ce chapitre de l'axe permettra de tracer la ligne directrice vers mon récit autobiographique. L'axe s'apparente à un fil d'Ariane, un fil qui devient mon système d'aide à la navigation. Un système de repérage pour naviguer à travers ma vie-autobiographie-. Les plongeurs utilisent un **fil d'Ariane** lors des descentes en eaux troubles ou sur une épave. Ils suivent ce fil pour retrouver leur sortie. Mon axe sera mon fil d'Ariane, pour me permettre d'aller dans les profondeurs de mes eaux troubles et de revenir à la surface. Bref, une direction vers mes abîmes et une observation de mon ambivalence à aller vers mes abîmes- ma crise- ma résistance.

Une visite vers ma résistance à l'abandon à l'autre. Une visite de mon système relationnel et plus spécifiquement de mes relations amoureuses, de ma relation à moi-même et de ma relation à la spiritualité. Bref, ma façon d'aimer, sous toutes ses formes. Une visite de mes abîmes via mes moments de tristesse actuels. L'axe devient également un outil pour guider mon regard sur les moments qui furent des traversées, des moments de transcendance. Les

endroits dans ma vie où le fil d'Ariane est passé au travers mon *habit de plongée*, un tissu composé à la fois d'un envers et d'un endroit, les deux indissociables. À quel moment dans ma vie y a-t-il eu des bascules, des moments de transcendance? Alors ici, je nage près de ce fil sans le rembobiner, simplement en l'observant. J'observe les moments où le fil traverse mon ego pour toucher mon être. J'observe ainsi mon ego, les moments où ma tristesse se dévoile, mes initiations, mes dualités, mes pertes de repères, ma relation au contrôle, ma relation avec l'amour, mes illusions.

### 4.3 Chercher mon ancre, jeter l'ancre et hisser l'ancre

Plonger vers mes abîmes, m'amène à visiter mes ancrages : à quoi je tiens. Quelles sont les périodes de ma vie où j'ai choisi de « jeter l'ancre », de construire, de m'investir, d'être en relation, d'aimer. Quelles sont les périodes où je « hisse l'ancre » pour voguer, pour quitter du connu, pour quitter une relation d'amour. Et puis maintenant, quand le désir de m'ancrer apparaît à nouveau, je vis une résistance à jeter l'ancre.

La crise dans laquelle je suis, c'est mon refus de m'ancrer qui se confronte à mon désir de jeter l'ancre, une résistance à jeter l'ancre. Une résistance à m'abandonner à l'amour. Le désir d'aimer est présent, mais quelque chose résiste en moi. M'ancrer représente une acceptation à laisser l'amour m'envahir. Une acceptation à ne plus être constamment en état de « prêt à partir ». Un désir de ne plus voguer seule, mais une dualité vécue de l'intérieur qui se refuse à abandonner pour laisser de la place à l'autre. L'autre en moi qui veut aimer. Une *partie* qui aime, peu importe la finalité. Un désir de fusion qui trinque avec un refus de perdre mon « état de voyageuse ». Ma capacité à tout quitter et vivre le moment présent que nous donne l'« esprit du voyage ». Pourtant, jeter l'ancre et construire à deux, je connais. Je reconnais aussi que la période du hissage de l'ancre fut très pénible, de même que le déracinement de mes repères et mes pertes de contact avec une réalité connue et une sécurité. Ce déracinement m'a permis d'établir le vide nécessaire à l'accueil du *je ne sais quoi*. N'ayant plus d'ancrage, on vogue librement, jusqu'au moment

où le sens de cette liberté perd de son essence. Alors, je me retrouve là. Là, à vouloir jeter l'ancre, à désirer aimer l'autre. L'amoureux se présente et me dévoile ma résistance à l'aimer. Dualité dévoilée. Accueil du miroir que me propose l'autre. Miroir qui témoigne de ma peur, peur d'avoir tort, peur de ne pas être avec la bonne personne, peur de ne pas être arrivée. Je pinaille. L'habitude est forte. Le mécanisme d'adaptation est bien installé. Le mécanisme de partir ailleurs pour ne pas avoir mal ici. L'addiction aux états de transcendance. Ma plus forte addiction : **la liberté**. Ce sentiment d'être libre. Ce sentiment qui me permet d'éviter la souffrance en **choisissant** délibérément d'aller vers la joie, la beauté, d'aller vers l'ailleurs.

J'ai choisi la liberté et j'ai le désir d'être en relation. Je cherche le pont qui me permettra de joindre les deux, un peu comme la connexion entre mon cerveau gauche et le droit. Mais surtout comme le pont entre mon monde intérieur et mon monde extérieur. Un équilibre entre ma liberté ancrée en moi et mon désir d'aimer, donc de me rendre vulnérable. De consentir à voir des parties inconscientes de moi, à voir ma dualité et à l'aimer. À accepter la vie, telle qu'elle se présente à moi. Elle se présente par l'entremise des autres.

#### **4.4 Perte et attachement- Vie et mort- Amour et souffrance**

« *Valérie c'est surprenant comment tu n'as pas peur de l'inconnu, mais tu crains l'incertain.* », me dit mon directeur de recherche à la lecture de mon premier récit autobiographique. En effet, quitter un emploi stable et valorisant, quitter ma propriété, quitter du connu pour voyager; un voyage vers l'inconnu c'est facile. Pourtant, derrière ces départs vers l'inconnu se cache à chaque fois une réaction à l'amour. Un besoin de me remettre d'une peine d'amour ou un moment d'arrêt qui me remet en quête d'amour. L'amour m'attache et me rend libre. La relation amoureuse est mon plus beau voyage. Être amoureuse me procure une sensation de bien-être peu importe où je suis et l'amoureuse en moi est ancrée dans le moment présent, libre et légère. Être amoureuse c'est mon état de

transe préféré. C'est ma quête, c'est mon chemin. C'est mon chemin puisqu'il n'y a pas d'aboutissement, on peut toujours aimer. On peut toujours souffrir. Aimer est le plus grand risque de ma vie. Je me risque à la souffrance. La souffrance de perdre l'autre et la vulnérabilité dans laquelle l'amour nous projette. La vulnérabilité se décrit ici par une capacité à aimer et s'engager sans les mécanismes de protection habituels. C'est-à-dire de dépouiller le cœur de ses carapaces pour le rendre libre et nu.

#### **4.5 Ma bouée de sauvetage : raison-connaître-savoir**

Lorsque la souffrance se présente à moi j'ai le réflexe de nager vers l'autre rive, de toujours demeurer en action, d'aller de l'avant. Je me lance vers l'inconnu. Je vais à la rencontre d'autres horizons. J'ai besoin de comprendre. C'est un besoin, un besoin viscéral si je peux me permettre. Une soif de constamment comprendre ma réalité. De comprendre pourquoi cet homme est arrivé dans ma vie, comprendre le signe, comprendre le message qui m'est transmis. Incapable de demeurer dans le senti. Qu'est-ce qui m'oblige à me fournir des comptes sur une relation amoureuse? Pourquoi ai-je besoin de confirmer, d'établir une formule qui m'explique le pourquoi du comment de cette relation amoureuse? Des explications j'en demande depuis mon enfance, des explications concernant la dynamique de mes parents. Des explications qui expliquent l'absurdité de leur mode de communication. Réponse introuvable, j'ai besoin de réponses, le senti est absurde, j'ai besoin de comprendre. J'apprends et j'étudie les dynamiques, je peux mettre des mots sur ce dont je suis témoin. Je me sens comprise. La compréhension est ma bouée de sauvetage.

Ma bouée de sauvetage me cause des tracas, je n'arrive pas à comprendre ma difficulté à aimer. Comment comprendre cet amour? Pourtant je ne cherche pas à comprendre ce *je ne sais quoi*, qui lui me dirige vers cet amour.

#### 4.6 D'où vient ce *je ne sais quoi* ?

Qu'est-ce qui fait que j'ai cru à ce *je ne sais quoi*? C'est ma vie qui m'a prouvé, lors de mes voyages, que je pouvais faire confiance aux rencontres et aux *hasards* de la vie. Les preuves m'ont convaincue. Et puis, il y a un retour à mes habitudes, c'est-à-dire me fier à mon rationnel et cesser de me laisser guider par le senti.

#### 4.7 Résistance

Explorer plus en profondeur, plonger plus loin dans mes souvenirs, mais surtout laisser émerger ce dont Moi ne veut plus ce souvenir. Ce dont Moi croit avoir passé par-dessus. Un Moi qui a choisi de noyer une blessure. D'où les larmes qui surgissent, sans raison apparente.

Mais lorsque que quelque chose échappe à notre conscience, cette chose ne cesse pas pour autant d'exister, pas plus que la voiture qui disparaît au coin de la rue ne se dissout dans le néant. Nous l'avons seulement perdue de vue. Et de même que nous pouvons revoir cette voiture plus tard, nous pouvons aussi retrouver les pensées que nous avons momentanément perdues. (Jung, 1964, pp.50-51)  
Ce n'est pas seulement le côté « ombre » de notre personnalité que nous ignorons, refusons de reconnaître et re foulons. (Jung, 1964, p.105)

Quel sont les moments dans ma vie où j'ai résisté, où je me sentais en crise? Une crise qui se vit comme un combat interne, une dualité, entre Moi et Je, entre ma raison et mon intuition. Qu'y a-t-il à l'origine de cette résistance en moi? De cette crainte de nommer et de me laisser aller dans la vulnérabilité, dans mes zones sombres. Il s'agit de mon axe : retracer les moments de ma vie où j'ai choisi de fuir, ou non, les moments de vulnérabilité. L'axe tente, entre autres, de cerner mes moments de transcendance. Michel Hulin explique l'« *expérience mystique sauvage* » par l'absence « *des mécanismes d'attention et adaptation au réel* » (1993, p.264) où une joie est dégagée à la suite d'un soulagement et d'un émerveillement devant le dépôt du fardeau des mécanismes habituels. Toutefois, il est peu envisageable de demeurer dans cet état de béatitude. Hulin le précise ainsi :

L'angoisse exprime ce que recèle de dépaysant, et même de déstabilisant, pour le psychisme, la soudaine déposition du fardeau. C'est que paradoxalement, nous sommes aussi attachés à notre fardeau – au sens matériel comme au sens affectif- [...] au point que sa disparition ressentie comme imminente nous projette dans un espace de pure liberté où nous perdons, pour un temps, tout repère. L'angoisse est ainsi la compagne permanente du mystique, lequel, en tout état de cause, ne peut accéder à l'extase qu'en la surmontant. (2008, p.265)

#### **4.8 L'amour et la perte des repères.**

Avoir le sentiment d'être unique, sans comparaison, sans chercher ailleurs, être comme on est dans le moment présent. Ce type de sentiment je l'ai ressenti à quelques reprises, soit en amour où j'ai l'impression d'être unique pour l'autre, soit en voyage où je me retrouve seule avec moi-même, ou encore pendant certains états méditatifs, ou parfois en consultation avec des clients. Bref, dans les moments d'intimité où l'identité n'est plus en cause. Il s'agit simplement d'être. Prendre soin de sa propre existence sans plus. Des crises qui se représentent par des pertes de repères, des séparations amoureuses, des pertes d'identité. Des crises qui me plongent dans une incertitude. Et pourtant, c'est dans ces moments d'incertitude que mon ego s'amenuise et que ma souffrance apparaît.

#### **4.9 Construction de l'identité**

L'identité se développe en se confrontant à autrui. Sur ce postulat, j'aurais développé mon identité par les reflets que m'ont donnés mes semblables. Qu'est-ce que l'identité? Si ce n'est que l'image que l'autre perçoit de moi. Mon identité dépend de qui j'ai rencontré dans ma vie, de qui a eu des liens solides avec moi. Avec quelles personnes j'ai établi des relations? Mais, derrière cette identité construite au gré des rencontres de ma vie, qui est présent? Si j'avais croisé d'autres personnes, mon identité aurait-elle été différente? Pourtant, Je suis la même. Alors, je cherche à connaître mon être et non pas mon identité. Pour avoir accès à cet être, je dois dans un premier temps définir ce qui appartient à mon identité - à mon ego. Suivre mon fil d'Ariane pour retrouver mon être, dans les moments qui ne sont pas teintés ni par mon ego, ni par de mes peurs, ni par autrui.

Le suivre aussi dans les moments de ma vie où je fus sans identité, où mon identité s'est vue sublimée au profit de mon être.

#### **4.10 L'axe en conclusion**

J'aimerais terminer ce chapitre en tentant de formuler une simple phrase qui traduit l'axe de cette présente recherche. Pour se faire, j'utilise à nouveau une définition de la spiritualité qui se résume par le nettoyage des couches de fausses perceptions que nous avons explicité dans le cadre théorique, ainsi qu'un rappel de l'idée selon laquelle la relation amoureuse est l'une, sinon la voie par excellence de la connaissance de soi. Dans cet ordre d'idées, l'axe a comme intentionnalité de poser un regard sur les relations d'amour ou d'intimité qui m'ont déstabilisée : des moments de bascule où les notions de pertes, d'attachements et de repères sont omniprésents.



## **CHAPITRE V**

### **MON RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE**

Ce récit autobiographique, cet essai en fait, a été écrit en cinq jours consécutifs. Il est écrit sous la forme d'une spirale, c'est-à-dire de façon non linéaire, et non chronologique. L'image de boucles qui se recoupent serait plus juste pour le visualiser dans son ensemble. Avec, en trame de fond, quatre relations où des thèmes seront recoupés. Des thèmes centraux sont repris sous diverses expériences dans un but de mettre en lumière des blessures pour finalement descendre de plus en plus profond vers la blessure originelle.

Pour alléger la lecture et favoriser l'interprétation des données, le récit est divisé par les quatre relations soit : Étienne, Igor, Alejandro et Thomas. Également, chaque sous-titre est numéroté avec la première lettre du prénom de la relation auquel l'extrait se rapporte. L'extrait n'est pas nécessairement en lien direct avec l'histoire relationnelle d'Étienne, d'Igor, d'Alejandro ou de Thomas, mais en relation avec cette période de vie à laquelle ma mémoire y est rattachée. Aussi, le regard sur mon axe revient régulièrement dans le récit, il est mon appui, mon guide.

**Regard sur mon axe : Chercher mon ancre, jeter l'ancre et hisser l'ancre.**

*Plonger vers mes abîmes, m'amène à visiter mes ancrages : à quoi je tiens ? La crise dans laquelle je suis c'est mon refus de m'ancrer. Une résistance à jeter l'ancre. Une addiction aux états de transcendance. À un sentiment d'être libre. Qu'est-ce qui résiste à la relation ?*

## **5.1 Vouloir aller vite**

Le même réflexe, vouloir faire vite, aller directement à la blessure, par-delà de la blessure, vouloir sauter la crise. Mais cette fois-ci, c'est une invitation à sauter à pieds joints dans la crise. À prendre mon temps, à descendre une marche à la fois. À regarder les fissures. À narrer TRANQUILLEMENT les crises de ma vie. Cette sensation d'urgence de réussir, de finir, d'être avec le bon. Ça me gruge, ça mine ma vie par de petites entraves dans mes recoins de terres, des explosions de l'intérieur que je cache de l'extérieur.

# **ÉTIENNE**

## **E.1 Premier souvenir de crise qui monte : mon corps**

Je perds mes cheveux, je viens de me séparer. J'ai 23 ans. Six ans de relation amoureuse qui ont coulé doucement comme une rivière serpente un terrain parsemé de collines. Il n'y pas eu de grands éclats simplement une relation qui s'est amorcée, s'est poursuivie et s'est terminée. D'un commun accord. Mais cette mort de la relation marqua le début d'une nouvelle personnalité qui se dessinait en moi.

Sortir, découvrir, rencontrer, expérimenter. La beauté. Une beauté choisie. Une beauté révélée. Je me retrouvais célibataire. J'étais jeune. C'était « normal » d'être célibataire à 23 ans. J'investissais ma propre personne, je pensais à moi. Penser à ma beauté, voilà qui était nouveau pour moi. Inscription au gym. Lectures sur l'alimentation. L'énergie revient après avoir perdu 20 livres en 1 mois et demi. Le corps parle. C'est à 113 livres que je descendrai, une descente pour être belle. Pour ressembler à ce que j'ai toujours voulu ressembler. Je me suis perdue. Je perds mes cheveux. Je pleure, je sors de la douche les mains remplies de cheveux détachés de moi, par poignées, je n'ose plus y toucher de peur qu'il en tombe encore davantage. J'ai peur. Je ne contrôle plus mon corps. Je ne peux

rien faire sauf cesser de m'en faire. Tâche difficile à l'époque. Mes cheveux sont partie intégrante de ma beauté. J'ai 23 ans et j'ai l'impression que les gens remarquent ma beauté pour la première fois. Je suis belle et je le sens. Je le perçois par le regard des autres.

## **E.2 Deuxième souvenir qui monte : le regard de mes parents.**

Le regard de ma mère. Absent. L'absence est un souvenir douloureux. Un souvenir qu'il est difficile de mettre en mots. Un souvenir difficilement transmissible. L'absence de ma mère. L'absence de la femme derrière ma mère. La présence d'un passé caché. D'une odeur présente. D'une lourdeur.

Mes parents ce premier regard vers moi, ce premier miroir, le berceau de mon enfance. Le terreau de mon épanouissement. Chaleur. Absence. Ressenti. Absence de mots. Présence sans comprendre. La lourdeur comme souvenir d'enfance.

Les longs moments de silence. Enfant j'étais imprégnée par l'ambiance qui régnait dans la maison. Silence. Silence chargé de non-dits. Silence qui parle. Silence dont on ne peut vérifier l'exactitude de la portée. Silence d'enfant empli de questions. Des questions auxquelles j'ai trouvé des réponses. Mes propres réponses. Est-ce les bonnes réponses ? Un toit, quatre murs et un silence pour les quatre membres de ma famille. Un père qui demandait, qui suppliait d'avoir des échanges. Une mère qui pleurait.

Je voulais comprendre, je voulais qu'ils se parlent. Je parlais, je criais, je pleurais. Pas d'écho. Absence.

## **E.3 Troisième souvenir qui monte : vouloir comprendre.**

Choisir une carrière. Apprendre à unir mes parents. Psychologue conjugale que je voulais être. Travailleuse sociale familiale je suis. Souvenir de stage : Centre jeunesse des

Laurentides, j'ai 21 ans. J'accompagne ma superviseuse de stage dans le placement d'un enfant de 2 ans. Nous allons chercher l'enfant chez sa mère, l'enfant pleure, la mère aussi. Je suis dans la voiture assise en arrière à tenter de me souvenir de comptines d'enfance pour reconforter l'enfant. La route me semble prendre une éternité. Nous arrivons enfin chez la famille d'accueil. Je dépose l'enfant, joue un peu avec lui pendant que ma superviseuse complète les informations auprès de la famille d'accueil. Puis nous retournons chacun chez soi. C'est à la maison que je « craque », j'ai besoin d'être accueillie dans la souffrance que j'ai vue. Ma mère est chez ma grand-mère, elles jouent aux cartes. Je vais les rejoindre. J'explique ma journée. Seule réaction « Mon dieu que le monde a pas d'allure ». Absence d'accueil par rapport à ma charge émotionnelle. Je quitte l'appartement, faute de ne pas y avoir trouvé le réconfort. Finalement, c'est ma belle-mère, infirmière, qui me confia sa souffrance face à la mort de son premier patient. Je sens l'accueil, je sens le partage, je vais mieux. Mes beaux-parents sont l'expérimentation d'un accueil par la parole.

#### **E.4 Le non accueil parental (1)**

J'ai 17 ans, mon père m'a mise à la porte ou plutôt il regarde mon copain et lui dit : « si tu l'aimes emmène-là ». Je serai 1 an à ne plus parler à mon père. Pour mon copain cela n'est pas digne d'un père que de dire une telle chose à sa fille. Le lendemain nous reviendrons dans l'après-midi. Nous prenons toutes mes choses, ma mère est en haut des escaliers, elle ne dit rien ou presque : sinon que mon père est comme ça. Absence. Silence. Rapidement, je vide ma chambre et je m'installe chez mon copain. Chez la famille de mon copain. Une famille différente de la mienne. Pas meilleure, mais bien différente. Une famille où l'on parle. J'expérimente autre chose. Je ne suis plus chez moi. Je n'ai plus de chez moi. Ses parents ont parfois des « prises de bec » je suis sous le choc. Je ne connais pas ce type d'échange. Je suis saisie, ils se chicanent. Je suis mal à l'aise. Jamais je n'ai entendu mes parents se disputer. Leurs disputes se font en silence.

Dix mois passent, je n'y arrive plus. J'ai besoin d'un endroit à moi. Nous achetons une maison. C'est notre chez nous. J'ai un endroit où je suis chez moi. Un acquis où personne ne peut ne mettre à la porte. Un refuge. Un espace de liberté.

Plénitude avant la grande crise

Ce n'est pas simplement une maison que nous avons achetée, c'est une ferme. Je termine mon baccalauréat en travail social, je suis embauchée dans un centre local de services communautaires. Nous avons des chevaux à la maison. J'ai recommencé à « parler » à mon père. Non pas en revenant sur le passé, simplement en partageant du temps. Il est d'une grande aide en lien avec les chevaux. Quatre belles années que j'ai passées, des années de calme.

## **E.5 La perte**

Je ne suis plus amoureuse d'Étienne. Je souhaite qu'il y ait un changement. Que ce soit lui. Ça serait facile. Je suis assise à la table à dîner avec mes beaux-parents, je leur explique mon désarroi, j'aime Étienne, mais je m'ennuie. Je veux lui, mais différent. Mon regard se porte vers d'autres, impossible pour moi. Je pars en vacances deux semaines avec une amie. À mon retour, c'est lui qui met fin à la relation. Nos chemins ont pris une tournure différente.

J'accepte la séparation, la vente de la ferme, la perte de la belle-famille. Pourtant c'est bien plus que cela que je perds. C'est lui. Mon meilleur ami, mon confident, mon reflet de la femme que je suis devenue. Je perds son regard non jugeant et aimant. Je perds un lien fort. Le seul que j'ai.

Mes parents sont là, prêts à aider. Silencieux. Je vis dans l'exaltation ce retour à une liberté de célibataire. Mon frère de 3 ans mon cadet me sort avec sa copine, je vais faire les magasins, je m'instruis de mode, de danse superficielle, de non-engagements, de légèretés.

Je découvre la légèreté. Celle du corps, mais aussi celle de la non-responsabilité. Plus de fermeté. Je m'occupe de moi. Je me perds dans l'extérieur. Mon corps se dérègle : je n'ai plus de règles, je perds mes cheveux et je continue à aller vers l'avant, dire que tout va bien. Que tout va bien aller. J'ai 23 ans je suis jeune, belle et célibataire.

## **E.6 S'accueillir soi-même.**

Canmore, Alberta 2007. J'allais perdre ma peau, je perdais déjà mes cheveux ! Donc, je suis partie seule dans l'ouest canadien. Premier regard vers la crise spirituelle. Premier contact avec la spiritualité. Par la lecture. Je suis dans la voiture avec deux collègues de travail qui m'accompagnent pour cette traversée du Canada. L'une a apporté le livre « Le secret » que toutes trois nous lisons durant le voyage.

Dans les mois qui ont précédés mon départ j'avais lu la prophétie des Andes de James Redfield, un livre qui m'avait beaucoup touchée. J'avais également lu *L'alchimiste* de Paulo Coelho, une lecture d'une soirée et nuit tardive. Que rien n'arrive pour rien. Qu'il y a des signes dans la vie. J'ai cette « philosophie » à l'intérieur de moi depuis... ?

## **E.7 Silence**

(Parenthèse). J'ai grandi dans un monde de silence, un monde de ressenti, un monde de contact animalier. J'ai grandi avec les chevaux. J'ai grandi avec le réconfort d'une mère présente au foyer. J'ai grandi avec la nature en liberté. J'ai grandi avec la force que procure la sécurité de la terre. Avec le juste équilibre de protection et d'encouragement à l'autonomie. J'ai grandi avec les chevaux, j'ai acquis la liberté de l'animal. Acquisition ou sentiment inné déployé ? Mon père, ce guide, cet entraîneur : ce miroir de persévérance. Jeune j'ai appris de mes parents que l'animal ressentait ce que nous dégageons. Il ressentait notre peur. J'ai appris à « gérer » ma peur, à faire confiance, à me faire confiance, à faire confiance à l'animal, à faire confiance à notre relation. Cet animal de 1 000 livres, ce noble

animal et moi. Mon refuge, ma dépendance. Que je voudrai m'affranchir. Dans mes pertes de repères, j'ai voulu m'affranchir de toutes dépendances : dépendance à l'amour, à mon lien aux chevaux. Tout quitter pour être libre. Être. (Fin de la parenthèse).

Dans ma voiture, une Mazda trop bleue, remplie de ma vie, de mes effets qui m'accompagneront vers l'autre côté des Prairies. Une nouvelle vie, mais surtout un temps d'arrêt loin de tout. Nous arrivons à Banff, trouvons une chambre d'hôtel comme nous en avions rêvé dans la voiture. Nous avions rêvé comme dans le livre *Le Secret*, nous avons fait nos demandes. Je les croyais « idéalistes », mais surtout peu réalistes. Moi, qui est une organisatrice, une femme d'affaire. Les trucs lancés dans les airs, sont très peu susceptibles de fonctionner pour moi. Nous voilà arrivées à Banff : chambre d'hôtel avec cuisinette, salon, foyer, piscine et au prix que l'on désirait. Impossible, je croyais. Voilà c'est fait. Première étape, croire. Malgré tout. Malgré la rationalité du mental.

## **E.8 L'accueil de la foi; croire**

Croire, croire en quoi ? L'expérience le démontre.

Souvenir : Je suis femme de chambre, je n'aime pas. Ce n'est pas ce que j'avais demandé : un lieu où je puisse échanger et parler anglais. Je suis seule de chambre en chambre. Un diner dans un resto végétarien, une offre de travail. Tout coule. La serveuse a une chambre à louer. Un centre de yoga à cinq minutes à pied. Le propriétaire du restaurant est un fervent de spiritualité. Dix mois où tout se passe comme je le demandais. Je pousse même la « luck » à demander à « vivre » en Europe. Je rencontre Igor, un basque espagnol en voyage comme moi. Malgré la distance de la langue les échanges sont riches. Mes années de travail social refont surface. J'échange, je questionne, j'accompagne, je le fais simplement. J'aime le faire, sans salaire, simplement. Comme je le ferai avec la propriétaire où je suis. J'ai l'impression d'Être. Être au bon endroit avec la bonne personne. J'accueille, j'échange. Je suis qui je suis.

Il est 1h du matin, j'entends Janine (propriétaire du condo où je loge) pleurer, je descends à la cuisine, elle met de la glace sur son genou. Elle pleure et dit que c'est dû à la douleur. Il y a autre chose que le genou. Je ressens autre chose. J'ose avec douceur confronter l'origine de sa peine. Jusqu'à 3 heures du matin, dans la pénombre de la nuit nous parlerons de sa relation amoureuse, de sa famille. Encore dans une langue que je maîtrise peu. Être simplement et transmettre qui je suis.

## **IGOR**

### **I.1 Souvenir du corps**

Été 2009, je pratique l'escalade au moins 4 fois semaine et le yoga au moins aussi souvent. Je suis maigre et svelte. Je suis forte et souple. Je peux me suspendre avec un seul bras plusieurs minutes. Je découvre la forme de mon corps. Je n'ai plus besoin de la sécurité d'un lieu de vie. Je suis dans mon corps. Je n'ai pas de travail, je suis sur le chômage et je suis bien. Un bien-être physique. Une sécurité à toute épreuve, mon corps est là.

### **I.2 Je m'accueille**

Été 2009, je suis revenue au Québec depuis 1 an. Je suis allée dans l'Ouest canadien durant 10 mois et trois mois au pays Basque. Je me suis refait une santé physique et mentale. Je prends le temps d'être avec mon corps, d'être avec ma tête, je prends le temps. Je découvre que la vie prend du temps à vivre. Mes journées sont simples et remplies : cours de yoga, un peu de travail en restauration, l'étude de l'anglais. Et du repos. Nourrir ce corps de repos, de soleil, découvrir qu'il me parle, que l'intuition monte en moi. Qu'est-ce que je veux maintenant? C'est un arrêt, une parenthèse pour me mettre à l'aise. Une

transition nécessaire à ma condition. L'Alberta été 2007. J'y rencontre Igor. Un jeune basque tout droit débarqué du milieu familial à l'autonomie adulte. Récemment diplômé, il n'a jamais travaillé. Il a mon âge, 27 ans et un drôle d'accent.

Il est mon partenaire d'escalade, je deviendrai sa confidente. Igor ne parle pas, Igor ne s'affirme pas. Il est de ce genre doté d'une bonté sans bornes, que s'amuse à dépasser certain être mal attentionné. Il est cuisinier au restaurant, il fait trop d'heures. Je lui apprends à imposer ses limites, à s'affirmer. Il m'apprend à faire ce que j'ai envie de faire et à « *take it easy* ». Il me l'a tellement répété.

### **I.3 L'accueil d'Igor (1)**

Nous sommes assis sur une roche, c'est un bel après-midi d'été. Je n'arrive pas à grimper comme je le veux, je suis fatiguée, je me motive, je pousse mon corps, je pousse mon mental, je devrais être capable, je suis en forme. Je « craque », encore une fois, je pleure assise sur une roche. Igor me demande pourquoi je me pousse à ce point. Si je n'ai pas envie de grimper, je ne grimpe pas c'est tout. Pourquoi lui qui n'a « rien vécu » est d'une telle sagesse? Je m'obstine à paraître mieux, meilleure, à exiger toujours plus de moi-même. Igor tombe amoureux de moi, c'est clair, ça se voit, tout le monde le voit. Je suis bien, il est comme mon frère, mais je ne suis pas amoureuse. Qu'est-ce que l'amour ? J'ai connu la fusion avec Étienne, une belle relation où nous étions pareils durant cinq ans. Du premier coup où je l'ai vu je savais que ça allait être lui. Igor, ça fait 6 mois que je le connais, on travaille ensemble, on grimpe ensemble et même on vit ensemble depuis peu. Les loyers de l'Alberta sont très chers, nous avons décidé de cohabiter un certain temps puis de partir aux États-Unis faire de l'escalade. Igor est mon guide. Il est mon guide de montagne. Il est maintenant guide de montagne, il n'a jamais travaillé comme ingénieur. Il suit sa voie.

#### **I.4 La sécurité d'Igor**

Souvenir : Igor, mon frère, qui est de passage pour l'été en Alberta, et moi-même sommes en haut de Cascade, une montagne de 2 998 mètres. Je décide de commencer à descendre avant mon frère et Igor. Les garçons veulent courir. Je vois au loin un autre groupe de marcheur, je me fie sur eux pour redescendre. Je les perds du regard, j'apprends plus tard qu'ils se sont perdus, comme je le suis aussi maintenant. Je suis entourée d'arbres, je n'ai aucune idée vers où aller. Je suis perdue. Je reste calme. Je crie dans le but que quelqu'un m'entende. Je continue à marcher calmement. Jusqu'au moment où j'entends un grognement. Je n'ai aucune idée de quel type d'animal il s'agit. J'entends à nouveau un grognement. Je ne vois rien. J'ai peur. Je n'aime pas ça. J'appelle mon frère sur son cellulaire, pas de réponse. Je me mets à crier pour que quelqu'un vienne me chercher. Je ne sais pas où aller. J'entends Igor. Igor m'entend. Je le vois. C'est une accolade de soulagement, de peur disparue, de sécurité retrouvée. Il est là. À ce moment, quelque chose en moi changea à son égard. Il avait couru, je ne sais combien de temps pour me retrouver, après avoir couru.

Je suis demeurée un an, peut-être plus, en relation avec Igor. Plusieurs périodes de questionnements ont parsemé ma relation avec lui. L'aimais-je, l'amour allait-il se développer, c'est quoi l'amour? La vie avec Igor était simple, c'est un homme simple et bon. Cette sorte d'homme rare qui marque par sa bonté et son authenticité. *Je devais* aimer un homme si bon et lui m'aimait tant. Nous passions de beaux moments en voyage ensemble et en plein air. J'ai réellement quitté Igor 1 an et demi après la fin de notre relation officielle. Il repartait vers l'Ouest canadien et moi j'allais m'établir à Val-David.

#### **I.5 Finir ses relations.**

C'est là que je réalise que comme avec Étienne, j'ai voulu qu'Igor soit le bon. Ne pas changer d'amoureux, mais le désirer autre. Igor, basque espagnol, homme de montagne

est venu s'établir à Montréal pour moi. Descente aux enfers pour lui, perte de mon guide pour moi, perte de l'admiration que je lui portais. Pas un sous ni lui, ni moi. Le couple n'a pas survécu. J'ai mis la hache de fer. Je m'ennuyais. Il est parti deux semaines au Costa Rica, prendre du recul. J'ai retrouvé ma liberté et j'ai rencontré un nouvel homme.

Déménagement pour les deux, je me retrouve en chambre. Je dis tout haut que je suis en processus d'épuration. De la fermette, au duplex (propriétaire), à la voiture (voyage en Alberta), au logement avec Igor, puis en chambre. Je me sens libre, belle et puissante. Je suis gérante d'un restaurant cru et végétalien. Je m'inscris à un cours d'une année pour devenir professeure de yoga. J'ai envie de repartir en voyage lorsque j'aurai suffisamment de solidité intérieure pour me lancer seule.

Juillet 2009, l'appartement où j'ai ma chambre passe au feu. Je perds pratiquement tout, sauf mes photos et mon tapis de yoga. Je n'ai pas d'assurance, je suis en chambre ! Je passe sereinement à travers cette épreuve. Je dis à la farce et avec profondeur de faire attention quand on demande quelque chose à l'univers. J'ai demandé d'épurer ma vie. Voilà, c'est fait.

## **I.6 L'accueil d'Igor (2)**

Igor est là, c'est lui qui vient m'aider, c'est lui qui a les justes mots. Mon copain de l'époque m'héberge chez lui, par automatisme puisque je suis sa blonde. Peu de temps après je mettrai fin à la relation, puisque tous les deux savons qu'il n'est pas amoureux. Nous avons passé un bel été à grimper avec des amis communs.

Je déménage en colocation, mon père est encore une fois de service avec sa camionnette. Cette fois, je n'ai presque rien et je ne veux rien. Je veux goûter à l'essence. L'essence de la vie, une fois libérée du matériel.

## ALEJANDRO

### A.1 L'ayurvéda et les magiciennes.

Septembre 2009, Ma vie est correcte. Mon appartement est correct. Ma colocataire est correcte. Ma job est correcte. La formation de yoga n'est pas à la hauteur de mes attentes. Une formation étalée sur 1 an à la hauteur d'une fin de semaine intensive par mois. Mon but intérieur : être capable de méditer, de connecter. Je pense que n'importe qui peut toucher ses orteils au bout d'une semaine ou dix ans. Mais méditer, c'est autre.

À tous les matins en groupe, nous méditons 30 minutes. Assise le dos droit, en fait, j'essaie. Et puis au milieu de l'automne, ça y est, je l'ai vécu. Le « *tunnel* », le « *tuyau* » de lumière qui suit la colonne vertébrale. Je n'ai ni mal au dos, ni faim, ni soif, je suis assise droite. C'est ça. Lors du tour de parole habituelle après la méditation mes mots seront les suivants : « ça marche ».

**Ça marche** et après! Ça change quoi? Le but de participer à cette formation était de toucher à ce moment, je ne pensais pas y arriver après 3 fins de semaines intensives.

Autre coïncidence, dans ma vie « correcte » une amie m'a référée à une massothérapeute qui fait du massage tibétain et qui est un peu *spéciale*. Je comprends maintenant qu'elle fait de la canalisation. Ce massage à l'huile chaude où elle a des visions me conduit à mettre fin à ma formation en yoga, à quitter mon emploi et la colocation pour partir en Amérique du Sud. La Patagonie. Elle me voit à cheval, sur des terres rouges, elle me voit danser, beaucoup me déplacer, elle me voit dans des sources d'eau chaudes, sous des grands arbres, etc. Le *massage*, cette rencontre m'a donné l'énergie de faire bouger ma vie. Dans un premier temps, je ne me sens pas apte à partir seule dans un pays où je ne parle pas la langue. Igor. Et si je retrouvais mon Igor dans ce voyage. Si je l'invitais, qu'il acceptait? Puis je me rétracte. Je sais que c'est un test qui échouera de toute façon. C'est la

sécurité qu'il m'apporte que je veux. Avec toute sa bonté, il fait jouer de ses contacts et y trouve un ami, qui émigré en Argentine, demeure à Épuyen en PATAGONIE!!!

Me voilà partie avec tout ce qu'il me reste de mes affaires dans mon sac, mes connaissances en yoga et en alimentation saine et alternative. Un voyage unique, initiatique. Seule sans itinéraire. Sans connaissance de la culture, ni de la langue. J'arrive chez Maria et Enrique. Je ne parle pas espagnol, eux ne parlent ni anglais ni français. Ils m'accueillent pour deux semaines dans leur modeste demeure. J'ai mes livres d'étude. Et je médite, médite sur le sens de ma vie. Je veux un amoureux. Je suis prête à rencontrer l'homme qui partagera ma vie. Ces deux semaines où j'ai tellement pris du poids pour le peu de temps que j'y suis restée. La boulangerie de Maria sur le feu de bois y est pour quelque chose, en plus je venais de passer les derniers mois de ma vie à être végétalienne et crue.

Ce voyage en Amérique du sud, se veut un retour à ma vraie nature. Il ne s'agit pas d'une fuite comme mon voyage dans l'ouest ou un moment pour retrouver la santé. Il s'agit de me retrouver. Plus que ça, d'être dans mon chemin, de me laisser guider par la vie. Expérimenter réellement, concrètement cette foi en la vie. Cette foi en ce qui me guide. Je choisis mes endroits par intuition. Je suis d'un calme olympien, je marche souvent et partout, je m'éloigne des grandes villes et des endroits touristiques.

Connaître l'autre, c'est mon type de voyage. Non pas une découverte des paysages ou de l'architecture, la connaissance de l'autre. Alejandro, chaman de 25 ans me le fera remarquer.

## **A.2 Accueillir Alejandro**

Je suis quelque part, à plus de deux heures de barque de Rurrenabaque, de la civilisation. Je suis dans le parc national de Madidi en Amazonie. Je voyage seule en basse saison, il y a peu de touristes. Et mon espagnol est meilleur que mon anglais. Donc, je passe

plus de temps avec le cuisinier, les guides qu'avec le seul autre couple de touristes présents. Les deux premiers jours mon guide est mal à l'aise avec moi. Il a à peu près mon âge. Il est sérieux comme un pape. Est-ce que les papes sont sérieux? Bref, il m'explique la botanique, les insectes que l'on peut manger, les autres qui sont mortels, etc. Je me balance un peu de ses propos, je sais que je ne reviendrai pas en Amazonie la semaine prochaine, donc à quoi sert de retenir le nom de ces insectes. Je veux connaître mon guide, son histoire, la vie des gens de l'Amazonie. J'ai peu de photos de mes quatre jours en Amazonie, en fait je n'en ai pas. Je me souviens de ma fascination pour les lianes. J'aime les lianes. Il y en a partout. Si je lève les yeux vers le ciel je ne peux apercevoir le soleil tellement il y a de lianes, tellement la végétation est grandiose, haute. Dans une des excursions dans l'Amazone, je m'écarte légèrement de mon guide et vais m'asseoir sur un tronc semi-suspendu dans les airs. Je médite, je fais le plein d'énergie. Alejandro sait très bien ce que je fais, il me laisse faire, il garde sa distance. Puis nous revenons au camp de base. Dans l'après-midi une autre sortie est prévue, il me propose différentes options. Je lui laisse le choix, j'ai touché à ce que j'étais venue chercher ici. Il désire aller à la pêche aux piranhas. D'accord, allons-y. Il me donne un bout de bois d'environ 15 centimètres en guise de *canne à pêche*. Il se paiera ma gueule lorsqu'il sortira plus de 5 poissons et moi 0. C'est un moment magique et un flash de réalité pathétique pour moi. Nous parlons comme deux enfants en train de pêcher, il me raconte sa vie, il est né dans une tribu amazonienne. Une tribu sans vêtement. Il a été obligé d'intégrer l'école suite à un accident dans sa tribu où il a failli perdre la vie. Il me raconte comment il taquinait ses enseignants. J'ai affaire à un ado intelligent, charmeur et pas du tout intéressé par l'école. Il est allé une seule fois à La Paz, des amis-touristes lui avaient payé le billet d'avion. Il a eu peur, il n'a pas réussi à dormir là-bas dans la grande ville. Le trajet a été compliqué, il n'a pas de passeport, pas de papiers. Il a eu beaucoup de filles dans sa vie, mais une l'a marqué. Une allemande. Alors mon guide parle et parle. Il me dit qu'il n'a peur de rien dans la vie, il connaît la jungle, il connaît les plantes, il sait communiquer avec les animaux. Mais les filles, ça c'est dangereux. Il avait connu une peine d'amour, il avait eu le cœur brisé. Cela allait faire deux ans. J'avais l'impression qu'il s'agissait du mois dernier.

Je suis dans une barque, sur un étang infesté de crocodiles à pêcher des piranhas, avec un homme né dans la forêt qui me raconte ses histoires de cœur et le tout en espagnol. Et le comble, il me demande : *Et toi, quel genre d'homme tu veux?* Faire le tour de la terre et me faire poser la même question, quel type d'homme je veux dans ma vie? Je n'en sais rien. Mais je sais ce que je ne veux pas. L'amour est universel. Avec toutes ces discussions mon guide a oublié l'heure, l'orage nous couvre, la nuit vient, nous sommes en mauvaise position. Nous devons retourner au camp de base. On ne voit rien, il fait nuit, il vente, il vente tellement. Depuis plus de deux jours Alejandro me dit que ce qu'il y a de plus dangereux dans la forêt, c'est le vent. Les lianes, les arbres fouettent et tombent devant nous. Mon guide est nerveux. C'est la première fois que je le vois ainsi. Il me serre la main et dit « Tu restes près de moi, j'avance, tu avances, j'arrête, tu arrêtes ». Silence. Je suis calme. Je lui fais confiance. Je ne peux rien faire. Je n'ai pas peur. Nous avançons, arrêtons sec. Il écoute le vent. Nous repartons rapidement. Arrêtons. Il écoute le vent. Nous repartons. Il est fouetté par une liane. Nous arrêtons. Nous repartons. Aucune lumière, que du bruit, que la puissance de la nature.

Et puis nous entendons la musique. Les autres travailleurs du camp sont venus à notre secours. Lumière et radio en main.

Le lendemain Alejandro me remercie de lui avoir fait confiance. Il dit qu'il a senti le chaman en lui. Il m'était facile de m'en remettre à lui, je n'avais guère d'autre choix, mais je l'avais tout de même fait avec confiance.

### **A.3 Accueillir la foi**

Revenir au Québec, avec une confiance partagée, une confiance enracinée. La vie m'a prouvé que je pouvais lui faire confiance. Tout ce que la dame du massage a dit s'est produit. Même la chevauchée à cheval, sortie de nulle part. Ce goût du rêve, ce goût de fonder un centre de thérapie. Cette possibilité éveillée.

Retour au Québec Vouloir fonder une famille, m'impliquer dans une communauté et repartir. J'ai encore le goût de repartir, nous sommes à l'été 2010. La confiance en la vie s'est installée, la confiance en moi est présente. Je laisse aller. Tout va bien, je trouve un appartement le lendemain de mon arrivée à Val-David, un emploi la semaine suivante, un emploi parfait au CLSC à 15 minutes d'où je vis. La vie est belle. C'est l'été.

La désillusion de l'automne. Je ne repartirai pas comme prévue. Manque de moyens financiers, la santé qui vacille, j'ai des parasites, effets secondaires de mon voyage en Amérique du sud. Pourtant ma vie va bien. J'accepte de passer l'hiver au Québec. Je n'ai pas rencontré aucune personne intéressante au point de vue amoureux. J'ai laissé un délai à la vie, la vie prend son temps. Puisque je projette demeurer ici, pourquoi pas retourner aux études. Mon goût pour la systémique m'invite à questionner un collègue de travail. C'est la maîtrise en études des pratiques psychosociales qui sera mon investissement intellectuel pour les prochaines années.

#### **A.4 Dire au revoir à Igor**

Le 17 décembre 2010, je vois Igor pour la dernière fois. Igor faisait sa fête d'adieu le 18 décembre 2010, il quittait pour l'Ouest canadien. La semaine d'avant j'avais failli me tuer au volant de la voiture usagée que je m'étais procurée à mon retour de voyage. Mon bon ami Pierre qui travaille dans le domaine automobile, m'a trouvé en moins de 12 heures une Matrix abordable et SÉCURITAIRE. Allant à Montréal chercher mes papiers j'avise Igor que je pourrais dîner avec lui pour sa fête de départ et ne pas y aller le lendemain. Igor et moi avons dîné dans un resto végétarien sur la rue St-Viateur, nous avons fait le bilan de notre union, du chemin parcouru ensemble, d'où nous en sommes. Nous marchons, nous retournons dans un café. Le café et Igor. De doux souvenirs. Je m'excuse. Je m'excuse d'avoir été si dure avec lui. De l'avoir connu dans une période où je me questionnais tant. Excuses appréciées et acceptées. Il a sa nouvelle voiture, une Subaru familiale, une Subaru

qui l'accompagnera avec sa nouvelle copine dans l'ouest. Là où on s'est connu. C'est l'accolade du départ. Il a envie de m'embrasser. Moi aussi. Je résiste. Ce n'est pas Igor que je laisse partir. C'est la voyageuse, c'est la nomade qu'il a réveillée en moi à qui je dis adieu, au revoir.

## **THOMAS**

### **T.1 L'arrivée de Thomas**

Le 18 décembre 2010, un samedi. Un samedi où je me décide à sortir vêtue trop confortablement : pantalon en velours côtelé et chandail trop chaud pour sortir dans le bistro du village. Je m'en balance. Je sais que mon ancienne colocataire y présente un spectacle de danse contemporaine. Dans la soirée, elle me glisse à l'oreille : la fin de l'année approche. Elle est une des rares à connaître la demande, ma demande de rencontrer d'ici la fin de l'année.

(.....)

Le 18 décembre 2010, premier contact. Première accolade. Premier lien tissé. Thomas entre dans ma vie. Une simple accolade. Un simple contact, quelques bribes de secondes que j'aurais gardées ainsi pour l'éternité. Qui est-il ? Pourquoi cette étincelle en moi ? Hier, Igor est sorti énergétiquement de ma vie, aujourd'hui Thom y entre.

### **T.2 C'est compliqué**

Accoudé sur le bord du comptoir chez Thom, quelques semaines après notre rencontre, il ne sait plus, il ne veut pas, il n'est pas là. Je ne comprends pas. Je le sens. Je sais que c'est lui. Je ne peux rien n'y faire.

### T. 3 Ressenti

**Regard sur mon axe :** L'Absence de confirmation verbale me déstabilise. L'absence contredit la présence de mon ressenti. Le savoir qui sait, qui sait, qui sait ce que nous deux on ignore. La présence d'un ressenti réciproque. Une bataille dans ma tête. Un corps qui résonne, un rationnel qui cherche la voie de sortie à prendre. Je suis dans sa cuisine, il me dit qu'il ne veut plus continuer la relation. Je ne comprends pas, ce n'est pas ce que je ressens. Ce ressenti qui m'a sauvé dans ce voyage en Amérique du sud.

Ressenti : La présence de quelque chose en moi empreinte de vérité. Le « je ne sais quoi », sa présence. Ce moment d'éclaircie parmi toutes les brumes de l'esprit. Toucher à des parcelles de vérité. Non pas par le résultat concret des demandes à l'univers. Mais à l'intérieur de soi. Des moments où je sais, hors de tout doute, que c'est cela. Le voyage dans l'ouest est un temps de réaction à ma perte de repères. Une preuve concrète de la tangibilité des demandes à l'univers et de la synchronicité de la vie. C'est une preuve de l'extérieur des demandes de l'intérieur. Le ressenti, que je décris comme un sentiment/ une impression de clarté et de vérité venue de l'intérieur de soi, d'un endroit lointain, d'un endroit qui vient d'avant le moi. Du Je. Du Soi. Un ressenti n'a pas de preuve concrète avec l'extérieur. Il faut y croire.

Je suis dans le nord de l'Argentine, je veux aller m'installer à Val-David à mon retour. C'est clair, c'est senti. La raison est absente dans un premier temps. Puis ensuite vient le rationnel. Présence de communauté, espace d'escalade, etc.

Faire confiance au ressenti, jusqu'au point d'y perdre le rationnel. Jusqu'à combattre le rationnel. Le ressenti me propulse dans une crise existentielle. Le rationnel me tient sur le bord du gouffre. Tout va bien, je ne saute pas. Mon corps balance sur ce seuil. Les larmes débutent. Je suis en combat de l'intérieur. Je suis dans mon salon à Val-David assise sur le plancher. Thomas demande de cesser notre début de relation. Je n'ai envie de

rien, comme cela fait longtemps que je ne pas ressenti/vécu ce non-sens. Le ressenti de souffrance l'emporte, je « sais » que c'est lui et je me convaincs que si ce n'est pas le bon un autre arrivera. Ce n'est pas ma première défaite amoureuse. Mais je suis défaite. J'ai l'impression que mon ressenti m'a trahie. Ce n'est seulement la fin de la relation que je pleure, mais la non compréhension de comment je peux vivre aussi fortement cette attirance.

Nous sommes quelques mois plus tard, après maintes re-fréquentations. Thomas demande à ce que nous soyons officiellement en couple. Je résiste.

#### **T.4 « Va apprendre à aimer ton chum »**

À l'université je décris sans affect les hauts et les bas de cette relation amoureuse. Puis mon directeur de recherche me dit : « Va apprendre à aimer ton chum. ». Il a touché mon ego. Apprendre à aimer lui. Je sais aimer, en fait je crois. L'amour c'est quand deux personnes sont pareilles et que la vie coule facilement.

21 juin 2012, départ pour la France. Stage de cinq semaines auprès d'Arouna Lipschitz ayant pour titre La Voie de l'amoureux. Je quitte le Québec et une relation compliquée. J'ai besoin de savoir, de comprendre de connaître mes peurs de l'amour. Passive-agressive<sup>36</sup> que je suis, du point de vue de la grille lecture d'Arouna Lipschitz. Je suis une mélancolique qui a peur de s'engager. Miroir. Et si c'était moi qui avait peur de l'engagement. Est-ce le bon, serait-il celui à la hauteur de ce que j'attends d'un père pour mes enfants? J'ai peur de me tromper. Je ne veux pas faire vivre à mes enfants cette absence que j'ai moi-même vécue dans ma jeunesse. Je suis exigeante, au point de faire fuir les autres autour. Je pinaille.

---

<sup>36</sup> Une peur de l'engagement qui se manifeste par un besoin de partage fusionnel. Le concept est détaillé au chapitre suivant (pp.99 et 100 du mémoire).

## **T.5 La peur**

La peur de me tromper. La peur de se tromper surtout en amour, la peur de ne pas être dans mon chemin de vie. De ne pas choisir la bonne personne qui accompagne ma vie. Avec Thomas je ne savais plus à qui ou à quoi faire confiance. Ce n'est pas « comme ça » que je le voulais. Mais c'est lui que je veux et je veux encore. C'est lui que je désire près de ma peau. C'est lui que je veux à mes côtés. Mais comme il est différent de moi. Comme je me blesse à cette différence. À cette vision de la vie, pas extrêmement différente de moi. Pas pareille. Ce n'est pas si simple. Ça coule oui et non. La peur. En voyage j'en n'avais plus de peur. Je croyais m'en être libérée. Pourtant revenue ici au Québec, je m'y retrouve, je les retrouve mes anciens « patterns ». Réussir. Être quelqu'un. En voyage je n'étais plus personne et j'existais.

## **T.6 Gala méritai-je; le non accueil parental (2)**

Un souvenir me revient constamment, pourquoi certaines bribes de vie reviennent-elles? : la fois au secondaire où je fus invitée au Gala des Méritas. J'avais une belle petite robe. J'avais demandé à ma mère d'être présente. Je ne voulais pas déranger d'autres personnes de ma famille. Mais j'avais besoin de me rendre au Gala. Le souvenir de la soirée m'est vague en général, il est assombri par un commentaire de ma mère qui me dit d'un ton las : « J'espère que ça sera pas trop long! » La soirée n'était pas encore commencée ! Les autres élèves recevaient des fleurs de leurs parents et des félicitations. Qu'ai-je reçu ? Il y a presque 20 ans de cette soirée et je ne retiens que cette partie. Le besoin d'être à la hauteur. Arouna Lipschitz dit que le besoin de reconnaissance est un besoin essentiel.

### **T.7 Besoin de reconnaissance (1)**

Me perdre au point d'en perdre ma vie car je souhaite être « bien », être à la hauteur? » À la hauteur pour atteindre quoi?

### **T.8 La perte d'Étienne**

Ma plus grande descente aux abîmes fut la fin de ma relation avec Étienne. Mon conjoint de vie pendant 6 ans. Il était là. Toujours. Si j'avais besoin de lui, je pouvais compter sur lui. Pas d'abandon. Même notre séparation fut faite en douceur. Avec communication.

### **T.9 Besoin de reconnaissance (2)**

La communication, terme peu connu dans la famille où j'ai grandi, remplie de non-dit, de silence. Je me réfugiais devant la télévision ou auprès des chevaux. Mais même avec les chevaux, c'était critique. Je recevais des critiques, je dois y aller plus souvent, plus longtemps. J'avais 14 ans. Je développais des talents de travailleuse, j'étais reconnue pour ça et pour aider. Donner un coup de main pour faire le train, préparer le souper, etc. On me disait généreuse. Yeah all right!

C'est drôle de repenser à toutes les fois que j'ai pleuré en public ou non à « cause » de mon père. Ou plus tôt par le manque de communication, il disait, je faisais et j'obstinais. J'étais la « seule » de la famille qui pouvait « parler à mon père », J'avais 12 ans, j'avais 10 ans? Ma mère ne parle pas.

### **T.10 Silence de cette femme, ma mère**

Ma mère ne veut pas parler. Ma mère a-t-elle....? Ma mère garde ses secrets. Elle n'en parle pas. Mais ça se voit. Mais enfant que voit-on, que perçoit-on? J'ai dit que ma mère était un coffre-fort tout comme le sont les hommes que j'ai aimé dans ma vie. Des gens d'une grande sensibilité, pas des extravertis, des hommes bons, j'ai eu des hommes bons dans ma vie. Des hommes dans une bulle. Une bulle que je voulais dont transpercer, car j'y sentais une authenticité. J'en ai fait une job : aller dans l'intimité des autres. Partager leur intimité. Je dis de mes chums qu'ils parlent peu.....jusqu'à Thom. Il parle après. Après être certain qu'il peut s'ouvrir. Il a dit : « si tu poses des questions je vais répondre ». J'ai posé des questions. Il a répondu, on a eu des échanges. Puis, il a questionné à son tour. J'évite, j'esquive, je suis maître dans l'art de me défiler, de me montrer sur mon plus beau jour, même en racontant des événements vulnérables. Je raconte, mais je ne ME partage point. Je garde mon jardin.

### **T.11 Protéger une partie de moi que j'ignore; histoire de bulle**

Je garde quoi? Je protège quoi, qui garde quoi. Pourquoi je pleure dans les bras de Thom, pourquoi je pleurais si souvent jeune? J'ai tellement pleuré. J'ai l'impression qu'il s'agit d'un autre siècle.

Un siècle où la beauté n'existait pas, la connaissance si peu, un siècle de ma vie, ou j'engloutissais tous les malheureux...J'étais ronde, un peu. Je me trouvais laide. Pas horrible, mais pas belle. Mais je me trouvais chanceuse. Je me suis souvent trouvée chanceuse. Chanceuse d'avoir une ferme, d'avoir des chevaux. Chanceuse, mais pas gâtée. J'aurais aimé les cours de trampoline, mais non, mon père travaillait 6 jours sur 7 et nous avions un seul véhicule. L'ennui je l'ai tellement connu jeune.

Arrivée à l'âge adulte, je voulais tout connaître, tout vivre. Je ne voulais plus être dans une bulle.

Une bulle.

Une bulle où j'existe comme en retrait des autres. Tard dans ma vie j'ai connu la relation. L'ai-je connue ? D'être vraiment avec un autre, de partager ?

Et si je n'avais pas appris à être en relation. Je sais qu'il faut embrasser son amoureux et lui acheter des trucs, mais –qu'ai-je appris. Quel est mon modèle de relation? Si l'on apprend l'amour de nos parents? Mes parents s'aiment, ils sont encore ensemble. Ils se parlent peu. Ils sont ensemble.

Et si je ne savais pas vraiment parler? Écouter l'autre. Accueillir l'autre. Accueillir coûte que coûte. Parce que ça fait mal. Parce que j'ai eu mal de ne pas être accueillie dans ce que je vivais. Ma joie d'être au Gala Méritas n'a pas été accueillie. Mes premières règles n'ont pas été accueillies. Ma mère est la reine de la transparence. Faire comme si elle n'existait pas. Ma mère ne dérange pas. Mais elle bout de l'intérieur. Enfant on capte tout de nos parents sans comprendre. J'ai crié à ma mère qu'elle parle, qu'elle s'exprime. Elle est en colère contre les hommes. Elle me l'a dit. Elle s'est sentie trahie par eux. Elle ne m'a pas transmis cela. Je te remercie maman.

Par contre, j'ai toujours conservé le doute....est-ce qu'il sera le bon? Est-ce que l'homme que je choisis, le père de mes enfants, sera le bon ? On m'a appris à endurer. C'est quoi l'amour? Chez nous on aime, malgré tout. Je ne voulais pas d'une telle vie. J'en ai eu peur. Je voulais être quelqu'un, exister.

Ma mère est dans une bulle. Elle est ma mère.

### **T.12 S'abandonner à Thomas**

La vie est une éternelle mouvance. J'ai résisté à aimer Igor, pourtant il m'a montré la voyageuse que je suis. Puis, j'ai hésité à être avec Thomas. Pourtant il me montre la souffrance que j'ai.

Un an et demi de fréquentation non officielle. Un an et demi à être « autre chose » qu'une amie pour lui. Un an et demi à vouloir une relation officielle ou rien. Puis j'ai accepté. Accepté d'être à côté de lui. Sans attente. Difficile. J'ai besoin de catégoriser, de cataloguer. On est quoi : un couple, des amants. Besoin de savoir. Es-tu là pour moi ? Es-tu là? Où tu es Absence. Cette Absence, cette absence de l'intérieur malgré la présence physique. Savoir qu'il est là, mais pas en même temps. Absence. Mouvance.

### **T.13 Accueil de Thomas**

Malgré son absence de réciprocité verbale compensée toutefois par son accueil physique, je me suis ouverte. J'ai pleuré, une tristesse creuse comme une chute. Je suis en haut de la chute et je regarde vers le bas, je ne vois que des bouillons, du courant, de la force, j'y suis attirée. Dans ses bras je pleurais ma vie. Une vie sans accueil. Une vie sans bras. Une vie où j'avance vite. Vite comme au moment d'écrire. Revenir. Être en haut de la chute, regarder vers le bas, pleurer dans ses bras, retenir mes larmes, il ne me comprendra pas. Pourquoi je pleure. Je me dis que tout va bien. Je suis en haut de la chute, je regarde le courant, je regarde vers le bas, je plonge. Je pleure, d'une tristesse sans fond, sans gêne, sans ego. Il est là. Il accueille, il ne juge point. Il est solide et moi je suis fragile. Je suis ni belle ni laide, je suis juste là avec lui. Nous sommes deux. Il y a lui, il y a moi et il y a la foi. Lui autant que moi, savons que nous ne nous sommes pas rencontrés au gré du hasard. Je pleure l'absence, je pleure le vide, le vide senti jeune, j'ai des heures de pleurs à rattraper, à me faire consoler. J'ai toujours peur de pleurer car je sais que mon chagrin est plus grand que moi. Qu'il me fait peur. J'ai peur du vide.

J'ai peur du vide.

#### **T.14 Accueil du Soi**

Il n'y pas juste papa et maman. Il y plus. Il y a cette force en soi. Cette croyance en quelque chose de sacré de fort. Je me refuse à mettre sur le dos de mes parents cette tristesse existentielle que j'ai en moi. Et la vie elle. LA vie qui nous met au monde, seule. On naît seul, on meurt seul. Est-on vraiment seul? Je l'ai senti ce souffle, cette intuition qui me guide, ce sentiment plus fort que tout de l'intérieur de ne pas être seule. *Je suis deux.* Cette écriture automatique comme le mentionne Grand Corps Malade dans sa chanson *Toucher l'instant* :

*Il existe paraît-il, un instant dans l'écriture  
Qui oublie la page blanche et efface les ratures  
Un véritable état second, une espèce de transe  
Qui apparaît mystérieusement et s'envole en silence  
Que l'on rape ou que l'on slame, on recherche ce moment  
Il allume une flamme qui nous éclaire brièvement  
Cette flamme est la preuve, laisse-moi t'en faire une démo  
Qu'il est possible de combattre le mal par les mots*

#### **T.15 La sécurité d'Étienne**

**Regard sur mon axe :** Je n'ai pas peur de l'engagement, j'ai peur du vide de l'autre, j'ai peur de l'absence de l'autre. Se lancer dans le vide et ne pas être certaine d'être accueillie. S'accueillir soi-même dans la jeunesse par précaution d'être échappée. Parentalisation acquise et bien développée. La relation amoureuse égalitaire demande une réciprocité mutuelle. Je savais qu'Étienne serait là, j'avais confiance.

### **T.16 La mort d'une naissance : la sécurité de Thomas**

Le 2 novembre 2011, Avortement. J'ai appris il y a quelques semaines que je suis enceinte. Je suis contente d'être fertile. Je sais que l'avortement est le seul choix. Je le prends bien. La journée de l'avortement, Thomas est dans la salle d'attente. Nous ne sommes pas un couple. J'ai besoin d'un transport. Puis l'infirmière me dit que j'ai 45 minutes à attendre après l'interruption de grossesse. Je suis assise sur la civière entourée de draps bleus, d'autres filles sont autour toutes accompagnées. Je demande à l'infirmière d'aller le chercher. Tout se passe bien, mais une tristesse m'envahit après l'avortement. Simplement pleurer. Doucement. Sans mot. Il est près de moi et pour la première fois, je le sens présent. Je sens surtout que je peux compter sur lui. Jamais ce sentiment ne me quittera totalement par la suite.

Cet événement fut marquant pour le lien qu'il a créé. J'écris ces lignes et au même moment, je repense à Igor qui est venu me chercher dans la montagne. Ce besoin de sécurité, de savoir que l'autre est là. Il est mon point d'ancrage dans l'acceptation de m'assumer en union avec l'autre.

Lien d'attachement défaillant? Quel est mon lien d'attachement à la vie? Lien d'attachement. Est-ce moi qui permets ce lien d'attachement? Est-ce ma vulnérabilité qui permet à l'autre de s'attacher à moi? Est-ce ma propre vulnérabilité qui donne une faille suffisamment présente pour toucher à l'amour? C'est quoi l'amour? C'est un crochet d'un cœur à un cœur, donc une ouverture du plexus solaire. Une ouverture sur du sacré et du lumineux. Avoir accès à mon cœur par fissure. Permettre l'accès.

### **T.17 L'argile, mon masque**

J'ai l'image de l'argile, l'argile craque au soleil et permet des fissures à des parties plus creuses, plus sombres, plus fertiles, plus humides. Ma terre est ainsi. Recouverte

d'une couche d'argile, déposée au gré de ma vie, dans mon enfance, une couche protectrice, une couche qui protège ma terre. La chaleur du soleil, l'ouverture du plexus solaire permet une atteinte à travers les crevasses. Mais la pluie, la souffrance, réduit cette argile en boue. La souffrance permet de revenir aux états d'enfance, au moment de l'application de l'argile, au moment de la création.

Lien d'attachement.

La vie est mouvance, s'attacher et se détacher. Mourir et vivre, Jeter l'ancre et hisser l'ancre.

### **T.18 Réticence à aimer**

Jour de ma naissance il y a 33 ans, l'âge du Christ. Mourir pour revivre. À la relecture de mon dernier passage, je suis déçue. Je constate encore dans mon quotidien, ma réticence à l'aimer. Il le sent, il me le dit. Je l'aime de tout son être, mais pas en totalité. Il sent mon engagement partiel. Et moi de mon côté, je sens son accueil total. J'analyse ses moments de bulles comme une distance. Alors je deviens également réticente.

Se garder une porte de sortie. Voilà ce que je lui fais sentir. Il a peur que je reparte.

#### **Regard sur mon axe :**

*La crise dans laquelle je suis, c'est mon refus de m'ancrer qui se confronte à mon désir de jeter l'ancre. Une résistance à jeter l'ancre. Une résistance à m'abandonner à l'amour. Le désir d'aimer est présent, mais quelque chose résiste en moi. M'ancrer représente une acceptation à laisser l'amour m'envahir. Une acceptation à ne plus être constamment en état de « prêt à partir ». Un désir de ne plus voguer seule, mais une dualité vécue de l'intérieur qui se refuse à abandonner pour laisser de la place à l'autre.*

### **T.19 J'accueille Thomas**

Dernier souvenir : j'ai fait le choix à un moment dans notre relation de l'aimer entièrement, de l'aimer comme on aime son prochain, d'aider sa capacité à ouvrir son cœur. J'y suis arrivée. Quand il a voulu s'engager j'ai reculé. Je l'aime d'un amour pur, mais je ne m'abandonne pas. Pas encore. Ça viendra.

## CHAPITRE VI

### SYSTÉMATISATION

À la relecture de mon récit autobiographique je choisis de diviser mon texte en fonction de mes relations. C'est-à-dire par les hommes qui m'ont marquée d'un partage d'intimité réciproque. Spontanément, cela me fait songer au premier livre que j'ai lu en lien avec la spiritualité soit *La Prophétie des Andes* de James Redfield (2001). La conscience de la synchronicité, concept énoncé par Carl G. Jung (1988) où l'univers devient porteur de sens.

L'autre livre à l'origine de ma marche vers la symbolique et la spiritualité est *L'Alchimiste* de Paulo Coelho (1994). Tout comme lui, je suis actuellement devant une certaine page blanche, enfin presque, je suis devant mon écran depuis 8h ce matin....il est 11h! J'ai écrit ces cinq lignes du premier paragraphe de ce présent chapitre. Jusqu'à ce que je me décide de relire la préface de *L'Alchimiste*. Paulo Coelho a aussi connu le syndrome de la page blanche et lui vint en tête un vers de Fernando Pessoa : « *Le miroir réfléchit une image parfaite; il ne s'égaré pas car il ne pense pas* » (1994, p.8).

J'ai vu la première ligne s'épanouir sur la page : « Le garçon se nommait Santiago.» Et j'ai su en cet instant magique, qu'il y avait un livre derrière ces simples mots.

J'allais raconter l'histoire d'un autre moi-même, l'histoire du berger que j'ai toujours été, bien que je n'aie jamais eu de brebis à garder. Il serait le miroir de ma vie et réfléchirait tous les obstacles, tous les carrefours, toutes les erreurs de celui qui décide d'aller à la recherche de son trésor. (Coelho, 1994, p.9)

C'est à cette lecture de *L'Alchimiste* que deux mots me viennent en tête : « **MIROIR** » et « **LIANES** ».

C'est dans un premier temps l'intuition qui me guide. Puis je cherche l'étymologie de ces deux mots dans le *Dictionnaire d'étymologie française d'après les résultats de la science moderne*, (Scheler, 1888) :

- **Miroir** qui vient du verbe miroiter; réfléchir la lumière; contempler, voir attentivement; voir avec admiration. (pp.339 -340)
- **Liane** dont l'étymologie est incertaine; peut-être une autre forme de lien (de lier). (p.304)

Deux mots qui traduisent l'interprétation de mon récit autobiographique. **MIROIR** que je traduis par la notion de synchronicité, où j'accepte le miroir que l'autre me présente de moi-même et qui me permet de voir certaines parties de qui je suis. L'acceptation de ce miroir passe par la vision initiatique de la vie où j'accepte d'être responsable de ma vie et co-créatrice de celle-ci. Le sous-thème de la loi d'attraction sera développé en parallèle avec les voyages. Donc, ces différents sous-thèmes seront introduits et interreliés dans mon récit autobiographique par le développement de ma conscience spirituelle qui s'amorce avec la conscience de la symbolique et la loi de la réciprocité. Cette amorce d'une conscience éveillée se développera par le miroir de l'autre vers une conscience de l'altérité. Une conscience d'être inter-reliée : **LIANE**.

**LIANE** que je traduis par mon lien d'attachement. Cette liane, mon lien qui me relie à l'autre, l'autre que je découvre en moi par l'éveil de la conscience spirituelle. Ce ressenti est présent et me relie à quelque chose de plus grand, de divin. Puis la « confrontation » à l'autre. L'autre en tant qu'humain, l'autre qui est mon amoureux. Cette liane, ce lien d'amour, ce lien invisible qui me relie à l'autre. Cet amour appris de mes parents. Je dois explorer ma/mes liane(s), mes liens d'amour. Explorer ma capacité de m'abandonner à cette liane invisible qu'est la relation d'amour. Relation amoureuse avec Soi, avec l'autre, avec soi-même. Mirer ma relation amoureuse afin d'explorer mes liens

d'amour qui m'ont mis au monde. Explorer le développement de mon lien d'attachement. Examiner avec un peu plus d'ouverture spirituelle mon lien à la vie, mon lien à l'universel.

Avant d'entrer dans le vif du processus de systématisation, je souhaite faire un retour sur l'axe, qui est l'élément central sur lequel se base la systématisation. L'axe, tel que vue précédemment, *a comme intentionnalité un regard sur les relations d'amour ou d'intimité qui m'ont déstabilisée : des moments de bascule où les notions de pertes, d'attachements et de repères sont omniprésents.*<sup>37</sup> L'axe a comme intention de questionner mes difficultés amoureuses, mes peurs de l'abandon, il questionne mon cheminement spirituel en lien avec mon identité amoureuse. Un désir d'être en relation amoureuse, d'être libre et ancrée en mon être est sous-jacent à tout le processus de l'axe. Ces moments de bascules, mentionnés ci-haut, seront actualisés dans le cadre de la systématisation qui est :

- le lieu des interprétations du texte qu'est le récit autobiographique,
- la *reliance* aux auteurs comme un point d'appui,
- le lieu de cette attitude d'*étrangeté* qu'est de se reconnaître autre à soi,
- et sans oublier la place de l'intuition dans cet espace.

L'intuition est le concept qui m'a permis de structurer ce chapitre. Ce dernier est divisé en deux grands thèmes. Tout d'abord, il y a le thème **MIROIR** et dans un second temps le thème **LIANES**. Chaque thème sera recoupé par sous-thèmes. Ces derniers exposent d'abord les points de vue des auteurs, puis viennent ensuite une ou des citations de mon récit autobiographe. Ces dernières sont mises en caractère gras pour les distinguer. Par la suite, une interprétation intertextuelle est présentée. Finalement, chaque sous-thème se termine par une brève conclusion.

---

<sup>37</sup> p.57 du mémoire

## 6.1 Miroir

Le terme « Miroir » revient constamment depuis que j’ai commencé cette maîtrise. Autre coïncidence, peu de temps après avoir terminé mon récit autobiographique, j’ai eu une consultation en ostéopathie avec l’une des sommités du Québec. Cette ostéopathe travaille sur l’axe central du corps. À la suite de mon premier traitement, elle diagnostique et me recommande la lecture du livre *Le Drame de l’enfant doué*, d’Alice Miller (2013). Elle m’explique que mon système nerveux sympathique est toujours en état de veille. Cette ostéopathe me parle des neurones miroirs et d’une recherche qui a été faite sur des psychothérapeutes. Cette étude démontre que lors des consultations cliniques les neurones miroirs s’activent pour entrer en résonance avec le client, ce qui est « normal » et souhaitable dans le processus thérapeutique. C’est-à-dire que le thérapeute est en état d’accueil et « comprend » son client de façon empathique. Toutefois, si ces résonances « éveillent » des références personnelles, le système d’alerte sympathique peut demeurer en veille même une fois la consultation terminée. Cet état de vigilance ne permet pas d’accéder à un état de conscience supérieure. Le chercheur Zawieja (2014) se base, entre autres, sur les avancés du Dr. Figley (1995) dans l’ouvrage *Compassion Fatigue : Secondary Traumatic Stress Disorders from Treating the Traumatized* pour expliquer qui ce qu’est la fatigue de compassion:

La rançon de l’empathie est la propension à la contagion émotionnelle, c’est-à-dire à éprouver les mêmes sentiments et émotions que la victime auprès de laquelle on travaille — voire à être submergé par eux. Sont principalement à l’œuvre des phénomènes de mimétisme, dans lesquels sont impliqués les neurones miroir, et la notion psychanalytique de contre-transfert, qui désigne l’ensemble des réactions inconscientes de l’analyste à la personne de l’analysé, et plus particulièrement au transfert de celui-ci. L’empathie se caractérise également par la sollicitude (empathic concern), capacité à se soucier de la souffrance d’autrui, qui motive l’action. (Zawieja, 2014, p.317)

L’hypothèse que j’avance est que mon récit de vie autobiographique a fait en sorte de réveiller de vieilles blessures. Puisque mon cheminement à la maîtrise se déroulait en

parallèle avec mon travail qui, à l'époque, était celui de travailleuse sociale au programme de crise jeunesse, je songe que le manque de répit entre l'écoute de la souffrance d'autrui et la recherche de ma propre souffrance n'a pas permis à mon système sympathique de se mettre en état de repos.

### **6.1.1 Miroir de l'ostéopathe : *Le Drame de l'enfant doué* d'Alice Miller**

J'intègre ici un nouvel ouvrage non présenté dans le cadre théorique, celui d'Alice Miller. Je choisis de l'insérer à ce moment-ci de la recherche, soit dans le chapitre de la systématisation et non de l'ajouter au cadre théorique, l'intérêt est d'y démontrer l'impact ainsi que la nature réel du travail qu'est celui de la systématisation. Comme expliqué dans la méthodologie, il arrive que lors de l'interprétation de nouveaux liens apparaissent ou qu'une intuition survienne, alors s'insère un nouvel élément, le tout dans le but d'aider à élargir la fenêtre de compréhension. C'est ce qui se passe ici avec l'ajout du livre *Le drame de l'enfant doué*.

Que me dit le miroir de l'ostéopathe via le livre recommandé. Déjà le titre du chapitre 1 est déstabilisant : *Le Drame de l'enfant doué et comment nous sommes devenus psychothérapeutes*. Alice Miller (2013) reprend l'idée générale de Carl G. Jung (1988), Miguel Ruiz (1999), Languirand (2014), pour ne nommer que ceux-là, en disant : « *Toute vie est pleine d'illusions, sans doute parce que la vérité nous semble insupportable. Et pourtant elle nous est indispensable, au point que nous payons de graves maladies le fait d'en être privés* » (Miller, 2013, p.3). La perte de mes cheveux lors de la séparation avec Étienne est mon point de départ de ce questionnement sur ma vie. Qu'est-ce que je ne vois pas qui me détruit ?

Référence à ma vie :

**E.5 Je me perds dans l'extérieur, mon corps se dérègle, je n'ai plus de règles, je perds mes cheveux et je continue d'aller vers l'avant et de dire que tout va bien.**

Dire que tout va bien. Voilà une illusion. Voilà une illusion du mental qui est démenti par mon corps qui se dérègle. Cette première fois c'est le miroir, cette glace, cette vitre qui me reflète ma perte de cheveux. Le miroir, non pas au sens figuré, mais bien réel. Le miroir où je vois ma chevelure s'amoinrir. Première étape, me voir. Voir ma vérité physique, qui ne ment pas. Voir qu'il y a une souffrance que je ne veux pas voir. « *L'expérience m'a appris que mon corps est la source de toutes informations vitales qui ouvrent la voie à plus d'autonomie et de conscience de soi* » (Miller, 2013, p.13).

Conclusion : Se voir sans illusion.

### **6.1.2 Miroir de souffrance ou miroir de silence**

Alice Miller se demande si un jour il sera possible d'appréhender l'étendue de la solitude et de l'abandon que nous avons connus dans l'enfance. Non pas chez les enfants qui ont été maltraités et qui ont grandi avec cette vérité, mais chez des hommes et des femmes qui ont l'image d'une enfance heureuse.

Référence à ma vie :

**E.2 Les longs moments de silence. Enfant j'étais imprégnée par l'ambiance qui régnait dans la maison. E.4 Je serai un an à ne plus parler à mon père. T.10 Ma mère ne veut pas parler. T.11 Une bulle où j'existe comme en retrait des autres.**

Découvrir ma vérité sans illusion. Tout d'abord, par les maux de mon corps : la perte de mes cheveux. Puis, par la souffrance qui se dévoile à moi-même, parfois, lors des moments d'intimité silencieux avec Thomas. Avec lui, je vis des silences imposés, simplement parce qu'il est ainsi. Il m'offre ce miroir de silence.

Référence à ma vie :

**T.11 Je garde quoi ? Je protège quoi, qui garde quoi? Pourquoi je pleure dans les bras de Thom, pourquoi je pleurais si souvent jeune? J'ai tellement pleuré. J'ai l'impression qu'il s'agit d'un autre siècle.**

Comme le dit si bien Sigmund Freud « *Nous ne sommes jamais tant démunis contre la souffrance lorsque nous aimons* » (Gazalé, 2012, p.302). Le premier amour laisse une empreinte indélébile. Et ce qui rend si efficace sa fixation dans la mémoire, c'est précisément qu'elle n'est pas consciente (Gazalé, 2012). Aimer vraiment c'est aller vers quelqu'un non pas pour sa beauté ou ce qu'il représente, mais pour son secret. Ce secret que nous ne savons pas nommer, et qui va rencontrer le nôtre : un manque ressenti depuis l'enfance, une souffrance singulière, indéfinissable. « *L'amour s'adresse à notre part d'inconnu* » (Lambouley cité par Fresnel, 2008)<sup>38</sup>.

L'inconnu. L'inconscient : souvenirs, émotions et besoins refoulés, niés ou déconnectés du champ de la conscience (Miller, 2013). Si j'ai choisi de vivre à la *cime de mon être* (Franqui, 2001), j'ose vivre ma vie et j'ose la regarder sans illusion. D'accepter la part d'inconnu qui se dessine à moi et qui est, dans ce cas-ci, souffrance refoulée.

Conclusion : Accepter le miroir de la souffrance. Accepter la part d'inconscient en nous qui nous influence.

### **6.1.3 Spiritualité; le voyage et ma prémisse.**

Avant d'accepter de me laisser aller dans les bras de Thomas j'avais acquis une confiance, une croyance, que ce qui m'arrivait je le choisissais. Cette construction ou plutôt cette déconstruction de mes acquis s'est réalisée par le biais de mes voyages dans l'Ouest, au pays Basque et en Amérique du sud.

---

<sup>38</sup> Site de Psychologie.com : [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

Les voyages furent ce temps et cette distance nécessaire pour me voir autrement et expérimenter cette spiritualité. Pascal Galvani décrit bien ce fonctionnement du voyage comme formateur dans son article *L'art du voyage comme voie de formation* (2012). Il cite, entre autres, Varela qui démontre en quoi le fait de voyager nous permet de sortir du connu, de dissoudre les couplages cognitifs structurels habituels : « *Dans cette perspective ouverte par Piaget et développée dans le paradigme de l'énaction (Varela, Thompson et Rosch, 1993) la cognition est fondée sur l'activité concrète de tout l'organisme, c'est-à-dire sur le couplage sensori-moteur (Varela, 1992, p.24)* » (Galvani, 2012, p.120). Le voyage avec sa caractéristique de dépaysement permet de suspendre notre fonctionnement cognitif habituel. Il nous donne un accès nouveau à une autre aptitude de nous-même, puisque le voyageur est *hors de son cadre*. En ce qui me concerne, j'ai d'abord vécu le voyage dans l'Ouest canadien comme une porte de sortie pour quitter une incapacité à vivre sainement les pertes de repères répétitives et profondes qui m'accablaient.

Référence à ma vie (Voyage vers l'Ouest) :

**T.8 Ma plus grande descente aux abîmes fut la fin de la relation avec Étienne. Mon conjoint de vie pendant 6 ans. Il était là. Toujours. Si j'avais besoin de lui, je pouvais compter sur lui. Pas d'abandon.**

Puis, j'ai voulu ne plus jamais avoir aussi mal, donc je voulais m'affranchir de toutes dépendances : **E.7 Dans mes pertes de repères, j'ai voulu m'affranchir de toutes dépendances : dépendance à l'amour, à mon lien aux chevaux. Tout quitter pour être libre.** Je suis partie dans l'Ouest canadien. Premier contact avec la spiritualité. **E.8 Croire, croire en quoi ? L'expérience le démontre. (...) Dix mois où tout se passe comme je le demandais. Je pousse même ma « luck » à demander à « vivre » en Europe.**

Je prévoyais vivre à Banff, finalement c'est à Canmore la ville voisine où je m'installe. À ce moment, j'ignorais l'existence de cette ville, dite, la ville de « outdoor adventure lifestyle » où les habitudes saines sont mises à l'honneur. Bref, un endroit parfait

pour répondre à mon besoin de l'époque. Puis, je suis effectivement allée vivre en Europe. Circonstances de la vie : la mère d'Igor était en fin de vie, celui-ci m'invita aller vivre dans sa ville natale à Durango. Donc, ce premier voyage corrélait avec mes attentes et le principe des demandes à l'univers.

Référence à ma vie (voyage en Amérique du Sud) :

**A.1 Un voyage unique, initiatique. Seule sans itinéraire. Sans connaissance de la culture, ni de la langue. (...) Expérimenter réellement, concrètement cette foi en la vie.**

Ce voyage en Amérique du sud fut magique et trans-formateur. Il reflète une bascule liée à la perte de repères et crée un abandon à la vie. Il n'est pas nouveau d'entendre que le voyage forme la jeunesse.

La formation entendue comme processus vital et permanent de mise en forme de soi implique une dialectique antagoniste entre le maintien de l'identité stable du même et l'adhésion authentique du soi (ipséité) au vécu immédiat dans le jaillissement de l'instant (Jankélévitch, 1954; Ricœur, 1990). (Galvani, 2014, p.120)

Le voyage sans itinéraire fixe recoupe le concept du zen et l'art de la voie. L'« art de la voie » n'est pas un désir d'aller vers mais plutôt un laisser conduire, c'est *un abandon au mouvement vital qui nous traverse* (Galvani, 2012, p.124). Voyager ainsi invite à la fois à la mobilité intérieure autant qu'au déplacement extérieur. Une mobilité intérieure qui peut exister plus librement qu'à l'habitude car les habitudes ne sont plus garantes des références identitaires quotidiennes, « *le voyage permet au soi d'émerger avec le monde. Il exige aussi une capacité d'étonnement et d'attention au-delà de la conscience quotidienne ordinaire* » (Galvani, 2012, p.127).

**A.1 Ce voyage en Amérique du sud, se veut un retour à ma vraie nature. Il ne s'agit pas d'une fuite comme mon voyage dans l'Ouest ou un moment pour retrouver**

**la santé. Il s'agit de me retrouver. Plus que ça, d'être dans mon chemin, de me laisser guider par la vie. Expérimenter réellement, concrètement cette foi en la vie. Cette foi en ce qui me guide. Je choisis mes endroits par intuition. Je suis d'un calme olympien, je marche souvent et partout, je m'éloigne des grandes villes et des endroits touristiques.**

L'éloignement du « déjà tout fait », du « pour touristes » me permet de me rapprocher de mon rythme intérieur, de mes besoins. Galvani (2012) reprend les propos de Kenneth White (1987) qui décrit que le nouveau paradigme est influencé par une multitude de sources mais elles sont essentiellement transculturelles avec des influences asiatiques, africaines et amérindiennes. « *L'esprit nomade ne cherche pas une vérité définitive mais un chemin de connaissance* » (White, 1987, p.102). « *C'est une méthode sans méthode, [...]* » (ibid. p.59). L'esprit nomade se retrouve dans la littérature sous la thématique des livres-de-la-voie (*way-book*). Ces récits sont décrit avec l'aide de la *kinesis*, il vise « *le mouvement, la libération l'ouverture de l'être à des dimensions inhabituelles* » (Galvani, 2012, p.126). Une période sans méthode. Telle est cette époque de ma vie. **A.1 Je choisis mes endroits par intuition.**

Un passage de Siddhartha lorsqu'il parle à Bouddha me vient en tête :

Tu as réussi à t'affranchir de la mort. Cette délivrance est le fruit de tes propres recherches sur ta propre route; tu l'as obtenue par tes pensées, par la méditation, par la connaissance, par l'illumination. Ce n'est pas par la doctrine que tu l'as eue ! Et voilà ma pensée, ô Sublime : personne n'arrive à cet affranchissement au moyen d'une doctrine. (...) Mais il est une chose que cette doctrine si claire, si respectable, ne contient pas : c'est le secret de ce que seul le Sublime lui-même a vécu, lui seul, parmi des centaines de milliers d'êtres humains ! (Hesse, 1975, p.68)

Mes voyages m'ont permis de développer ma conscience spirituelle. Jacques Languirand (2014) décrit la spiritualité par l'intuition d'une dimension sacrée dans la vie et d'où certains individus cherchent à vivre en accord avec cette intuition. La vie m'a « prouvé » que je pouvais m'abandonner à elle et lui faire confiance. **A.3 Revenir au**

**Québec, confiance partagée, confiance enracinée. La vie m'a prouvé que je pouvais lui faire confiance.** Aussi, en voyage, j'ai senti des moments de grâce où je savais, où j'étais : **E.8 Je ressens autre chose. J'ose avec douceur confronter l'origine de sa peine. Jusqu'à 3 heures du matin, dans la pénombre de la nuit nous parlerons de sa relation amoureuse, de sa famille. Encore dans une langue que je maîtrise peu.** J'ai été présente avec Janine, la propriétaire du Condo à Canmore, j'ai écouté mon senti. J'ai été présente avec Alejandro, je lui ai fait confiance. J'ai écouté mon intuition. J'ai développé ce ressenti en Argentine **T.3 Je suis dans le nord de l'Argentine, je veux aller m'installer à Val-David à mon retour. C'est clair, c'est senti. La raison est absente dans un premier temps.**

**Ressenti : La présence de quelque chose en moi empreinte de vérité. Le « je ne sais quoi », sa présence. Ce moment d'éclaircie parmi toutes les brumes de l'esprit. Toucher à des parcelles de vérité.**

J'ai goûté à ces moments où l'on ne se questionne plus, où l'on sait. Tels sont les instants de bascule qui sont invités par l'axe. Des parcelles de temps où je fais confiance et je m'abandonne à la vie. Les voyages m'ont permis cette distance transformatrice où, loin de mes repères et de mes responsabilités, je me suis sentie exister, où je percevais cette part de sacré en moi qui me guidait de l'intérieur.

Conclusion : Les voyages, surtout mon voyage en Amérique du sud, m'ont permis de croire à l'invisible, à ce « je ne sais quoi » à l'intérieur de moi. Ces périple vers l'inconnu m'ont donné l'occasion de toucher à des parcelles de sacré, à ma foi.

#### **6.1.4 La puissance du miroir : l'autre.**

Accepter le miroir que me donne l'autre. Accepter mon incarnation. Accepter que je sois à l'origine de ma vie. Telle est la vision initiatique à laquelle j'adhère. Accepter que l'autre devienne mon référent. Accepter le miroir que m'offre Thomas!

Eckart Tolle (2000) identifie la véritable raison de la relation amoureuse : c'est la révélation de la douleur présente en nous. Les relations intimes offrent peut-être les plus grandes possibilités d'évolution spirituelle. La spiritualité développée en voyage grâce à l'inconnu se transpose ici dans l'autre. « *L'incertitude quant à la réponse de l'autre ouvre et déploie l'espace de la spiritualité* » (Lemieux<sup>39</sup>, 2000, p.7). Le miroir que m'offre Thomas :

**T.13 Je pleure d'une tristesse sans fond, sans gêne, sans ego. Il est là. Il accueille, il ne juge point. Il est solide et moi je suis fragile.**

Dans la spiritualité celtique, Don O'Donohue (1998) précise qu'une vie spirituelle bien remplie dépend de notre volonté à abandonner nos peurs et de donner une partie de nous-même. Le fait d'être dans le processus de cette présente maîtrise, m'*encourage* à faire confiance à la partie amoureuse en moi. **T.15 Se lancer dans le vide et ne pas être certaine d'être accueillie.** Ce que je découvre en osant m'abandonner à lui, c'est ma peur du vide. Mon besoin de sécurité. Que l'autre soit là! **T.15 [...] j'ai peur du vide de l'autre, j'ai peur de l'absence de l'autre.** La peur du manque existentiel, de l'accueil total de l'autre, du Tout. Le manque vient de l'ailleurs, d'une mémoire inconsciente présente en nous : Le *sentiment océanique* (Rolland, 1967; Lipschitz, 2006; Tolle 2000); le « *sentiment d'union indissoluble avec le grand Tout, et d'appartenance à l'universel* » (Freud, 2002, p.6). C'est un désir de perfection, une soif d'absolu. C'est suite au stage auprès d'Arouna Lipschitz dans le cadre de séminaires philosophiques sur la relation amoureuse que j'irai « apprendre » à aimer mon chum **T.4 « Va apprendre à aimer ton chum »** m'a dit Luis.

Je me suis reconnue et j'ai été identifiée passive-agressive selon la grille lecture élaborée par Arouna Lipschitz. Cette grille lecture se divise en deux : les doux-tyrans et les passifs-agressifs. Dans ce présent mémoire, j'expose uniquement la définition d'un PA (passif-agressif), comme on le dit en France. Puisque la majorité des références d'Arouna

---

<sup>39</sup> Site de Chaire religion, Spiritualité et Santé : <http://crss.ulaval.ca/>

Lipchitz sont prises des capsules vidéos de son école en ligne *La Voie de l'amoureux*, elles se retrouvent en italique dans le mémoire lorsqu'utilisées.

### 6.1.5 Le passif-agressif selon la grille lecture d'Arouna Lipschitz<sup>40</sup>

Il s'agit d'une peur de l'engagement qui se manifeste par un besoin de partage fusionnel. Un PA va tester la relation pour être certain que l'autre ne le quittera pas. Il cherche à ce que l'autre soit tout pour lui. Il choisit de débiter une relation « *pour voir si, là exceptionnellement, quelqu'un pourra être enfin tout pour moi et reproduire ainsi la matrice maternelle qui me portera.* »<sup>41</sup> Le PA lance des piques à son amoureux pour vérifier s'il va demeurer engagé. Le couple se maintient tant que le fusionnel fonctionne, ils se sentent au paradis, les PA ont cette tendance au fusionnel. « *Ils vont foncer dans le fusionnel pour exorciser la mort. Mais cela ne dure que le temps des phéromones.* »<sup>42</sup> Le PA craint la séparation qui lui rappelle que la mort est garantie puisqu'on va tous mourir un jour. C'est donc par terreur d'une fin possible que le PA ne s'engage jamais vraiment.

Pour Arouna Lipschitz, l'antidote est la conscience qui permet une observation juste de nos comportements. « *L'observateur change le champ de l'observation. C'est quantique. Être conscient de la problématique et un désir clair de ne plus faire pareil c'est d'être armé pour le voyage. [...] C'est un processus de mutation et de transformation de soi.* »<sup>43</sup> La relation amoureuse est un espace privilégié d'auto-observation de mon évolution. Arouna aime répéter que les « *travaux pratiques vont inexorablement arriver.* »<sup>44</sup> Les miroirs vont arriver. D'où l'importance de commencer à l'origine : vaincre la peur de la mort et s'engager à sa naissance

---

<sup>40</sup> Site de La Voie de l'amoureux : [www.lavoiedelamoureux.com](http://www.lavoiedelamoureux.com) vidéo en date du 21 mars 2009

<sup>41</sup> idem

<sup>42</sup> idem

<sup>43</sup> idem

<sup>44</sup> idem

Conclusion : L'autre, par la relation amoureuse, me révèle ma peur du manque, mon désir d'absolu. La relation amoureuse me permet de devenir plus consciente de mes attentes irréelles et de m'en libérer par un travail de conscience. Être consciente, être libre et être engagée, telle est l'intention de l'axe qui est ici répondue. En fait, il s'agit davantage d'une piste vers un cheminement à entreprendre qu'un résultat en soi. Je constate que le silence de Thomas me confronte, je constate aussi que les moments d'intimité me transportent dans une bascule du fusionnel auquel je *demande* à y demeurer indéfiniment. Je reconnais être nostalgique de l'ailleurs surtout après mes voyages où j'ai connu pendant quelques instants les délices de l'ailleurs.

### 6.1.6 Conclusion intuitive du thème miroir

Aller lentement, l'importance d'aller lentement. Le *vide*, cette notion tant et tant citée par tous les grands sages et mystiques. Aller par le vide, au-delà du vide, être le vide. Je l'ai vécu, cet espace de vide en voyage. J'ai accepté le miroir que me donnaient les gens rencontrés au gré du vent. Mais là, il s'agit du miroir de mon intimité. C'est un reflet de ma plus grande blessure, une blessure d'amour, une blessure de séparation. L'impression d'un lien d'amour perturbé connu en bas âge. Un amour réel. J'ai connu un amour réel. Un amour chargé de peurs et de silences. S'affranchir des dépendances, quitter le matériel. Telle est ma demande.

Je voulais être libre, sans chevaux, sans maison, sans passion. Ce n'est pas moi. C'est peut-être Je, mais ce n'est pas moi. J'ai tout lâché de l'extérieur, mais le véritable lâcher-prise ne vient-il pas de l'intérieur? Si la seule question de la spiritualité est *Qui suis-je?*, alors que me montre cet autre, cet homme à qui j'ai permis d'entrevoir la faille, devant qui je me suis mise à nu, sans fausses couches. Jacques Languirand (2014) mentionne que c'est vivre à la hauteur de notre intuition. Mon intuition dévoilée : vouloir vivre avec lui. Lui me dévoile autre chose. Ma tristesse. Mes blessures d'amour. Mon lien d'amour. Ma liane.

## 6.2 Lianes

*Je suis venue sur cette île pour écrire sur les liens, comme si, faisant bouger les lettres, je trouvais dans l'île l'image même de ce que nous sommes, des êtres de liens, tantôt lieurs, tantôt liés, toujours liables. Nous avons la faculté de tendre tout notre être- comme un arc- vers un autre être pour le rejoindre, de déployer ce que nous sommes- comme une voile- pour l'accueillir.*

*Un jour on rencontre un être avec qui l'on prête tous les serments. Avec qui l'on fait tous les rituels, l'on invente toutes les danses.*

*Puis chaque lien qui nous rattachait à la vie se rompt, le souffle coupé.*

*On avait oublié la leçon de l'arbre et du vent qui vient tout balayer. On avait oublié le recommencement toujours possible. Comme si, pour se rejoindre, il fallait aller au bout de soi-même, sans jamais se quitter.*

*C'est comme une lente traversée, du crépuscule à l'aube, une histoire que je cesse de reprendre du début, pour qu'à la fin le cercle se transforme en spirale.*

(Dorion, 2009, La quatrième couverture)

### 6.2.1 Mon attirance pour les lianes, ma résistance au lien

*Je me souviens de mon admiration pour les lianes. J'aime les lianes.  
Il y en a partout.  
(A.2)<sup>45</sup>*

J'ai une attirance pour les lianes, comme j'ai une attirance pour les liens. La poésie d'Hélène Dorion me transporte par des vagues de *reliance*.

---

<sup>45</sup> p.72 du mémoire

Nous sommes des êtres de liens. Plus que tout, nous tendons vers ce qui nous relie – à nous-mêmes, à l'autre, au monde et à ce qui nous transcende. Nous avons besoin de nous sentir ainsi liés, et ce sentiment précède celui d'être unis, de participer à cette formidable et vertigineuse aventure qu'est la vie. Les étoiles et les planètes, les méridiens du corps humain, la peinture, l'histoire, le langage, l'alchimie, les arbres et les plantes, la métaphysique, l'astronomie, les cathédrales du Moyen-Âge, - tout, absolument tout est fondé sur le lien. (Dorion, 2009, p.10)

Liane, lien, lien d'amour, lien d'attachement, tout est relié. Il y a les liens d'amour certes, les liens d'amitié, les liens à la nature, tout est lien. Thich Nhat Hanh (1999) soutient l'idée que l'autre est une manifestation de soi-même. Il mentionne que le principe stipulant que les êtres humains soient des entités indépendantes et séparées est la façon de penser du faux moi. C'est une illusion. Puisque l'essence de ce mémoire est, entre autres, de savoir *qui je suis*, alors je questionne mon lien à la vie, mon lien d'amour. Pour Hélène Dorion (2009), les choses que nous observons et dont nous faisons l'expérience sont justement le miroir de ce que nous sommes intérieurement. L'axe ressort cette difficulté présente en moi : le lâcher de l'intérieur; cet intérieur qui résiste à l'autre. Ma crise est ma résistance : ma résistance au lien, ma résistance à aimer l'autre. **T.12 J'ai résisté à aimer Igor, pourtant il m'a montré la voyageuse que je suis. Puis, j'ai hésité à être avec Thomas. Pourtant il me montre la souffrance que j'ai.** Bien qu'on fasse tout pour se cacher à soi-même son ombre (Dorion, 2009), l'autre nous la révèle invariablement. Telle est la capacité du mariage, nous faire perdre la face « *jusqu'à ce que, sous nos masques, apparaissent nos vrais visages* » (Singer, 2000, p.58).

Il faut être courageux pour aimer, pour prendre le risque de l'autre (Grimaldi, 2012; Languirand, 2014; ...et bien d'autres). Le courage d'aimer est le courage de se laisser transformer par l'autre, de laisser l'autre, cet inconnu, entrer dans notre espace. Un espace inconnu de nous-même. L'autre nous révèle notre part d'ombre. Aimer, accepter d'être relié à la vie, c'est d'accepter de se relier à l'autre. De s'abandonner au lien d'amour.

Référence à ma vie : ma résistance au lien, à m'abandonner à celui-ci.

**T.13 J'ai pleuré, une tristesse creuse comme une chute. Je suis en haut de la chute et je regarde vers le bas, je ne vois que des bouillons, du courant et de la force, j'y suis attirée. Dans ses bras je pleurais ma vie. Une vie sans accueil. Une vie sans bras. Une vie où j'avance vers l'avant vite. Vite comme au moment d'écrire. Revenir. Être en haut de la chute, regarder vers le bas, pleurer dans ses bras, retenir mes larmes, il ne me comprendra pas. Pourquoi je pleure. Je me dis que tout va bien. Je suis en haut de la chute, je regarde le courant, je regarde vers le bas, je plonge. Je pleure, d'une tristesse sans fond, sans gêne, sans égo. Il est là. Il accueille, il ne juge point. Il est solide et moi je suis fragile. Je suis ni belle ni laide, je suis juste là avec lui. Nous sommes deux.** Nous sommes reliés. Nous sommes liés. L'amour est le lien des liens (Giordano Bruno, 2001). Ai-je goûté à la bodhicitta? C'est-à-dire connaître l'illumination, par un saut dans les profondeurs de nos émotions quotidiennes, entrer en relation avec le malaise. Simone Weil (1988) et Alice Miller (2013) le répètent, il faut préférer l'enfer réel au paradis imaginaire.

Conclusion : Tout est lien, tout est relié, l'humain cherche à se lier. Mais le lien amoureux est un risque, il demande du courage. C'est un risque de se laisser tomber vers l'autre, l'autre cet inconnu qui nous donne un miroir de nos propres zones inconnues. Des zones d'ombre, de souffrances. Mais il s'agit ainsi de voir qui je suis. Le lien à l'autre me permet de vivre la bodhicitta. D'être dans des parcelles de réel, de vérité. Préférer la vérité à l'illusion. Le lien à l'autre est l'axe de ma recherche.

### **6.2.2 Le choc amoureux; la création d'un lien**

Croyance en la réciprocité expliquée. Le sentiment de lien senti. Alors vient le mental, avec son : « mais pourquoi lui? ». Pourquoi c'est cet homme qui me déstabilise au point de vue amoureux? Puisqu'effectivement une liane, un lien est apparu entre lui et moi. Alberoni (1981) définit ce type de lien dans son essai *Le choc amoureux* où il explique la

similitude entre tomber amoureux et participer à la naissance d'un mouvement collectif révolutionnaire. Il s'agit d'un état naissant où les mécanismes du moi tombent. Alberoni expose les prédispositions à tomber amoureux : il faut être insatisfait.

L'amour naît d'une surcharge dépressive qui se caractérise par l'impossibilité de trouver dans l'existence quotidienne quelque chose qui vaille la peine. Le « symptôme » de la prédisposition à l'amour n'est pas le désir conscient de tomber amoureux, ni le désir intense d'enrichir l'existence; mais le sentiment profond de ne pas exister, de n'avoir aucune valeur et la honte de ne pas en avoir. (Alberoni, 1981, p.78)

Référence à ma vie :

Le choc amoureux : **T.1 Une simple accolade. Un simple contact, quelques bribes de secondes que j'aurais gardées ainsi pour l'éternité. Pourquoi cette étincelle en moi?**

Le choc amoureux permet de casser l'identité. Pourquoi en suis-je amoureuse? « *C'est par la " tautologie d'amour" que Jankélévitch répond à cette question : Je t'aime parce que je t'aime, parce que tu es ce que tu es* » (Gazalé, 2012, p.281). L'amour peut faire ressortir ce qu'il y a de mieux ou de pire en nous. C'est la théorie du phénomène de Michel-Ange. Ce dernier aurait déclaré qu'il sculpte la pierre en lui enlevant des couches pour mettre à nue la forme idéale qu'elle renferme. La théorie du phénomène Michel-Ange se veut une analogie où « *les gens ont souvent besoin d'un sculpteur [...] pour les aider à découvrir la forme idéale qui se trouve en eux – leur " soi-idéal". [...] Les partenaires amoureux sont souvent les mieux placés pour jouer ce rôle de sculpteur* » (Kumashiro écrit dans Bormans, 2013, p.91). **A.4 C'est la voyageuse, c'est la nomade qu'il a éveillée en moi (...)** Igor m'a reflété ma capacité à aimer la différence, mon don de l'adaptation en voyage, un goût de liberté. Étienne avait éveillée en moi la femme, d'adolescente j'étais devenue sa compagne et je prenais conscience de mes forces : achat de fermette, vie commune, etc. Auprès d'Alejandro, bien qu'il n'ait jamais eu d'intimité au sens amoureux ou charnel, il y a eu un moment de partage. De partage de qui nous sommes; une honnêteté réciproque. Lors de la tempête dans la jungle, je lui ai fait confiance. Christiane Singer explique que chaque rencontre apporte un petit bout d'un message qui nous est adressé à

nous seul. « *Par un mystère, impossible à élucider, ce sont précisément toutes les rencontres d'une vie qui nous font peu à peu advenir* » (Singer, 2000, p.93). **A.2 Le lendemain Alejandro me remercie de lui avoir fait confiance. Il a dit qu'il a senti le chaman en lui.** L'autre nous révèle des parties de nous, des ombres, des beautés, des dons, des douleurs, des souffrances, etc. (Lambouley cité dans Fresnel, 2008).<sup>46</sup> L'amour est un éveilleur, il décèle notre capacité d'aimer. L'amour fait émerger l'inconnu de nos zones connues (Dorion, 2009).

Il y a définitivement eu un choc amoureux avant que le lien ne soit avoué. **T.1 Première accolade. Premier lien tissé. Thomas entre dans ma vie.** Amoureuse et désarçonnée j'étais. « *Être amoureux c'est un feu d'artifice de neurotransmetteurs* » (Fischer citée dans Gazalé, 2012, p.30). Chez Freud, pour qui l'origine de toutes choses se trouve dans notre relation à nos parents, nous serions « *conditionnés hormonalement par le schéma relationnel et le système de récompense établis avec nos géniteurs dans l'enfance : ce sont eux qui déterminent par la suite nos attentes en matière amoureuse* » (Gazalé, 2012 p.266). Pour Patrick Lamboury (2008)<sup>47</sup>, il y a un vide en chacun de nous. Selon lui, l'amour c'est la rencontre de deux blessures, de deux failles, le partage avec quelqu'un de ce qui nous manque radicalement et que l'on ne pourra jamais dire. L'amour vrai, ce n'est pas « Montre-moi ce que tu as » ou « Donne-moi ce que tu as pour combler ce qui me manque », mais plutôt « J'aime la manière dont tu essaies de guérir, ta cicatrice me plaît ». Est-ce que la blessure de Thomas et la mienne se sont reconnues avant que nous même nous nous reconnûmes amoureux? L'amour fait partie de ces choses invisibles et mystiques. L'amour est un élément transcendant. L'amour est un dialogue imprévisible et incontrôlable (Leontiev écrit dans Bormans, 2013) et la vérité est fondée dans l'immanence à la subjectivité, mais aussi comme quelque chose qui transcende la particularité de chacun d'entre nous. « *L'amour à l'état naissant tend à la fusion, mais à la fusion de deux personnes différentes. Pour que naisse l'amour, il faut qu'il y ait diversité et l'amour*

---

<sup>46</sup> Site de Psychologie.com : [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

<sup>47</sup> idem

*naissant est une volonté, une force de surmonter cette diversité qui cependant existe et doit exister » (Alberoni, 1981, p.42).*

Ce qui tombe, comme dans le fait de tomber amoureux, ce sont les mécanismes de défense du moi, les fortifications intérieures, les remparts que la conscience a patiemment érigés pour assurer sa protection. « *Tomber amoureux c'est assister à sa propre dissolution dans l'autre* » (Gazalé, 2013, p291). Il s'agit d'une restructuration de l'identité, l'identité change – si l'ego le permet- : la personne n'est plus la même. Le choc amoureux permet de casser l'identité, il y a un avant et un après. D'où la question fondamentale du *qui suis-je ou que suis-je?* Si l'on avance le fait que l'identité est non permanente et peut être transformée par l'amour, qu'est ce qui demeure? Qui suis-je? Si je ne suis pas moi?

Accepter Thomas dans ma vie amoureuse ou plutôt m'accepter amoureuse de Thomas et me laisser guider par l'amoureuse en moi au lieu de vouloir me laisser guider par mon mental, telle était ma grande difficulté et mon plus grand bonheur. Je me découvre une identité, celle de l'amoureuse. Je me découvre aimante, j'assume de manière plus profonde cet élan d'amour vers un autre. Bien que je résiste à ce lien, je ne peux que reconnaître la présence de l'amour qui me relie à lui. L'amour est le lien de tous les liens (Bruno, 2001; Dorion. 2009).

Je conçois qu'aimer l'autre agit à titre de bascule, apprendre à aimer ou plutôt laisser l'amour émerger et apprendre à être une amoureuse me permet d'être en relation. Relation avec lui, avec moi, avec Soi. Bien que l'amoureuse que je suis tende à la fusion, je ne l'atteins, en fait, jamais totalement et ni pour toujours. Il est clair que dans cette relation la différence à créer le choc amoureux mais, cela m'a également déstabilisée. **T.3 Une bataille dans ma tête.** Une bataille entre ce que je ressens et ce que j'imagine d'un amoureux. La différence entre lui et moi me fait craindre que la relation ne puisse pas durer. Il est ici clairement question d'un réflexe de *passive-agressive* telle que défini plus haut. Je crois, *croyais*, que l'amour répond à ce désir de fusion, donc si l'amoureux – Thomas- est différent, la fusion ne peut exister, donc il n'y a pas de relation amoureuse possible. Aussi,

en bonne PA que je suis, je teste l'autre, je questionne rationnellement s'il est le bon, s'il est LE bon qui pourra vaincre toutes les tempêtes à mes côtés, j'hésite...je ne m'engage pas totalement, je résiste.

En conclusion de ce deuxième sous-thème, il ressort que le choc amoureux est un choc de différences. Le choc amoureux est nécessaire pour surmonter cette différence et permettre de créer un lien entre deux personnes. Un renouveau est ainsi créé. Une nouvelle façon de voir la vie. Et ce, dû au partage des différences motivées par l'amour de connaître l'autre et de s'y abandonner. Il y a brisure de l'identité, une déstabilisation des mécanismes du moi. Les prédispositions de l'état amoureux sont davantage liées au sentiment de manque.

### **6.2.3 Le lien amoureux, un lien spirituel.**

L'amour donne le sentiment d'exister. D'être dans le vrai, dans le moment présent. Pour Serge Carfantan l'amour permet de sublimer la dualité, qui elle, est illusoire :

L'ingéniosité du mental humain pour créer des séparations là où il n'y en a pas est proprement sidérante. C'est l'ultime refuge de la défense de la dualité : nous avons trouvé là un rempart imprenable. L'autre. Face à moi. L'autre séparé. L'autre différent absolument. Une personne. Confirmation de la réalité de la dualité. Mais en fait illusion. Auto-tromperie de l'intellect. Il n'y a pas « d'autre » et tous sont au sein du Soi portés par une même affection. L'amour surmonte la dualité et fait apparaître qu'elle n'a en fait jamais existé. (2014, p.205)

L'amour permet de surmonter la dualité. Ma souffrance est-elle cette illusion de croire que je suis séparée ? Étais-je ce que j'ai écrit intuitivement après la méditation en classe? Moment où j'ai connu un état de bien-être. Mon fameux « *Je suis deux* » qui a eu lieu à l'automne 2010 en classe de psychosociologie à l'UQAR. Voici ce qu'intuitivement j'ai écrit :

*Deux lianes serrées l'une contre l'autre;  
Droites et souples, de la base de mon anus au sommet de ma tête;  
Je m'observe;  
Heureuse, confiante, droite et souple, j'accepte de partager d'être à deux;  
Je ne suis pas seule;  
Je suis reliée;  
Je sais qu'il y a deux lianes en moi, si je penche vers l'avant elles sont là;  
Toujours entremêlées, à la vie à la mort elles sont là en moi;  
Elles s'enracinent dans la terre et au sommet de la tête, les deux se dirigent  
L'une vers la droite et l'autre vers la gauche.  
Je ne suis plus seule;  
Je suis reliée de l'intérieur;  
Je m'observe ni belle, ni laide;  
Je suis là;  
Je suis douceur;  
Je suis deux;  
J'écris et le nez me pique et les larmes montent;  
Je suis deux;  
Je ne suis plus seule;  
Je suis heureuse;  
Je suis  
Je m'observe;  
Je ris de moi;  
J'ai fait le lien;  
Je suis deux;  
Je ne suis plus seule.*

*Je m'observe, je pense que je vais lire cela à haute voix.  
Personne ne va comprendre, ils vont...  
Je m'arrête; J'ai  
compris; J'accepte :  
S'AIMER.*

Il m'est parfois difficile d'expliquer ce *poème*, ce *mantra* venu de *je ne sais où*. À l'époque j'étais célibataire, donc il n'est pas question de fusion avec un autre être humain. Mais d'avantage du constat que je suis reliée. Qu'il y a deux lianes en moi, tressées. Aujourd'hui, je l'interprète comme la co-crédation que je porte en moi. Le lien avec le divin qui est constamment présent en moi. Le Soi. « *L'âme est appelée le Soi. La troisième naissance du sujet à lui-même est la découverte de l'âme* » (Carfantan, 2014, p.173).

Les écrits de Serge Carfantan m'ont incitée à revoir la compréhension de ce poème. Pour ce philosophe le cœur « *est le pont entre l'esprit et l'âme et c'est le cœur qui s'éprouve lui-même comme sentiment et sentiment de Soi* » (2014, p.173). L'âme ne cherche pas la connaissance, elle cherche le sentiment. Celui-ci est pure expérience. L'âme cherche à se connaître elle-même à travers sa propre expérience. Ce que l'âme désire c'est le ressenti vrai et réel. « *Le sentiment le plus élevé que la Vie éprouve pour elle-même est l'amour, et c'est aussi l'expérience de la conscience d'unité avec tout ce qui est. [...] En cela seulement le sentiment d'amour est parfait* » (Carfantan, 2014, p.173). Dans ce présent poème, il est question de l'amour de soi, de la découverte du Soi, de l'autre en soi qui crée une union de l'intérieur, d'une forme de sécurité amoureuse, d'une connexion avec une force plus grande que soi. C'est un moment où mon être est présent et où le mental n'est plus. C'est la spontanéité de la présence qui permet de sublimer le mental pour rejoindre le cœur et agir en accord avec lui. « *L'âme suggère en permanence la réponse juste, la parole adéquate et la décision appropriée* » (Carfantan, 2014, p.175). Tel est l'un des désirs qui m'appelle, il rejoint mon intentionnalité : le désir d'être. Savoir de l'intérieur, intuitivement. Je les ai connus ces moments en voyages, surtout, où le mental n'existe plus, pour un instant, et d'expérimenter cette justesse d'être.

Référence à ma vie ou ce qui exprime le sentiment de vérité :

**T.2 Je ne comprends pas. Je le sens. Je sais que c'est lui. T.3 C'est clair, c'est senti. La raison est absente dans un premier temps. T.3 Faire confiance à mon ressenti jusqu'au point d'y perdre le rationnel. T.14 Je l'ai senti ce souffle, cette intuition qui me guide, ce sentiment plus fort que tout de l'intérieur de ne pas être seule.**

**A.3 Revenir au Québec, confiance partagée, confiance enracinée. La vie m'a prouvé que je pouvais lui faire confiance.**

**T.3 L'absence contredit la présence de mon ressenti. Le savoir qui sait, qui sait, qui sait ce que nous deux on ignore. La présence d'un ressenti réciproque. Une bataille dans ma tête. Un corps qui résonne, un rationnel qui cherche la voie de sortie à prendre. (...) Le ressenti, que je décris comme un sentiment/ une impression de clarté et de vérité venue de l'intérieur de soi, d'un endroit lointain, d'un endroit qui vient d'avant le moi. Du Je. Du Soi. Un ressenti n'a pas de preuve concrète de l'extérieur. Il faut y croire.**

Conclusion : La dualité fait partie de la nature humaine, certes. Jamais je ne connaîtrai totalement l'autre. Toutefois, j'ai foi que la conscience de l'unité existe et bien que je puisse être tentée de m'y rapprocher, je suis prête à parier qu'il y a peu de chance que je m'y installe. J'ai expérimenté, par l'écriture intuitive, le sentiment d'être reliée de l'intérieur, que je ne suis jamais seule, qu'il y a une partie divine en moi que je n'entends pas toujours. Je sais qu'elle existe, mais j'arrive difficilement à m'y abandonner en tout temps, puisque mon mental y résiste.

#### **6.2.4 De la dualité de l'autre à l'Unité de la conscience**

Le monde est le reflet de ce que nous sommes, dit Carfantan (2014). Il explique ainsi le sens du statut métaphysique de l'âme qui est le « *supraphysique, il transcende de l'intérieur toute manifestation physique* » (p.174). Toujours selon Carfantan, l'histoire du paradis et de l'enfer est situé dans un monde de l'au-delà; l'une des plus grandes absurdités de l'humanité. L'état de bonheur que représente le paradis n'est qu'un état de conscience tout comme l'enfer. « *Le monde n'est rien d'autre que le reflet de ce que nous sommes, il est à la hauteur de nos sentiments les plus élevés ou les plus bas dans leur résultante collective* » (Carfantan, 2014, p.174). C'est dans l'âme que réside l'origine de la création de l'individualité et l'âme n'aspire qu'à s'élever. Ce qui est le sens même de l'évolution

spirituelle. « [Il] est dans son essence [l'âme] de demeurer dans l'Unité de l'Être, l'âme connaît infiniment plus de choses que l'esprit n'en peut savoir. Telle est l'origine de la réminiscence dont parlaient Socrate et Platon » (Carfantan, 2014 pp.174-175). Telle est ma demande dans ce présent mémoire : connaître la Vérité. Mais cette vérité n'est non pas acquise par la connaissance, mais bien mise à jour lors de ma capacité à éprouver, à ressentir, à être en conscience.

Ce sentiment d'être relié à tout, conçu comme l'une des multiples dimensions de ce qu'on pourrait appeler l'énergie quantique, c'est l'Amour. Ce noyau créateur puissant est en quelque sorte porteur du mystère du monde, du secret de l'unité. Il en est le messager. Tout ce que l'on sait est vain si l'on ne sait pas aimer. (Dorion, 2009, p.12)

L'intégration des trois dimensions de la conscience permet un accès à la vérité. Les trois dimensions de la conscience sont expliquées: le subconscient (le corps) ou l'homme vital; le conscient (l'esprit) ou l'homme mental et le surconscient (l'âme) ou l'homme spirituel (Hegel, Aurobindo, Wilber). Ces trois dimensions de la conscience se retrouvent dans la supraconscience, celle-ci est le lieu de l'expérimentation où l'individu crée et connaît sa propre réalité en pleine conscience. À comprendre que la supraconscience n'est pas un mélange du surconscient, du conscient et du subconscient, elle est le résultat, l'intégration des trois, ce sont les trois instances combinés et transcendés. Lors de cette transcendance se produit un « passage à l'état de l'Être qui est la source de la création en soi-même.[...] C'est un saut quantique de la conscience. Celui de la conscience d'unité. [...] On appelle chercheur spirituel le sujet qui commence à se saisir lui-même de son propre devenir conscient » (Carfantan, 2014, p.179) Une fois que le chercheur spirituel est conscient de son évolution, il peut devenir acteur de sa propre vie. « L'évolution consciente est une invitation à [...] marcher dans la conscience. Nous appelons spiritualité l'Enseignement pour autant qu'il propose de marcher dans la conscience » (Carfantan, 2014, p.179).

En correspondance avec mon récit autobiographie et son interprétation, je considère que mes différents niveaux de conscience et le choc de l'autre sont vécus comme suit. Dans un premier temps, suite à ma séparation avec Étienne, je me suis mise à prendre conscience de mon corps : la perte de cheveux, mais aussi ma beauté qui m'est reflétée par autrui. Cette beauté du corps dont je vais commencer à davantage m'inquiéter. Puis par les voyages, il y a eu un éveil de la conscience spirituelle et c'est de retour au Québec que le choc de l'intégration de ces différentes dimensions de la conscience a eu lieu. J'avais expérimenté la conscience sensorielle lors de mon voyage dans l'Ouest par le yoga et l'escalade, entre autres. J'ai ressenti la conscience spirituelle lors de rencontres imprévisibles. La relation amoureuse m'a permis de prendre conscience de mon mental, des blocages qu'il crée en moi. **Je résiste.** « *Tout nous sera redonné- un jour on n'en doute plus- mais tout sera redonné autrement, et deviendra méconnaissable* » (Dorion, 2009 p.64). Je n'ai pas reconnu le lien d'amour avec Thomas. Il était différent de ce que j'avais connu au préalable. J'ai dû faire confiance à autre chose que mon mental, faire confiance à l'amour. « *La nature même de l'amour naissant implique que l'on se fie à l'autre, que l'on s'en remette à lui, que l'on s'abandonne* » (Alberoni, 1981, pp.41-42). Sur le chemin d'évolution spirituelle, l'abandon de l'ego est aussi un processus à pratiquer. Thérèse D'Avila (1995) l'explique simplement par la troisième demeure où l'individu se trouve sur un seuil où il a à choisir entre s'abandonner totalement à Dieu ou de revenir à la raison. Être avec Thomas, c'était choisir de m'abandonner à mon sentiment intérieur et à délaissier mon mental. J'ai résisté. J'ai résisté au lien d'amour qui me relie à lui, j'ai résisté à mon chemin spirituel. Pour finalement accepter, non pas sans souffrances et tressaillements de l'esprit.

Conclusion : Le chemin spirituel est un chemin de nettoyage du mental. La relation me permet d'avoir accès aux « travaux pratiques » (Languirand; 2014, Lipschitz; 2006, Tolle, 2000). « *S'il est un travail qui doit être fait pour que la conscience d'unité soit désobstruée, il implique nécessairement un travail sur l'ego. Ce travail nécessite l'énergie intérieure, l'énergie du Vivant et un vrai courage, il détermine un point de rupture* »

(Carfantan, 2014, p.67). Être en relation amoureuse de façon consciente me permet de voir l'autre-en-moi, il me permet aussi de déceler mon ego. L'amoureux m'invite à un abandon dans le sentiment d'amour, il exerce un reflet sur mes parties d'ombre, il me permet un rapprochement de mes contraires (Jung, 1964-1991). « *Eckart Tolle dit que pour un occidental, les relations peuvent à elles seules constituer un yoga, une voie pour le travail spirituel* » (Carfantan, 2014. p.204). Bref, en me permettant un miroir de mon ego et de mes blessures par un sentiment d'amour, il permet une guérison par l'expérimentation d'une évolution spirituelle. Freud soutenait que l'amour agit à titre de cure analytique. Je me dépouille de mes couches de faux-moi, je me renouvelle, j'accède à plus de vérité en moi. Mais surtout, cette expérimentation qu'est la systématisation m'a permis de me voir. Guidée par l'axe qui déplore ma résistance à l'engagement amoureux, qui soulève une tristesse existentielle mais qui principalement exalte une quête d'évolution spirituelle, je me découvre. Amoureuse.

L'amour, ce lieu de l'âme et ce lieu à l'origine de tous les liens. Je permets au lien d'amour d'être, je me laisse guider par cette liane.



## **CHAPITRE VII**

# **LA THÉORISATION OU COMMENT PASSER DU SINGULIER À L'UNIVERSEL**

Ce chapitre est un effort de synthèse. La théorisation permet de ressortir les concepts clés abordés dans le précédent chapitre soit la systématisation. Luis Adolfo Gonzalez Gomez (1999), dans son mémoire, reprend dans ses mots la définition de Oscar Jara Holliday : « *Jara (1998) définit l'exercice de systématisation comme un effort théorique, un effort rigoureux de formulation de catégories, de classification et d'organisation des éléments issus d'une expérience empirique* » (p.114). L'expérience empirique est ici mon récit autobiographique passé dans la « machine à systématisation ». Il en ressort déjà une certaine classification soit les deux grands thèmes : miroir et liane ainsi que les sous-thèmes qui en découlent. Ce chapitre souhaite mettre en évidence le processus de découverte, les découvertes et les auto-découvertes, lors de la systématisation. Ce chapitre propose de faire ressortir les concepts qui sont abordés tout au long de cette recherche de façon limpide, de les sortir du contexte de *mon expérience*. Il s'agit de sortir de la position d'expérience individuelle pour entrer dans une réflexion universelle. C'est-à-dire de traduire les concepts qui émergent de mon expérience. Les objectifs présentés dans le cadre de la problématique seront revisités afin de vérifier s'ils ont été atteints.

### **7.1 Retour sur les objectifs**

Le premier objectif était d'écrire un récit autobiographique, qui a été atteint par l'exemple que nous donne le chapitre V. Le deuxième objectif, celui de l'interprétation des données où les thèmes sont précisés est rendu possible avec l'aide du cadre théorique qui fait émerger les quatre grands thèmes de la recherche : spiritualité, souffrance, désir et

relation amoureuse. Le deuxième objectif s'actualise dans la structure qu'est la systématisation, chapitre VI. À noter que dans un premier temps mon récit autobiographique n'avait pas été séparé par les noms de mes relations. Le récit avait été écrit de façon consécutive sans titre, et sans réel paragraphe. La séparation par les quatre relations explorées ainsi que les subdivisions par les sous-titres permettent, en partie, de répondre au deuxième objectif qu'est l'interprétation du récit autobiographique. Dans un deuxième temps mais également dans le cadre de l'interprétation, les auteurs présentés dans le cadre théorique entrent en dialogue avec le texte du récit autobiographique, il s'agit de l'espace de systématisation.

Ce lieu de la systématisation rejoint aussi le troisième objectif, qui est un objectif d'action : qu'est-ce qui émerge de l'interprétation? Que révèlent les interprétations? Le chapitre VI introduit des notions d'intuition et d'*étrangeté* de la conscience de se reconnaître autre pour soi-même. Cette altercation entre les interprétations du texte, la *reliance* aux auteurs, la conscience *étrangère* et l'intuition permet au processus alchimique de faire son œuvre, **si** je suis capable de me voir en transformation constante. Avant d'exposer le quatrième objectif qu'est la théorisation, je présenterai un schéma du processus de systématisation plus complet.

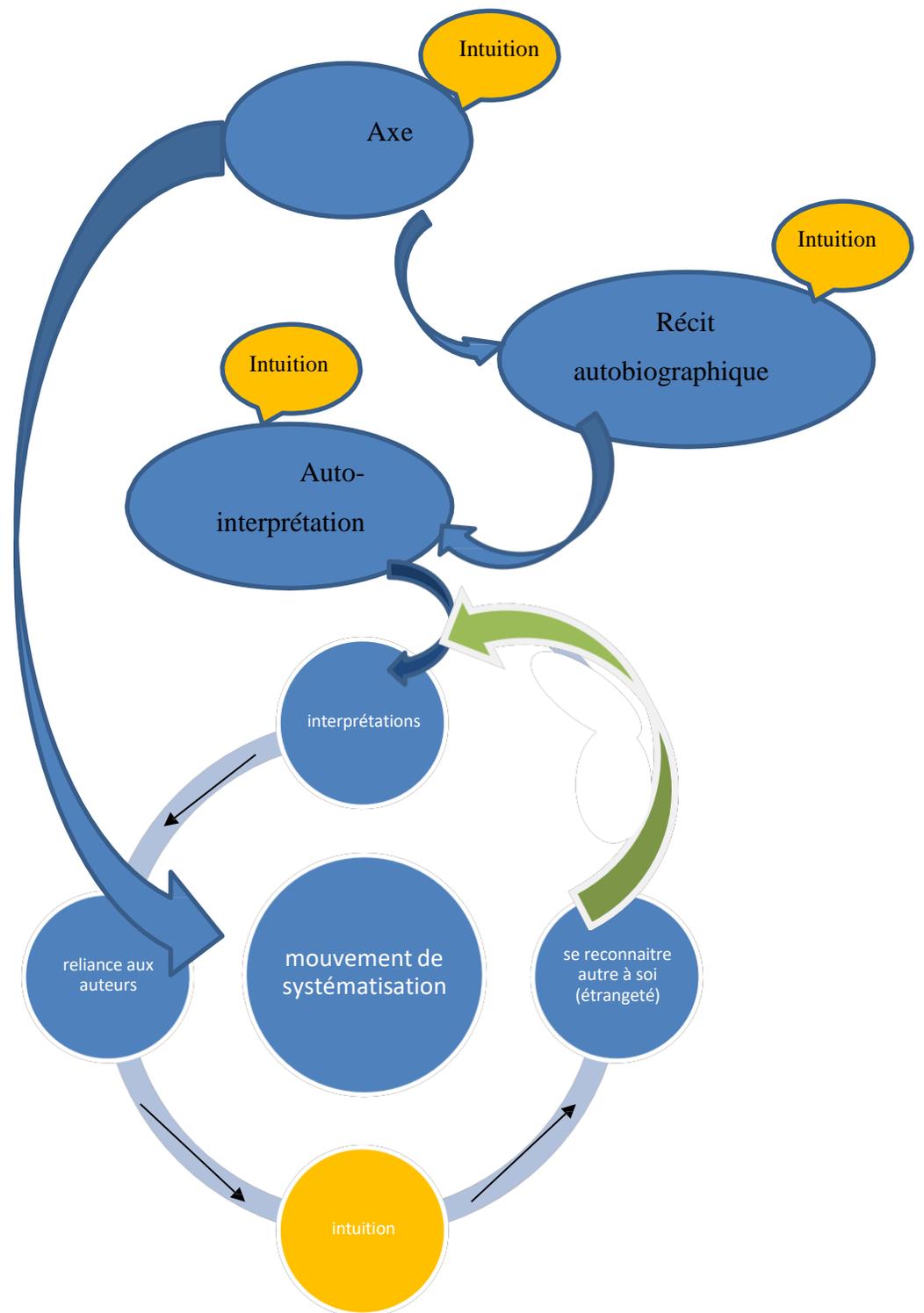


Figure 1 : Schématisation de la systématisation

Le schéma ci-haut tient à mettre en évidence l'apport de l'intuition qui est présent tout au long du processus de recherche. Cet apport de l'intuition peut se percevoir comme un processus émergeant ou résultant du lien entre les interprétations et la reliance aux auteurs : qu'est-ce qui résonne chez le lecteur-auteur d'un récit autobiographique par rapport aux écrits d'autres auteurs?

La figure 1 représente également le mouvement de l'acte de systématisation qui ne se veut pas uniquement une rencontre avec l'altérité, mais bien d'une invitation à se laisser altérer par l'altérité dans le processus de transformation. C'est d'abord en acceptant de me reconnaître comme autre à la lecture de mon texte qui est écrit par moi-même et puis d'accepter de me voir en constante transformation que l'alchimie de la systématisation peut s'accomplir. En d'autres mots, lors de la systématisation c'est cette conscience de me voir autre pour moi-même et moi-même qui interprétons le texte. D'où la pertinence de la flèche (verte) qui revient non pas sur les interprétations mais bien sur le processus entre l'auto-interprétation et les interprétations. Le résultat des interprétations est altéré avec cette conscience étrangère. Il s'agit du mouvement dialogique que Ricœur (1990) nomme l'ipse. Autrement dit, il s'agit d'une identité mise en alternance; en relation avec l'altérité. Je citerai ici Gomez (2013) qui explique la vision dialogique de l'auto-interprétation :

C'est aussi reconnaître que la relation avec l'autre se réalise par des rapports réciproques et mouvants (Sartre, 1968, p. 431) dans le circuit de l'Ipséité, en se reconnaissant (soi) comme l'objet du regard de l'autre, tout en regardant l'autre comme l'objet de mon regard, à la recherche d'une réalisation harmonieuse de notre qualité de sujet, par la recherche des sens communs à l'intérieur desquels nous pourrions donner une place salutaire à la différence. C'est dans ce processus que l'écrit autobiographique peut se lire comme une radicalité totale, autant par son sens de retourner aux racines que de faire de manière extrême. (p.10-11)<sup>48</sup>

Dans ce processus, l'importance de l'axe comme direction et comme ancrage me devient essentielle. C'est l'axe de recherche qui guide ma systématisation, voir le schéma

---

<sup>48</sup> Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales :

[http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue\\_presences\\_vol5\\_gomez\\_1.pdf](http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue_presences_vol5_gomez_1.pdf)

de la figure 1. L'intentionnalité qui m'est propre me permet de demeurer au centre de ma recherche sans en perdre le sens. Il s'agit de donner un sens à cette recherche qui est en soi une quête de sens.

Nous voici au dernier objectif, soit celui de construire un modèle théorique d'interprétation autour des thèmes centraux de ma recherche. Il s'agit d'un essai de théorisation permettant de passer de mon récit autobiographique qui est personnel à une théorisation des concepts émergents pour en présenter un concept universel. Cette théorisation sera dans un premier temps visuelle par le schéma de la figure deux. Les deux prochains sous-chapitres l'expliqueront plus en détails par l'éclaircissement de chacun des axes.

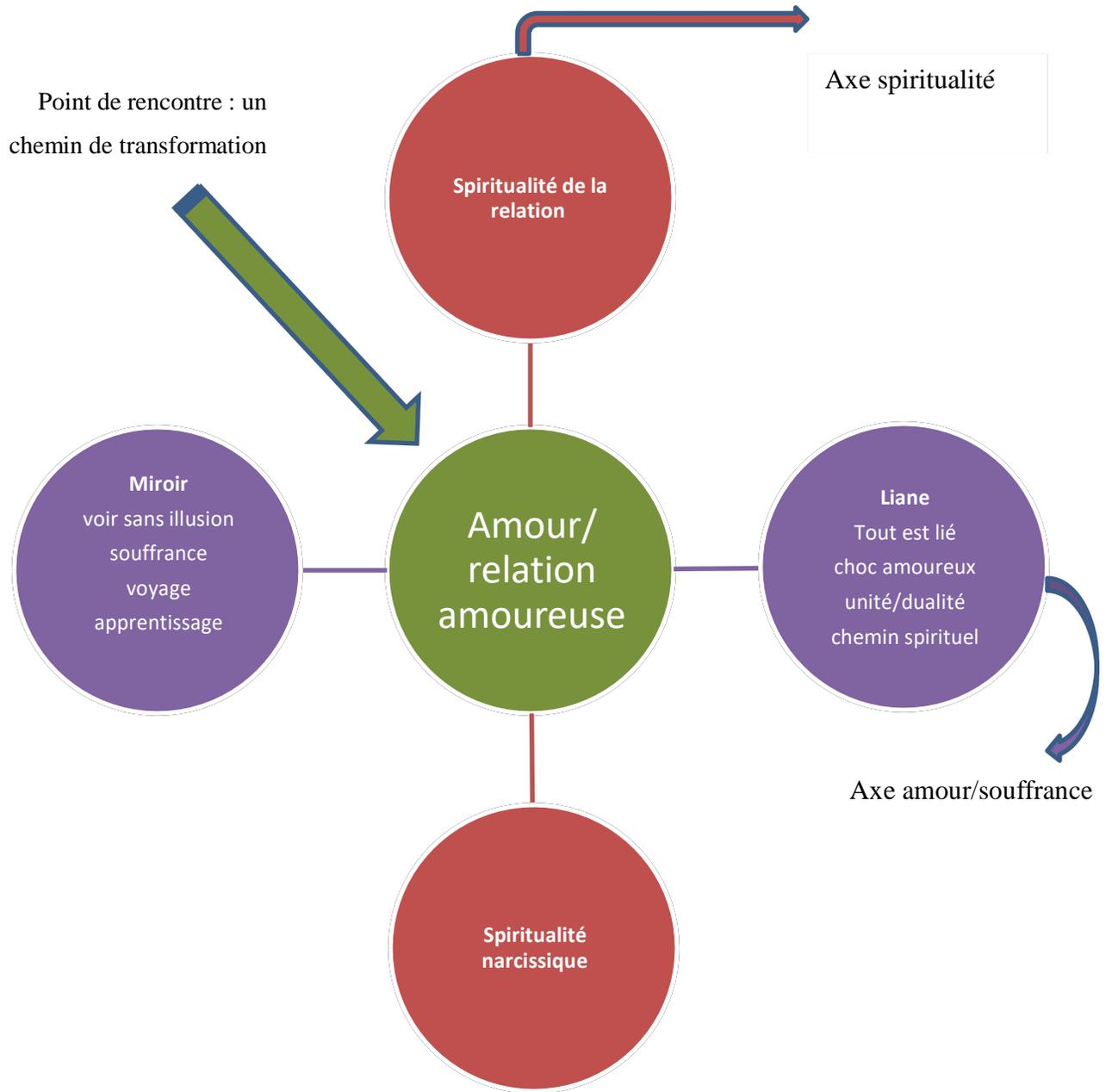


Figure 2 : Croisé des axes

## **7.2 L'axe amour/souffrance**

La relation amoureuse est un outil de transformation et d'évolution de conscience qui se situe à la croisée des axes. Il s'agit de l'interrelation entre l'axe amour/souffrance qui a émergé lors de la systématisation sous les thèmes : Miroir et Liane. Ainsi que de l'axe spiritualité qui est composé du passage de la spiritualité narcissique à la spiritualité de la relation. Dans un premier temps, il convient de clarifier les concepts décelés lors de la systématisation pour mieux théoriser.

Il est ressorti quatre sous-thèmes clés avec chacun des grands thèmes lors de la systématisation. Ces sous-thèmes sont donc des concepts récurrents qui découlent du récit autobiographique. Je vous les présente sous forme de schéma dans le but de bien imaginer leur interrelation.



Figure 3 : Miroir

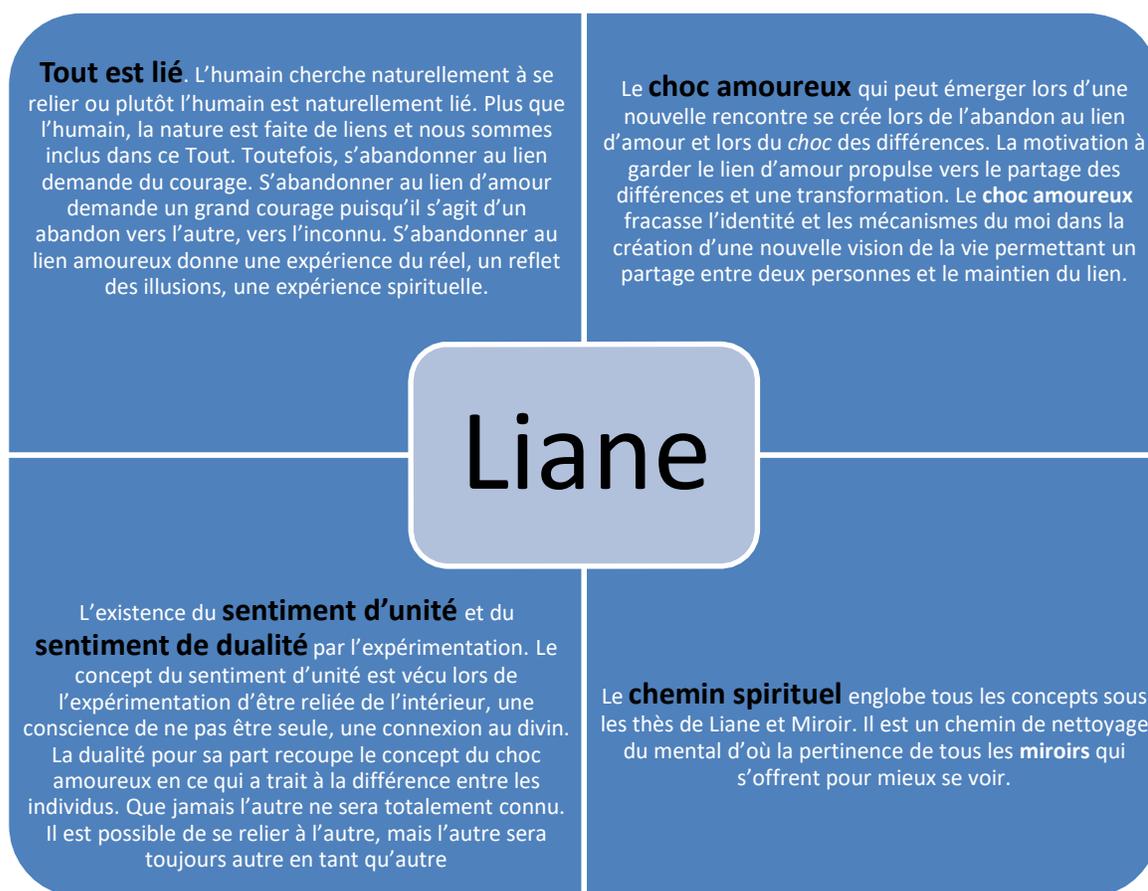


Figure 4 : Liane

### 7.3 Rencontre des axes : un moment de grâce.

Dans le schéma de la figure 2, il est intéressant de comprendre que la relation amoureuse est influencée à la fois par les concepts miroir et liane ainsi que les sous-types de ceux-ci. Et que, ces derniers influencent également la relation amoureuse. L'axe horizontal - amour/souffrance - s'influe et s'altère au contact des différents concepts qui la compose. La souffrance est découverte *grâce* au miroir que nous donne la relation

amoureuse. Mais la relation amoureuse existe *grâce* au choc amoureux, qui lui existe *grâce* à la souffrance du sentiment de vide. Tout est lié. Le chemin spirituel, bien qu'il soit situé dans le schéma de la liane parce qu'il nous lie aux autres, englobe tous les sous-concepts de Liane et de Miroir. Il est un chemin qui accepte les miroirs qui s'offrent pour mieux se voir. Se voir sans illusion à travers les voyages ou à travers l'apprentissage de la relation amoureuse. Celle-ci qui est advenue suite au choc amoureux. Accepter les parts d'inconnu et de souffrance qui sont reflétées par l'être aimé. Reconnaître que l'on ne peut jamais totalement connaître l'autre (sentiment de dualité). Sans pour autant nier la présence d'un *je ne sais quoi* (sentiment d'unité).

Pour qu'il y ait acceptation à se relier, à accepter les miroirs, la spiritualité narcissique doit agir comme base. Une spiritualité développée en lien avec l'écoute de soi. Une spiritualité basée sur les besoins et les désirs individuels. Alors qu'advient-il lorsqu'il y a désir de l'autre, désir de relation amoureuse comme il en a été question dans cette présente recherche? Le désir de relation, s'il est accepté chez une personne ayant une spiritualité narcissique, l'invite à une remise en question et à une ouverture de conscience à l'altérité. Les remises en question émergent par les influences multiples et mutuelles expliquées par l'axe amour/souffrance. **Le point de rencontre qu'est la relation amoureuse chez une personne ayant une spiritualité narcissique ET un désir d'être en relation lui permet une ouverture de conscience à l'altérité, c'est-à-dire une évolution de conscience vers une spiritualité de la relation.** La base que procure la spiritualité narcissique accueille le principe de réciprocité, accueille le précepte *rien n'arrive pour rien*, accueille les miroirs peu importe leurs reflets, parts d'ombres incluses. La relation amoureuse aidée par la conscience permet une évolution spirituelle vers une spiritualité de la relation. En terminant, je vous propose un dernier schéma qui représente l'engrenage de l'axe amour/souffrance dont il a été question ci-haut.

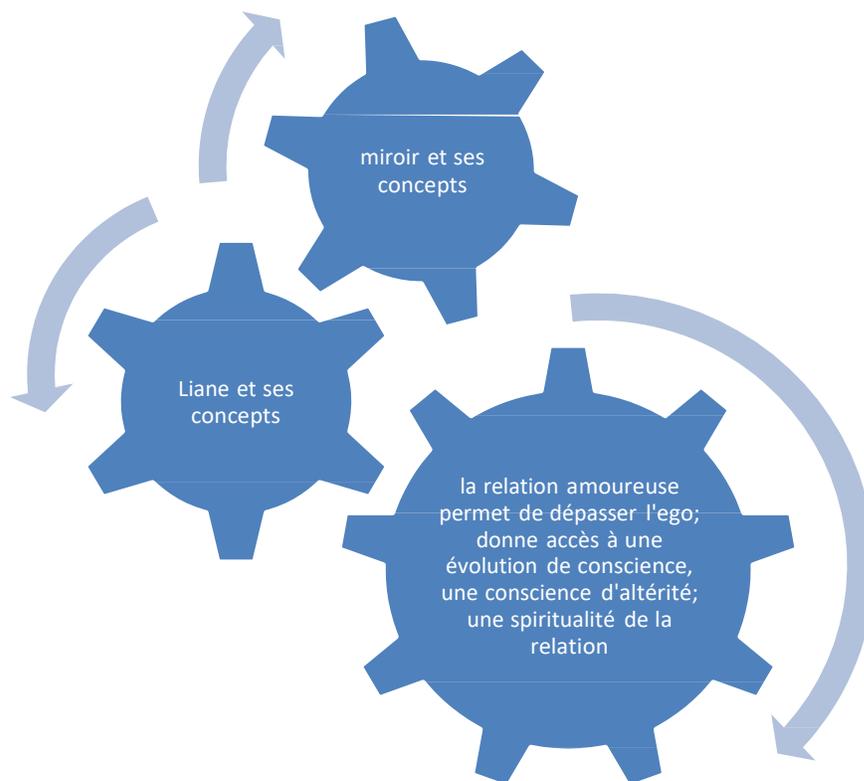


Figure 5 : L'interrelation

#### 7.4 Retour sur la question de recherche

La relation amoureuse est-elle une voie de passage entre la spiritualité narcissique et la spiritualité de la relation ? Au terme de ce mémoire, il me semble évident que la réponse est affirmative: la relation amoureuse est une voie de passage entre la spiritualité narcissique et la spiritualité de la relation. J'ajouterais que la relation amoureuse est plus qu'une voie de passage, elle EST une expérience spirituelle en soi. Il a été démontré que la relation amoureuse donne accès à une meilleure connaissance de soi par le reflet que nous donne l'autre, l'amoureux. Il permet de réaliser un nettoyage des fausses couches de perceptions, qui est le travail de la spiritualité.

La relation amoureuse consciente cumule des fonctions extraordinaires : elle met à notre disposition des « travaux pratiques » qui confrontent la capacité d'aimer dans un abandon total. Cet abandon donne lieu à une expérimentation du lâcher prise, un état favorable et nécessaire au dévoilement de la partie sacrée en soi. L'abandon de soi, permet l'émergence du Soi.

La relation amoureuse met en lumière cette capacité à voir et à intégrer les régions inconnues qui sont présentes en chacun de nous. Ses territoires inconnus peuvent révéler des blessures d'amour ou les beautés de l'amour. La relation invite à être vulnérable et authentique. L'amour rend accessible ce lien entre l'autre et moi, un lien senti et engagé. Donc, il n'est plus nécessaire de comprendre la cause de la tristesse existentielle, simplement de l'accueillir pour ne pas qu'elle brime le lien d'amour. La souffrance est partie intégrante de la vie, non pas comme un fardeau à trainer mais comme une partie de l'inconscient à mettre en lumière pour permettre au lien d'attachement d'exercer sa fonction : se relier à autrui. L'amour est à l'origine de tous les liens, se relier à autrui permet de vivre l'amour. Donc, la relation amoureuse n'est pas uniquement une voie de passage, elle est le chemin à parcourir pour être dans la conscience de l'altérité. Être amoureux, c'est être sur une voie spirituelle.

## CONCLUSION

Il me semble maintenant évident que ce mémoire est un catalyseur. Il ne s'agit pas simplement d'une recherche à la première personne, sur ma personne, mais bien d'une recherche spirituelle. Une recherche initiatique démontrant mon cheminement spirituel. Le démontrant à la fois aux autres, les lecteurs, mais également à moi-même, lectrice-chercheuse.

Cette conclusion se divisera en trois parties. La première, plus vaste qui revisite le trajet parcouru de ces deux dernières années d'écriture. Un processus d'écriture qui a été parsemé d'émotions diverses que ce soit par le lâcher-prise nécessaire à la descente dans mes abîmes ou par le survol de mes moments de grâce. Les deuxième et troisième volets termineront cette conclusion en expliquant les limites de ce mémoire et l'ouverture possible vers demain.

### **Le survol du trajet de recherche**

Tout d'abord, il est question du processus de rédaction de ce mémoire. Cela m'a été difficile pour deux grandes raisons. La première, plus évidente, est celle d'écrire sur ma vie et tout ce que cela inclut : mettre à jour ma vulnérabilité, écrire sur ma souffrance, dévoiler mon intimité. Le deuxième obstacle a été plus sournois, il s'agit de ma difficulté à mettre en cohérence littéraire mes pensées. Je m'auto-diagnostique, je suis probablement dyslexique/dysorthographique. J'ai revisité mes souvenirs du primaire où je sortais de classe pour rencontrer une dame (orthopédagogue je présume). Je mêlais les lettres « b », « p », « q » et « d ». Mon cheminement scolaire s'est bien déroulé, j'aimais l'école et j'aime apprendre. Toutefois, je constate ma difficulté à transposer avec exactitude les phrases de ma tête sur papier. Est-ce cela qui explique que mon écriture tend parfois vers la poésie, une forme littéraire qui s'approche davantage de mon mode de pensée?

À ce moment-ci j'ai, pour la première fois, le réflexe de faire une recherche sur l'origine psychosomatique de la dysorthographe. La thèse de psychologie de Jean-Luc Bernabé ressort : *Silence des affects chez des enfants présentant des troubles dysorthographiques* (décembre 2012). Je vous invite à lire le texte intégral du résumé en annexe.

(...) une répression majeure des affects, une restriction de l'expression fantasmatique, une prévalence des agirs et des sensations en lien avec un attachement fort au perçu. [...] Nous avons ainsi été amenés à proposer l'hypothèse d'un défaut de subversion libidinale à l'origine d'un maintien dans une écriture purement fonctionnelle et mécanique chez certains patients dysorthographiques. (Bernabé, 2012, p.2)

Dans ma compréhension, je réalise à quel point depuis mon enfance mon mental a été surdéveloppé comparativement à mes pulsions créatrices. Ce qui explique entre autres ma grande difficulté à céder la place à ma *libido*. Le terme libido est ainsi employé selon la définition psychanalytique : « *Énergie psychique vitale ayant sa source dans la sexualité au sens large, c'est-à-dire incluant génitalité et amour en général (de soi, des autres, des objets, des idées). La libido, force sauvage partout fuyante, partout présente* » (Mounier, 1946, p. 130).

Cette recherche peut ainsi se lire comme une façon de faire un pied de nez à mon mental. D'où ma grande difficulté à me lancer, c'est-à-dire à rédiger mon premier chapitre : la problématique. C'est par trois fois que j'ai dû me reprendre. Je cherchais, comme d'habitude, à problématiser avec mon outil de prédilection : ma rationalité. Donc trouver mon problème de recherche fut une tâche ardue, la plus ardue émotivement de ce processus. Le moment de rédaction de la problématique correspond également à l'année et demie de « fréquentation chaotique » avec Thomas.

Lors de la rédaction de ma problématique, dans les débuts de mon cheminement à la maîtrise, le terme dualité faisait partie de ma question de recherche. Je la ressentais cette dualité, elle m'habitait. C'est dans le cadre du premier cours, qu'une professeure me suggère ma question de recherche : « Comment l'amoureuse en moi m'enseigne à me

relier? » Un long moment j'ai « surfé » sur cette thématique, jusqu'à ce que Luis, mon directeur, lise mes travaux, lise mes questionnements existentiels, ceux qui m'habitaient mais que jamais je nommais. Une des questions était celle-ci : **Est-ce que l'éveil est le but de la vie?** C'est alors qu'il me proposa mon titre de recherche : *D'une spiritualité de fuite à une spiritualité de rencontre*. J'étais surexcitée! J'avais l'autorisation de faire une recherche sur ma spiritualité. Je me suis alors appropriée ce droit et j'ai formé le titre de mon mémoire dans mes mots : *D'une spiritualité narcissique à une spiritualité de la relation*. Le processus s'est alors enclenché, je dévoilais mon intimité. Une fois la problématique « assumée », est arrivée la période de lecture. Une très longue période de lecture.

J'avais un faible répertoire en ce qui concerne la documentation sur la spiritualité et l'amour. Mon directeur de recherche souhaitait que je lise, lise et lise avant de me mettre à écrire. Il avait raison. Cette période de lecture fut une période d'émerveillement. D'autres personnes avaient vécu des expériences similaires à la mienne. D'autres avaient des questions similaires aux miennes. Mes expériences spirituelles n'étaient pas uniques. J'apprenais à mettre en mots une sorte de vécu intérieur plus ou moins conscient. Cet apprentissage de connaissances littéraires m'a fortement aidée à affirmer le choix de mon sujet et la direction de mon mémoire. Je n'étais plus seule, il y avait des milliers d'auteurs avant moi qui avaient écrit sur l'amour, la souffrance et la quête invisible. De plus, des savants et des chercheurs se sont penchés sur le concept de la conscience et du fameux « *je ne sais quoi* ».

Après avoir complété ma rédaction du chapitre II, le cadre théorique, je voulais écrire mon autobiographie. J'avais hâte de savoir enfin qu'elle était ma blessure existentielle. « *Mais non, pas encore* » me dit mon directeur de recherche. La méthodologie et l'axe devaient précéder. Le choix de la méthodologie allait de soi, il s'agissait du récit autobiographique de façon phénoménologique et herméneutique. Je dirais même une méthodologie heuristico-herméneutique qui se déroule jusqu'à la toute fin de ce mémoire, par l'exemple de mon constat entre ma dysorthographe et ma répression libidinale.

Pour ce qui a trait à la rédaction de l'axe, cette partie fut plus ardue. À nouveau je devais oser sortir de mon mental. Mon style littéraire commence alors à émerger. L'utilisation imagée du *fil d'Ariane* m'a aidée à plonger dans un style d'écriture plus fluide, plus personnel. Je me découvre à travers et au travers mes phrases écrites intuitivement. Les retours de mon directeur de recherche m'indiquent les parties d'écriture où « le ton est bon ». Une fois de plus, je suis autorisée à assumer mon élan un peu plus poétique. La poésie est un art du langage qui permet de transmettre autrement que par la compréhension rationnelle. J'arrive à me dire et à lire autrement via l'écriture intuitive.

Finalement, arrive le moment que j'attendais tant, l'écriture de mon récit autobiographique. Cette partie fut aisée, je me laisse écrire, j'avais déjà souvent fait l'analyse de ma vie et tenté de faire des liens. Je suis un peu déçue de constater qu'il ne me révèle pas ma blessure originelle, mais la continuité de ma résistance à l'amour. Le processus s'éclaircira dans le chapitre de systématisation... Les liens se sont alors faits, non pas sans réticence, j'ai encore dû l'écrire deux fois ce chapitre, la systématisation. Une première fois avec le mental et une envie de finir au plus vite cette recherche, puis une deuxième tentative plus exploratoire. Le processus de transformation intérieure s'est réellement manifesté à ce moment. Je ne fais plus que tenter de conscientiser mes mécanismes de peur dans ma relation avec Thomas pour passer par-delà mon mental, je suis consciente d'être avec lui, de réellement être lié, de l'aimer et de l'avoir choisi pour co-créeur notre vie.

### **Les limites**

Il me semble que la recherche à la première personne s'adapte et convient davantage à des professionnels qui « s'utilisent » comme un outil de travail. En tant que travailleuse sociale, il est plus qu'important que je reconnaisse mes failles. Il s'agit de moi-même que je dois mettre sous la loupe, il s'agit de mes propres réactions qui devront être interprétées. En ce sens, la recherche à la première personne met en lumière un plus grand spectre d'éléments sur ce qui influence le résultat d'une recherche.

Avec la recherche au « je », le chercheur est le sujet, il est en perpétuel contact avec le sujet de sa recherche, c'est-à-dire lui-même. Une recherche à la première personne demande de la rigueur puisqu'il s'agit d'une analyse de données subjectives. Ce qui implique invariablement d'être conscient de son être, de porter attention sur nos mécanismes de relation avec les autres et avec soi et développer une méthode de cueillette de données qui soit authentique et démontrable.

La recherche à la première personne demande de mettre son ego en veille pour mettre à jour son véritable Soi. Il est question de nous au plan professionnel, personnel et intime. Cette part d'intimité est très peu nommée dans la vie de tous les jours. Cette recherche demande énormément d'implication et d'engagement.

La recherche dite traditionnelle vient du positivisme, du langage mathématique où l'objectivité est la règle de base, et le but, de démontrer la signification. En ce qui concerne la recherche à la première personne, elle vient du déconstructivisme, du langage poétique où la subjectivité devient un constituant de la connaissance et non point un contaminant. Il s'agit d'une limite de la présente recherche puisqu'il n'y a pas de résultats objectifs et mesurables car ceux-ci sont subjectifs et interprétables, le but étant de donner un sens à ce que l'on fait. La représentation de la vie que nous nous faisons vient de nos représentations, qui, elles, sont subjectives. La confirmation du sens, pour nous, vient du regard de l'autre sur nous-mêmes.

La recherche à la première personne tente de plonger en soi pour recueillir les données, les analyser selon notre objectivité et vérifier si cela a une signification. C'est lorsque nous exposons notre interprétation aux autres qu'une partie de nous se révèle et devient alors source de connaissances à la fois pour soi et pour autrui. C'est une amorce vers plus de connaissances universelles.

La recherche à la première personne demande de développer son style, sa manière à soi, tandis que la recherche traditionnelle demande d'appliquer une méthode définie par une communauté apprenante. Qui d'autre que moi, peut affirmer que je suis confortable dans mes nouveaux souliers!

La recherche à la première personne est aussi un processus intelligent qui permet aux chercheurs de renouveler leur structure interne. Il demande de mettre au même rythme des dualités présentes en nous, soit le mental et l'émotionnel. C'est-à-dire de plonger dans nos propres émotions, nos ressentis et « simultanément » en faire une interprétation. Ce qui nous permet par l'expérience directe de mettre en lumière notre mode de fonctionnement. Il est clair que l'apprentissage par l'expérience est une forme d'apprentissage riche et concrète. Je pense que le potentiel réside dans le fait que ce soient nos structures internes qui sont modifiées. Cette recherche qui passe par l'expérience réflexive est profitable au chercheur et également à la société, c'est un savoir qui devient communicable.

Si la vie est un voyage, le processus de la recherche à la première personne se veut le récit d'un documentaire d'aventure. Retraçant ce que l'aventurier filme, c'est-à-dire son propre voyage, lui-même, ses impressions, ses commentaires, sa vision du monde. Le sujet est à la fois acteur et cinéaste. Il nous dévoile comment l'observé observe son monde, devenant ainsi l'objet d'un autre observateur. Toutefois, un documentaire de voyage impose son propre carcan : il n'y a qu'un caméraman, donc une seule perspective. La vision demeure subjective. Alors, les propositions théoriques avancées dans le mémoire sont issues d'une expérience singulière, la mienne. Autre limite de cette recherche, il s'agit **d'une période** de vie: j'ai écrit ce mémoire au début de ma trentaine, il ne représente qu'un épisode de ma vie.

## **L'ouverture**

Bien que la recherche à la première personne ait ses limites, il n'en reste pas moins qu'elle offre de belles perspectives de partage. Elle témoigne du cheminement spirituel rendu possible par la relation amoureuse. Elle témoigne d'une possibilité à démasquer son ego. La lecture de mon récit autobiographie par mon entourage a permis à certains de dévoiler leur vulnérabilité et de se reconnaître eux-mêmes à travers mes écrits.

Je termine cette recherche avec l'engouement de poursuivre mon cheminement spirituel et de délaissier l'intellectualisation de la spiritualité pour la vivre concrètement. Suivre mon intuition, rallier mes passions : l'amour, les chevaux, la famille, l'amitié... le tout drapé dans une conscience de la relation.



## BIBLIOGRAPHIE

- Alberoni, F.** (1981). *Le choc amoureux*. Paris, Éditions Ramsay.
- Avila d', T.** (1995). *Œuvres complètes. : Thérèse d'Avila*. Tome. 1, dont *Le Château intérieur*, France, Le Cerf.
- Barnabé, J.-L.** (2012). *Silence des affects chez des enfants présentant des troubles dysorthographiques*. Thèse de doctorat en psychologie, Université Montpellier III – Paul Valéry, France.
- Bormans, L.** (2013). *Love. Le grand livre de l'amour*. Montréal, Éditions de l'Homme.
- Brosse, J.** (1996). « " L'Aventure intérieure", La soif de Dieu: voyage au cœur des religions». *Nouvel observateur*, Hors-Série no 28, Éditions Le Nouvel Observateur du monde, pp. 64-65.
- Bruno, G.** (2001). *Des Liens*. Paris, Éditions Allia.
- Butler-Bowdon, T.** (2008). *50 classiques de la spiritualité*, Montréal, Éditions Le Jour.
- Carfantan, S.** (2014). *Tours et Détours sur autrui*. États-Unis, Éditions Philosophie et spiritualité.
- Chaumier, S.** (2004). *Déliation amoureuse : De la fusion romantique au désir d'indépendance*. Paris, Éditions Payot.
- Comte-Sponville, A.** (2001). « Moi, athée, qui me délecte des mystiques ». Interview menée par Djénane Kareh Tager, *L'Actualité des religions*, no27, mai, pp.12-25.
- Comte-Sponville, A.** et **Ferry, L.** (1998). *La sagesse des modernes: dix questions pour notre temps*. Paris, Robert Laffont.
- Chödrön, P.** (2002). *Les bastions de la peur : Pratique du courage dans les moments difficiles*. Paris, Éditions Table ronde.
- Coelho, P.** (1994). *L'alchimiste*. Paris, Éditions J'ai lu.

- Cooley, C. H.** (1922). *Human Nature and the Social Order*. New York : Charles Scribner's Sons.
- Demazière, D.** (2008). « L'Entretien biographique comme interaction. Négociations, contre-interprétations, ajustements de sens. » *Langage et Société*, n° 123, Éditions de la Maison des sciences de l'homme, pp.15-36.
- Delory-Momberger, C.** (2000). *Les Histoires de vie. De l'invention de soi au projet de formation*. Paris, Anthropos.
- Dobrovsky, S.** (1989). *Le livre brisé*. Paris, Éditions Grasset.
- Dorion, H.** (2009). *L'étreinte des vents*. Montréal, Les Presses de l'Université de Montréal.
- Duval, C., Desgranges, B., Eustache, F., Piolino, P.** (2009). « Le Soi à la loupe des neurosciences cognitives: De la conscience de soi à la conscience de l'autre ». *Gériatrie et Psychologie Neuropsychiatrie du Vieillissement*, vol. 7, no 1, mars, John Libbey Eurotext, pp.7-19.
- Eltchaninoff, M.** (2012). « Les aventures de la conscience. » *Philosophie magazine*, no 60, juin, France, Philo Éditions.
- Ferry, L. et Gauchet, M.** (2004). *Le religieux après la religion*, Paris, Grasset.
- Figley, C. R.** (1995). *Compassion Fatigue: Secondary Traumatic Stress Disorders from Treating the Traumatized*. (Review) New York, Brunner/Mazel.
- Franqui, A.-M.** (2001). « En quête d'un je-ne-sais-quoi », *L'Actualité des religions*, no 27, entrevue menée par Djénane Kareh Tager, Paris, pp.12-25.
- Freud, S.** (2011). « Dostoïevski et parricide. » *Revue française de psychosomatique*, vol.39, Presses universitaires de France, pp.109-125.
- Galvani, P.** (2010). « L'exploration réflexive et dialogique de l'autoformation expérientielle. » *L'autoformation perspective et recherche*, Paris, Presses universitaires de France, pp.269-313.
- Galvani, P.** (2012). « L'art du voyage comme voie de formation. » *Revue Interstices Cultures Éducation Sociétés*, Vol 2 : Formel vs Informel, Paris, L'Harmattan, pp.119-134.
- Gazalé, O.** (2012). *Je t'aime à la philo, Quand les philosophes parlent d'amour et de sexe*. Paris, Éditions Robert Laffont.

- Gaulejac de, V.** (1999). *L'histoire en héritage : roman familial et trajectoire sociale*. Paris, Desclée de Brouwe.
- Gelven, M.** (1970). *Être et temps de Heidegger: un commentaire littéral*, Belgique, Pierre Mardaga.
- Girad, R.** (1961). *Mensonge romantique, vérité romanesque*, Paris, Éditions Grasset.
- Gòmez González, L. A., Léger, D., Bourdages, L., Dionne H.** (2013). *Sens et projet de vie, une démarche universitaire au mitan de la vie*. Presse de l'Université du Québec, Québec, Canada.
- Gomez Gonzalez, L. A.** (1999). *Une démarche autobiographique dans la quête de l'identité d'éducateur*. Mémoire de maîtrise présenté comme exigence partielle de la maîtrise en éducation, Université du Québec à Rimouski, Québec, Canada.
- Grondin, J.** (2003). *Du sens de la vie. Essai philosophique*. Montréal, Bellarmin.
- Grondin, J.** (2003). *Le tournant herméneutique de la phénoménologie*. Paris Philosophies Presses Universitaires de France.
- Grondin, J.** (2006). *L'Herméneutique*. Paris, Presses universitaires de France.
- Grondin, J.** (1993). *L'universalité de l'herméneutique*. Paris, Presses universitaires de France.
- Gurdjieff, G. I.** (1979). *Rencontre avec des hommes remarquables*. Paris, Stock.
- Hegel, G. W. F.** (1991). *Système de la science, Première partie, la Phénoménologie de l'esprit*. Paris, Aubier.
- Heidegger, M.** (1976). *Être et temps*. Paris, Gallimard.
- Hesse, Hermann** (1975). *Siddharta*. Paris, Éditions Grasset-Fasquelle.
- Hulin, M.** (2008). *Le mystique sauvage*. Paris, Presses Universitaires de France, Éditions Quadrige.
- James, W.** (2001). *Les formes multiples de l'expérience religieuse : essai de psychologie descriptive*. Paris, Exergue.
- Jankélévitch, V.** (1986). *Traité des vertus, tome 2 : Les Vertus et l'Amour*. Réédition, Paris, Flammarion.

- Jung, C. G.** (1964). *Essai d'exploration de l'inconscient*. Paris, Éditions Robert Laffont.
- Jung, C. G.** (1988). *Synchronicité et Paracelsica*. Collection Œuvres inédites de C. G. Jung, comprend *La Synchronicité, principe de relations acausales*, Paris, Albin Michel.
- Jung, C. G.** (1990). *L'Âme et le soi, renaissance et individuation*. Coll. Le livre de poche, Paris, Albin Michel.
- Jung, C. G.** (1991). *Ma vie : souvenirs rêves et pensées*. Coll. Folio, Paris, Gallimard.
- Krishnamurti, J.** (1997). *Think on these Things*. New York, Harper Perennial.
- Le Grand, M.** (1993). *L'Approche biographique, Hommes et perspectives*. Marseille, Epi.
- Lainé, A.** (1998). *Faire de sa vie une histoire. Théories et pratiques de l'histoire de vie en formation*. Paris, Desclée de Brouwer.
- Lalande, A.** (1992). *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*. Paris, Presses universitaires de France, édition de 1992.
- Languirand, J.** (2014). *La Voie initiatique*. Montréal, Éditions Dauphin Blanc.
- Lévinas, E.** (1971). *Totalité et Infini, essai sur l'extériorité*. Paris, Éditions Le Livre de poche.
- Lipschitz, A.** (2003). *Dis-moi si je m'approche : Initiation d'une femme moderne*. Gap, Éditions Le Souffle d'or.
- Lipschitz, A.** (2003). *L'un n'empêche pas l'autre : La voie de l'amoureux*. Gap, Édition Souffle d'or.
- Lipschitz, A.** (2005). *La voie de l'amoureux : Savoir aimer plutôt que rêver d'amour*. Paris, Éditions Robert Laffont.
- Lyotard, J.-F.** (1969). *La phénoménologie*. Coll. Que sais-je, Paris, Presses Universitaires de France.
- Merleau-Ponty, M.** (1976). *Phénoménologie de la perception*. Paris, Éditions Gallimard.
- Miller, A.** (2013). *Le drame de l'enfant doué*. Paris, Presses Universitaires de France.
- Miller, A.** (2013). *Notre corps ne ment jamais*. Paris, Éditions Flammarion.

- Mounier, E.** (1946). *Traité du caractère*. Paris, Éditions du Seuil.
- Nhat Hanh, T.** (1999). *Le miracle de la pleine conscience- Manuel pratique de méditation*. Escalquens, Éditions Espace Bleue.
- O'Donohue, J.** (1998). *Anam Cara : Spiritual wisdom from the celtic world*. Londres, Bantam.
- Ouaknin, M.-A.** (2000). *Les mystères de la Kabbale*. Paris, Éditions Assouline.
- Pascal, B.** (2000). *Pascal Œuvres complètes, Tome II*, Édition de Michel Le Guern, Collection Bibliothèque de la Pléiade, no 462, Gallimard.
- Pineau, G. et Le Grand, J.-L.** (2002). *Les Histoires de vie*. Paris, Presses universitaires de France.
- Platon** (1964). *Le banquet – Phèdre*. Paris, Éditions GF Flammarion.
- Platon** (1965). *Apologie de Socrate - Criton – Phédon*. Paris, Éditions Garnier-Flammarion.
- Premack, D. et Woodruff, G.** (1978). « Does the chimpanzee have a theory of mind? » *The Behavioral and Brain science*, Cambridge, Cambridge University Press, pp.516-526.
- Prémo, M. et Ethier, G.** (1995). *La célébration sexuelle*. Boucherville, Éditions de Mortagne.
- Robert, J.-D.** (1972). « Approche rétrospective de la phénoménologie husserlienne Rappel de quelques éléments de sa genèse et de son évolution; ses ``chances `` d'avenir. » *Laval théologique et philosophique*, Vol. 28, no 1, Québec, Université Laval, pp. 27-62.
- Redfield, J.** (2001). *La Prophétie des Andes : à la poursuite du manuscrit secret dans la jungle du Pérou*. Paris, Éditions de la Seine.
- Rolland, R.** (1967). « Romain Rolland, lettre à Sigmund Freud, 5 décembre 1927. » *Un beau visage à tous sens. Choix de lettres de Romain Rolland (1866-1944)*, Paris, Albin Michel, pp. 264-266.
- Rollo, M.** (1967). *Le désir d'être, Psychothérapie existentielle*. Paris, Epi.
- Ricœur, P.** (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris, Éditions du Seuil.

- Ringlet, G.** (2001). « Moi, prêtre catholique, libre penseur. » *Actualité des religions* no 27, mai, entrevue menée par Jean-Paul Guetny, Paris.
- Ruiz, M,I** (1999). *Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle*. Bernex-Genève, Jouvence.
- Scheler, A.** (1888). *Dictionnaire d'étymologie française d'après les résultats de la science moderne*. 3<sup>e</sup> éditions, Bruxelles, Librairie européenne C. Muquardt / Th. Falk et Paris, F.Vieweg.
- Teilhard de Chardin, P.** (1958). *Construire la terre*. Paris, Éditions du Seuil.
- Tolle, E.** (2000). *Le Pouvoir du moment présent : guide d'éveil spirituel*. Outremont, Ariane éditions.
- Trungpa, C.** (1979). *Pratique de la voie tibétaine : au-delà du matérialisme spirituel*. Paris, Éditions du Seuil.
- Rizzolatti, G. et Sinigaglia, C.** (2008). *Les neurones miroirs*. Paris, Éditions Odile Jacob.
- Sartre, J.-P.** (1968). *L'être et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique*. Paris, Gallimard.
- Singer, C.** (2000). *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*. Paris, Albin Michel.
- Steiner, R.** (1912). *L'initiation ou la connaissance des mondes supérieurs*. 2<sup>e</sup> édition, Paris, Publications théosophiques.
- Storr, A.** (1991). *Solitude, les vertus du retour à soi-même*. Paris, Éditions Robert Laffont.
- Suzuki, S.** (1977). *Esprit zen, esprit neuf*. Paris, Éditions du Seuil.
- Weil, S.** (1988). *La pesanteur et la grâce*. Paris, Éditions Pocket.
- Wilber, K.** (2014). *Une théorie de tout: Une vision intégrale pour les affaires, la politique, la science et la spiritualité*. Paris, Éditions Alhora.
- Zawieja, P.** (2014). « Fatigue compassionnelle. » *Dictionnaire des risques psychosociaux*, Paris, Le Seuil, pp.316-319.
-

### **Médias électronique :**

- Bois, D.** (4 septembre 2013). « L’homme autrui de lui-même : cheminer vers soi, c’est cheminer vers autrui. » Article publié dans : Bois D., Gauthier, J.-P., Humpich, M., Rugira J.M. (2013) *Identité, altérité et réciprocity : articulation au cœur des actions d’accompagnement et de formation*. Québec : Ibuntu. pp.25-31 Dernière visite le 16 juin 2015 [en ligne]. Accès : <http://danis-bois.fr/?p=1347>
- Burricck, D.** (2010). « Une épistémologie du récit de vie. Recherches Qualitatives. » *Recherche Qualitatives et temporalité*, Hors-Série, no 8, p. 7. Dernière visite le 8 janvier 2015 [en ligne] Accès : <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html>
- Eltchaninoff, M.** (juin 2012) « Les aventures de la conscience.» *Philosophie magazine*, no 60. Dernière visite le juin 2015 [en ligne]. Accès : <http://www.philomag.com/les-idees/les-aventures-de-la-conscience-1076>
- Freud, S.** (2002). « Sigmund Freud (1929), Malaise dans la civilisation ». Sur le site <http://classiques.uqac.ca/>. Une édition électronique réalisée par Gemma Paquet à partir d’une publication originalement publiée en français dans la Revue française de psychanalyse en 1934. t. VII, n° 4, 1934 et t. XXXIV, n° 1, 1970. Dernière visite le 4 janvier 2016 [en ligne]. Accès : [http://classiques.uqac.ca/classiques/freud\\_sigmund/malaise\\_civilisation/malaise\\_civilisation.pdf](http://classiques.uqac.ca/classiques/freud_sigmund/malaise_civilisation/malaise_civilisation.pdf)
- Fresnel, H.**, (octobre 2008) « Amour vrai : 5 signes qui ne trompent pas », *Psychologie.com*. Dernière visite le 12 mai 2015 [en ligne]. Accès : <http://www.psychologies.com/Couple/Vie-de-couple/Amour/Articles-et-Dossiers/Amour-vrai-5-signes-qui-ne-trompent-pas>
- Girard, R.** *Associations Recherches Mimétiques*. [www.rene-girard.fr](http://www.rene-girard.fr). Dernière visite le 10 janvier 2016 [en ligne]. Accès : [http://www.rene-girard.fr/57\\_p\\_23534/recherche-sciences.html](http://www.rene-girard.fr/57_p_23534/recherche-sciences.html)
- Grimaldi, N.** (été 2012) « Je ne veux plus souffler sur les braises de la vie ». *Philosophie Magazine*, interview menée par Martin Duru. Dernière visite le 5 octobre 2014 [en ligne]. Accès : <http://www.philomag.com/les-idees/entretiens/nicolas-grimaldi-je-ne-veux-plus-que-souffler-sur-les-braises-de-la-vie-977>
- Gomez, L.** (2013). « Approche autobiographique notes pour une épistémologie de recherche à la première personne. » *Présences, Revue d’étude des pratiques psychosociales*, Vol. 5 Dernière visite le 8 juin 2015 [en ligne]. Accès : [http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue\\_presences\\_vol5\\_gomez\\_1.pdf](http://www.uqar.ca/files/psychosociologie/revue_presences_vol5_gomez_1.pdf)

**Lemieux, R.** (2000). « Misère de la religion, grandeur du spirituel. » Texte établi à partir d'une conférence au congrès Événement 2000... le bilan de santé du spirituel et du religieux, Montréal, le 28 septembre 2000. Dernière visite le 10 janvier 2016 [en ligne]. Accès : [http://www.crss.ulaval.ca/docs/lemieux\\_misere.pdf](http://www.crss.ulaval.ca/docs/lemieux_misere.pdf)

**Malango Kitungano, J.-L.** (2004-2005). « Le face à face dans totalité et infini d'Emmanuel Levinas : Essai de lecture du rapport entre le retraitant et Dieu dans les Exercices spirituels de saint Ignace ». Faculté de philosophie saint Pierre Canisius. Dernière visite le 3 juin 2015 [en ligne]. Accès : [http://www.memoireonline.com/02/06/111/m\\_face-a-face-totalite-infini.html](http://www.memoireonline.com/02/06/111/m_face-a-face-totalite-infini.html)

**Université du Québec à Rimouski (UQAR)** [s.d.] *Programme des cycles supérieurs; psychosociologie*. Dernière visite le 2 juin 2015 [en ligne]. Accès : <http://www.uqar.ca/psychosociologie/etudes/>

#### **Vidéos du site La Voie de l'amoureux**

**Lipschitz, A.** *La voie de l'amoureux, une spiritualité de la relation*. [Vidéo Webdiffusée], visionné le 10 juin 2015. Récupéré : <https://lavoiedelamoureux.com/cours/la-voie-de-lamoureux/>.

**Lipschitz, A.** (8 janvier 2011). *La tradition initiatique* [Vidéo Webdiffusée], visionné le 7 mai 2015. Récupéré : <https://lavoiedelamoureux.com/cours/la-tradition-initiatique/>

**Lipschitz, A.** (17 octobre 2010). *7corps, 7 champs de connaissances*. [Vidéo Webdiffusée], visionné 6 mai 2015. Récupéré : <https://lavoiedelamoureux.com/cours/7-corps-7-champs-de-connaissance/>

**Lipschitz, A.** (21 mars 2009). *La fusion : le non-engagement des PA*. [Vidéo Webdiffusée], visionné 12 mai 2015. Récupéré : <https://lavoiedelamoureux.com/cours/vaincre-la-peur-de-lengagement/>

**Lipschitz, A.** (26 octobre 2008). *La voie initiatique : Du psychologique à l'initiatique : LA RESPONSABILITÉ*. [Vidéo Webdiffusée], visionné le 5 mai 2015. Récupéré : <https://lavoiedelamoureux.com/cours/la-voie-initiatique>

**Lipschitz, A.** (21 avril 2007). *La spiritualité nostalgique*. [Vidéo Webdiffusée], visionné 9 mai 2015. Récupéré : <https://lavoiedelamoureux.com/cours/le-paradis-perdu-la-nostalgie-du-tout/>

**Lipschitz, A.** (20 janvier 2007). *D'une spiritualité nostalgique à une spiritualité de la relation*. [Vidéo Webdiffusée], visionné le 11 juin 2015. Récupéré : <https://lavoiedelamoureux.com/cours/dune-spiritualite-nostalgique-a-une-spiritualite-de-la-relation/>

**Lipschitz, A.** (18 novembre 2006). *La nostalgie de l'ailleurs*. [Vidéo Webdiffusée], visionné le 30 mai 2015. Récupéré : <https://lavoiedelamoureux.com/cours/guerir-de-la-nostalgie-de-lailleurs/>



## ANNEXE 1

### **Résumé : Silence des affects chez des enfants présentant des troubles dysorthographiques**

La dysorthographie est considérée en psychiatrie comme un trouble spécifique des apprentissages. Les découvertes neuropsychologiques de la place des émotions dans les apprentissages confirment une idée soutenue par l'approche psychopathologique psychanalytique selon laquelle le développement cognitif ne peut être dissocié du développement affectif. Notre recherche a porté sur le silence des affects repéré chez certains enfants présentant ce trouble dans notre pratique clinique, émettant l'hypothèse d'une logique psychosomatique sous-tendant ce symptôme. L'analyse du CAT d'un groupe de vingt enfants et l'analyse de la thérapie d'une enfant de neuf ans ont permis de mettre en évidence une répression majeure des affects, une restriction de l'expression fantasmatique, une prévalence des agirs et des sensations en lien avec un attachement fort au perçu. La présence de ces éléments laisse envisager que dans ces cas, le symptôme dysorthographique peut témoigner de l'action de défenses de type opératoire et ne constitue pas un symptôme psychonévrotique exprimant un conflit symbolique. Au-delà de l'hétérogénéité du fonctionnement psychique de ces enfants, l'existence de telles constantes cliniques nous conduit à établir un parallèle entre le symptôme dysorthographique et un symptôme psychosomatique. Ceci ne le laisse cependant pas dépourvu de sens, que nous avons tenté de rechercher à travers l'analyse des mouvements transféro-contre-transférentiels de la thérapie de Jeanne. Nous avons ainsi été amené à proposer l'hypothèse d'un défaut de subversion libidinale à l'origine d'un maintien dans une écriture purement fonctionnelle et mécanique chez certains patients dysorthographiques.

**Mots clés :** dysorthographie, écriture, affect, répression, psychosomatique, subversion libidinale.