



Université du Québec
à Rimouski

Marcher un chemin de légitimité et de liberté

Un itinéraire de renouvellement de pratique

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

© **Catherine Dajczman**

Août 2022

Composition du jury :

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

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

Isabelle Woolgar, examinatrice externe, Université de Sherbrooke

Dépôt initial le 15 aout 2022

Dépôt final le 25 janvier 2023

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 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 ont
le courage et la générosité
de marcher un chemin de
conscience.*

*À Mikael et à mes sœurs
pour qui je défriche le
chemin.*

REMERCIEMENTS

La signature d'un ouvrage cache souvent les inspirations sourdes sans lesquelles l'auteur n'aurait jamais pu accoucher. Les remerciements sont ainsi des excuses pour autant de cosignatures qu'il faudrait ajouter au bas de chaque page.

Jean-Philippe Warren (1998)

Les mots me semblent ici bien étroits pour nommer l'immensité de la gratitude qui m'habite et que je souhaite adresser à celles et ceux qui ont rendu cette mise au monde possible. Dans un premier temps, je souhaite exprimer ma reconnaissance infinie à cette force de vie, cette source présente en tout, qui me redonne encore et encore à ma nature véritable.

Merci à Jeanne-Marie, ma directrice de recherche, ma mentore, mon alliée, mon ouvreuse de chemin, ma sage-femme et mon amie. Toi qui m'as donné un village, une fratrie, des allié.e.s de quête et des espaces multiples afin que je puisse offrir ma contribution en ce monde, ma gratitude pour ce que tu offres à ma vie est infinie comme les univers. Toi seule pouvais m'accompagner dans cette mise au monde nécessaire. Je te serai à jamais reconnaissante.

Reconnaissance à tous les professeurs et professeures de l'UQAR qui ont contribué à ma formation dans le cadre de ce parcours de recherche et qui m'ont éveillée et guidée depuis leurs dons singuliers. Gratitude à Danielle Boutet, à Jean-Philippe Gauthier, à Diane Léger, à Monyse Briand, et à Clency Rennie.

Merci à mes parents de m'avoir donné la vie et les conditions dont j'avais besoin pour répondre présente à mon existence et naître un peu plus chaque jour à mon identité véritable. Marie Rose, ton soutien et ta générosité ne sont pas de ce monde. Merci de m'avoir ouvert le chemin. Morty, papa tendre, merci pour la bonté de ton cœur. Natacha,

ma sœur de sang, toi qui portes une si grande et belle sensibilité, merci pour les apprentissages que tu places sur ma route.

Un merci ému à Stéphane, mon ami, mon complice rituel, mon frère de quête, mon collègue. Tes lumières tout au long de ce processus m'ont propulsée dans le plus grand de moi, dans ce lieu de courage renouvelé. Tu es un être d'une rare beauté. Ma reconnaissance va également à Isabelle, mon alliée intemporelle. Ta présence dans ma vie est une bénédiction. Merci de partager cette quête de conscience et d'éveil. Tu m'appelles toujours plus près de ma source.

À ce cercle d'allié.e.s et d'ami.e.s merveilleux.ses qui illuminent, éclairent et nourrissent mon existence. Merci pour vos présences sensibles et généreuses, pour votre regard aimant et vos mains tendues, pour votre amour qui me donne des racines et des ailes... Mille mercis à Lao, Érica, Mathieu, Vinciane, Vincent, Clency, Sophie, Diane, Jean-Philippe, Myra, Pascalou, Shakti, Julie, Andrès, Claudine, Isabelle, Marianne, Suzanne, Damien Saambé.

Merci à mes mentores, femmes immenses qui m'ont tenu la main pour que je choisisse de me mettre au monde. Paule, Prémio, Pol, Jeanne-Marie et Suzanne. Ma gratitude est immense pour ces phares que vous avez été dans la nuit.

Mes ami.e.s de cohorte, merci pour la tendresse, l'engagement et la passion que nous avons su créer et partager : Clara, Lyne, Isabelle, Marie-Christine, Alexandra, Steve et Steve, Roseline, Caroline, Angelito, Denis, Martin.

Merci à la toute première cohorte de la formation en travail rituel de HO Rites. La bienheureuse « F1 ». Cette grande aventure transformatrice a contribué à mettre au monde la praticienne et la formatrice que je suis devenue. Merci pour l'audace, l'amour, la solidarité et la joie partagée.

Reconnaissance éternelle pour la première cohorte de l'école Essentia. Merci pour la force du cercle, pour cette communauté de pratique engagée et sensible que

nous avons su créer ensemble. Amour et gratitude à Lyne, Clara, Alex-Ann, Andrée-Ann, Sophie, Cyndie, Fanny, Noémie, Mathieu, Vincent, Vinciane, Myra, Brigitte, Marie-Christine, Mélanie, Lucie, Gabriel.

Profonde gratitude pour le support et la guidance de tous les allié.e.s des mondes visibles et invisibles, merci pour cet amour qui me tient debout et dans l'ouvert. Merci à la terre nourricière, ma maison, mon socle. Chaque jour, j'apprends à me déposer en ton sein, à me relier à ta force.

AVANT-PROPOS

Quitter la nostalgie de l'ailleurs pour m'incarner en ce monde

Tu es cela : intelligence pure, existence pure, béatitude pure. Mais tu es aussi cela : le fils, la fille de tes parents, tu es ce paquet de mémoires et de déterminations dans lequel peut jouer le toujours neuf et l'inconditionné. Les deux sont vrais, l'oubli de l'un ou de l'autre conduit à la pathologie. Ce qui frappe chez un sage authentique, c'est sa majesté (il est le soi) et c'est son humilité (il est un moi conditionné, une forme à travers laquelle le soi peut se rendre manifeste). (Leloup, 1994, p. 71)

Jean-Yves Leloup, écrivain, philosophe, théologien et prêtre orthodoxe nous rappelle que nous sommes à la fois des êtres horizontaux, en marche sur la terre des humain.e.s, et à la fois verticaux, portant en nous une parcelle divine. Il nous invite à assumer la quête d'unir ce grand paradoxe dans un seul corps, d'embrasser les polarités ; notre héritage divin tout comme notre patrimoine héréditaire. Comme le nomme avec justesse l'autrice Marie Elia (2001), il s'agit de tenir à la fois le plus humain et le plus divin. Cette reliance des paradoxes, cette réconciliation porte la promesse d'une troisième voie, celle de l'union tant recherchée. Leloup (2014) nous rappelle par ailleurs que tout ce qui n'est pas accepté ne peut être transformé. Tout ce qui n'est pas assumé ne peut être sauvé. Il y a un « oui » à incarner, encore et encore et ce sur tous les plans.

Je me suis souvent vécue comme si j'avais atterri à toute vitesse dans un champ en terre totalement inconnue, comme parachutée en ce monde dans lequel je ne me sentais pas à la maison. Prise dans ce que Arouna Lipschitz (2006) nomme avec justesse « la nostalgie de l'ailleurs » ou la « Nostalgie du "Tout" ». Cette soif d'un absolu transcendant, d'un ailleurs originel, d'un idéal de parfaite harmonie, de paix et d'amour. Comme si je devais apprendre à vivre sur terre, dans la condition humaine qui peut être si exigeante pour quelqu'un comme moi qui flottait dans l'univers.

C'est donc bien ancrée dans ma quête d'incarnation, dans ce « oui » fondateur que je choisis de commencer ce mémoire de maîtrise. Avec la ferme intention de continuer à m'exercer à tenir à la fois le plus humain et le plus divin dans cette existence.

RÉSUMÉ

Dès le début de cette recherche je souhaitais conscientiser mon expérience de vie et de formation, interroger ma pratique et articuler mon expérience intime et ma pratique de formatrice et d'accompagnement. J'avais comme postulat de départ que m'engager dans ce chemin de formation et de recherche avec une visée de renouvellement de pratique pouvait contribuer à me faire gagner en liberté et en légitimité. Cette recherche visait aussi de relever un défi de justice épistémique en redonnant à ma quête spirituelle ses lettres de noblesses parmi les autres voies de production de connaissances.

Cette recherche s'est construite à partir d'un processus de recherche impliquée de type réflexif et narratif, réalisée radicalement à la première personne, selon une logique de recherche qualitative. La démarche de recherche qui a structuré l'ensemble de ce mémoire s'inscrit dans un paradigme compréhensif et interprétatif et elle a privilégié une approche narrative de type heuristique et d'inspiration phénoménologique. La production des données a été faite à l'aide d'un journal d'itinérance et de récits phénoménologiques, alors que leur interprétation a été réalisée selon la méthode d'analyse en mode écriture.

Ce travail de recherche exploratoire m'a permis de m'immerger profondément dans mon parcours de formation et dans ma pratique de formation et d'accompagnement, en vue d'y puiser du sens, de la cohérence et des savoirs susceptibles de soutenir ma quête de légitimité et de liberté. L'ensemble de cette démarche de recherche-formation m'a permis de renouveler mes manières d'être en relation et ma pratique de formatrice et d'accompagnatrice. Le processus de cette recherche m'a permis de voir émerger des possibilités inédites de transformation personnelle, de renouvellement professionnel et d'engagement spirituel en contexte laïc.

Mots-clés : Liberté – Légitimité – Reliance – Rituel – Initiation – Réenchantement –
Démarche heuristique – Formativité – Renouvellement de pratique

ABSTRACT

From the beginning of this research, I wanted to raise my awareness of both my life and training experience, question my practice and articulate my intimate experience with my accompaniment practice. My assumption was that engaging in this path of training and research with a practice renewal goal could help me gain more freedom and legitimacy. This research also aimed to take on a challenge of epistemic justice by giving back to my spiritual quest its nobility among the other ways of knowledge production.

This research was built from a reflexive and narrative type of research process, carried out radically in the first person, based on a qualitative research logic. The research process that has structured this entire thesis is part of and comprehensive and interpretative paradigm and has focused on a heuristic type of narrative approach, phenomenology inspired. The data were produced using a research journal and phenomenological narratives, while their interpretation was done using the writing-based analysis method.

This exploratory research work allowed me to immerse myself deeply into my training journey and my training and coaching practice, in order to find from it meaning, coherence and knowledge that could support my quest for legitimacy and freedom. This entire research-training process has enabled me to renew my ways of being in all my relations as well as my practice as a trainer and coach. The process of this research has allowed me to see new possibilities of personal transformation, professional renewal and spiritual commitment emerge in a secular context.

Keywords: [Freedom – Legitimacy – Ritual – Initiation – Reenchantment – Heuristic Approach – Formativeness – Practice Renewal]

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|--------------|
| REMERCIEMENTS | ix |
| AVANT-PROPOS | xiii |
| RÉSUMÉ | xv |
| ABSTRACT | xvii |
| TABLE DES MATIÈRES | xix |
| LISTE DES TABLEAUX | xxv |
| LISTE DES FIGURES | xxvii |
| INTRODUCTION GÉNÉRALE | 1 |
| PARTIE 1 QUESTION | 5 |
| CHAPITRE I PROBLÉMATIQUE | 7 |
| 1.1 LA GENÈSE DE CETTE RECHERCHE : UNE HISTOIRE COLLECTIVE | 7 |
| 1.1.1 Quand l’histoire familiale hante l’histoire personnelle..... | 9 |
| 1.1.2 Quand les blessures d’enfance se mutent en quête de sens | 11 |
| 1.1.3 Quand la quête de sens se mute en quête de création | 14 |
| 1.1.4 Quand la quête de création m’ouvre au champ de la formation et de l’accompagnement | 16 |
| 1.2 LA DÉLIANCE : UNE FRACTURE COLLECTIVE..... | 17 |
| 1.3 JE SUIS FILLE D’UN OCCIDENT DÉLIÉ AUX PRISES AVEC UNE FAIM SPIRITUELLE | 19 |
| 1.3.1 Influences de la Révolution tranquille et de ses effets..... | 22 |
| 1.3.2 Je suis de la génération en quête des voies de passage pour sortir de cette déliance polymorphe..... | 24 |
| 1.3.3 L’injustice épistémique comme creuset du sentiment d’illégitimité | 26 |
| 1.4 LE DÉFI D’ADRESSER LA FAIM DE L’ESSENTIEL DANS LES SOCIÉTÉS LAÏQUES ET DANS LA CULTURE SCIENTISTE | 28 |

| | | |
|-------|--|-----------|
| 1.5 | PROBLÈME DE RECHERCHE..... | 29 |
| 1.6 | QUESTION DE RECHERCHE..... | 31 |
| | CHAPITRE 2 Choix épistémologiques et méthodologiques..... | 33 |
| 2.0 | INTRODUCTION..... | 33 |
| 2.1 | L'UNIVERS ÉPISTÉMOLOGIQUE..... | 34 |
| 2.1.1 | Paradigme compréhensif et interprétatif..... | 35 |
| 2.1.2 | Vers une herméneutique de l'existence..... | 36 |
| 2.1.3 | Pour une recherche qualitative..... | 39 |
| 2.1.4 | Recherche en première personne..... | 40 |
| 2.2 | CHOIX MÉTHODOLOGIQUES..... | 42 |
| 2.2.1 | Méthode heuristique..... | 42 |
| 2.3 | MON TERRAIN DE RECHERCHE ET MES OUTILS DE PRODUCTION DE DONNÉES..... | 46 |
| 2.4 | OUTILS DE PRODUCTION DE DONNÉES..... | 46 |
| 2.4.1 | Journal d'itinérance..... | 47 |
| 2.4.2 | Récit phénoménologique ou « Je me souviens... »..... | 48 |
| 2.5 | OUTILS D'ANALYSE DE DONNÉES QUALITATIVES..... | 50 |
| 2.5.1 | Analyse en mode d'écriture..... | 50 |
| | PARTIE 2 EXPLORATION..... | 53 |
| | CHAPITRE 3 UNIVERS RÉFÉRENTIEL..... | 55 |
| 3.1 | L'ÊTRE ESSENTIEL..... | 56 |
| 3.2 | LA VOIE INITIATIQUE..... | 58 |
| 3.2.1 | La place de la communauté dans l'aventure initiatique..... | 61 |
| 3.3 | L'ART DU RITUEL OU LE TRAVAIL D'ÂME..... | 64 |
| 3.3.1 | Les nouvelles pratiques rituelles..... | 66 |
| 3.3.2 | Les séquences du rituel..... | 68 |
| 3.4 | L'ACCOMPAGNEMENT..... | 70 |
| 3.4.1 | Accompagner des chemins de formation..... | 74 |
| | CHAPITRE 4 UNIVERS PRATIQUE ET ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES..... | 77 |
| 4.1 | QUELQUES CONDITIONS DE DÉVOILEMENT DE LA FORMATIVITÉ..... | 77 |
| 4.1.1 | La création de conditions ou s'offrir un contenant..... | 77 |

| | | |
|--|--|------------|
| 4.1.2 | L'essentielle communauté | 79 |
| 4.1.3 | Le cercle et le centre | 80 |
| 4.2 | L'URGENCE DE CULTIVER LE RAPPORT AU CORPS | 82 |
| 4.2.1 | Le corps et la reliance à la terre et au ciel..... | 86 |
| 4.2.2 | Du corps aux gestes et aux actions symboliques | 87 |
| 4.2.3 | La parole incarnée..... | 90 |
| 4.2.4 | Travailler avec les émotions | 91 |
| 4.2.5 | Le rythme et les tambours..... | 94 |
| 4.2.6 | Le chant, la voix, les vibrations | 95 |
| 4.2.7 | La danse et le mouvement | 96 |
| 4.3 | QUELQUES PRINCIPES POUR NOURRIR LA PRÉSENCE | 97 |
| 4.3.1 | Nourrir l'état de présence | 98 |
| 4.4 | QUELQUES CONSIDÉRATIONS PÉDAGOGIQUES ET ÉTHIQUES | 106 |
| 4.4.1 | Conclure en toute humilité..... | 108 |
| PARTIE 3 COMPRÉHENSION | | 111 |
| CHAPITRE 5 À L'ÉCOLE DES FEMMES : CHEMINS INITIATIQUES | | 113 |
| 5.1 | MA MÈRE, MA MENTORE : MON INSPIRATION..... | 114 |
| 5.2 | FAIRE DE MON CORPS UN INSTRUMENT DE PRÉSENCE : EN CHEMIN AVEC POL PELLETIER, L'ARTISTE MYSTIQUE | 116 |
| 5.2.1 | Le travail du rythme : une voie vers l'accompagnante-formatrice..... | 125 |
| 5.3 | PORTE OUVERTE SUR MA FONCTION DE FORMATRICE-ACCOMPAGNANTE : CHEMINER AVEC PAULE LEBRUN, L'OISEAU VISIONNAIRE..... | 126 |
| 5.3.1 | « <i>Esse est percipi</i> » : être, c'est être perçu..... | 129 |
| 5.4 | APPRENDRE À SUIVRE L'ÉMERGENT : UN CHEMIN DE LIBERTÉ DANS L'INSTANT AVEC MA PRÉMO, LA GRAND-MÈRE EXTATIQUE..... | 131 |
| 5.4.1 | Les états de conscience modifiés ou la présence augmentée..... | 134 |
| 5.4.2 | La célébration et la gratitude | 137 |
| CHAPITRE 6 DEVENIR PRATICIENNE-CHERCHEURE, UN CHEMIN DE LÉGITIMITÉ : MES PIERRES DE GUÉ | | 143 |
| 6.0 | INTRODUCTION | 143 |
| 6.1 | SE RENCONTRER DANS LES MOTS ET LA PRÉSENCE D'UNE AUTRE | 144 |

| | | |
|---|---|------------|
| 6.2 | CONSENTIR À SE LAISSER VOIR..... | 146 |
| 6.3 | MARCHER ENSEMBLE : UNE EXPÉRIENCE CO-FORMATRICE | 147 |
| 6.4 | DE L'INJUSTICE ÉPISTÉMIQUE CARBURANT DE MON SENTIMENT D'ILLÉGITIMITÉ .. | 149 |
| 6.5 | LA FORCE GRANDISSANTE D'UNE COMMUNAUTÉ | 152 |
| 6.5.1 | Advenir au « NOUS » | 154 |
| 6.5.2 | Entrer dans ma quarantaine par un tissage de solidarité..... | 156 |
| 6.6 | PORTER DES SAVOIRS NOCTURNES À L'UNIVERSITÉ : PASSER DE LA NUIT AU GRAND JOUR..... | 158 |
| 6.7 | NOURRIR CELLE QUI NOUS NOURRIT, OU ENTRER DANS L'ESPACE DE LA RÉCIPROCITÉ ACCOMPAGNANTE..... | 160 |
| 6.8 | BÂTIR DES PONTS ENTRE LE VISIBLE ET L'INVISIBLE : UNE VOIE D'ÉMANCIPATION | 162 |
| 6.8.1 | La transmission..... | 164 |
| 6.8.2 | Du symbole à la ritualisation : nourrir son pouvoir d'agir | 166 |
| 6.9 | LA MISE AU MONDE DE L'ÉCOLE ÉSENTIA : UN ACTE DE SOUVERAINETÉ | 168 |
| 6.10 | LE GOÛT DE MA VALEUR | 169 |
| 6.11 | LÉGITIME : JE NE SUIS PAS EN DETTE, JE SUIS UN DON | 175 |
| 6.12 | SAVOIR ATTENDRE POUR QUE LA VIE SE DONNE | 177 |
| 6.13 | RÉCITS DE PRATIQUE OU « KAIROS »..... | 180 |
| 6.13.1 | Le récit du participant..... | 181 |
| 6.13.2 | Mon retour sur le même moment d'accompagnement | 184 |
| 6.14 | LA MODÉLISATION PÉDAGOGIQUE..... | 186 |
| CHAPITRE 7 DEVENIR SOURCE ET RÉENCHANTER LE MONDE..... | | 189 |
| 7.1 | LA PÉDAGOGIE DU RÉENCHANTEMENT : RÉAPPRENDRE ENSEMBLE À CÉLÉBRER... | 189 |
| 7.2 | POUR UNE PÉDAGOGIE DE L'ÉMERGENCE | 195 |
| 7.2.1 | Le savoir attendre | 198 |
| 7.3 | POUR UNE DYNAMIQUE DE RÉCIPROCITÉ ACCOMPAGNANTE : LE CERCLE COMME MÉDIUM PÉDAGOGIQUE | 199 |
| 7.4 | VERS UNE PÉDAGOGIE DE L'AUTONOMIE..... | 203 |
| 7.5 | UNE AUTORITÉ QUI AUTORISE | 207 |
| 7.6 | LES CONNAISSANCES D'EXPÉRIENCE : UN PONT ENTRE THÉORIE ET PRATIQUE | 210 |
| 7.7 | L'ÉCOLOGIE DES SAVOIRS : POUR UNE ÉPISTÉMOLOGIE DE LA RELIANCE | 213 |

| | |
|--|------------|
| 7.8 SORTIR DE L'INTERDIT : ASSUMER LA DIMENSION SPIRITUELLE DANS MA PÉDAGOGIE | 217 |
| CONCLUSION GÉNÉRALE | 221 |
| BIBLIOGRAPHIE..... | 225 |

LISTE DES TABLEAUX

| | |
|--|-----|
| Tableau 1 : L’alignement des niveaux logiques de l’action | 171 |
| Tableau 2 : Les caractéristiques de l’authentique autorité selon Lytta Basset (2007)..... | 210 |

LISTE DES FIGURES

| | |
|--|-----|
| Figure 1 : L'Approche heuristique..... | 45 |
| Figure 2 : Que veut dire accompagner selon Maëla Paul | 72 |
| Figure 3 : Les actes au cœur de la pratique de l'épochè | 100 |
| Figure 4 : Modélisation pédagogique | 187 |
| Figure 5 : Pour une pédagogie du réenchantement..... | 195 |
| Figure 6 : Pour une pédagogie de l'émergence..... | 199 |
| Figure 7 : Naitre à la réciprocité accompagnante | 203 |
| Figure 8 : Pour une pédagogie de l'autonomie | 207 |
| Figure 9 : Pour nourrir les connaissances expérientielles..... | 213 |
| Figure 10 : Pour une épistémologie de la reliance..... | 217 |

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Le sujet de la recherche

Les contextes dans lesquels je suis née et j'ai grandi m'ont exposée à une expérience de déliance difficile pour l'enfant, l'adolescente et la jeune adulte que j'étais. J'ai expérimenté de l'intérieur cette déliance polymorphe si courante dans la culture occidentale actuelle dont parle avec pertinence Bolle de Bal (2003). Par ailleurs, j'expérimentais également et assez douloureusement la franche rupture avec le sacré, la nature, la communauté et l'invisible dont parlent Kelen (2002) et Somé (2005). C'est cette traversée qui m'a conduite sur le précieux territoire de l'accompagnement et de la formation. J'ai eu la chance de rencontrer sur mon chemin des mentores et des pratiques déterminantes qui m'ont permis de répondre avec pertinence à ma soif de sens et d'essence et à mon sentiment de déliance. Dans ma quête en constante évolution, j'ai eu besoin de partager les transmissions reçues, ce qu'elles étaient devenues depuis ma propre singularité et d'offrir des voies de passage à mes contemporains. J'ai ainsi développé depuis 15 ans une pratique plurielle et multiforme de formation et d'accompagnement. Elle est inspirée de voies créatrices, rituelles et de pratiques de présence. Précisons qu'elle passe par la médiation du corps, du mouvement, du rythme, de la parole, du symbolisme et bien d'autres outils cueillis sur le chemin de ma propre quête de sens et de santé. C'est une pratique à la fois soignante et formatrice, à la fois révélatrice et transformatrice. Elle s'adresse à la personne dans ce qu'elle a de plus singulier, à son *êtré*, ou encore pour mieux le dire à son existence sans exclure son essence. C'est une approche inclusive qui trouve sa place dans des sociétés laïques sans pour autant être désacralisée. Cette pratique que j'offre depuis plus de 15 ans est ma maison, mon laboratoire, mon terrain de recherche et de déploiement. Je m'y sens à ma juste place et j'y vis une expérience de grande

pertinence par rapport aux enjeux criants de mon existence, bien enchâssés dans les défis de notre époque.

Malgré un réel et fort sentiment de justesse, lorsque je m'observe de plus près, je constate que je côtoie parfois un sentiment d'illégitimité. Parfois, je me sens comme si je devais défendre la pertinence et la valeur des modes de connaissance alternatifs qui se déploient au sein de ma pratique, comme je ne me sens reliée à aucune tradition connue et communément partagée avec mes contemporains. En effet, je me situe en marge, dans une contre-culture qui ne fait pas partie de la pensée dominante. Ainsi, j'ai parfois le sentiment de devoir travailler fort pour assumer ma voie et établir ma propre légitimité. Certaines fois, lorsque cette condition me pèse, c'est comme si c'était ma propre valeur qui était en jeu. D'autres fois, j'ai plutôt le sentiment de devoir assumer mes responsabilités, assumer mon chemin singulier, consolider ma propre souveraineté et ma quête de légitimité et de liberté et œuvrer pour une plus grande écologie des savoirs

À ce moment de ma démarche, il m'est apparu incontournable de prendre le temps de revenir sur mon parcours de vie et sur mon chemin de formation. Il m'est apparu essentiel d'interroger ma pratique d'accompagnement et de formation comme voie de passage pertinente pour la transformation de la praticienne que je suis et pour le renouvellement de sa pratique. J'espère ainsi pouvoir diminuer l'écart entre la clarté des connaissances intérieures et des connaissances pratiques qui m'habitent et ma capacité de les exprimer dans le monde de manière intelligible et limpide. Je pourrai ainsi davantage faire cohabiter tous ces savoirs et articuler avec finesse l'intime et le politique, le visible et l'invisible, le profane et le spirituel et ce dans une perspective qui assume non seulement une forme d'écologie des savoirs, mais aussi une réelle quête de justice sociale et de justice épistémique.

Ainsi cette recherche voudrait répondre à la question de recherche suivante :

En quoi les actes de conscientiser, interroger et articuler mon expérience de vie, ma pratique d'accompagnement et mon chemin de formation me permet de renouveler ma pratique et de gagner en légitimité et en liberté?

Pour répondre à cette question cette recherche se propose de poursuivre les objectifs de recherche suivants :

- ⇒ **Extraire** de mon chemin de formation les éléments qui ont contribué à mettre au monde la praticienne que je suis.
- ⇒ **Interroger et raconter** mon parcours des dernières années afin de d'éclairer ma quête de légitimité et de renouvellement de ma pratique de formation et d'accompagnement.
- ⇒ **Expliciter et comprendre** ma pratique d'accompagnement et de formation renouvelée afin de conscientiser la pédagogie et les conditions qui sont essentielles pour moi et œuvrer alors à les transmettre.

La structure de ce mémoire

Le présent mémoire est articulé autour de trois parties, divisées en sept chapitres. Il est organisé selon une cohérence propre à l'approche heuristique (Craig, 1978). Les parties du mémoire suivent donc les étapes énoncées par Craig (1978) pour bien mener une recherche heuristique.

La première partie de la recherche heuristique est donc la « **Question** ». Cette partie comporte deux chapitres. **Le premier chapitre** présente de façon approfondie la problématique et argumente la pertinence personnelle, socioprofessionnelle et scientifique de cette recherche. Ce chapitre aboutit sur la formulation d'un problème, d'une question, et des objectifs de recherche. **Le second chapitre** présente l'univers épistémologique et les choix méthodologiques qui balisent et structurent toute la démarche.

La deuxième partie est la phase d'« **Exploration** ». Elle aborde le cheminement exploratoire auquel je me suis prêtée, comme chercheuse et comme sujet en formation au cours de cette recherche, en vue de répondre à la question initiale. Cette partie a donc la fonction de permettre au lecteur ou à la lectrice de pénétrer l'univers créateur de l'exploration comme voie de découverte : elle donne à voir le chemin parcouru. Elle est constituée de deux chapitres. **Le premier chapitre** présente et précise le sens que je donne au concepts clés qui sont au cœur de ce projet de recherche. J'y déploie les notions que je

souhaite éclairer, qui font partie intégrante de mon processus de recherche et qui constituent en soi une passerelle entre ma vie intérieure, ma vie relationnelle et ma vie professionnelle. **Le second chapitre**, « *Univers pratique et orientations pédagogiques* », présente quelques conditions de dévoilement de la formativité me permettant d'explicitier certains éléments essentiels qui structurent ma pratique d'accompagnement et de formation.

La troisième partie, quant à elle, correspond à la phase de « **Compréhension** ». Elle est constituée des éclaircissements, révélations et nouvelles perspectives qui ont émergé de la démarche exploratoire. Elle présente trois chapitres, qui tentent de répondre à l'effort de compréhension à partir de mon parcours de formation et de transformation. **Le premier chapitre**, intitulé « *À l'école des femmes : chemin initiatique* », présente les rencontres fondatrices avec mes mentores qui ont contribué à mettre au monde la femme et la praticienne que je ne cesse de devenir. **Le deuxième chapitre** intitulé « *Devenir praticienne-chercheuse : un chemin de légitimité* », présente les pierres de gué de mon chemin de praticienne-chercheuse. Il relate et articule les conditions dont j'avais besoin pour continuer d'intégrer les précieux matériaux hérités en abondance de mes mentores tout en naissant encore plus profondément à ma voix propre, dans une plus grande liberté et légitimité. Il présente également des récits de pratique qui témoignent de ce qui se déploie dans ma pratique au sein de l'école Essentia et de ce qui se dévoile et signe le renouvellement de ma pratique. **Le troisième chapitre** intitulé « *Devenir source et réenchanter le monde* » est comme une grande récolte de ce long chemin de transformation et du renouvellement de ma pratique. Il permet l'interprétation, la compréhension et la systématisation des résultats de cette recherche. Une conclusion qui ouvre sur les limites de cette recherche et les orientations de mes prochains pas terminera ce texte.

PARTIE 1

QUESTION

Introduction de la première partie

J'ai organisé ce travail selon une approche heuristique. J'ai développé dans cette première partie deux chapitres qui sont organisés pour répondre de manière cohérente à la première étape du modèle heuristique de la recherche, que Craig (1978) appelle « la question ». Pour cet auteur, cette première démarche est le primat de toute recherche scientifique. Elle correspond à la décision du ou de la chercheur.e d'organiser de manière méthodique et réfléchie la situation qui l'a mis.e en quête, pour ne pas dire « l'état de crise » (Craig, 1978) qui va le ou la mettre en route vers sa recherche. Le premier chapitre présente l'historique et le contexte d'émergence de ma question de recherche ainsi que les différents éléments nécessaires à la compréhension de ma problématique. Le deuxième chapitre présente les considérations épistémologiques et méthodologiques qui fondent la cohérence de toute ma démarche.

CHAPITRE I

PROBLÉMATIQUE

1.1 LA GENÈSE DE CETTE RECHERCHE : UNE HISTOIRE COLLECTIVE

Pour faire de mon héritage une grâce, il faut passer par ce « oui » à ce que la vie m'a donné à la naissance. Je dois cependant être conscient que si j'appartiens à cette lignée, je ne suis pas cette lignée. Je ne dois pas en faire mon identité, mais l'accueillir sans la juger. Je ne suis pas que ça, je suis plus que ça, je suis qui je suis.

Jean-Yves Leloup (2014)

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours senti dans ma chair la densité de mon histoire familiale. Une anecdote vécue à quatre ans et que ma mère m'a racontée me semble en témoigner : alors que par un après-midi ensoleillé je revenais de jouer de la cour arrière, ma mère me demanda : « D'où tu viens, Catherine? ». Du haut de mes quatre ans je lui répondis alors : « De la Pologne » ! Cette affirmation éveille encore pour moi de l'étonnement. Cette petite fille ne répond pas qu'elle revient de la cour où elle jouait tranquillement, mais bien de la Pologne, le pays de ses origines paternelles, pays de la Shoah. Il y a dans cette réponse spontanée une empreinte bien vive de son lignage et de ce qui semble donner forme, en partie, à l'inconscient familial.

Je suis la petite-fille d'un survivant de la Shoah. Lors de la Deuxième Guerre mondiale, mes arrière-grands-parents paternels, des juifs polonais - Moshe Dajczman, Esther Glick et leur fille Halina - ont vécu cachés vingt-quatre heures sur vingt-quatre pendant deux ans dans le hangar d'un ami polonais. En 1944, ils ont été dénoncés et

déportés. Tous les trois sont morts dans les chambres à gaz à Auschwitz trois mois avant la fin de la guerre. Mon grand-père Jonas Dajczman et son frère Salek ont eu un destin différent. Ils ont survécu à quatre années d'horreur dans les camps de concentration. Je viens d'une lignée paternelle juive polonaise survivante de la Shoah. Je viens d'un peuple que l'on a persécuté, comme tant d'autres dans l'histoire de l'humanité. Un peuple illégitime que l'on voulait éradiquer de la surface de la Terre. Il y a des traces de cette histoire collective dans mon histoire familiale et dans mon histoire personnelle.

Du côté maternel, je viens d'une lignée canadienne française catholique. Dans l'inconscient familial où j'ai pris forme, les traces du nazisme côtoyaient celles de la Grande Noirceur québécoise sous le joug de l'Église catholique qui s'immisçait jusque dans la chambre à coucher de nos grands-mères. Ma lignée maternelle était marquée également par la domination anglaise sur les plans politique, culturel et économique. Il y a quelque part en moi des mémoires des multiples expériences d'oppression de ces deux lignées. Il y a en moi une soif de passer de la survie à la vie. Une quête radicale d'affranchissement, de légitimité, de liberté, de souveraineté. Du plus loin que je me souviens, a toujours existé une pulsion de soigner ces deux lignées. Un besoin d'unir. Je porte cette quête comme un miroir qui témoigne de ce qui cherche à se soigner, et à s'unir en moi, tout comme avec les autres et avec la vie.

En 2009, cette pulsion est devenue création. J'ai conçu, à l'occasion des 30 ans du théâtre Espace GO à Montréal, un spectacle solo intitulé *PASSAGE*. Ce solo auto-fictif racontait l'expérience d'une jeune femme qui, menée par sa soif de sens, revisite l'histoire de sa famille. D'un côté, l'univers des camps nazis qu'a vécu Zaïdi, son grand-père juif polonais. De l'autre, celui de sa grand-mère Lucienne, une Québécoise qui avait donné naissance à onze enfants.

Ce spectacle mettait en scène un héritage familial où se confrontaient la vie et la mort. La grande Histoire rejoignait alors la petite histoire. Une traversée de la Pologne à L'Annonciation (terre natale de ma mère dans les hautes Laurentides) pour arriver enfin chez soi. Cette création prenait racine au cœur de brûlantes questions qui m'habitaient

alors : comment se libérer de notre patrimoine génétique et psychique? Comment sortir de ce cercle vicieux où nous enferment des comportements répétitifs et tueurs de vies? Comment soigner nos blessures transgénérationnelles? C'est donc portée par ce besoin de puiser le courage de vivre résidant au cœur de notre histoire familiale, portée par l'élan de cueillir les forces brutes de ce lignage et de déposer les poids lourds, que j'ai accouché de *PASSAGE*.

1.1.1 Quand l'histoire familiale hante l'histoire personnelle

À travers cette création à la fois littéraire et théâtrale, j'ai pu voir de plus près comment les histoires collectives de mes lignées parentales influençaient grandement ma vie au quotidien. Je touchais d'abord à ce que je pourrais appeler l'ombre des lignées de survivants. Ce pressant besoin de vivre et d'agir pour tous ceux qui n'ont pas pu, ne voulant jamais m'arrêter, et ce, mue par une urgence harassante, vite avant que la mort ne m'agrippe. Cette urgence venait avec une crainte viscérale au ventre. Comme si je n'avais pas encore la légitimité de vivre dont j'avais besoin pour respirer calmement et « légaliser » ma vie ici-bas. J'étais donc moi aussi inscrite dans ce sillage des survivants. Je me vivais alors comme si cette vie qui m'avait été accordée venait avec un devoir, une responsabilité d'en faire un acte vivement signifiant et réparateur. J'étais traversée par une exigence radicale de sens, hantée par une nécessité que mon existence soit profondément juste et utile.

Il me semble qu'il y avait une voix dans mon inconscient qui disait que pour être valable et légitime, je devais offrir ma vie, mon sang et mon énergie pour soutenir notre humanité, la mienne propre et celle des autres. Peut-être est-ce seulement à cette condition que je pouvais sentir que je ne trahissais pas les miens morts à Auschwitz?

1.1.1.1 L'émergence du guérisseur blessé

Je me souviens. J'ai six ou sept ans, je vis avec ma grande sœur de deux ans mon aînée et nos parents qui se disputent souvent. Ce soir-là des cris éclatent et me réveillent. Encore une fois, ces êtres que j'aime se confrontent intensément. Je

suis seule dans mon lit, en sanglots. Je tremble devant toute cette souffrance qui s'immisce jusque dans mes nuits. J'ai peur que notre nid éclate. Je prends alors mon courage à deux mains, je me lève, je les rejoins et je les implore de cesser leur dispute. Je tente de les séparer. Je ne peux plus supporter de les voir souffrir de la sorte. (C. Dajczman, journal de recherche, 2018)

C'est à force de vivre dans un tel climat familial, que j'ai d'une part appris à avoir peur de l'éclatement de notre famille - qui a finalement eu lieu quelques années plus tard avec le divorce de mes parents - et d'autre part à avoir mal de voir ma mère et mon père souffrir.

Je m'étais alors donné comme mission de réparer leurs cœurs qui saignaient. Ainsi, je travaillais infatigablement à les écouter, les consoler, à me montrer solide, aidante, empathique et impeccable afin de ne rajouter aucune difficulté à notre vie familiale déjà volcanique. Il me fallait réussir cette mission que je me donnais, elle m'était vitale. L'échec n'était pas une option, il risquait de me précipiter en exil, hors de l'amour et de la terre promise. On voit bien ici comment les blessures d'oppression de mes deux parents se revivaient et se complétaient dans notre cellule familiale, et comment ils n'étaient pas en mesure d'offrir ce qu'ils n'avaient pas reçu eux-mêmes. C'est ainsi qu'ils ont reproduit bien malgré eux les schémas de leurs propres familles. Nous étions toutes et tous prisonniers de ces histoires où se confrontaient la vie et la mort. Ainsi, j'ai hérité de leur état de survivance sans m'en rendre compte. Lorsque j'ai réalisé que je venais de ce terrain et que je portais des blessures similaires à mes ascendant.e.s, je me suis mise en chemin et en quête d'émancipation. Je comprenais à l'instar de Christiane Singer (1996), qu' : « Il y a toujours au moins deux manières de vivre dans la prison ontologique où la vie nous place : soit dans l'enfermement, soit dans le dépassement » (p. 17). J'avais choisi mon camp, j'allais marcher autant qu'il le faudrait pour le dépassement. Il se tricotait ici, silencieusement et totalement à mon insu, les assises de l'accompagnante que je deviendrais plus tard. Ce sera un des cadeaux de ce système familial plutôt difficile.

En effet, comme le dit si bien Jean Monbourquette (2009) dans son livre *Le guérisseur blessé*, les épreuves qui ont marqué nos existences laissent en nous des traces

profondes qui impactent nos vies personnelles, nos relations et nos actions. En travaillant à intégrer et à apprivoiser graduellement ces douloureux passages nous pouvons contacter l'élan intérieur de notre mission de guérisseur.se.s. Pour Monbourquette, la motivation de prendre soin des autres tire souvent son origine de telles expériences. Les soignant.e.s apprennent ainsi à faire confiance à la force de guérison qui réside dans chaque être humain et en eux.elles-mêmes.

Le Goff (2005) en témoigne en d'autres mots, à travers le concept de parentification où les rôles sont inversés et l'enfant devient le parent :

Selon Valteau, Bergner, Horton (1995), la parentification dans l'enfance est l'un des déterminants du style relationnel de l'adulte. Parmi les adultes ayant été parentifiés dans l'enfance, beaucoup adoptent un rôle de soignant vis-à-vis des autres adultes et développent une personnalité centrée sur le soin et la sollicitude. On retrouve là ce que Bolbwy (1988) avait appelé « compulsion à donner ». (Le Goff, 2005, p. 7)

1.1.2 Quand les blessures d'enfance se mutent en quête de sens

Je me souviens qu'à l'adolescence, une faim brûlante me tenaillait les entrailles. Une faim entremêlée de peur et de témérité. Je cherchais - en dehors du nid familial fragile - un axe, une direction. Ainsi, dès l'âge de 13 ans, j'étais déjà dans une grande quête de sens et d'intensité. Je faisais l'expérience d'un immense besoin de sentir, de percevoir, d'entrer en lien intime avec la vie en moi et autour de moi. J'ai alors commencé à explorer les états altérés de conscience en consommant diverses drogues. Je me suis jetée dans ces explorations sous substances avec une ferveur qui devenait cauchemardesque pour mes parents. Ma consommation et mes comportements me mettaient régulièrement en « danger », mais le besoin d'expérimenter et de créer du sens était si brûlant que j'étais déjà engagée sans m'en rendre tout à fait compte dans une forme « d'auto-initiation », comme dirait Le Breton (2018, p. 80). Concernant les rites individuels de passage des jeunes, cet auteur affirme que :

En se mettant en danger [le jeune] interroge symboliquement la mort pour garantir son existence, posséder enfin le droit de vivre. Toutes les conduites à risque ont une tonalité ordalique. Volontaire ou non, toute confrontation à la

mort est une redéfinition radicale de l'existence. [...] la mort symboliquement surmontée est une forme de contrebande pour fabriquer des raisons d'être. L'issue possible est de se dépouiller de la mort qui colle à la peau. (Le Breton, 2018, p. 80)

Ces moments sous influence agissaient en moi comme des voix de passage puissantes me permettant d'entrer en contact avec les réalités « impalpables » de l'existence et de développer une conscience de l'invisible et de l'intangible. Ces expérimentations multiples devenaient des voix accessibles qui ont permis à la jeune adolescente que j'étais - dans un monde en perte de repères et de sens - de reprendre contact avec une vie spirituelle absente et tant désirée. Il s'agissait pour moi de moments privilégiés où je sentais une connexion profonde avec la nature, avec la terre, avec mon âme.

Je me souviens, j'ai quatorze ans et je suis dans le parc Laurier à Montréal-Nord où nous passons la majeure partie de nos soirées. Ce soir-là nous consommons du LSD. Alors que je suis assise par terre, sur l'herbe, je me souviens de voir le sol se mettre à respirer. Je me souviens réaliser soudainement que la terre est vraiment un organisme vivant. Elle respire, tout comme moi. Cette nuit-là, je prends contact avec l'énergie derrière toute chose. Je me souviens de regarder mon corps physique et de percevoir l'énergie qu'il contient, de réaliser que je ne suis pas que matière. J'entre également en contact avec la mémoire que portent les lieux et l'espace : comme si venaient se juxtaposer en ma conscience diverses temporalités, différentes couches du réel. (C. Dajczman, journal de recherche, 2020)

Ces révélations et prises de conscience seront majeures pour la jeune femme en devenir. Elles me permettront de prendre contact avec mon axe spirituel, avec la femme de foi et de prière qui appelait en moi et également avec mon corps sensible. Voici les mots de Jean-Yves Leloup (2014) qui témoigne avec justesse de ce que j'expérimentais dans ces moments sous substances :

On entre alors dans la dimension de l'infini qui est en nous, là où notre matière est transfigurée. On voit la lumière qui l'habite. La matière et la lumière ne sont pas séparées. La matière est simplement la forme la plus lente, la plus dense de la lumière. C'est pourquoi le corps, c'est de la lumière aussi, c'est de la vie. (Leloup, 2014, p. 7)

Je vois que ces expériences, bien que parfois difficiles, m'ont soutenue, construite et permis de ne pas sombrer dans la désespérance ou le sentiment d'impuissance et d'absurdité dans lesquels me plongeaient ma situation familiale et l'état du monde où j'évoluais. J'avais mal à ma famille, mal au monde et je ne contenais plus ma souffrance. En lisant le sociologue et anthropologue David Breton 2018, je comprends mieux mon expérience de cette époque. En effet, selon ce dernier, ces épreuves personnelles sont des formes de symbolisation, c'est-à-dire des tentatives de fabriquer du sens, de se donner un appui pour rebondir dans son existence. Ce sont des ritualisations qui ne reposent pas sur des cérémonies déjà établies, mais sur une invention cohérente au regard d'une histoire personnelle. « La ritualisation opérée par le jeune à travers les conduites à risque essaie d'appriivoiser le chaos des émotions, de la souffrance, la désorientation de soi. Elle rompt les tensions et redéfinit le rapport au monde, elle donne un moment une prise symbolique sur le désarroi. » (Le Breton, 2018, p. 79)

Cette quête qui dura plusieurs années ne m'apparait pas seulement comme une crise d'adolescence, mais comme une soif inextinguible de reprendre contact avec le vivant, avec mon identité véritable, avec la dimension spirituelle de mon existence.

Il me semble également important de nommer que toute cette période allant de quatorze à dix-sept ans a été vécue en collectif. Nous étions une bande d'une quinzaine d'ami.e.s, toujours en clan : à voyager, à créer, à faire l'amour, à jouer de la musique, à étudier. Cette meute était mon village, mon île, mon cercle aimant et sécuritaire dans lequel je retrouvais un « nous » tant absent de ma cellule familiale dysfonctionnelle et de notre culture.

Bref, j'ai le sentiment que cette période sculptait tout doucement l'accompagnante et la ritualiste que j'allais devenir plus tard. Après quelques années dans les méandres, les grâces et les révélations de la consommation et de l'auto-initiation, mon être – toujours en quête de sens – cherchait dorénavant à cultiver ces états de présence et de reliance sans artifices extérieurs. Ces artifices allaient, à la longue, coûter cher à mon corps et ma psyché.

1.1.3 Quand la quête de sens se mute en quête de création

Je crois que ce qui a fait ma chance à cette époque, c'est que dès l'enfance, ma mère avait veillé à ce que je sois immergée dans le monde des arts. Elle m'a fait désirer l'acte créateur et m'a permis de fréquenter les pratiques artistiques. En effet, dès mon plus jeune âge, ma première porte d'entrée dans la vie éducative, relationnelle et professionnelle fut le monde des arts. Enfant, j'ai été initiée au piano, à la danse, aux percussions et enfin au théâtre, cet art vivant qui me semblait avoir été conçu pour moi. Plus tard, cela allait littéralement me sauver et me permettre de canaliser de manière constructive le feu qui m'habitait.

1.1.3.1 À l'âge de 17 ans, ma terre tremble

Je me souviens, j'ai 17 ans et c'est sur l'invitation de ma mère que j'assiste à la pièce Océan de Pol Pelletier. Lorsque je vois entrer en scène ce monstre de présence, tout mon être est saisi. Une voix en moi s'écrie : « C'est ÇA que je veux faire ». Cette femme me donne à voir le véritable rôle de l'artiste, sa fonction originelle comme au temps des Grecs. L'artiste comme un serviteur de l'humanité. Comme un être poreux qui sonde et saisit l'inconscient collectif de son peuple. Qui fait surgir les thèmes criants de sa cité, les porte sur la place publique et crée ainsi une forme de transformation personnelle et sociale. L'artiste comme mystique et l'acte créateur comme pratique spirituelle. (C. Dajczman, journal de recherche, 2020)

Une porte s'ouvre alors et une direction m'est pointée. Il venait de se révéler ici ce que j'identifierai plus tard comme étant : « mes élans fondamentaux ». J'avais le sentiment de trouver ma voie dans l'acte créateur, dans une quête de transformation, de présence et de reliance. À mes 17 ans, je décidai alors de faire mes auditions pour entrer dans une école de théâtre. À ma plus grande surprise je fus acceptée. C'est au bout de quatre ans de travail exigeant que j'obtins mon diplôme en théâtre interprétation au Collège Lionel Groulx.

Peu de temps après ma formation, Pol Pelletier me vit sur scène et m'invita à la rencontrer autour de sa création *Nicole c'est moi*. Quelque temps après, je me formai à sa méthode d'entraînement. Je participai alors à plusieurs de ses stages sur la présence et

devins l'une de ses assistantes. Cette grande créatrice développa une pratique unique autour de la notion de présence. Un entraînement où nous nous exerçons à développer un corps poreux, vibrant et sensible ; ce corps physique expérimenté comme le véhicule pour la manifestation de cette présence. Nous nous entraînions, comme le disait si bien Pol, à passer de *l'état normal à l'état d'éveil*, puis à laisser se révéler notre nature authentique - une nature intacte et reliée. Nous nous exerçons également à développer notre capacité à lire et percevoir l'inconscient personnel et collectif ainsi que les différentes dimensions du vivant. Ces enseignements constitueront un terreau fertile qui contribuera à donner vie à la créatrice, la formatrice et l'accompagnante que j'étais en train de devenir.

1.1.3.2 L'Appel du Rythme et de la Vie

À la sortie de l'école de théâtre et dans le sillon de mon travail auprès de Pol Pelletier, je ressentais un urgent besoin d'ancrage, de racine. Il était urgent que je trouve un moyen pour m'aider à me sentir bien incarnée et appartenir à ce monde, moi qui avais une si grande « nostalgie de l'ailleurs ». Un élan instinctif m'amena alors à renouer avec le *djembe*, instrument qui avait déjà rythmé mon adolescence et qui me permettait d'expérimenter ces états de présence et de non-séparation avec l'existence. Je poursuivis alors une formation intensive de percussion, et rapidement la possibilité d'enseigner cet art se présentera à moi tel que je le raconte plus loin dans ce mémoire.

Je suis ainsi devenue enseignante de percussion à *L'école Samajam* pour ensuite y animer différents stages d'accompagnement soutenu par les tambours. À cette époque, ma pratique naissante se forgeait non seulement à partir de ce qui se révélait au contact du rythme et des tambours, mais aussi à partir des enseignements vécus auprès de Pol Pelletier. Il faut souligner également qu'à cette période, ma quête spirituelle et mes différentes rencontres m'ont conduite aux enseignements d'*Osho*, un maître indien à la pensée singulière. Ces enseignements furent pour moi une véritable révélation. C'est au cœur de ces rencontres que j'ai réalisé plus profondément combien la reliance à sa nature véritable, aux autres et au vivant est un incontournable dans ma vie.

1.1.4 Quand la quête de création m'ouvre au champ de la formation et de l'accompagnement

1.1.4.1 L'appel de la ritualisation

Mon expérience avec Pol Pelletier puis à *L'école Samajam* m'a précipitée, sans que j'en sois totalement consciente, dans une fonction de formatrice et d'accompagnante. J'étais encouragée par mes formateur.trice.s, je leur faisais confiance et j'avais sur cette voie par intuition. Ce chemin de vie m'a conduite avec une évidence désarmante à un urgent besoin de mieux comprendre cette pratique naissante, qui fonctionnait certes, mais que j'habitais plus par instinct. Depuis l'école de théâtre et suite à la rencontre de différents mentors - dont je parlerai dans les chapitres suivants - je commençais à avoir plusieurs cordes à mon arc. Également, j'étais dans une pratique où s'invitaient de plus en plus, par instinct, des gestes rituels. L'élan et la nécessité de me former m'ont poussée à m'inscrire dans une école de pratiques rituelles. Je me suis donc inscrite à *Ho rites de passages*.

Ho rites est une école québécoise spécialisée dans les rites de passage selon une approche anthropologique et expérientielle inspirée des cultures anciennes et des travaux de penseurs tels que Jean Houston (1996), Carl Jung (1963), Arnold Van Gennep (1909) et Joseph Campbell (1977). Ce fut l'occasion pour moi d'apprendre à œuvrer dans une perspective de réenchantement du monde, c'est-à-dire de raviver la dimension poétique et sacrée de l'existence. J'apprenais également à développer des outils de changement personnel et social en créant du sens autour des passages importants de la vie. Pour Paule Lebrun (2013), la fondatrice de cette école, la nature du travail rituel consiste à ouvrir la porte de l'âme humaine en créant notamment du sens autour des passages signifiants de nos vies, tout en impliquant le corps dans l'acte qui marque le passage. Une invitation à la célébration et au réenchantement dont nos âmes ont si soif. Cette invitation à mythologiser nos existences plutôt qu'à les pathologiser arriva comme un vent frais sur la cassette usée et fatiguée de mon histoire de vie. Ce fut une inspirante traversée me permettant de saisir davantage la structure, les ingrédients et les lois inhérentes à la

création d'espaces rituels. Cette approche, plus près de l'art que de la thérapie, venait nourrir certains de mes élans fondamentaux : la faim de l'âme, la transformation, l'acte créateur, la reliance, la présence et ce retour nécessaire à notre identité véritable, à notre nature spirituelle. S'éveilla alors une grande créativité qui contribua à métamorphoser et façonner ma personne comme ma pratique d'accompagnement et de formation.

Au bout de ces trois ans d'étude, Paule Lebrun m'invita à œuvrer comme professeure au sein de l'école. Je m'engageai alors avec d'inspirant.e.s collègues à développer de nouveaux contenus que nous avons offerts pendant plus d'une décennie. Me former au travail rituel m'a ainsi donné un terrain propice pour que s'arriment le savoir-être, le savoir-faire et le savoir vivre ensemble. Cette formation fut l'occasion de nourrir ma faim spirituelle et ma soif de reliance tout en me permettant de créer des ponts entre l'artiste-créatrice, la ritualiste, l'accompagnante et la formatrice.

1.2 LA DÉLIANCE : UNE FRACTURE COLLECTIVE

Comme je l'ai mentionné dans les pages précédentes, j'étais habitée depuis longtemps d'un sentiment de déliance et d'une grande soif de reliance. J'ai cru au départ que c'était une tare personnelle ou encore familiale. J'ai réalisé rapidement que je vivais un phénomène collectif, dont souffre surtout l'Occident dit moderne. En effet, je crois que j'étais encore adolescente quand j'ai réalisé que ce qui se vivait dans l'intimité de mon être, dans ma cellule familiale, tout comme dans mes lignées, se passait également autour de moi et parfois plus douloureusement encore dans notre monde. Cette déliance polymorphe me semblait être une preuve d'une culture en crise.

Bol de Bal (2003) en témoigne avec une justesse fracassante en ces termes :

Le système social, peut être décrit comme celui des rationalisations déliantes : caractérisé par la désintégration communautaire, par la dislocation des groupes sociaux primaires – la famille, le village, la paroisse, l'atelier – et par des applications déraisonnables de la raison scientifique, technique, sociale et culturelle : il produit une déliance existentielle aux multiples dimensions (psychologique, sociale, économique, écologique, ontologique, cosmique) [...] cette rupture, dont souffrent les êtres de notre temps, est polymorphe : ils ne sont

plus reliés aux autres, ils ne sont plus reliés à eux-mêmes, ils ne sont plus reliés à la terre, ils ne sont plus reliés au ciel. (p. 118)

Le même auteur complète en citant Maurice Lambilliotte (1968) et sa compréhension de la reliance comme une dimension transcendantale, qui à mes yeux est essentielle et représente un axe central dans ma vie personnelle et dans ma pratique d'accompagnement.

Lambilliotte, dans son ouvrage *L'homme relié*, lui donne une signification transcendantale [...] : pour lui, la reliance est à la fois un *état* et un acte, « l'état de se sentir relié », « un acte de vie (...) acte de transcendance par rapport aux niveaux habituels où se situe notre prise de conscience ». « Mode intérieur d'être : (...) elle permet à tout individu de dépasser, en conscience, sa solitude ». La reliance à ses yeux est donc essentiellement du domaine de l'expérience intérieure, une quête de l'unité de la vie (Bol de Bal, 2003, p. 101)

Jacqueline Kelen (2002) abonde dans le même sens en soulignant la profondeur de cette déliance de la société moderne.

Je soutiens qu'il s'agit avant tout d'un problème spirituel que la société moderne s'entête à nier avec la dernière énergie. Tant que la dimension spirituelle de l'être humain sera bafouée, non reconnue, le malaise gagnera toutes les couches de la société. Tant que l'on s'évertuera à calmer des symptômes au lieu de se tourner vers l'intérieur, vers ces ramifications de l'âme que le philosophe Héraclite disait si profondes, on restera dans l'erreur et dans l'impuissance. Même la « fracture sociale » dont parlent certains hommes politiques me semble de peu de poids par rapport à la terrible coupure d'avec le sacré dont le monde occidental est marqué (p. 12).

Malidoma Somé (2005) creuse également dans le même sillon en rappelant que : « Tandis que le tiers-monde ressent l'urgence d'une aide accrue afin de lutter contre la faim sur le plan physique, l'Occident prend conscience d'une faim si angoissante sur le plan spirituel qu'elle fait presque peur » (Somé, 2005, p. 24).

Dans la même optique, Jung (1987) précise que nous sommes dans une culture qui ne favorise pas l'intériorité.

Nous n'accordons de crédit qu'à la conscience, qui nous a permis de dominer l'espace extérieur et de maîtriser la nature ambiante, qu'elle nous rendit intelligible. Mais elle ne nous a pas été jusqu'ici d'un grand secours pour scruter notre nature intime, le monde de l'infiniment petit qui sommeille en nous qui

constitue le secret obscurément pressenti par notre être intérieur, mais dont notre conscience ignore encore tout. (p. 326)

1.3 JE SUIS FILLE D'UN OCCIDENT DÉLIÉ AUX PRISES AVEC UNE FAIM SPIRITUELLE

Il faudrait quand même se le rappeler, la méfiance humaine envers le fait religieux a une histoire. En effet, depuis l'Inquisition et très certainement bien avant dans l'histoire de l'humanité, les religions ont souvent été des sièges de grandes oppressions et persécutions. Notre histoire collective est constituée de sang, de bûchers, de chasses aux sorcières et autres abominations opérées par des personnes de pouvoir, qui prétendaient parler au nom de Dieu. Ce n'est donc pas étonnant, qu'avec le temps, l'Occident soit devenu si méfiant par rapport aux églises, aux dogmes et à la spiritualité. Comme s'il y avait ici un danger d'aliénation, de perte de liberté et de rationalité. Au plan de l'évolution de la pensée, la sortie du Moyen-âge et le début du siècle des Lumières ont vu l'émergence des valeurs humanistes fondées sur la raison. Le XVIIIe siècle refusera avec force la prétention de la religion à tout baliser, expliquer, et justifier au nom d'un Être transcendant. Le regard intellectuel curieux se détournera alors du ciel au profit du monde concret des individus et des choses.¹

Par-delà sa diversité, la pensée des Lumières proposa d'adopter une posture inspirée de la méthode scientifique, de l'expérimentalisme de Newton et de Locke. C'est ainsi qu'ils cherchaient désormais, dans l'investigation empirique des choses, les rapports, les corrélations, les lois qui les régissent, et qui avaient été jusque-là masqués par les préjugés. Du coup, la vérité sera recherchée du côté du monde physique, de l'univers pratique. Les dogmes et les vérités révélées seront rejetés. De ce mouvement naîtra le matérialisme scientifique, qui opéra une véritable rupture paradigmatique. Le XVIIIe siècle permettra à la culture de se délivrer des contraintes théologiques et formelles et de se plonger dans une nouvelle démarche de recherche des connaissances. Cependant, c'est bien connu, chaque situation a ses grandeurs et ses misères. C'est dans ce sens que Somé (2005) à l'instar de Kelen (2002) soulignent que la culture occidentale s'est longtemps battue et à

¹ Repéré à : https://www.larousse.fr/encyclopedie/divers/siècle_des_Lumières/130660

juste titre pour se libérer du carcan de la religion, mais semble avoir perdu au passage le lien au sacré, à l'essentiel et au mystère, le lien aux mythes fondateurs et aux symboles de nos différentes traditions et cultures, tous ces vecteurs de sens en fait qui peuvent agir comme points de repère et comme balises ; en fait, tout ce qui permet d'entretenir un lien vivant avec le noyau d'immortalité qui fonde notre dignité humaine comme l'exprime magnifiquement Christiane Singer².

En effet, nous sommes dans une époque marquée par une tension entre, d'un côté, un nihilisme décapant et de l'autre côté une quête intrinsèque de sens, d'humanisation de nos vies et de sacré. D'une part est logée au cœur des êtres humains une grande soif de sens et de sacré et d'autre part, nous baignons dans une époque et une culture qui ont érigé en valeur suprême « l'interdit de Dieu ». On dirait bien une forme de « conspiration contre l'intériorité » comme dit Rugira (2019)³ en citant (Singer). L'œuvre de Jacqueline Kelen (2002)⁴ est éclairante à propos de cette idée de conspiration spirituelle. Cette auteure fait une lecture historique de l'évolution plutôt désespérante de notre rapport à l'âme. Elle nous permet ainsi de la suivre dans ses investigations.

Je me suis demandé à quand remontait cette conspiration contre l'âme, contre la dimension spirituelle de l'être humain. Il y eut dans toute l'histoire de la philosophie une pensée matérialiste, illustrée par exemple par Démocrite, Épicure ou Lucrèce dans l'Occident antique. Or, elle n'induisait pas une intolérance à l'égard des autres croyances et pratiques et elle ne niait pas l'existence des dieux mais insistait sur la vertu et sur la liberté de l'homme sans référence à une puissance supérieure ou à une providence. Mais jamais, semble-t-il, avant le milieu du XIXe siècle ne fut mené ce combat acharné contre les aspirations spirituelles de l'homme et contre le nom même de l'âme.

Dans le même ordre d'idées, Carl Gustav Jung (1987) rappelle que depuis que l'humanité est humaine, les humains ont toujours eu une soif et une reconnaissance de la dimension spirituelle de l'être, jusqu'à ce que durant les deux derniers siècles, le triomphe

² Repéré à : <https://www.youtube.com/watch?v=TQVTv5ocjrY&t=32s>

³ Rugira (2019). Notes de cours. Littérature grise.

⁴ Repéré à : <http://laplusquevive.canalblog.com/archives/2011/04/18/24042213.html>

du matérialisme et du positivisme scientifique assèche presque complètement notre rapport à l'être.

Alors que le Moyen-âge, l'Antiquité, voire l'humanité tout entière depuis ses premiers balbutiements avaient vécu dans la conviction d'une âme substantielle, on voit naître, dans la deuxième moitié du XIXe siècle, une psychologie « sans âme ». Sous l'influence du matérialisme scientifique, tout ce qui ne peut être vu avec les yeux ou appréhendé avec les mains est révoqué en doute, et tout ce qui est soupçonné de métaphysique devient compromettant. Seul est dorénavant « scientifique » et par conséquent recevable ce qui est manifestement matériel.

Ainsi, à partir d'une certaine époque en Occident, l'être humain émancipé, fier de son esprit qui a conquis la matière, rejette l'âme, la considérant comme un résidu de l'obscurantisme religieux. Comme le nomme avec force François Cheng (2021), il s'agit là d'une amputation qui est un appauvrissement et qui comporte ses dangers, parce que l'humain qui ne jure que par son esprit ne jongle qu'avec le dualisme corps-esprit. Cependant, la constitution de notre être est ternaire et non pas duelle : corps, âme et esprit. Cheng (2021) dit de l'âme qu'elle est cette part plus sensible, plus intime : la part créatrice qui permet de se relier intuitivement à une forme de transcendance, à une patrie native.⁵

Dans la même optique, Kelen (2002) rappelle que c'est justement à cette époque qu'est née la suprématie des médecins dits aliénistes, ceux-là même qui ont fondé et fait prospérer en Europe l'institution psychiatrique. C'est en réaction à un matérialisme exaspérant que Freud a commencé sa quête qui a donné naissance à la psychanalyse. Il voulait sauvegarder quelque chose de la vie intérieure. Malheureusement, en bon fils de son époque, il contribuera à mettre au point tout un vocabulaire pathologisant (schizophrénie, paranoïa, anorexie, etc.), qui aujourd'hui semble être le seul valable pour nommer la vie intérieure. Ainsi, dans le filon de la pensée freudienne, est rentrée dans l'inconscient triste, comme le souligne Kelen (2002), c'est que toute aspiration humaine

⁵ Repéré à : <https://www.facebook.com/joachim.vallet/posts/10224119688812176>

à la beauté, à l'amour, à l'éternité s'est vue rapidement rabaisée et réduite à la *libido* et aux *pulsions sexuelles*. Dans cette perspective, Freud répudiera assez vite l'idée de l'âme pour faire de la place à son concept d'*inconscient*. Ainsi, comme le précise avec éloquence Kelen (2002)⁶, dans la vision freudienne du monde et de l'être humain :

Il n'y a plus de « mystiques », seulement des « hystériques ». Il n'y a plus d'extase ni de ravissement, seulement de l'angoisse et de l'hystérie, comme l'ont décrété ces autorités masculines. C'est ainsi qu'aujourd'hui, tristes héritiers de cette vision morbide de l'humain, nous nous trouvons dans l'incapacité de comprendre tout ce qui relève de l'ascèse, de la purification, du combat spirituel, de l'éveil de conscience.

C'est dans cette même logique que s'est construit le Québec moderne, héritier des conquêtes européennes du territoire américain. Sans entrer de plein pied dans la complexité de l'histoire canadienne et québécoise, je pourrais dire que la période dite de Grande Noirceur au Québec serait comme le Moyen-âge pour notre si jeune nation. Le changement paradigmatique majeur aura plutôt lieu autour des années 1960 lors de la Révolution tranquille. Le peuple québécois sera alors porté par une grande soif de liberté, d'émancipation et d'affranchissement du carcan oppressif de la religion et de l'Empire britannique.

1.3.1 Influences de la Révolution tranquille et de ses effets

À partir du milieu du XIXe siècle, l'Église catholique exerce au Québec une influence considérable, à un point tel que l'historienne Lucia Ferretti (1999) lui accordera le statut d'organisatrice principale de la société québécoise. L'Église catholique est préoccupée par son désir de faire une nation canadienne française catholique pérenne. À l'époque, l'Église contrôle tout, jusqu'à ce qui se passe dans les familles, jusque dans les chambres à coucher de nos grands-mères. En effet, elle voulait peupler ce grand territoire et ériger sur celui-ci un peuple majoritaire, qui soit canadien français et catholique. Les responsables ecclésiastiques avaient peur et avec raison de la disparition de ce peuple. Les

⁶ <http://laplusquevive.canalblog.com/archives/2011/04/18/24042213.html>

femmes étaient alors forcées de faire beaucoup d'enfants telles des poules pondeuses. L'Église contrôlait également la plus grande partie du système d'éducation et du système de santé et des services sociaux. La puissance de l'Église a augmenté considérablement de 1840 à 1920, avec la multiplication des paroisses, l'augmentation du nombre de prêtres, de communautés religieuses, dont les plus importantes furent fondées ou implantées de France dans les années 1840. Après un siècle de cette ère coloniale, le peuple québécois a commencé à avoir envie de se libérer du joug et de la tutelle de l'église. Il a commencé à réagir avec un désir ardent de répudier à jamais une ère d'intimidation, de soumission et d'impuissance. L'ascendant de l'Église catholique sur le peuple québécois était tellement grand que l'écrivain français Paul Claudel (1901) appelait le Québec, le « Tibet du catholicisme ».

Cependant, comme l'explique avec justesse Gérard Bouchard (2005), la période qui a précédé la Révolution tranquille qu'on appelle au Québec *la période Duplessis* (du nom du premier ministre de l'époque) ou encore période de la Grande Noirceur, n'est pas qu'une particularité québécoise dans le sens que de nombreuses nations occidentales ont vécu des périodes similaires marquées par une grande emprise de la religion. Comme quoi la liberté tant recherchée dans le siècle précédent, en Europe par exemple, ne pouvait pas se gagner d'un coup. Cette liberté a été progressivement conquise.

À la suite de Geneviève Massicotte (2000), rappelons que le Québec des années 1950, le Québec de René Lévesque, rêvait de devenir un état moderne, qui favorise à la fois la liberté d'expression, l'émancipation des femmes, la laïcité de l'État et la sécularisation de la plupart des institutions. En 1960, il rentrait de plein pied dans une phase de grandes mutations sociales. Mais comme partout ailleurs, cette transformation sociale nous a fait jeter le bébé avec l'eau du bain. Avec l'industrialisation, la démocratisation de l'éducation, l'avènement de l'État providence, la montée de l'individualisme et le renouvellement des institutions, nous avons glissé lentement mais sûrement dans le matérialisme scientifique et anti-clérical, brimant ainsi et pour longtemps notre rapport au sens, au sacré et à la solidarité sociale.

Si nous avons conscience de l'esprit de notre temps et davantage de sentiment historique, nous reconnâtrions que c'est en raison des recours abusifs adressés dans le passé à l'esprit que nous donnons la préférence aux explications puisées dans l'ordre physique. Cette prise de conscience exciterait notre verve critique. Nous nous dirions : il est probable que nous commettons maintenant l'erreur inverse, qui est au fond la même. (Jung, 1987, p. 53)

1.3.2 Je suis de la génération en quête des voies de passage pour sortir de cette déliance polymorphe

Depuis mon jeune âge, comme je l'ai précédemment mentionné, je suis témoin d'une brûlante soif de sens et d'absolu en moi et autour de moi. Je me souviens de moi adolescente. Je me souviens d'avoir souvent ressenti que le monde que me proposaient les adultes était absurde, vide de sens et de joie. J'ai le sentiment que moi, comme mes ami.e.s, étions dans une forme d'errance qui ne se reposait que quand nous étions ensemble dans la nature, dans des activités qui relie, comme la musique, le rythme ou la drogue. Nous avons une grande faim de l'âme mais nous manquions de mots pour le dire, d'aîné.e.s pour guider et d'orientation pour s'y adresser. C'était une grande souffrance. Bien des années plus tard, je réalise que cela ne change pas tant que ça, je rencontre la même douleur, la même soif, la même errance chez les jeunes aujourd'hui. Je dirais même que cette conspiration contre la vie intérieure et son expression sur la place publique s'est bien empirée ces dernières années, surtout avec les débats virulents dans le public sur la question de la laïcité. J'ai parfois le sentiment que c'est beaucoup plus souffrant et plus souvent vécu dans l'isolement qu'à mon époque.

En effet, il faut bien accepter de le voir, la sécularisation ainsi que les « conditionnements » de nos sociétés modernes - contrairement à ce qu'on aurait pu croire - n'ont pas fait disparaître cette faim de l'âme et le besoin de trouver du sens à nos existences ainsi qu'à nos passages. Il semble évident que nous sommes nombreux.ses à œuvrer dans des mouvements contre-culturels pour trouver de nouvelles voies de passage. Dernièrement, je lisais dans la revue *Relation* un témoignage qui nomme si bien cette faim de l'âme que vivent nos jeunes - ainsi que les adultes d'ailleurs - et l'interdit du sacré dans notre culture récente qui l'accompagne et nous oppresse tous.

Je me souviens, je lisais dernièrement un texte de Marie-Christine Doran (2018, p.24) dans la revue « Relation » qui exprimait si bien un des moteurs qui m'a mis en recherche. Elle témoignait d'un événement vécu par son fils adolescent. Celui-ci était en conversation avec ses copains dans un autobus alors qu'ils revenaient de l'hôpital où ils étaient allés visiter une amie ayant frôlé la mort dans un grave accident de vélo. Durant cette conversation, un des jeunes confia aux autres qu'il avait été tellement ébranlé par ce qui est arrivé à leur amie qu'il a eu besoin de faire une prière pour elle, même s'il ne savait pas comment prier, venant d'un milieu non croyant. C'est alors qu'un passager adulte, en entendant cela, traversa l'autobus pour venir dire au petit groupe d'amis, sur un ton menaçant, qu'il était déplorable de vouloir prier et de conforter ainsi une institution religieuse qui a fait tant de tort au Québec.

Cet exemple révèle toutes les difficultés que nous avons à aborder la question religieuse, ou plutôt l'axe spirituel dans nos sociétés occidentales. Suite à cet incident, cette mère interroge :

Dans ce cas-ci, il n'est même pas question de s'opposer à une manifestation religieuse sur la place publique, c'est le fait même d'adresser une prière spontanée, de se référer à la dimension sinon religieuse, au moins spirituelle de l'existence qui a suscité la colère de cet homme contre un jeune de 15 ans. La question qui se pose ici est de savoir si la soif de spiritualité d'une personne peut être évaluée, jugée ou condamnée au motif que des religions ont causé des méfaits. (Doran, 2018, p. 24)

Cette lecture est venue confirmer pour moi l'importance de trouver dans nos sociétés occidentales, des manières de sortir du déni en ce qui concerne cette faim spirituelle et notre soif de sens. Soulignons l'importance de questionner les conditions dont nous avons besoin pour réaliser un tel projet dans des sociétés, des cultures comme celle du Québec et d'un Occident en conflit avec la dimension spirituelle de l'existence. En Occident, les sociétés sont de plus en plus plongées dans une forme d'« hypnose socialement programmée » pour reprendre les magnifiques mots de Deepak Chopra (2014). Il me semble important de nous souvenir collectivement que ce qui est devenu avec le temps une conspiration contre l'âme, le sens et le sacré, comme dit si bien Christiane Singer (2013), n'avait pas cette visée au point de départ. En effet, au début, l'intention était de nous sortir du totalitarisme et de nous redonner à cette nécessaire liberté personnelle, sociale et culturelle. Or, comme le dit si bien Raymond Lemieux (2018) :

L'effondrement des systèmes culturels de sens que proposaient les sociétés traditionnelles ne signifie pas pour autant la fin des quêtes de sens. Bien au contraire, cette faiblesse et cet effondrement les dynamisent souvent. Elles prennent alors des chemins inédits. (p. 19)

Force est de constater que nous sommes à l'heure actuelle dans une culture où les rapports au corps, à la communauté, à la nature, à la foi et au sacré sont mis à mal. Nous évoluons au sein d'une culture patriarcale, capitaliste et scientiste à l'intérieur de laquelle les autres types de savoir sont souvent bafoués, niés, réduits au silence. Nous sommes certainement tombés dans la polarité extrême par rapport aux dérives du système que nous voulions quitter et cela se fait à nos corps et cœurs défendant, comme le précise avec éloquence James Hillman (1999) :

Quand l'invisible déserte le monde réel - comme il abandonne Job, le laissant en proie à ses maux physiques – le monde visible ne suffit plus à la vie. Et le monde d'ici-bas vous déchire [...]. La vie a besoin de la coexistence du visible et de l'invisible. (p. 120)

1.3.3 L'injustice épistémique comme creuset du sentiment d'illégitimité

Tel que mentionné plus haut, je réalise chaque jour davantage que je suis née à une époque et dans une culture où tous les savoirs n'ont pas pignon sur rue. Il semble important de constater que dans notre culture, les connaissances qui relèvent davantage du domaine perceptif, intuitif, corporel, ancestral, spirituel, féminin, etc., sont souvent dénigrés, invisibilisés et bafoués au détriment des savoirs plus rationnels ou ceux qui sont dits scientifiques. Ce qui a eu comme effet dans notre monde moderne de ne pas toujours donner bonne figure aux autres formes de savoirs et de pratiques. « L'argument en faveur de cette séparation est que les savoirs "profanes", faits d'opinions, de mythes ou de pensée sauvage, peuvent nuire à l'avancement de la science en gâchant sa pureté. » (Piron, 2017, p. 41-42). Ces hautes voltiges de la pensée humaine se font aux dépens de l'ensemble de la population qui est dépossédée de ce type de savoir. D'après Florence Piron (2017) :

Dans l'idéologie dominante de notre société, les seuls savoirs véritables sont des savoirs dits scientifiques. La connaissance scientifique, qui est l'apanage sur la planète de quelques millions de personnes, peut-être une personne sur mille

semble être la seule valable. Tous les autres sont censés *ne pas connaître*. La science du Nord est ainsi devenue la science tout court. (p. 47)

Le chercheur indien Rajeev Bhargava (2013) ajoute pour sa part que cette invisibilisation des savoirs traditionnels, des savoirs d'expérience et des savoirs pratiques est le résultat d'un colonialisme politique, économique et culturel producteur d'injustices épistémiques importantes qui subsistent dans toutes les sphères de nos vies.

L'injustice épistémique est avant tout le résultat d'un projet d'infériorisation des cultures colonisées dans lequel les colonisés étaient considérés comme des enfants, si ce n'est des barbares. Une fois achevé, ce processus d'infériorisation [...] entraînait une perte du respect et de l'estime de soi. (Bhargava, 2013, p. 20)

Piron (2019, p. 209) abonde dans le même sens en expliquant que : « Les régimes de vérité ne s'imposent et ne se stabilisent qu'au prix d'injustices épistémiques à répétition ». Elle plaide avec force pour ce qu'elle appelle à la suite de Santos (2016) « une écologie des savoirs ». Elle affirme ainsi l'importance de l'avènement d'une « *science ouverte* », une science plus inclusive, plus juste et plus démocratique qui ne consiste pas à opposer les savoirs mais à développer une « pensée neuve » que Fanon appelait de tous ses vœux. Une science dans laquelle :

Tous les savoirs, scientifiques et non scientifiques, paysans, urbains, pratiques, politiques, environnementaux, traditionnels, etc. pourraient dialoguer dans un universalisme inclusif, rejoignant ainsi ce que Santos (2016) appelle une « écologie des savoirs ». (Piron, 2017, p. 47)

La même auteure déplore la dévalorisation systématique des savoirs scientifiques concurrents, comme tous les savoirs développés par des personnes issues de groupes subalternisés, dominés, qui pourraient vouloir renverser les régimes de vérité en place. Pour illustrer son idée, elle donne l'exemple des savoirs critiqués de l'ordre social développés par des femmes qui ont été « accusées d'être hystériques ou des sorcières » comme disait Chollet (2018). Une des manières les plus efficaces de déprécier ces savoirs, c'est de les rendre invisibles et inexistants. Piron (2017, p. 37) plaide alors pour « une justice cognitive » qui serait « un idéal épistémologique, éthique et politique visant l'éclosion de savoirs socialement pertinents partout sur la planète et non pas seulement

dans les pays du Nord, au sein d'une science pratiquant un universalisme inclusif, ouvert à tous les savoirs ».

1.4 LE DÉFI DE S'ADRESSER À LA FAIM DE L'ESSENTIEL DANS LES SOCIÉTÉS LAÏQUES ET DANS LA CULTURE SCIENTISTE

Dans ce contexte, il est évident que la question des voies de passage pour répondre aux enjeux que pose à notre époque la question du sens et de la faim de l'essentiel est importante. Je l'ai précédemment mentionné, le corps, la présence, le rituel, le rythme, les arts vivants ont été pour moi des voies privilégiées pour tenter de répondre à mon urgent besoin de sens et de sacré. Je me trouvais sans repères et sans guides dans un monde délié, dans une culture désenchantée et désacralisée alors qu'une soif de sens et de sacré me tenaillait les entrailles depuis mon jeune âge. Il était donc incontournable pour moi de me mettre en quête pour chercher de nouvelles voix de passage, de nouvelles formes pour reconstruire un axe susceptible de répondre à notre faim spirituelle, à notre soif d'essentiel.

Il y a un nombre sans cesse croissant de jeunes qui refusent de se laisser aller à la dérive, mais qui ne sont pas non plus satisfaits par les possibilités professionnelles et humaines que l'existence leur propose. Ceux-là sont vraiment en recherche. [...] Ils cherchent des modèles avec une très grande ouverture d'esprit. [...] cette recherche ne prend pas une forme de spiritualité précise, mais c'est la quête d'une dignité, d'une noblesse avec des valeurs qui puissent être prises au sérieux. (Desjardins, 2003, p. 36)

Il faut dire que même si j'ai eu le privilège de faire plusieurs rencontres significatives et d'avoir des mentors puissants et pertinents sur mon chemin, j'ai quand même dû marcher à l'aveuglette, dans une époque et dans des contextes sans grands récits unificateurs, où on est obligé d'avancer à tâtons sans guide et sans repères. En effet, je sens depuis longtemps une urgence d'apprendre à cultiver pour moi, les autres et nos communautés, une dimension sacrée omniprésente dans l'existence. À la suite de Hillman, je dirais que j'ai été dès mon jeune âge en quête d'un champ de pratique et de connaissance « dont l'esprit épouse la foi sans s'incliner devant une église, et qui observe

minutieusement les phénomènes sans s'en remettre à la science institutionnelle » (Hillman, 1996, p. 23).

Dans cette quête, plusieurs approches et pratiques ont été révélatrices et m'ont servi de phare dans le noir. J'en parlerai plus amplement dans les prochains chapitres.

1.5 PROBLÈME DE RECHERCHE

Les contextes dans lesquels je suis née et ai grandi m'ont exposée à une expérience de déliance difficile pour l'enfant, l'adolescente et la jeune adulte que j'étais. J'ai donc expérimenté de l'intérieur cette déliance polymorphe si courante dans la culture occidentale actuelle et dont parle avec pertinence Bolle de Bal (2003). Par ailleurs, j'expérimentais également et assez douloureusement la franche rupture avec le sacré, la nature, la communauté et l'invisible dont parlent Kelen (2002) et Somé (2005). C'est cette traversée qui m'a conduite sur le précieux territoire de l'accompagnement et de la formation. J'ai eu la chance de rencontrer sur mon chemin des mentores et des pratiques déterminantes qui m'ont permis de répondre avec pertinence à ma soif de sens et d'essence et à mon sentiment de déliance. Dans ma quête en constante évolution, j'ai eu besoin de partager les transmissions reçues, ce qu'elles étaient devenues depuis ma propre singularité et d'offrir des voies de passage à mes contemporains. J'ai ainsi développé depuis 15 ans une pratique plurielle et multiforme de formation et d'accompagnement. Elle est inspirée de voies créatrices, rituelles et de pratiques de présence. Précisons qu'elle passe par la médiation du corps, du mouvement, du rythme, de la parole, du symbolisme et bien d'autres outils cueillis sur le chemin de ma propre quête de sens et de santé. C'est une pratique à la fois soignante et formatrice, révélatrice et transformatrice. Elle s'adresse à la personne dans ce qu'elle a de plus singulier, à son *êtré*, ou encore pour mieux le dire à son existence sans exclure son essence. C'est une approche inclusive qui trouve sa place dans des sociétés laïques sans pour autant être désacralisée.

Cette pratique que j'offre depuis plus de 15 ans est ma maison, mon laboratoire, mon terrain de recherche et de déploiement. Je m'y sens à ma juste place et j'y vis une

expérience de grande pertinence par rapport aux enjeux criants de mon existence bien enchâssés dans les défis de notre époque. Malgré un réel et fort sentiment de justesse, lorsque je m'observe de plus près, je constate que je côtoie parfois un sentiment d'illégitimité. Parfois, je me sens comme si je devais défendre la pertinence et la valeur des modes de connaissance alternatifs qui se déploient au sein de ma pratique. Comme je ne me sens reliée à aucune tradition connue et communément partagée avec mes contemporain.e.s (je me situe en marge, dans une contre-culture qui ne fait pas partie de la pensée dominante), j'ai parfois le sentiment de devoir travailler fort pour assumer ma voie et établir ma propre légitimité. Certaines fois, lorsque cette condition me pèse, c'est comme si c'était ma propre valeur qui était en jeu. D'autres fois, j'ai plutôt le sentiment de devoir assumer mes responsabilités, assumer mon chemin singulier et consolider ma propre souveraineté et ma quête de légitimité et de liberté.

À ce moment de ma démarche, j'ai l'intuition que l'acte de prendre le temps de revenir sur mon parcours de vie et sur mon chemin de formation, puis d'interroger ma pratique d'accompagnement et de formation, pourrait me servir de voie de passage pertinente pour la transformation de la praticienne que je suis et pour le renouvellement de sa pratique. En effet comme le précise Arthur Gélinas (2004), le renouvellement des pratiques demande une modification entière du praticien, c'est-à-dire dans « ses croyances, ses valeurs, ses compétences, etc. » (Gélinas, 2004, p. 34). J'espère ainsi pouvoir diminuer davantage l'écart entre la clarté des connaissances intérieures et des connaissances pratiques qui m'habitent et ma capacité de les exprimer dans le monde de manière encore plus libre et légitime. Je pourrai ainsi faire cohabiter tous ces savoirs et articuler avec finesse l'intime et le politique, le visible et l'invisible, le profane et le spirituel et ce, dans une perspective qui assume non seulement une forme d'écologie des savoirs, mais aussi une réelle quête de justice sociale et épistémique.

1.6 QUESTION DE RECHERCHE

En quoi le fait de conscientiser, interroger et articuler mon expérience de vie, ma pratique d'accompagnement et mon chemin de formation me permet de renouveler ma pratique et de gagner en légitimité et en liberté?

1.7 LES OBJECTIFS

- ⇒ **Extraire** de mon chemin de formation les éléments qui ont contribué à mettre au monde la praticienne que je suis.
- ⇒ **Interroger et raconter** mon parcours des dernières années afin d'éclairer ma quête de légitimité, de liberté et de renouvellement de ma pratique de formation et d'accompagnement.
- ⇒ **Expliciter et comprendre** ma pratique d'accompagnement et de formation renouvelée afin de conscientiser la pédagogie et les conditions qui sont essentielles pour moi et œuvrer alors à les transmettre.

CHAPITRE 2

CHOIX ÉPISTÉMOLOGIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES

2.0 INTRODUCTION

Chercher à comprendre, c'est obéir à la vocation même de la conscience qui est de faire la lumière, de faire sens pour pouvoir faire signe, et inversement.
Claire Lejeune (1992)

Au moment où je me suis inscrite au programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR, on me disait que c'était un programme inédit, unique en son genre. Selon Pilon (2005), les créateurs de ce programme s'étaient donné comme pari d'ouvrir un espace à l'université pour offrir des conditions d'accompagnement aux praticiens et praticiennes en exercice, afin de leur permettre d'apprendre à mener une démarche réflexive engagée, rigoureuse, sensible et scientifique sur leurs propres pratiques professionnelles, relationnelles et sur leurs expériences personnelles. Cette maîtrise, comme nous dit l'équipe de formation lors de l'accueil de nouvelles cohortes, poursuit un triple but à savoir :

1. La transformation du/de la praticien.ne,
2. Le renouvellement de sa pratique,
3. La production de nouvelles connaissances dans son domaine spécifique, et ce à partir de de son expérience singulière.

Apprendre à faire de la recherche dans ce programme revient également à apprendre à revenir sur sa propre expérience, sur sa propre pratique, en vue de les contextualiser, de les décrire, de les étudier afin de mieux les comprendre, de mieux se comprendre et de créer des conditions pour passer de praticien.ne.s à praticien.ne.s réflexif.ve.s et enfin à praticien.ne.s chercheur.es. Ainsi, la démarche de formation comme celle de la recherche reposent sur les expériences singulières vécues par les étudiant.e.s dans différents

contextes pratiques, plutôt que de miser principalement, comme c'est généralement le cas à l'université, sur des contenus disciplinaires déterminés dans un rapport *Théorie / Pratique / Expérience* totalement déséquilibré.

Ce type de processus ne met pas seulement en mouvement les manières de faire, il touche en profondeur les praticiens et les amène à vivre une mutation identitaire. De praticiens, ils deviennent d'abord des praticiens réflexifs capables de s'observer et de se réguler en cours d'action, pour ensuite passer au statut de praticien-chercheur capable de mener un processus de recherche et de production de connaissance à partir de leurs pratiques. (Faber, 2018, p. 36)

Ce programme s'inscrit dans une perspective de justice épistémique et de justice sociale, dans une optique qui assume la dimension politique de l'université et sa juste place dans la création de conditions nécessaires à la transformation sociale et culturelle. Le présent chapitre a comme fonction de clarifier les choix épistémologiques et méthodologiques que j'ai dû faire pour mener à bien ma démarche de recherche tout en m'inscrivant dans la cohérence de mon programme d'études.

2.1 L'UNIVERS ÉPISTÉMOLOGIQUE

Les praticiens en savent plus qu'ils ne le pensent et souvent ces savoirs demeurent à un niveau implicite ou tacite.
Schön (1983)

D'après Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2005), la posture épistémologique occupe une place centrale dans la construction du chercheur ou de la chercheuse même, et sert de fondement à tout le processus de recherche : de la problématisation à l'interprétation des données. Dans le même ordre d'idées, Danielle Boutet (2016) présente en ces termes la démarche qui nous est proposée pour se former à la recherche à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales :

C'est d'une expérience de vie que je veux rendre compte dans ce document, dans laquelle autant les données que la méthodologie, font sens et sont en cohérence avec les intuitions que j'ai eues et les transformations que j'ai vécues. Cette écriture est donc une œuvre de création autant qu'une œuvre scientifique, en plus

d'être elle-même transformatrice du fait de ce qu'elle exige de nous. (Boutet, 2016, p. 98)

2.1.1 Paradigme compréhensif et interprétatif

Précisons pour commencer que cette recherche se situe dans un paradigme compréhensif et interprétatif. Sur le mode compréhensif, la personne en recherche est davantage un témoin empathique qui résonne à son expérience plutôt qu'un observateur neutre qui regarde un objet d'étude depuis une certaine extériorité. Pour produire des données de sa recherche, elle revient sur ce qu'elle a vécu et ce qu'elle a perçu, pour l'explicitier, le raconter et le comprendre. Le.la chercheur.se raconte la dimension qualitative de l'expérience vécue que ce soit sur le plan relationnel, personnel ou professionnel. Son objectif n'est donc pas de démontrer, de prouver une quelconque relation de cause à effet ni de vérifier des hypothèses de recherche formulées avec des variables dépendantes et indépendantes, à la manière des chercheurs.se qui se situent dans le paradigme positiviste lorsqu'il.elle.s veulent produire des données probantes.

Dans une perspective compréhensive et interprétative, le.la chercheur.se peut faire une étude à la première personne et ainsi devenir à la fois le sujet et l'objet de sa propre recherche. Iel peut alors rendre compte de son expérience dans le souci de mieux la percevoir, la décrire, la comprendre, pour enfin partir de là pour produire de la connaissance. Ce type de démarche demande évidemment à la personne en recherche d'oser une véritable plongée au cœur de son expérience et de s'intéresser ainsi à la résonance de son objet d'étude dans sa propre subjectivité.

D'après Danielle Boutet (2016), il s'agit justement d'entretenir une relation de proximité avec sa propre recherche, ce qui donne l'impression de vivre sa recherche de l'intérieur. Dans le même ordre d'idées, Jean Grondin (2006 a, p. 7) précise que : « La compréhension comme l'interprétation ne sont pas seulement des méthodes que l'on rencontre dans les sciences humaines, mais des processus fondamentaux que l'on retrouve au cœur de la vie elle-même ».

Ainsi on peut avancer que le fait de se situer dans un tel paradigme consiste principalement à s'inviter dans une aventure impliquante et impliquée, qui demande à la fois de consentir à un engagement entier et un agrandissement sur tous les plans. La démarche est à la fois exigeante et pleine de promesses.

2.1.2 Vers une herméneutique de l'existence

Ce projet de recherche sera mené selon une perspective descriptive et narrative de type phénoménologique (Depraz, 2006), alors que la démarche compréhensive en tant que telle sera d'inspiration herméneutique (Grondin, 2006 b). Elle implique un engagement conscient dans une authentique quête de sens, de cohérence et de connaissance. L'expérience subjectivement vécue par la praticienne et apprentie chercheuse au sein de sa pratique sera au cœur de cette démarche de recherche.

La présente démarche de recherche a comme finalité de tenter de saisir le sens d'une expérience humaine vécue à la première personne, afin d'en tirer des connaissances éclairantes et structurantes à réinvestir dans l'action et dans la culture. Depuis le siècle dernier, beaucoup de chercheurs et chercheuses dont Gohier (2004), Rugira (2004) et Grondin (2006 a), s'inspirent des travaux de Wilhelm Dilthey (1947) pour dire que « si l'étude des objets de la nature requiert des compétences explicatives, l'étude de l'expérience humaine exige quant à elle une approche compréhensive » (Niwemugeni, 2018, p. 54).

À la suite de Grondin (2006 a), Gauthier (2015) rappelle que les sciences humaines doivent énormément au philosophe Wilhelm Dilthey, le premier à avoir milité contre le paradigme du positivisme empirique hérité d'Auguste Comte (1907). Celui-ci affirmait à tort que les sciences humaines devaient absolument reprendre la méthodologie des sciences de la nature, pour être reconnues comme de véritables sciences.

À la suite de Gauthier (2015) et de Grondin (2006), Niwemugeni (2018) rappelle que le plus précieux de l'héritage de Dilthey a été porté et prolongé par ses principaux héritiers que sont Heidegger (1986) et Gadamer (1976). Un tel patrimoine « dépasse de

loin les considérations méthodologiques, car il est à la genèse du tournant existentiel de l'herméneutique » (Niwemugeni, 2018, p. 55).

Assise sur une philosophie universelle de la vie historique, l'intuition de fond de Dilthey, lourde de conséquences, est que la compréhension et l'interprétation ne sont pas seulement des « méthodes » propres aux sciences humaines, mais traduisent une recherche de sens et d'expression plus originelle encore de la vie elle-même. (Grondin, 2006, p. 26, cité par Gauthier, 2015, p. 39)

Cette recherche à la première personne est résolument d'inspiration phénoménologique. Elle s'inscrit ainsi dans le paradigme compréhensif dans la mesure où elle aura à décrire l'expérience telle qu'elle a été intimement vécue par les sujets. Une telle recherche permet de dégager le sens que l'expérience vécue a pour les sujets qui la vivent. Niwemugeni (2018) précise par ailleurs, en citant Paillé et Mucchielli (2005) que toute recherche d'inspiration phénoménologique et herméneutique, qu'elle soit de type heuristique, biographique ou narratif devrait essentiellement :

[...] chercher le sens et non pas l'explication, car l'explication cache le sens. L'attitude phénoménologique se caractérise donc par le recours systématique à la description du vécu sans y substituer un mécanisme explicatif [...]. La phénoménologie s'efforce d'explicitier le sens que le monde objectif des réalités a pour nous [...] dans notre expérience (partageable). (Paillé et Mucchielli, 2005, p. 41)

Mon engagement dans cette aventure de recherche répondait donc à un grand besoin d'un cadre susceptible de soutenir, d'autoriser et de créer des conditions pour interroger ma pratique d'accompagnement et de formation, susceptible de me permettre de conscientiser mon expérience de vie. J'avais également besoin de trouver une guidance pour articuler de manière cohérente les dimensions existentielle, théorique et pratique de ma vie professionnelle, personnelle, relationnelle et spirituelle. J'ai pu dire oui à cette plongée intérieure parce que j'étais assise sur une si grande soif de liberté, de souveraineté, de légitimité et de connaissance.

Je comprenais la nécessité de prioriser une connexion intime avec mon expérience telle que je la vis, sans quoi il n'y aurait pas de production de sens et de savoirs. Boutet (2016) affirme à cet égard que :

La connaissance [...] est avant tout une expérience de l'être : *connaître est une expérience vécue*. C'est l'expérience d'un agrandissement intérieur, d'un éclaircissement en soi lorsque soudain quelque chose fait sens dans notre esprit. Cette expérience sera probablement intellectuelle en premier lieu, mais elle aura aussi des dimensions émotionnelle, existentielle et praxéologique (c'est à dire au niveau de l'agir). Lorsqu'on se dit connaître quelque chose, on parle d'une expérience d'intimité avec cette chose, d'une rencontre qui a eu lieu, qui a fait sens et nous a laissé un héritage – héritage autant sensible qu'intellectuel. S'il n'y a pas cette connexion intime avec soi, il n'y a pas de connaissance. (p. 88)

Pour passer de la compréhension à la production de savoirs, une étape majeure s'impose. Il faut, en plus de travailler à produire des données descriptives, symboliques ou narratives, que le.la chercheur.se commence une nouvelle phase qui lui permettra de passer de la description à la narration et de la compréhension intérieure à la production des connaissances partageables. Comme le nomme avec justesse Sophie de la Brosse (2018) dans son mémoire de maîtrise, à la suite de Grondin (2006), le terme *interprétation* vient du verbe grec *hermeneuin*. L'herméneutique est en quelque sorte l'art de l'interprétation. C'est pour cela que la démarche interprétative aussi appelée herméneutique exige de commencer par un processus d'élocution, qui consiste à nommer, affirmer, dire, énoncer quelque chose, pour ensuite passer à la phase de traduction par un effort d'interprétation. Pour Grondin (2006), le processus d'interprétation est circulaire, il va de la pensée au texte et du texte à la pensée. C'est cette phase de dialogue avec les données qui permet de rentrer de plein pied dans une démarche interprétative qui est productrice de sens, de cohérence et de connaissance.

Précisons par ailleurs avec Jean Grondin (2006 a), qu'il y a plusieurs pratiques d'interprétation. Parfois les chercheurs.ses procèdent tout simplement à une analyse du discours en laissant de côté le sujet chercheur. Le travail proposé ici prend en considération l'expérience que le.la chercheur.se vit à travers la conduite de son étude. En effet, la fonction primordiale d'une herméneutique de l'existence est de se reconquérir à travers une démarche qui tente « de réveiller l'existence et son thème fondamental, l'être contre sa tendance à s'occulter soi-même » (Grondin, 2006 a, p. 34).

L'homme se construisant continuellement par l'interprétation, son devenir n'est possible que dans l'inlassable succession du *faire* et du *dé-faire du sens*, du *lire*

et du *dé-lire du texte*. Le rôle de l'interprétation est clair. Il ne s'agit pas de répéter, de paraphraser le texte de départ, mais littéralement, de décoller, d'aller « au-delà du verset », de passer du texte à son propre texte (Ouaknin, 1992, p. 84).

2.1.3 Pour une recherche qualitative

Le paradigme positiviste et rationaliste domine encore aujourd'hui la vision classique des sciences en Occident et dans les universités et ce, même en sciences humaines et sociales. Comme le rappelle à juste titre le sociologue belge Marcel Bolle de Bal (2003), ce paradigme implique la disqualification de la subjectivité qui finit par avoir comme conséquence l'exclusion du sujet. Une telle vision de la science et des processus de production des savoirs est fondé sur un mythe, qui domine notre culture. Il s'agit du mythe de l'existence des êtres absolument rationnels et réalistes, sans préjugés, qui ont par conséquent des comportements appropriés justement grâce à leur objectivité. « Ce mythe trouve sa source dans cette distinction qui inspire le rationalisme et le libéralisme : l'opposition entre les mythes et préjugés d'une part et la représentation réaliste du monde d'autre part » (Bolle de Bal, 2003, p. 116).

Le programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales s'oppose à cette domination du positivisme scientifique qui a trop longtemps régné sur le monde de la production des savoirs. Il se dresse contre la séparation de la théorie et de la pratique, de la recherche et de l'action sociale. Il se préoccupe de la justice sociale et de la justice épistémique et veut tenir compte de la parole subjective des personnes concernées pas les objets et les contextes à l'étude. La recherche qualitative devient ainsi une voie pour ce type de projet.

La posture dans laquelle nous invite les recherches qualitatives et interprétatives est de sortir du refus de nos postulats subjectifs et de les utiliser avec lucidité dans nos investigations. Comme l'explique Rugira (2004), les recherches qualitatives en sciences humaines ne prétendent pas à la systématisation ni à l'universalité, mais plutôt à la production de sens pouvant éclairer les façons de faire ou modifier les pratiques. Cette posture embrasse les compétences intuitives, inhérentes à l'être du.de la chercheur.se,

pouvant soutenir sa recherche en lui permettant souvent de percer plus profondément les aspects humains qu'il cherche à approcher et à comprendre.

Les données quantitatives nous donnent l'impression d'aborder les choses et les phénomènes avec une certaine objectivité, en les regardant de l'extérieur, à distance. L'approche qualitative, par contre, nous donne l'impression de les vivre de l'intérieur : c'est un type de recherche qui s'exprime surtout en mots, en récits et en témoignages, et qui décrit les phénomènes tels qu'ils ont été vécus, subjectivement, par une personne. Dans cette approche, on cherchera davantage à comprendre la signification d'un phénomène qu'à en expliquer les causes et les mécanismes. (Boutet, 2016, p. 57)

2.1.4 Recherche en première personne

Le choix d'une posture de recherche en première personne s'est imposé à moi, puisque mon expérience de vie et ma pratique constituaient le terrain sur lequel s'expérimentait l'objet de ma recherche. Comme le propose avec justesse Pierre Vermersch (2000), faire de la recherche en première personne c'est avoir l'audace de donner accès à un point de vue unique et singulier du sujet chercheur sur son expérience subjectivement vécue. Dans le même ordre d'idées, Morais (2012) avance qu'une telle recherche s'exprime au « je », par un « je » perceptif, « un corps-je » (Morais, 2012). C'est effectivement l'entièreté du chercheur, (corps, cœur, esprit et âme) qui s'invite dans la recherche. La recherche en première personne réclame une place primordiale de l'expérience et de la singularité du sujet au cœur de sa recherche.

La singularité se dit au singulier : elle est un tout unifié, le cœur de qui je suis, mon être intérieur, ma « courbure d'âme originelle » (Bergson, 2013, p.5), cette unicité qui fait que je me reconnais et que dans l'intimité, l'autre me reconnaît aussi. (Boutet, 2016, p. 51)

C'est depuis cette singularité assumée que la recherche en première personne se mène. Comme le dit Vermersch (2012), dans ce type de recherche, le chercheur se est définitivement l'expert.e de son expérience vécue. C'est pour cela que l'étude des pratiques psychosociales s'adresse spécialement aux praticien.nes et qu'elle mise sur leur potentiel à renouveler leur pratique. En ce sens, Danielle Boutet (2016, p. 52) affirme que « l'étude de la pratique doit se faire au singulier, posant au cœur de son approche la

réflexivité du sujet qui l'agit, plutôt qu'une enquête objectivante ». Cette recherche se fera donc selon une posture radicalement à la première personne. Mes choix épistémologiques et méthodologiques sont donc en parfaite adéquation avec ma quête de liberté, de légitimité et le renouvellement de ma pratique.

L'écriture à la première personne m'est ainsi apparue comme une voie incontournable afin de nommer au plus près de mon expérience ces savoirs autres et pluriels que j'ai besoin d'articuler plus librement dans le monde. Cette quête de liberté et de légitimité, cette soif d'une plus grande écologie des savoirs demande de prendre parole depuis mon expérience singulière. Il y a dans cette écriture au « je » une autorisation salvatrice à exprimer et à rencontrer ma voix propre.

Le type d'études de pratique réalisées à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales se fait en première personne [...]. Par l'autoréflexivité qu'elle exige, cette posture de recherche en première personne est si particulière que je suis portée à la considérer comme un type de recherche à part entière : elle appartient certes au domaine de la recherche qualitative et au paradigme compréhensif, mais elle est tellement radicale dans le geste à la fois intellectuel et existentiel qu'elle entraîne, qu'à mes yeux elle s'en distingue d'une manière décisive. (Boutet, 2016, p. 59)

La recherche à la première personne telle qu'envisagée ici, n'est pas du tout un enfermement du sujet chercheur dans sa propre subjectivité. Elle implique une ouverture sur l'altérité. Elle ouvre principalement sur un espace dialogique avec les personnes qui partagent mes espaces de formation et d'accompagnement. Elle nomme plus les fruits d'une intersubjectivité assumée qu'une subjectivité qui ne se limite qu'à soi-même. De ce fait, il arrive que dans ma démarche, je tente d'engager un dialogue avec les autres à propos d'une expérience vécue ensemble. Ce texte témoignera de temps en temps des percées d'une réciprocité formatrice au cœur de cette démarche de recherche.

2.2 CHOIX MÉTHODOLOGIQUES

La phénoménologie pratique met en avant un retour à l'expérience interne, directe et intuitive du sujet, à sa conscience intime, et en fait une condition de l'accès à l'expérience externe. D'autre part, elle promeut une démarche descriptive des différents actes de conscience par lesquels je me rapporte au monde.

Nathalie Depraz

2.2.1 Méthode heuristique

La recherche heuristique est concernée par le sens, non la mesure, l'essence, non l'apparence, la qualité, non la quantité, l'expérience, non le comportement.

Pierre Paillé (2007)

Dans sa thèse de doctorat portant sur la recherche heuristique, Peter Erik Craig (1978) présente l'approche heuristique en recherche comme étant : « une approche en sciences humaines basée sur la découverte et mettant en valeur l'individualité, la confiance, l'intuition, la liberté et la créativité » (Craig, 1978, p. 158). Cette manière d'aborder la recherche affirme que les qualités humaines du sujet chercheur doivent être mises au service de la question qu'il choisit de creuser. L'auteur précise que : « Ce type de recherche part du principe qu'un individu peut vivre profondément et passionnément le moment présent, être complètement captivé par les miracles et les mystères tout en étant engagé dans une expérience de recherche significative » (Craig, 1978, p. 158). Cette méthode est tout à fait appropriée pour faire face à l'inconnu et à l'imprévisible et elle invite la participation directe de la personne au processus de sa recherche. Elle constitue une méthodologie de recherche d'inspiration phénoménologique.

Le mot « heuristique » vient du terme « Eureka! » qui renvoie à la notion de découverte, de percée, de sensation d'éclairer un phénomène, qui jusqu'ici demeurait plutôt enfoui. L'heuristique en recherche est donc une démarche qui consiste, comme le précise Craig (1978), à placer la personne même au cœur de son processus de recherche

et à utiliser ses moments signifiants de découvertes comme principal mode de mise en conscience de la question initiale.

La principale caractéristique de la méthode heuristique consiste en l'accent mis sur le processus interne de la recherche et sur l'individu en tant que principal instrument de description et de compréhension de l'expérience humaine. (Craig, 1978, p. 159)

Par ailleurs, Carrier (1997, p. 17) ajoute que « le processus heuristique implique pour le chercheur un retour à lui-même, la reconnaissance de sa conscience personnelle et la valorisation de sa propre expérience ». Ainsi, la recherche heuristique reconnaît comme fondamental tout ce qui émerge de la conscience du sujet chercheur à propos du phénomène qu'il vit et qu'il étudie. À cet égard, Boutet (2016) affirme que dans ce type de recherche, nous travaillons *in vivo*, avec la vie qui continue d'arriver, espérant que notre processus de recherche transforme quelque chose dans notre pratique. À propos de son rapport à la méthode heuristique, la même auteure avance qu'elle avait besoin d'une approche méthodologique susceptible d'orienter une recherche qui ne peut pas tout savoir sur elle-même avant de commencer. Il s'agit :

D'une recherche qui se définit toujours plus précisément à mesure qu'elle progresse et qui peut même changer de direction, le cas échéant [...]. Il s'agit d'un voyage, d'une route à faire, mais dont on ne connaît au départ ni toutes les étapes ni même, le plus souvent, la destination précise (Boutet, 2016, p. 55).

Gauthier (2007) ajoute à cet égard qu'une telle recherche permet de trouver mieux que ce à quoi on s'attendait, de rencontrer bien plus que nous aurions pu prédire, voire de découvrir ce que nous n'aurions jamais pu concevoir. C'est dans ce sens que Craig, place la personne même du chercheur au cœur de son processus de recherche.

Ainsi, en recherche, s'immerger dans l'expérience vécue pour y opérer les défrichages et les retournements nécessaires à son investigation, devient fort prometteur. Cette façon de percevoir la recherche s'articule si bien avec la pensée de Bernard Honoré (1992, p. 61), lorsqu'il affirme qu'au contact de son expérience, le sujet en processus de formation humaine peut créer de la connaissance inédite, issue de sa pratique et de sa démarche de recherche. Dans le même ordre d'idées, Marie Beauchesne (2012) précise à

la suite de Habermas (1975) et en citant Simard (2006, p. 551) que : « La raison d'être de toute connaissance gravite autour de l'émancipation des individus qui peut être encouragée par l'autoréflexion critique sur la pratique ».

Pour Marie Beauchesne (2012, p.12), dans le processus heuristique, le sujet chercheur est constamment invité à plonger dans sa pratique et dans son expérience pour tenter d'y trouver les symboles, les visions, les compréhensions, les principes et les modes de fonctionnement qui sous-tendent son action. La praticienne-chercheuse que je suis se doit de rester en constante intimité avec son expérience. Elle pourra ainsi développer des capacités d'observation, d'introspection, de description, et d'interprétation du réel, tout en déjouant toute tentation de tirer des conclusions prématurées.

C'est seulement dans ces conditions que son processus de recherche lui offrira la possibilité du dévoilement du sens de son expérience, ainsi que des savoirs qui s'y cachent.

J'ai donc choisi d'articuler toute ma démarche et de structurer l'écriture finale de ce mémoire autour des quatre étapes propres à l'approche heuristique proposée par Craig dans le chapitre méthodologique de sa thèse présenté à Boston en 1978, à savoir : *La question, l'exploration, la compréhension et la communication*. Craig (1978, p. 172) définit ainsi les fonctionnalités de ces quatre étapes distinctes mais fluctuantes et interreliées :

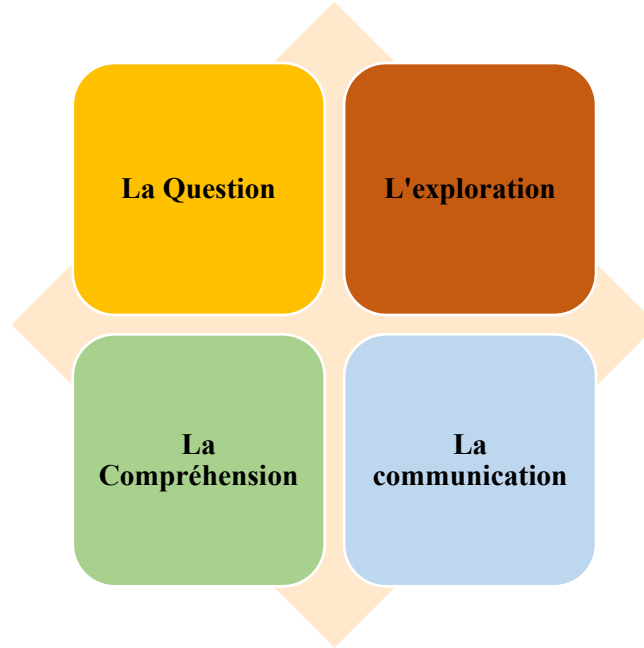


Figure 1 : L'approche heuristique

1. **La question** : être conscient d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective.
2. **L'exploration**: explorer cette question, ce problème ou cet intérêt à travers l'expérience.
3. **La compréhension** : clarifier, intégrer et conceptualiser les découvertes faites lors de l'exploration.
4. **La communication** : articuler ces découvertes afin de pouvoir les communiquer aux autres.

Le présent mémoire s'appuie entièrement sur cette structure. Les parties qui le composent suivent les quatre étapes privilégiées par Craig. La première partie – **Question** – met en lumière la problématique inhérente à cette recherche, dans ses dimensions personnelle, sociale, professionnelle et scientifique. Elle déploie également la question de recherche et les objectifs de recherche qui ont constitué l'axe orientant les investigations. La seconde partie – **Exploration** – aborde le cheminement exploratoire que le ou la chercheur.e parcourt dans son processus de recherche, en vue de s'adresser la question initiale. Cette partie a donc la fonction de permettre au lecteur ou à la lectrice de pénétrer l'univers créateur de l'exploration comme voie de découverte : il donne à voir et à vivre

le chemin parcouru. Enfin, la troisième partie – **Compréhension** – est tissée de révélations et de nouvelles représentations qui ont émergé de la démarche exploratoire. Elle permet de s'élever par rapport à l'expérience vécue présentée au chapitre précédent, et de comprendre quels sont les phénomènes, actes et connaissances qui y sont à l'œuvre. L'aspect **Communication**, tel que présenté par Craig, constitue une étape ultime de la recherche heuristique. Dans le contexte de la présente recherche, c'est ce mémoire qui fait office de partage du chemin traversé et des connaissances qui ont émergé de ce chemin de recherche et de formation.

2.3 MON TERRAIN DE RECHERCHE ET MES OUTILS DE PRODUCTION DE DONNÉES

Pour mener à bien cette recherche, j'ai identifié quelques espaces d'investigation qui m'apparaissent incontournables : mon parcours de vie, mes rencontres significatives avec mes mentores ainsi que ma pratique de formation et d'accompagnement. Pour approcher ces terrains de recherche, il me fallait des outils et des méthodes agissantes pour produire des données qualitatives de recherche qui soient en cohérence avec mon positionnement paradigmatique et méthodologique.

2.4 OUTILS DE PRODUCTION DE DONNÉES

L'étudiant.e à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales est invité.e dès le début de sa formation à se consacrer à l'écriture régulière et engagée d'un journal pour documenter son évolution et sa marche dans son processus de recherche-formation. Les formateurs.trices précisent que dès notre entrée au premier cours, notre processus de recherche-formation est déjà commencé, et qu'il est de notre responsabilité de commencer sa documentation. Ainsi, nous sommes fortement invité.e.s à tenir un journal de recherche afin de rester en lien avec l'évolution de nos différentes pratiques, qu'elles soient personnelles, relationnelles ou professionnelles et ce dans une mise ensemble de savoirs et d'expériences à la fois théoriques, pratiques et existentiels.

C'est dans cette perspective que j'ai tenu un journal de recherche en vue de documenter mon chemin au fur et à mesure que je l'arpentais. Je me suis engagée à garder une trace de ce processus de formation, de ma rencontre fulgurante avec différent.e.s auteur.e.s ainsi que des thèmes clés qui émergeaient dans l'analyse de ma pratique afin de saisir son renouvellement. Ce journal, en apparence chaotique, m'a permis de coucher sur papier mes questionnements, mes doutes, mes euréka, mon trop plein, ce que je ressentais, faisais, cogitais et comprenais.

2.4.1 Journal d'itinérance

Le *journal d'itinérance*, tel que défini par René Barbier (1997), m'a offert un socle afin de déposer mes pierres de gués, souvent décousues et en chantier.

Le chercheur tient son journal d'itinérance quotidiennement sous la forme d'un *journal-brouillon* dans lequel il écrit tout ce qu'il a envie de noter dans le feu de l'action ou dans la sérénité de la contemplation. [...] Il s'efforce de consigner ce qui lui semble important dans sa vie reliée à celle d'autrui. (Barbier, 1997, p. 270)

Pour Barbier (1997), le *journal-brouillon* est un ensemble de références multiples qui comprend : des évènements, des réflexions, des commentaires scientifiques ou philosophiques, des rêves, des désirs, des poèmes, des lectures, des paroles, etc. C'est un document qui permet de produire des données de recherche à la première personne. Il s'écrit régulièrement et chronologiquement.

À la suite de Barbier (1997), Gauthier (2015) mentionne que c'est à partir de *son journal brouillon* que la personne en recherche peut amorcer une première boucle interprétative en rédigeant *son journal élaboré*, pour rendre son propos intelligible et partageable. Elle entre alors en relation avec ses données dans une attitude d'ouverture, habitée du désir de capter les expériences les plus signifiantes, de les déplier, de les expliciter et de les laisser parler tout en informant ses lecteurs.ices. À la suite de Barbier (1997), Rugira (2004) exprime avec pertinence la fonction du journal d'itinérance dans des processus de recherche :

[Le journal d'itinérance] vise à approcher nos itinéraires, à les observer, à les tracer et à y demeurer présent quoique cela en coûte. Faire parler ces itinéraires, les inciter à raconter ce qui les jalonne et ce qui s'y laisse rencontrer ainsi que son déploiement poétique, au centre même des mots, des concepts, des théories et des métaphores, les nôtres et ceux que nous empruntons à la communauté humaine, à ceux-là mêmes qui ont osé plonger leur regard dans la même profondeur que nous, tel est l'objet du journal d'itinérance. (Rugira, 2004, p. 117)

En plus de quelques notes furtives que je transcrivais régulièrement dans mon journal d'itinérance, j'y consignais aussi des poèmes, des récits phénoménologiques, des citations, des réflexions, etc.

2.4.2 Récit phénoménologique ou « Je me souviens... »

Dans une description phénoménologique on doit trouver les perceptions, les gestes et actions, les émotions vécues dans l'instant et les réflexions dans l'action. Alors que l'on devra éviter d'y ajouter les réflexions à posteriori, les jugements, ou tout autre élément qui n'étaient pas vécus lors de l'expérience elle-même dans le vécu de référence.

Pascal Galvani

Depuis le début de ma formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, j'ai eu à écrire des récits phénoménologiques, souvent à la demande des professeur.e.s dans différents cours et parfois par ma propre initiative.

Selon Galvani (2004), les récits phénoménologiques permettent d'entrer en lien avec notre fil rouge, avec l'axe fondateur de notre recherche. Pour Paillé et Muchielli (2005, p. 75), ce récit constitue en soi « un résultat de recherche dans la mesure où il donne à voir dans son intégrité une portion d'expérience ». Ces récits cherchent à décrire une expérience au plus proche des faits. La personne qui entre en évocation décrit au présent un moment au plus proche du souvenir sensible, corporel, et j'oserais dire intact. L'intention ici est de « centrer l'écriture sur l'exploration phénoménologique de notre expérience plutôt que sur nos représentations mentales » (Galvani, 2004, p.107).

J'ai par ailleurs eu à lire et à accueillir plusieurs autres récits phénoménologiques écrits par les étudiant.e.s participant à mes formations. Je les invite à écrire des récits phénoménologiques sur des moments signifiants de leurs parcours de formation. Ils les consignent dans leurs journaux de formation qu'ils me soumettent après chaque stage. L'expérience d'accueillir les récits de mes étudiant.e.s est édifiant dans la mesure où leur parole m'accompagne dans mes efforts de comprendre la nature de ma pratique. Tous ces récits phénoménologiques m'ont permis d'entrer en relation avec des moments singuliers de ma pratique. Je rentrais progressivement en dialogue avec ces textes en attendant qu'un sens nouveau puisse jaillir. Seulement deux de ces récits figureront dans ce texte à titre d'exemple. Cependant, toute cette démarche d'écriture, de lecture et de relecture m'a permis de plonger au cœur de ma pratique comme jamais auparavant.

Les récits phénoménologiques, tout comme le journal d'itinérance sont des outils très efficaces de production de données de recherche à la première personne.

Ces outils nous avancent grandement dans le dévoilement des vécus originaux qui, bien souvent, ont été recouverts par de multiples couches d'interprétations, de dénis, de théories de soi – par tout cela, qui forme nos idées sur nous-mêmes et occulte la simplicité du vécu réel, dans ses dimensions émotionnelles, relationnelles, cognitives. (Boutet, 2016, p. 64)

Évidemment il est presque impossible de retrouver entièrement le vécu d'origine. Par contre, ces récits m'ont permis de revivre et de laisser émerger à ma conscience des moments signifiants et féconds. Ces textes portent un « savoir insu » dont j'avais grandement besoin de m'approcher afin de dévoiler les savoirs, les savoir-vivre ensemble, les savoir-faire et les savoir être de la praticienne engagée dans son processus de renouvellement de pratique et de transformation personnelle. Décrire ces moments spécifiques, les regarder sous un nouveau jour et les laisser me rencontrer aujourd'hui m'a permis de faire connaissance avec des agir, des thèmes et des inconnus essentiels de mon être-au-monde et de ma pratique. Comme le dit avec justesse Boutet, « Sonder un ancien vécu de conscience par ces méthodes est un peu comme d'opérer, sur une sculpture antique, une abrasion des dépôts calcaires subséquents » (Boutet, 2016, p. 64).

2.5 OUTILS D'ANALYSE DE DONNÉES QUALITATIVES

Le type d'analyse qualitative que je tente de mieux cerner aujourd'hui a comme l'une de ses caractéristiques de s'insérer à l'intérieur d'une logique de proximité. J'entends par là qu'elle s'exerce au plus près des phénomènes qu'elle souhaite mettre en lumière, des acteurs qui les incarnent, des contextes qui les portent, mais aussi du chercheur qui les examine avec toute sa sensibilité théorique et expérimentielle.

Pierre Paillé

2.5.1 Analyse en mode d'écriture

L'écriture n'est pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle, le sens tout à la fois se dépose et s'expose.

Paillé et Mucchielli (2008)

Paillé et Mucchielli (2008, p. 123) définissent l'interprétation en mode écriture comme : « un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, qui [tient] lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude ». À la suite de Paillé et Mucchielli (2005), Niwemugeni (2018) affirme que :

L'interprétation de données en mode écriture constitue une manière d'entretenir une relation intime et plus fine avec ses données, en vue de capter de manière plus engagée le sens caché des réalités vécues qui tentent de se donner à travers la sensibilité propre au chercheur. Puisque l'écriture se déploie sous forme d'un flux, elle supporte la confiance et donne lieu à une interprétation féconde, vivante et créatrice. Sa fluidité et sa malléabilité permettent au chercheur herméneute d'embrasser les bordures parfois incertaines de la réalité à l'étude. (p. 73)

Paillé et Mucchielli (2005) proposent aux jeunes chercheur.se.s d'oser s'immerger dans leur corpus de données, en vue d'en attraper le sens et de se laisser transmuter par la relation avec leurs données d'une part, et par le processus d'écriture d'autre part. L'écriture devient ainsi un processus à la fois créateur, enseignant, soignant et transformateur. L'analyse en mode écriture me semblait totalement cohérente avec ma

démarche. En effet, je suis par moment dans une écriture purement descriptive, par moment dans une écriture métaphorique ou analogique. Souvent j'utilise un langage poétique et symbolique qui me permet de cueillir tout le sens et de nommer des expériences à la frontière de l'indicible.

D'après Myra-Chantal Faber (2015, p. 52), « l'analyse qualitative en mode écriture est une démarche compréhensive et interprétative qui s'élabore à partir d'un travail d'écriture et de réécriture d'un texte qui génère son propre sens au fur et à mesure qu'il s'écrit ». Une telle pratique permet au chercheur de s'installer dans une posture de création et d'inspiration dans l'exercice même de la rédaction finale de la systématisation du sens et des connaissances issues de ses données de recherche. Selon Paillé et Muchielli (2005, p. 105), « L'un des avantages à pratiquer l'écriture en texte suivi est qu'elle laisse place à la création et à l'expression spontanée, étant beaucoup plus sujette à une forme d'abandon créateur que la plupart des autres techniques d'analyse ». Dans le même ordre d'idées, Berger et Paillé (2011) avancent que l'interprétation en mode écriture se déploie dans plusieurs étapes et en suivant différents types de logiques. Les mêmes auteurs signalent dans un premier temps, *la logique de résonance*, celle qui apparaît et se révèle lorsque le chercheur se relit. Dans un deuxième temps ils présentent *la logique de précision* qui trace les contours d'un contexte ou d'une donnée. Ils parlent ensuite de *la logique de développement théorique* qui tend vers une systématisation ou encore une théorisation des données.

En suivant une telle logique, par l'entremise d'un travail rigoureux d'écriture et de réécriture, je cherchais à saisir les apprentissages fondamentaux qui émergeraient de mes données. Je me demandais à chaque nouvelle prise de conscience ou découverte la cohérence avec ma question et mes objectifs de recherche. C'était ma manière de m'assurer de ne pas me perdre en m'éparpillant trop.

Le chercheur peut ainsi se permettre « d'emprunter des voies d'interprétation incertaines, de poser et de résoudre des contradictions, bref de faire écho à la complexité des situations et des événements » (Paillé et Muchielli, 2005, p. 127).

PARTIE 2

EXPLORATION

Introduction de la partie 2 : L'étape de l'exploration

D'après les travaux de Craig (1978), dans la démarche du sujet chercheur, l'étape d'exploration lui permet de s'immerger dans la situation problématique pour la comprendre, la saisir dans son essence et pouvoir commencer à en tirer une connaissance.

La personne en recherche s'approche ainsi, le plus qu'elle peut, de sa question et de son problème de recherche afin de l'explorer en profondeur. Cette exploration exige une implication assumée dans sa démarche, une prise en compte de ses intuitions et l'aptitude à prendre des risques avec confiance. En effet, comme le souligne Craig (1978), il s'agit ici de naviguer en territoire inconnu.

Pour répondre à l'exigence de l'exploration, j'ai divisé cette partie en deux chapitres : le premier, « L'univers référentiel » présente les notions clés qui font partie intégrante de cette démarche de recherche et qui l'ont inspirée. Le second chapitre, « Univers pratique et orientations pédagogiques » présente quelques conditions de dévoilement de la formativité susceptibles de me permettre d'explicitier et d'éclairer quelques éléments essentiels qui structurent ma pratique plurielle.

CHAPITRE 3

UNIVERS RÉFÉRENTIEL

Ce chapitre a pour fonction de m'aider à préciser le sens que je donne aux concepts clés qui sont au cœur de ce projet de recherche. Un projet qui a comme visée d'interroger, d'explicitier et de conscientiser mon expérience de vie, mon chemin de formation et ma pratique d'accompagnement et de formation. Au bout de ce premier mouvement, il serait utile de donner à voir quelques indices importants qui constituent la charpente de ma pratique de formatrice.

Les notions que je souhaite éclairer ici font partie intégrante mon existence, elles ont forgé et fécondé mon être-au-monde et constituent en soi une passerelle entre ma vie intérieure, ma vie relationnelle et ma vie professionnelle. Cette étape me semble importante afin de permettre au lecteur ou la lectrice de mieux saisir mon univers, autant dans la sphère personnelle que professionnelle. Comme le dit si bien Jacques Quintin (2014), je suis invitée à m'engager dans un exercice périlleux :

La parole est le propre de l'homme. Elle lui permet de dire ce qui est et ce qui n'est pas. Le problème est que les mots sont terriblement imparfaits. Ils n'arrivent jamais à dire la totalité de ce qui est. Ils sont réducteurs, simplifient les choses. Mais il n'y a pas lieu d'y voir un drame. L'imperfection de la parole est en réalité une chance : elle fait des hommes des êtres créateur. Certes ce qu'ils créent est imparfait, mais cette imperfection sera elle-même à nouveau source de création. (Quintin, 2014, p. 7-8)

Le travail d'écriture est une expérience exigeante pour moi. Il me donne souvent ce sentiment de ne pas arriver tout à fait à nommer avec justesse la richesse, la subtilité et la complexité de mon expérience. Ma vie comme ma pratique sont meublées d'expériences qui m'apparaissent souvent innommables. Cependant, comme le propose à juste titre

Quintin (2014, p. 8), c'est dans cette même imperfection que réside le potentiel de création.

En effet, comme le rappelle cet auteur, l'aventure de raconter une vie est périlleuse, car nous n'avons pas le choix d'utiliser de mots, des images, des métaphores qui approchent notre expérience sans pouvoir l'embrasser totalement ni la communiquer.

Mais l'essentiel est que narrer sa vie c'est la créer. Les mots imparfaits que j'utilise pour parler de moi, sont créateurs d'un autre moi. Nulle ne sait totalement ce qu'il est. Lorsque l'homme se raconte, il découvre dans les interstices des mots cet autre lui-même qu'il ne connaît pas et qui surgit de l'imperfection des mots. En se racontant, il advient. (Quintin, 2014, p. 8)

3.1 L'ÊTRE ESSENTIEL

L'absolu, l'ultime, le divin, le spirituel – il est nécessaire d'utiliser plusieurs mots pour déjouer les connotations attachées à chacun d'entre eux – est l'être de notre être, notre essence profonde. Il est comme le sang qui coule dans nos veines et l'air que nous respirons.

Arnaud Desjardins (2010, p. 14-15)

Comme on le verra plus tard dans ce mémoire, au cœur de ma quête personnelle, de ma démarche spirituelle et de ma pratique professionnelle, il y a ce désir de retourner vers soi, ou plutôt vers « Le Soi ». Un désir de cheminer vers son intériorité, vers un espace inviolable en soi, un inconditionné au cœur de chaque être humain, qui cohabite souverain avec nos déterminismes. Un espace que certain.e.s appellent le « Soi » (Jung 2021), alors que les autres parlent de « l'Être essentiel » (Dürckheim, 1999 ; Leloup, 2002, 2012). Dans le cadre de cette démarche de recherche nous parlerons plutôt de l'*Être essentiel*. Jean-Yves Leloup (2012, 2002) témoigne avec adresse de cette essence en nous dont parle Desjardins ci-haut. Ce « je suis » qui n'est pas notre « petit moi » mais le « je suis » de tout ce qui vit et respire, le Sujet de l'Être, « l'être essentiel ».

Leloup explique avec justesse que :

Si l'homme ne peut détruire son essence, il peut l'oublier, et c'est son drame, la cause de son mal-être. [...] Quand on y jette de la terre [...] elle est recouverte et cachée au point qu'on ne la connaît et qu'on ne l'aperçoit plus. Mais en elle-même, elle reste vive ; dès qu'on enlève la terre qui la recouvre à la surface, elle réapparaît et on la revoit. (2012, p. 237)

James Hillman (1999 p. 16) abonde dans le même sens en affirmant que « pour découvrir l'image innée, il faut s'émanciper des poncifs psychologiques habituels, usés jusqu'à la corde ». Cette quête quotidienne - c'est-à-dire cet entraînement à habiter et à écouter l'essence véritable de qui nous sommes - est au cœur de ma vie et de ma pratique d'accompagnement et de formation. Je suis née avec une immense soif d'essentiel dans un occident qui ne donne plus aux jeunes des clés pour y répondre.

Kelen (2002) nomme si bien un terrible constat d'appauvrissement en des pays réputés riches et développés. Des pays qui ne mettent plus au monde ce qu'elle appelle des humains capables de Dieu, des êtres qui ressentent le désir brûlant de l'être. Dans ce contexte, on voit que la question de la dimension spirituelle de l'être humain est aujourd'hui de plus en plus occultée, à la fois tabou et incomprise. La soif d'absolu, la faim de l'âme est devenue presque incongrue ou obsolète dans nos sociétés.

L'âme a été évincée depuis un siècle au profit de la « psyché, « psychisme », ou « psychologie » - « terme qui ne recouvre qu'un seul étage de l'être humain et ne saurait rendre compte de la dimension spirituelle que les civilisations antérieures ont désigné par *ba*, *hayah*, ou, *pneuma* [...] toute recherche supérieure, toute démarche mystique deviennent véritablement incompréhensible à nos contemporains du fait même que la dimension immortelle de l'âme a été voilée dans l'Occident moderne. (Kelen, 2002, p. 130)

Mais cet « intérieur » que la culture occidentale ne cesse de tasser ne peut être complètement nié. Cohn (1976, p. 44) en citant Teilhard de Chardin en témoigne en ces termes :

Au fond de nous-même, sans discussion possible, un intérieur apparaît, par une déchirure, au cœur des êtres. C'en est assez pour que, à un degré ou à un autre, cet « intérieur » s'impose comme existant partout et depuis toujours dans la Nature.

De tout temps et dans presque toutes les cultures, il y a eu ce souci d'aider les personnes et les communautés à se trouver des outils et à s'engager à faire les efforts nécessaires pour cheminer vers leurs propres centres, vers leur être essentiel. Il s'agissait alors de consentir à rentrer dans une démarche dite initiatique. Jean-Yves Leloup nous en parle avec pertinence en affirmant que l'initiation est : « ce chemin par lequel quelqu'un est conduit au seuil de son propre mystère, centre, ou être essentiel. Cet être essentiel que je préfère appeler l'ouvert ou l'inconditionné » (Leloup, 2012, p.52).

3.2 LA VOIE INITIATIQUE

Il (dieu) nous a laissé le flanc ouvert - libres de fuir, de trahir, de tourner le dos ou d'avancer à sa rencontre - libres de choisir l'ombre où d'aller vers la lumière. La dignité concédée à l'homme est la possibilité du choix. C'est dans cette dynamique que s'inscrivent les initiations, les rites de passage de l'état de nature à l'état de conscience.

Christiane Singer (2013, p. 19-20)

Dans les sociétés initiatiques, le sens de la vie sur terre est de se faire initier, dans le sens d'apprendre à vivre, à incarner davantage les promesses ou le potentiel que nous portons. Malidoma Somé (2005) affirme que chaque personne qui souffre est en initiation. Dans cette perspective, notre existence sur cette terre - faite de mort et de renaissance, d'épreuves et de joie, de victoires et de défis, de chutes et de remontée - peut être vécue et perçue comme une grande traversée initiatique. C'est dans ce sens que dans son magnifique livre *Du bon usage des crises*, Christiane Singer (1996) précise que :

Les crises, dans la société où nous vivons, sont vraiment ce qu'on a encore trouvé de mieux, à défaut de maître, quand on n'en a pas à portée de la main, pour entrer dans l'autre dimension. L'insignifiance et la futilité qui règnent en maîtres barrent l'accès au réel et à la profondeur : aussi ai-je gagné la certitude que les catastrophes ne sont là que pour nous éviter le pire. Et y a-t-il pire que d'avoir traversé la vie sans houle et sans naufrage, d'être resté à la surface des choses, d'avoir dansé toute une vie au bal des ombres [...] de n'avoir jamais été précipité dans une autre dimension? (Singer, 1996, p. 41)

Tout au long de ma vie, des défis multiples autant sur le plan existentiel, relationnel, familial et plus tard au niveau de ma santé ont contribué à me précipiter assez tôt dans une démarche de quête de sens et de conscience. J'ai dû apprendre jeune à accueillir mes épreuves, à les ressentir, les réfléchir et à m'accompagner en vue d'en faire des occasions de transformation. Cette étroite relation avec l'épreuve, ma faim d'essentiel et de sens et la rencontre de mes mentores ont installé dans mon chemin de vie tout comme dans mes différents champs de pratique, une sensibilité à la dimension initiatique.

J'aimerais spécifier ici, qu'un chemin initiatique n'a pas comme fonction de faire le culte de la souffrance et de l'épreuve comme unique voix de passage. La perspective initiatique porte l'hypothèse qu'en embrassant les écueils qui se dressent sur le chemin, en laissant tomber les résistances et le refus, les personnes deviennent davantage capables d'incarner de mieux en mieux cette force de vie intacte qui les constitue. Elles réalisent ainsi que toutes les expériences peuvent être constructives, car tout est là pour leur permettre de discerner et de mesurer en elles-mêmes ce qui doit être compris et ce qui doit être libéré. Eckhart Tolle (2020) affirme que tant que l'humain n'est pas confronté à l'adversité, il ne change pas. Il ajoute que face à l'épreuve, nous pouvons prendre deux postures : soit sombrer dans la négativité et la réactivité égotique, soit se servir du défi pour gagner en conscience.

Le cycle naturel de la vie sur terre est composé de commencement et de fin, de renouveau et de complétion, de vie et de mort, de chute et de redressement. S'ouvrir à la dimension initiatique de l'existence permet de mieux s'arrimer aux cycles du vivant et ainsi de mieux apprivoiser voire accompagner ses fins de cycles. Ces moments sont des occasions d'apprendre et de consentir au détachement, de laisser aller ce qui se termine et d'accueillir le nouveau.

La nature de vie/mort/vie est un cycle d'animation, de développement, de déclin, de mort, toujours suivi de réanimation. Il affecte la vie physique et la vie psychique sous tous ses aspects. Tout – le soleil, les novas, la lune, comme les affaires des hommes et les créatures les plus minuscules, tels les cellules et les atomes – y est soumis. (Pinkola Estes, 1996, p. 189)

Dans son magnifique livre *Quête de Vision, Quête de sens*, Lebrun (2013) nous raconte que chez les Dagaras d’Afrique, on considère que lorsque l’enfant naît, une âme vient s’installer dans le corps. Les 15 premières années, l’âme apprendra à voir à travers ce vêtement de chair, à régler son regard de manière à évoluer efficacement. Une fois ces apprentissages accomplis, sera venu le temps de l’initiation. L’adolescent aura à faire le voyage inverse et à se souvenir qu’il est une âme qui regarde à travers le corps. Il devra rompre momentanément avec son identité corporelle, se séparer de sa communauté et retraverser le voile. L’initiation nous renvoie donc à l’importance de reprendre contact avec notre identité véritable, celle en-dessous de nos rôles sociaux et de notre vêtement de chair.

Pour Paule Lebrun (2009), toutes les initiations - et les rites de passages qui les accompagnent - ont à voir avec le besoin de nous souvenir de qui nous sommes véritablement. L’initiation suppose ainsi que notre naissance physique ne nous a amené dans le monde que partiellement, que nous ne sommes pas encore tout à fait présent. Nous pourrions vivre une existence inconsciente et endormie toute notre vie sans jamais être en contact avec cet impalpable niveau d’existence.

Dans la même optique, Somé (2005) nous rappelle l’importance de reconnaître la valeur initiatique des défis et des épreuves que la vie nous présente. Cependant, il ne faut pas oublier que ce type d’expérience est souvent chaotique, désorganisé, imprévisible et informel, à la différence des épreuves initiatiques ritualisées et bien orchestrées comme on peut le voir chez les peuples premiers. Dans cette perspective, les difficultés parfois très exigeantes que nous affrontons ne sont rien d’autre que des expériences initiatiques, des jalons marquant les différentes étapes de notre voyage vers la maturité et le sens des responsabilités qui nous aident à mieux comprendre ce qu’est la vie et qui nous sommes.

Tout se passe dans la vie comme si nous étions naturellement attirés par les défis et les épreuves nous permettant d’accroître notre force intérieure et de vivre de manière responsable des difficultés. Ceux qui le comprennent bien peuvent même en venir à accueillir l’adversité [...]. Du point de vue indigène, les épreuves créent dans le corps physique une tension suffisante pour ouvrir la voie à un accroissement de la conscience, du sens des responsabilités et de la sagesse. (Somé, 2005, p. 345)

D'après Lebrun (2013, p. 84) : « Les anciennes traditions initiatiques ne “pathologisent” pas les passages de la vie. Elles mythologisent plutôt l'expérience de transition ». Ici on ne cherche pas à résoudre un problème mais on se laisse plutôt traverser et informer par le mystère de l'existence en tentant de garder les paumes ouvertes.

Selon Mire-Ô Tremblay (2016, p. 64) :

L'initiation dans son acception traditionnelle parle des processus par lesquels une personne est transformée. Ces processus marquaient, pour tous les peuples, l'accession à la maturité ou à l'indépendance et de ce fait, un changement de statut social. L'initiation était ponctuée de rites ou des symboles, censés provoquer un éveil de la conscience et une autre vision du monde. Elle conduisait à des stades de découverte intérieure et de transformations censées conduire le disciple ou l'élève de son état actuel à un état de conscience plus élevé [...]. La personne est invitée dans une perception agrandie d'elle-même, bien au-delà du domaine personnel.

3.2.1 La place de la communauté dans l'aventure initiatique

Une culture d'adultes non-initiés reste une culture de perpétuels adolescents qui veulent toujours plus de jouets.

Paule Lebrun (2013, p. 23)

Les gens de ma génération sont nés et ont grandi dans une civilisation capitaliste, individualiste, compétitive qui vit une véritable crise du lien, une « désintégration communautaire », comme en parle Bolle de Bal (2003). Nous avons grandi dans une culture de l'Occident moderne où domine une vision de la loi du plus fort et du chacun pour soi. Nous avons cru que c'était ça la vie, que nous devions y arriver seul.e, oubliant que nous sommes relié.e.s aux autres vivants, comme à la terre et que chaque pas que nous faisons fait croître l'humanité entière.

Dans un tel contexte, la plupart de nos contemporains se sentent déliés d'eux-mêmes et séparés les uns des autres, des autres êtres vivants et de cette planète qu'on exploite à outrance et qu'on ne cesse de violenter. Ce n'est certainement pas étonnant que l'on tente de comprendre et d'interpréter les défis et les épreuves de l'existence d'un point de vue

individualiste, à la fois psychologisant et pathologisant. L'épreuve devient alors une tare personnelle dont on doit se libérer le plus rapidement possible. La course pour la santé devient une performance individuelle qui garde dans son angle mort les différents ingrédients de cette civilisation qui participent à nous rendre malade et à mettre en péril non seulement la planète mais la vie sur terre.

Dépassés par la tâche, écrasés par une vision étroite de la vie, du monde et de l'être humain, aveuglés par une lecture non systémique et hiérarchique de la réalité, nos contemporains peuvent vivre un sentiment d'incapacité. Une pression qui finit par prendre la forme d'une grande dépression et qui devient de plus en plus collective. Ce paradigme de la concurrence, de l'autosuffisance, de l'autosatisfaction du gagnant, de l'arrogance et du narcissisme est celui qui détermine de plus en plus les sociétés occidentales.

Nous avons collectivement besoin de sortir d'une vision du monde qui emprunte la figure pyramidale où les gens doivent monter les échelons dans un esprit de compétition au risque d'écraser les autres au passage. Cette vision s'oppose à celle du cercle que portent les sociétés initiatiques et les pratiques qui préconisent une pensée solidaire, et qui incarnent et autorisent des pratiques coopératives.

Selon Somé (2005), ce qui manque en Occident est principalement une communauté qui reconnaît la valeur de ces passages initiatiques et les accompagne. Dans cette perspective, chaque individu est responsable de son accomplissement, mais il le réalise de concert avec la communauté. Celle-ci a la responsabilité de créer des conditions pour que chacun.e des membres prenne contact avec leur être intérieur, leur don et puisse découvrir la forme que pourrait prendre leur contribution singulière pour pouvoir nourrir la communauté à leur tour. L'épreuve et la croissance sont de l'ordre du « nous » et bénéficie à la communauté qui est alors constituée de sujets initiés – adultes et aînés - capables de guider à leur tour la jeunesse. Une réciprocité entre en jeu ici, car la communauté reconnaît que sa propre vitalité est fondée sur le soutien et la protection de chacun.e de ses membres.

Dans cette vision du monde - où l'existence est perçue comme une grande toile dans laquelle nous sommes tous relié.e.s - chaque pas posé individuellement par un être humain

vers la réintégration de ses qualités divines, fait avancer toute l'humanité vers sa maturité. Nous y retrouvons une écologie générationnelle. Dans cette perspective, mon épreuve n'est jamais que mon épreuve et chaque pas que je fais - même s'il me réalise et me fait advenir - n'est jamais que pour moi seulement.

L'initiation et la souffrance qui l'accompagne prennent fin quand l'épreuve subie par l'individu est reconnue par les autres. La pleine reconnaissance survient lorsque la communauté est témoin des difficultés ou des blessures de cette personne et qu'elle lui apporte son soutien inconditionnel. (Somé, 2005, p. 345)

Par ailleurs, Michael Meade (2008) explique que si le feu qui brûle à l'intérieur de nos jeunes n'est pas intégré à la communauté de façon intentionnelle et avec amour, ils brûleront les structures de la culture, juste pour se réchauffer. C'est ainsi qu'on peut comprendre des comportements qui semblent aberrants qu'on ne cesse d'observer chez nos jeunes, comme par exemple : la conduite dangereuse, les comportements sexuels à risque, les expériences limites avec les drogues ou l'alcool, etc. Ces manières de vivre sont toutes des sous-produits de cet élan non-rencontré vers soi, ce besoin d'être initié qui s'exprime de manière chaotique, parfois dangereuse en l'absence de la « *communitas* » pour reprendre l'expression de Victor Turner (1969).

Paule Lebrun (2014) abonde dans le même sens en affirmant voir clairement un lien entre la consommation à outrance et le manque de rites initiatiques chez les jeunes. Plus que jamais, dit-elle, dans cette période collective d'entre-deux (moment où l'initiation a généralement lieu), où la mort rôde, où le déni de masse est total, où le désespoir et la violence sont à l'état endémique dans le milieu urbain, nous allons avoir besoin de contenants rituels, soutenus par la société. Ainsi, elle va dans le même sens que Le Breton (2018) qui explique que ces expériences sont à leur façon des initiations, mais sans l'encadrement culturel, la signification existentielle, ni le sens du sacré qui se donnent dans des pratiques ritualisantes tenues par des communautés initiées plus conscientes et plus organisées.

Paule Lebrun (2014) déplore à juste titre le fait que beaucoup de jeunes aujourd'hui vont à l'école, sont saturé.e.s d'informations et entrent dans leur vie adulte sans aucune

éducation de l'âme. Ces jeunes passent à travers des crises existentielles, se résignent à vieillir et meurent sans même s'être rencontré.e.s et avoir compris ce qui a tant manqué dans leur vie. Lebrun nous invite à cesser de nier le besoin de se rappeler périodiquement d'où l'on vient et qui l'on est. Réprimée, une telle soif prend toutes sortes de formes étranges ou perverses tels les phénomènes de dépendance ou de violence.

L'initiation consiste en des rituels qui aident les jeunes à se souvenir du but de leur existence. Il fait en sorte que leur génie unique soit reconnu par la communauté. De la naissance à la puberté, chaque membre de la tribu est sous la responsabilité de tout le village, d'où le proverbe africain qui dit qu'il faut tout un village pour élever un seul enfant. Pour les indigènes, la maturité correspond à l'épanouissement des talents de l'individu et à son investissement dans le bien commun. Une personne mature et donc celle qui a été initiée, qui fait preuve de responsabilité, qui est pleinement consciente des raisons pour lesquelles elle vit en ce monde. Elle s'est engagée à remplir sa mission avec le soutien inconditionnel du village. (Somé, 2005, p. 341)

3.3 L'ART DU RITUEL OU LE TRAVAIL D'ÂME

Il n'y a pas un rite pourtant - et on pourrait en évoquer des multitudes - qui soit aussi cruel que l'absence de rite. Et la vie n'a pas d'autre choix que de nous précipiter dans une initiation, cette fois sauvage, qui est fait non plus dans l'encadrement de ceux qui nous aiment, ou qui nous guident [...] mais dans la solitude d'un destin.

Christiane Singer (2013, p. 43)

Dans son livre *Marquer le temps*, Stéphane Crête (2021) tente une définition du rite de passage en citant Martine Segalen (2017) pour qui :

L'étymologie de « rite » viendrait de *ritus* qui signifie « ordre prescrit ». L'ethnologue Martine Segalen ajoute : Il est associé à des formes grecques, comme *artus* qui signifie « ordonnance », *arariski* « harmoniser », « adapter », et *arthmos* qui évoque le « lien », la « jonction ». Avec la racine *ar* qui dérive de l'indo-européen védique (*rta*, *arta*), l'étymologie renvoie l'analyse vers l'ordre du cosmos, l'ordre des rapports entre les dieux et les hommes entre eux. (Crête, 2021, p. 67)

Ma mentore Paule Lebrun voyait le ritualiste comme un *soul worker*, un travailleur de l'âme – terme emprunté à James Hillman (2013) – qui nous rappelle l'importance de

fabriquer de l'âme dans nos sociétés desséchées et désenchantées. Et de quoi se nourrit l'âme? nous demandait Paule lors de nos formations auprès d'elle : de silence, de nature, de présence, de beauté, de rythme, de danse, de chant, de mythe et de symbole, d'histoire porteuse. Dans nos sociétés modernes, laïques et anti-cléricales, les espaces qui autorisent la ritualisation en communauté sont devenus très rares. Bien que les rites connaissent toutes sortes de mutations, fort est de constater qu'ils ne disparaissent pas. Ils sont sans cesse refaçonnés et transformés avec notre monde en constante mutation. À cet égard, Pascale Lardellier avance que :

Le rite est résilience, aussi, car il s'adapte à l'air du temps et aux nouveaux contours des institutions. Moins rigide qu'elle n'y paraît, sa forme est souple, plastique ; la résilience du rite réside donc dans cette capacité d'adaptation aux époques et aux communautés. (Lardellier, 2018, p. 18)

Ces vecteurs de sens s'édifient en se renouvelant dans un espace-temps situé entre tradition et création. Les nouvelles pratiques qui apparaissent transportent avec elles la mémoire de l'espèce et de notre collectivité, mais aussi notre soif d'évolution, d'actualisation et de créativité ; comme une danse entre l'ancien et le moderne. Somé (2005) va dans le même sens en rappelant qu'il est essentiel de saisir l'importance de la traduction, voire de l'adaptabilité nécessaire des pratiques rituelles, qui se doivent de tenir compte du contexte et de ces particularités afin de déclencher les transformations attendues.

Par sa nature même, le rituel est une activité communautaire et un acte de création. Les personnes qui y prennent part doivent en concevoir elles-mêmes les différents aspects afin qu'ils correspondent au besoin particulier auquel elles souhaitent répondre. Le rituel doit créer une énergie particulière pouvant englober les individus, favorisant l'expansion de leur conscience et l'enclenchement de la transformation nécessaire à leur guérison. Il ne s'agit surtout pas d'un processus rigide. [...] tenez simplement compte des particularités géographiques de l'endroit où vous êtes, de votre place dans le temps, de la nature du problème, et des caractéristiques propres aux gens et aux esprits qui ont été réunis en vue du rituel. [...] Créer ainsi un rituel est une façon de rendre hommage à l'inventivité humaine, à notre capacité de nous souvenir, d'imaginer et de mettre cette imagination au service du bien commun. (Somé, 2005, p. 49)

En ce sens, Stéphane Crête (2021) précise que le rituel est à la fois polysémique et transdisciplinaire, au sens que donne Basarab Nicolescu (1996) au concept de transdisciplinarité. Pour cet auteur, la transdisciplinarité est une approche scientifique, culturelle, spirituelle, sociale, qui concerne ce qui est *entre, passe à travers et va au-delà* de toute discipline.

[Le rituel] peut prendre plusieurs formes, se manifester différemment selon nos intentions, car il comporte de multiples facettes. C'est, selon moi, ce qui fait sa force. Il n'est pas « que » spirituel, pas plus qu'il n'est « que » liant social. Il se joue des disciplines, car il est « entre, à travers et au-delà » de celles-ci. (Crête, 2021, p. 65)

En effet, l'étude des rites constitue un champ de recherche qui transige avec toutes les disciplines des sciences humaines et sociales, des sciences religieuses et des théologies, de l'histoire, de la littérature, de la pédagogie, de l'ethnologie, etc. « Les rituels sont un objet d'étude pour de nombreuses disciplines mais il n'existe ni théorie communément acceptée ni même de définition des rituels au niveau de la recherche internationale. Les positions divergent trop d'une science à l'autre » (Wulf, 2005, p. 10).

3.3.1 Les nouvelles pratiques rituelles

D'après Pascale Lardellier (2020), maintes locutions sont apparues depuis quelques années pour qualifier la transformation du domaine de la ritualité. On parle alors de « rites profanes », de « nouveaux rites », etc. Comme le précise Boissière :

Les nouvelles pratiques rituelles renvoient aux mécanismes relatifs à « l'invention de la tradition » telle que l'ont défini pour la première fois Eric Hobsbawm et Terence Ranger (2012). Pour ces deux historiens, le propre des « traditions inventées » est de recycler des « matériaux anciens » (Hobsbawm, 2012, p. 32) dans le but de construire un nouvel « ensemble de pratiques de nature rituelle et symbolique » (Hobsbawm, 2012, p. 28). [...] Ce recyclage de « matériaux anciens » (Hobsbawm, 2012, p. 32) s'agence par ailleurs à ce que l'on qualifie désormais, dans le champ des études sur les rites contemporains (Magliocco, 2014; Fedele, 2014), de « créativité rituelle ». Par cette expression, il s'agit de désigner les processus dynamiques par lesquels les pratiquants façonnent et modèlent eux-mêmes leurs propres performances rituelles. (Boissière, 2018, p. 82-83)

Dans cette réinvention du champ de la ritualité, il y a parfois des confusions de genre, c'est la raison pour laquelle il me semble important de distinguer le rituel de la cérémonie en m'appuyant sur les travaux de Patrice Somé (2005) :

L'Occident se débat avec une conception confuse du rituel, car ce mot y renvoie habituellement à quelques obscures pratiques païennes qui n'ont plus leur place dans une société moderne. [...] les seuls rituels acceptés sont des pratiques cérémonielles dont le contenu et le dénouement sont tout à fait prévisibles, comme ce qu'on peut observer lors des services religieux du dimanche de telle ou telle religion établie. (Somé, 2005, p. 33)

Pour cet auteur, les cérémonies sont des événements reproductibles et prévisibles. Le rituel tant qu'à lui comporte une partie non reproductible et imprévisible qui implique bien souvent l'expression spontanée des émotions et la confiance en leur dénouement. Il explique que le rituel laisse à l'âme et à l'esprit toute latitude voulue pour s'exprimer. Les pratiques dont il est question dans cette recherche ne sont pas de l'ordre des cérémonies.

La dimension la plus mystérieuse du travail rituel réside dans sa capacité d'articuler le visible et l'invisible, le profane et le sacré, les êtres humains et les dieux. Cette complexité est si bien nommée par Somé :

Les gens de mon village viennent à un rituel avec la confiance que les forces invisibles guériront ce qui doit être guéri, et avec la connaissance de ce qui a besoin de l'être. C'est tout ce qu'ils savent à l'avance ; le reste, la forme que prendra le rituel et ce que seront ses effets, est mis entre les mains des grands êtres [...]. La route menant d'un besoin ressenti de guérison à la guérison proprement dite est pavée de gestes, d'effleurements, de sons, de mélodies et de cadences, et la plupart de ces activités sont spontanées, alors que leurs résultats sont imprévisibles. (Somé, 2005, p. 35)

Pour ce même auteur le travail rituel permet une reliance avec « les grands êtres » et les « forces invisibles » (Somé, 2005) qui m'interpelle tout particulièrement. Dans ma perception, « ces grands êtres » et ces « forces » sont aussi en nous. L'approche rituelle peut être une voie de reconnexion non seulement avec soi, mais aussi avec les autres êtres humains et avec les forces cosmiques. Depuis cette connexion, j'expérimente que les gestes, les sons, les rythmes, les séquences dont nous avons réellement besoin se donnent généreusement et spontanément.

Selon Corinne Sombrun (2019), le rituel vient agir comme une force de théâtralisation qui nous permet de changer de statut. Nous passons alors de la victime d'un problème à acteur et actrice de notre transformation. Ainsi les gestes posés, les sons, les chants, les mouvements, la mise en corps nous permettent d'entrer dans une nouvelle réalité où l'on se met à croire et à acter un processus de réparation et de transformation.

L'objectif des rituels est là : s'autoriser à entrer dans un espace-temps différent, afin d'inviter un souffle divin et les énergies capables de restructurer les parties éparpillées qui nous composent. Cela nous inspire un élan de gratitude envers le monde, nous reliant à plus grand que nous. Loin des apparences folkloriques ou religieuses, c'est au contraire un instant universel de profonde reconnexion à soi, aux autres, aux forces vitales et palpables qui nous entourent, la Nature et l'Homme étant inséparablement liés. Ainsi, chaque moment important de l'année, chaque tournant de nos cheminements, peut être une occasion de réconcilier visible et invisible, marquant notre évolution, individuelle ou collective. (Lilli, 2019, p. 3)

3.3.2 Les séquences du rituel

Avant de conclure ce segment, il me semble essentiel de parler ici de la structure et des séquences invariables qui constituent le rite de passage. D'après les travaux de l'ethnologue suisse Arnold Van Gennep (1909), le travail rituel est structuré en trois séquences ordonnées et cohérentes. S'appuyant sur l'étymologie latine *limen* qui signifie seuil ou limite, Gennep (1909) propose donc une tripartition du rite de passage en trois séquences qui en définissent la durée et les moments forts.

Pour Gennep, tout ou presque se joue donc sur *le seuil*, car le passage, pour symbolique qu'il soit le plus souvent, s'assortit tout aussi fréquemment d'un passage matériel que le rite va tenter de mettre en scène; d'où son intérêt marqué pour les frontières et les bornes, les zones, la porte, le seuil et le portique, les rites d'entrée et de sortie, etc. La liminalité se déroule dans un espace et un temps réel, toutefois hors de l'espace et du temps habituels, ce qui lui confère ce caractère sacré. (D'Allondans, 2002, p. 27)

Dans la tripartition nous retrouvons donc trois séquences. Tout d'abord la phase préliminaire (avant le seuil) qui est le moment de séparation avec le monde antérieur. Phase où l'on sort du temps profane, du temps chronos, pour passer au temps éternel, au

temps hors du temps. Ce premier seuil marque un arrêt et un commencement. Ensuite, il y a la phase liminaire (sur le seuil), qui est la période de l'entre-deux-mondes et du changement, fréquemment associé au moment de transformation, à la descente, à la mort symbolique, à la plongée dans le monde invisible. Là où l'initié.e devra se dépouiller de ce qui ne lui sert plus pour revêtir une forme identitaire nouvelle. Enfin, il y a la phase post-liminaire (après le seuil) qui consiste à la clôture, à la complétion. C'est une phase de réintégration, de retour, d'accueil par la communauté et de célébration.

La forme et la durée de ces trois séquences varient selon les rites. Ils peuvent être plus ou moins élaborés. Ainsi, la séquence de la séparation sera plus marquée pour le rite funéraire alors que la séquence d'agrégation (après le seuil) plus prolongée pour un rite de mariage. (Van Gennep, 1981, p. 27)

Dans le même ordre d'idées, Bureau (2008) a aussi identifié trois phases de nature similaires tout en les nommant autrement. Il parle alors de la première phase qui est *la séparation*, la deuxième étant *l'essentiel errance* qu'il appelle aussi *la phase de confusion*, constituant un passage à vide avant *la renaissance*.

Une autre référence et non la moindre est à chercher dans les travaux de Campbell (1977) spécifiquement dans sa théorie du *monomythe*. Pour Campbell, tous les mythes suivent les mêmes schémas archétypaux, pour lesquels il a lui aussi élaboré un modèle en trois phases. Dans un premier temps, il parle du *départ* (qui est l'appel de l'aventure du héros), de *l'initiation* (qui est le chemin des épreuves) et du *retour* (qui est la phase de l'intégration et du service).

Dans ma pratique, lorsque je forme les participant.e.s à l'approche rituelle, mes collègues et moi reprenons cette séquence à trois phases et de manière simple nous parlons, *d'ouverture, de cœur et de fermeture*. Cette tripartition inspire non seulement l'aspect rituel de ma pratique mais également la structure et le contenu des formations et des accompagnements. Dans ce contexte, nous ne cessons de rappeler aux participants qu'il y a *un temps pour ouvrir, un temps pour plonger au cœur et un temps pour clore*. Précisons par ailleurs avec Patrice Somé (2005), que le rituel comporte forcément deux dimensions :

L'une est planifiée : on prépare l'espace réservé au rituel et on se consulte pour déterminer les déroulements. L'autre partie ne peut être prévue à l'avance, puisqu'elle est sous la responsabilité de l'esprit. Elle consiste en une interaction spontanée et presque imprévisible avec une source d'énergie. C'est une réponse à un appel d'une source non humaine invitant les vivants à s'ouvrir à un horizon plus vaste. C'est un peu comme voyager. Avant le départ, le voyage vous appartient. Après, c'est lui qui vous possède. (Somé, 2005, p. 177)

Rappelons pour clore que ma pratique rituelle, tout comme ma pratique de formation sont définitivement des pratiques d'accompagnement des personnes et des communautés.

3.4 L'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner c'est entendre au-delà des mots, la véritable musique de l'autre et ce qui entrave son expression. C'est reconnaître rapidement les enfermements de la personne et ce qui appelle à l'aide chez elle. C'est ne jamais se laisser enfermer par les représentations que la personne entretient sur sa vie et/ou sur elle mais mettre du souffle là où il en manque. C'est inviter l'autre à écouter autrement que par sa seule raison. C'est saisir au plus près ce qui a besoin d'être construit chez elle pour apercevoir le précieux d'elle-même. C'est aimer, sans jugement ou condition. C'est se tenir dans un lieu de vie et soigner constamment ce qui souffre en sachant se relier à plus grand. C'est se vivre relié à une communauté de soignants visibles et invisibles qui participent de son agir et en multiplient les pouvoirs. C'est nourrir et célébrer tous ses liens.

Mire-Ô Tremblay (2017, p. 69)

Avoir une pratique d'accompagnement d'après Maëla Paul (2004) réfère à une nature de soutien ou de soin offert à une personne ou à un groupe.

D'un point de vue socio-historique, G. Le Bouëdec (2003) et M. Paul (2004) proposent différentes hypothèses et analyses concernant le déploiement contemporain du concept d'accompagnement. Ils suggèrent en effet que cette expansion s'est faite en réponse aux crises actuelles de la société occidentale. Ils identifient d'abord la perte de référents communs, qui servaient d'intégrateurs (religion, famille, et autres institutions) et qui offraient, aux personnes et à leurs communautés, des repères leur permettant d'orienter leur vie ou encore de dégager du sens de leur existence. Les deux auteurs défendent l'idée des effets sur la culture du développement conjoint d'une culture de performance et

d'individualisme comme catalyseur d'un « délitement du lien social » (Paul, 2004, p.117). (Cousin, 2016, p. 83)

En effet, dans notre société actuelle, de plus en plus désacralisée et en perte de repères, le concept d'accompagnement est au cœur de différentes initiatives qui tentent de répondre à un monde délié, fragmenté, souvent en perte de sens et de cohérence. Pour Maëla Paul (2009) un grand nombre de praticiens formés dans diverses disciplines qui œuvrent dans différents champs professionnels aussi bien auprès des personnes, des communautés, des organisations que des plus grandes collectivités, se reconnaissent comme faisant partie de la grande famille des professionnel.le.s de l'accompagnement. On peut penser aux personnes œuvrant dans les domaines de l'enseignement, des métiers de soin, de l'orientation, du travail social, de l'éducation spécialisée, de la psychologie, du travail rituel, etc.

Il y a effectivement une structure identique et constitutive de toutes les formes d'accompagnement inscrite dans la sémantique même du verbe accompagner, *ac-cum-pagnis*, *ac* (vers), *cum* (avec), *pagnis* (pain) dotant l'accompagnement d'une double dimension de relation et de cheminement. Ainsi la définition minimale de toute forme d'accompagnement est : être avec et aller vers, sur la base d'une valeur symbolique, celle du partage. (Paul, 2009, paragraphe 14)

Mais *vers où* convient-il fondamentalement de s'orienter? La réponse de Maëla Paul est criante de justesse :

Fondamentalement, la personne ne peut être accompagnée que *vers elle-même* : vers le lieu de sa propre puissance d'où toute efficience sur sa vie découle, puisque c'est de cette intégrité réamorcée que la suite (choix, décisions, actions) est initiée et que s'élabore ce tissu relationnel dans lequel elle prend place et sens (Paul, 2009, p. 14).

Ce qui m'importe le plus ici, c'est ce mouvement fondamental qui *va vers soi*, vers son propre centre, vers le lieu inviolable de l'être d'où peut émerger une posture, une pensée, une parole et une action juste.

Accompagner c'est donc dans un premier temps consentir à *être avec* l'autre. Paul (2009, paragraphe 14) rappelle à ce propos que « celui qui accompagne n'a pas la première

place au cœur de la relation. Il est au service de la vie et du projet de l'autre et non l'inverse [...]. Cependant s'il n'a pas la primauté, il n'est pour autant pas accessoire puisqu'il n'y aurait accompagnement sans ce binôme initial. Sa fonction est de soutenir au sens de valoriser celui qui est accompagné ». De façon plus concise, Maëla Paul (2009) définit l'acte d'*accompagner* en ces termes : accompagner c'est *se joindre à quelqu'un* (dimension relationnelle), *pour aller, là où il va* (dimension temporelle et opérationnelle), *en même temps que lui* : à son rythme, à sa mesure, à sa portée.

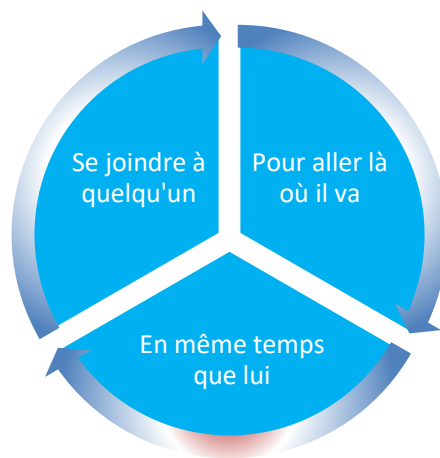


Figure 2 : Que veut dire accompagner selon Maëla Paul

Dans cette définition, l'orientation est énoncée par la vie de la personne accompagnée et non par le projet et la volonté de la personne qui accompagne. Sa fonction est de soutenir. L'accompagnateur.rice et l'accompagné.e avancent ensemble sur la base d'une entente, d'un contrat d'accompagnement avec une rythmicité établie de concert, dans un temps donné avec un début, un milieu et une fin.

Paul (2004, p. 53) avance par ailleurs que « toute démarche d'accompagnement suppose un processus qui soit à la fois non-linéaire et séquentiel ». Comme le disait Somé (2005) dans les pages précédentes à propos du rituel, il y a une éthique de l'accompagnement qui exige d'apprendre à suivre la vie comme elle émerge dans l'instant même de la relation d'accompagnement.

Comme le nomme avec pertinence Vincent Cousin (2016) :

L'accompagnateur digne de ce nom, se doit d'être à la fois, clair dans son intention et suffisamment libre et souple dans la conduite de ses actions et processus d'accompagnement. Il a besoin de souplesse afin de pouvoir danser avec le réel et consentir à la vie qui s'offre dans le temps et l'espace spécifique de cette relation accompagnante. (Cousin, 2016, p. 86)

Ainsi dans ma pratique comme dans quelques autres métiers de l'accompagnement, surtout ceux qui prennent le risque d'inclure la dimension du corps et du vivant dans l'équation de l'accompagnement, cette question de rester fidèle à ce qui veut vivre dans l'instant reste capital. C'est dans ce sens que Cousin affirme que :

Faire œuvre d'accompagnement suppose de rester ouvert à ce qui veut émerger, ou advenir dans la vie de l'autre tout en tenant compte du fait qu'au centre de la démarche se trouve la personne accompagnée, sa demande, son désir, son engagement, son rythme et son mouvement propre qui influencent les choix et les décisions à prendre en cours de route dans l'ensemble de ce processus. (Cousin, 2016, p. 86)

Cet enjeu a été clairement explicité par Jeanne-Marie Rugira (2008) alors qu'elle tentait d'évaluer les impacts de l'introduction de la dimension corporelle et celle du mouvement de la vie dans les processus d'accompagnement.

Au contact des praticiens-chercheurs qui travaillent avec Danis Bois, j'apprends que ce qui est vraiment universel dans l'être humain loge dans son corps, et qu'on peut le rejoindre par l'entremise du corps en mouvement. Ce que j'ai appris, c'est qu'accompagner l'autre n'est pas nécessairement aller avec lui là où il veut, c'est encore moins l'amener où nous souhaitons qu'il aille, même si c'est « pour son bien ». Accompagner l'autre, c'est l'inviter d'abord à poser son attention sur ce qui [en soi] est commun à tous [...]. Le choix consiste alors à permettre à la personne accompagnée d'entrer en relation avec son corps et ses invariants, afin de trouver une voie de passage pour se rejoindre elle-même, et de trouver sa voix pour nous parler d'elle. (Rugira, 2008, p. 192)

3.4.1 Accompagner des chemins de formation

Être en vie dans le monde ne peut donc être séparé d'être en formation avec le monde. L'homme, parce qu'il existe en formation, peut accomplir son humanité.

Bernard Honoré (1992, p. 14)

À l'instar de Bernard Honoré (1992), je crois que l'être humain est au monde en formation du début de sa vie jusqu'à la fin. Cet auteur parle alors de *formativité*, une notion qui renvoie dans l'ensemble de son œuvre à l'idée que la formation peut être conçue comme une fonction évolutive de l'homme. « La formativité caractérise l'existence, dans le sens où l'existence est formative, ce qui veut dire qu'elle forme le monde » (Honoré, 1992, p. 66). Pour Honoré, la notion de « formativité » est introduite pour qualifier le fait d'exister en formation, en insistant sur la possibilité pour l'être humain de se transformer tout en transformant son rapport aux autres et au monde.

Dans cette optique, la notion de formation est comprise dans un sens holistique et vital. Ce qui implique que diriger une école ou agir en formation dépasse de loin les dimensions cognitives dans le sens scolaire du terme. La question de la formation, telle qu'elle se dévoile dans ma pratique ou encore dans la pensée de Bernard Honoré (1992), est comprise comme un des fondements ontologiques de l'existence, voire comme une ossature de l'être.

Ainsi, elle englobe toutes les dimensions de l'être humain, à savoir les dimensions académique, politique, affective, psychique, sociologique, culturelle, symbolique, spirituelle, etc. En effet comme le rappelle avec pertinence Honoré (1992) cité par Leblanc-Casavant (2015) :

L'objectif majeur d'une véritable pratique de formation serait de « réveiller une formativité assoupie » et non de « transmettre des savoirs, d'entraîner à un code de la route, ni d'acquérir des moyens techniques entretenant l'illusion d'une maîtrise des situations ». (Honoré, 1992, p.110, cité par Leblanc-Casavant, 2015, p. 41)

La rencontre des travaux de Bernard Honoré m'a permis de réaliser que la quête qui sert de socle à ma pratique de formation, tout comme l'essence de ce que je cherche dans ma pratique d'accompagnement est d'arriver à dévoiler cette dimension formative « assoupie ». Disons que pouvoir *exister en formation*, comme dit si bien Bernard Honoré (1992), c'est :

[...] être dans un rapport de formation avec le monde, être avec autrui en interformation permanente, vivre dans le recueillement de la compréhension, rester présent au monde là où nous séjournons, avoir à former tout au long d'une vie, installer et organiser un environnement et animer un monde. (1992, p. 14)

Je me rends compte que depuis mon enfance, c'est cette grande soif, ce désir ardent que je sens au creux de mon ventre, qui m'incite à vouloir créer des conditions susceptibles de me permettre et de permettre aux autres d'être dans un rapport de formation avec le monde. Mon chemin de formation tout comme ma pratique sont alors comme des laboratoires de recherche où j'apprends sans cesse, à être avec autrui en inter-formation permanente. Ainsi, je peux me sentir reliée à la vie à l'intérieur comme à l'extérieur et rester présente au monde. Je peux de cette façon apaiser ma soif en tentant de demeurer en projet, sur le chemin de faire de ma vie une œuvre. Dans cette perspective je peux, comme le précise Honoré (1992), vivre dans le recueillement de la compréhension et participer à animer le monde.

Par Animation, nous entendons la manifestation de la vie. Animer, c'est donner et entretenir un mouvement vital. Ce mot vient de Anima, qui veut dire souffle ou encore âme [...] Animer les autres, c'est leur communiquer son enthousiasme, son ardeur, son esprit, sa vivacité [...] c'est les mettre en mouvement, leur donner la chaleur, de l'éclat, une âme. (Honoré, 1992, p. 147)

Dans cette optique, m'engager dans un travail de formation consiste pour moi, à ne jamais perdre de vue que la vie est un mouvement, que ce monde est en mouvement, ce qui fait que l'être humain, comme toute vie, naît et meurt en formation.

C'est dans ce sens que j'ai mis ma pratique de formatrice au centre de mon existence comme vecteur essentiel de ma voie vocationnelle et créatrice. Je me donne ainsi les moyens de m'engager dans un projet qui porte une visée émancipatrice et transformatrice,

ce qui me demande de changer de regard sur ma pratique et d'envisager autrement le métier de formatrice.

En effet, on peut penser que la pratique formative est centrée sur l'agir formateur alors que celui-ci a comme rôle principal de faciliter la formativité des apprenants. Il faut donc changer de paradigme, pour s'assurer de ne plus avoir à *agir sur* l'autre, à *agir pour* l'autre, mais à *interagir*, à *agir avec* l'autre, pour que celui-ci rentre en toute conscience dans sa propre démarche d'apprentissage et de transformation. La direction d'une telle mise en action est de cultiver des conditions d'autonomisation des personnes en processus de formation. Pour Honoré (1992, p. 14) :

Agir en formation ne consiste pas seulement à décider, organiser, et produire de la formation, mais à créer les conditions favorables à son dévoilement. De la pensée de la formation à son action, il faudra explorer l'expérience de l'agir en formation en abordant ses aspects les plus forts : l'attention, l'accueil, l'observation, le travail du sens, et l'engagement résolu dans une démarche.

Le même auteur avance avec justesse que ce qu'on appelle action de formation doit devenir accompagnement « du dévoilement et de la manifestation de la dimension formative de chacun, de chaque groupe, de chaque collectivité » (Honoré, 1992, p. 52). Voilà pourquoi il semble essentiel à cette étape de de la démarche de recherche et d'écriture, de prendre le temps d'explicitier au moins brièvement certaines conditions au cœur de mon agir formatif, qui vise le dévoilement de l'être en formation. C'est avec cette intention que je voudrais présenter dans les pages suivantes les balises de ma pratique de formation et d'accompagnement.

CHAPITRE 4

UNIVERS PRATIQUE ET ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES

4.1 QUELQUES CONDITIONS DE DÉVOILEMENT DE LA FORMATIVITÉ

L'activité réflexive ouvre la question du sens et découvre des possibles. Elle transforme donc la pratique et la rend elle-même transformatrice des situations.

Bernard Honoré (1992, p. 41)

Quand je m'arrête pour m'approcher de ma pratique qui s'est construite au fil du temps - inspirée de mes mentors, de mes compétences singulières, de mes expériences de vie - un certain vertige s'installe. Ce qui la compose me semble pluriel et multiforme. Comment saisir cette pratique sans l'enfermer dans des cases trop étroites? Comment entrer dans ce territoire polymorphe - et parfois intangible pour moi - sans en restreindre le sens ni me perdre dans tous les interstices possibles? Comment en partager l'essentiel?

Nous faisons tous dans les pratiques de formation, mais aussi dans les autres pratiques relationnelles, et parfois malgré nous, l'expérience de quelque chose d'un autre ordre que ce que nous savons décrire. Nous faisons l'expérience d'instantanés où les situations s'éclairent d'un jour nouveau. (Honoré, 1992, p. 53)

4.1.1 La création de conditions ou s'offrir un contenant

J'ai une pratique intuitive, à la fois simple et complexe. Une pratique inclusive qui veut relier le visible et l'invisible, le profane et le sacré, le quotidien et l'extra-quotidien, la personne et sa communauté, la nature et la culture. C'est une pratique à la fois soignante et formatrice, à la fois révélatrice et transformatrice. Elle s'adresse à la personne dans ce qu'elle a de plus singulier, à son *étreté*, ou encore pour mieux le dire à son existence sans

exclure son essence. Comme je le mentionne plus d'une fois dans cette recherche, c'est aussi une pratique qui trouve tout son sens en communauté.

Elle est à la fois créatrice de communauté et ne peut se déployer à sa juste mesure que grâce à une communauté solidaire, engagée et profondément impliquée sur un chemin de conscience. C'est une voie créatrice de conditions, pour permettre à chaque participant.e d'advenir à sa plus juste promesse.

En effet, dans ma pratique je cherche constamment à créer de justes conditions permettant à chacun de toucher à son essence, à sa vraie nature au-delà ou en amont de tous ses conditionnements. Le rêve qui me meut dans cette pratique c'est de permettre à chaque personne de se révéler, de dévoiler à la fois ce qu'elle est déjà et de découvrir les promesses qu'elle porte, ce qu'elle peut encore devenir. Je ne sais jamais dire clairement ce que j'enseigne mais si je devais me risquer, je dirais que dans ma pratique de formation, je cherche à créer les conditions susceptibles d'autoriser les personnes et les communautés à dévoiler leur formativité, pour advenir à la meilleure version d'elles-mêmes et faire advenir un monde plus conscient et plus harmonieux. L'invitation est de découvrir ce que l'on porte comme essence, de trouver et de cultiver les moyens de mieux l'incarner et de développer l'envie de l'offrir au collectif.

Ma pratique est au service du vivant dans l'être humain et au-delà, elle est au service de l'Être. Comme le dit si justement Jean-Yves Leloup (2019), c'est en étant, c'est-à-dire en incarnant avec justesse ce qu'on est, qu'on participe à l'Être. Ainsi, d'après le même auteur, en étant intelligent on participe à l'Être qui Est Intelligence, Information créatrice; en aimant on participe à l'Être qui Est Amour non conditionné.

Je souhaite dans ce chapitre tenter autant que faire se peut, de préciser et d'explicitier certains éléments essentiels qui structurent cette pratique plurielle. Je sais que cette pratique est riche et féconde, mais je n'ai jamais pris entièrement le temps d'interroger de plus près de quoi elle est faite. Comme je disais précédemment, il y a « des savoirs, des savoir-faire, des savoir-être et des savoir-vivre ensemble » (Delors, 1996), qui se révèlent au cœur cette pratique, mais il y a aussi de l'intangible, du mystère, voire de l'innommable.

Jodorowski (2001) affirme que le « sorcier ou chaman » serait probablement incapable de tenir un discours élaboré sur sa propre pratique ; pour cela, il lui faudrait pouvoir se situer à l'extérieur, se regarder agir et décrypter son fonctionnement. Or, sa force réside précisément dans le fait qu'il entretient avec le monde un rapport tout intérieur. Il n'est pas le spectateur d'un monde « objectif » inanimé mais partie intégrante d'un univers subjectif dans lequel tout est vivant. Je n'emploie pas les notions de « sorcier » ou « chaman » pour parler de ma pratique. Si je tentais un titre, je pourrais dire que je suis une accompagnatrice et formatrice au service du vivant. Mais l'essence de ces propos m'interpelle et m'invite dans un questionnement crucial : de quoi alors puis-je m'approcher, qu'est-ce que je peux dans un premier temps tenter de définir et de partager à propos de cette pratique?

Je ne prétends pas ici vouloir tout nommer, mais tenter d'explicitier le plus possible ce qui peut l'être. Je me suis alors donné le pari de passer par une présentation de différents éléments qui balisent cette pratique pour donner au moins un premier contour à ce qui est observable. Cet effort d'explicitation devrait me permettre d'articuler certaines bases de ma pratique et de faire un pas dans mon besoin de la décrire, de la conscientiser davantage, de la comprendre voire de la renouveler. Il me semble important de spécifier que ces conditions créées pour le groupe et les personnes qui le composent sont également celles que j'utilise au quotidien pour cultiver ma propre présence et le lien avec ma nature première.

4.1.2 L'essentielle communauté

Tel que déjà mentionné à quelques reprises, ma pratique se situe dans une vision circulaire et communautaire qui m'apparaît essentielle dans notre monde de plus en plus fragmenté et individualiste. Somé (2005) partage que dans certaines cultures, la communauté a notamment pour fonction de préserver le souvenir du but de l'existence de chacun de ses membres et de le raviver en reconnaissant les dons uniques qu'il apporte en ce monde. Dans cette vision holistique, c'est lorsqu'on se rappelle son identité véritable, c'est-à-dire cette réalité spirituelle, que l'on peut vivre et agir dans le monde avec une

réelle efficacité et cohérence. Dans son mémoire de maîtrise, Marie Beauchesne (2019) nomme avec force que c'est le travail d'appartenance à une communauté, mais qui est finalement un travail vers une appartenance à une vie plus grande que la sienne seule, qui permettrait à la personne d'entrer dans ce rapport spirituel à son existence.

Ma pratique polymorphe s'inspire grandement de l'approche rituelle, dans laquelle, comme le nomme Somé (2005), on trouve le cercle et la communauté comme fondements. Il explique que « dans le monde indigène, le rituel, la communauté et la guérison sont tellement liés que l'on ne peut parler de l'un sans parler de l'autre » (p. 50). Pascale Lardelier (2020) abonde dans le même sens en précisant que la ritualisation ouvre la voie à l'instauration d'une « anti-structure sociale », que Turner nomme la *communitas* : « Alors, des liens peuvent se créer hors des hiérarchies ayant ordinairement cours dans le groupe, jusqu'à favoriser l'émergence de communautés éphémères » (Lardelier, 2020, p. 60). Je dirais que l'approche rituelle œuvre puissamment à créer les conditions permettant le passage d'un « je » à un « nous » et d'accéder à cette *communitas* rêvée par Victor Turner.

4.1.3 Le cercle et le centre

Le pouvoir de l'univers agit toujours à travers des cercles [...] toute chose tend à être ronde. Dans les anciens jours, lorsque nous étions un peu plus fort et heureux, toute notre puissance nous venait du cercle sacré de la Nation et aussi longtemps que le cercle demeurait entier, le peuple florissait. L'arbre fleuri était le centre vivant du cercle, et le cercle des quatre directions le nourrissait. L'Est donnait la paix et la lumière, le sud, la chaleur, l'Ouest, la pluie, et le Nord, avec son vent froid et puissant, donnait la force et l'endurance. Cette connaissance vint à nous... Toute chose que fait le pouvoir, il le fait en cercle, le ciel est circulaire et j'ai entendu dire que la terre est ronde comme une boule, et les étoiles aussi sont rondes, le vent dans sa plus grande force tourbillonne, les oiseaux font leur nid en forme de cercle car ils ont la même religion que nous... Nos tentes étaient circulaires comme les nids des oiseaux et elles étaient toujours disposées en cercle - le cercle de la nation, un

nid fait de beaucoup de nids où le grand Esprit voulait que nous couvions nos enfants.

*Black Elk*⁷

Le cercle est au cœur de ma pratique. À chaque fois que cela est possible dans l'espace où nous travaillons, je nous invite à former un cercle. Cette forme racinaire qui symbolise l'unité permet d'abolir une vision pyramidale et hiérarchique du monde. Ici il n'y a personne derrière, personne devant. Cette forme nous permet de reprendre conscience que nous ne sommes pas séparés et que tout œuvre dans un grand tissage commun. Dans notre société occidentale - affaiblie par la déliance, la séparation et la fragmentation - réapprendre cette reliance circulaire m'apparaît crucial.

Dans son ouvrage *Quête de vision, quête de sens*, Paule Lebrun (2014) relate un savoir-faire sur la force du cercle chez les Dagaras que lui partage l'auteur Malidoma Somé lors d'une entrevue. Cet exemple du cercle comme contenant et structure est criant de justesse et témoigne selon moi d'une connaissance qui manque douloureusement à notre époque.

Malidoma Somé raconte qu'au Burkina Faso, dans sa tribu d'origine, les Dagaras, lorsqu'il y a un deuil, la cérémonie se chorégraphie en quatre cercles concentriques. Dans le premier cercle, celui qui est le centre, au cœur du cœur, il y a les proches du trépassé. Dans le deuxième cercle se trouvent les amis de la famille. Dans le troisième cercle se tiennent les musiciens qui chantent les louanges du mort et dans le quatrième cercle, les témoins plus lointains et le reste du village. Dans le noyau, on peut crier, pleurer, s'arracher les cheveux, se rouler par terre, laisser le désespoir passer dans le corps. C'est dans cet espace rituel contenu, et seulement dans cet espace, qu'on peut donner libre cours à son désespoir. Si quelqu'un sort du cercle et exprime son désespoir ailleurs, on le ramènera immédiatement au cercle noyau. Il s'agit d'une magnifique illustration du cercle comme contenant rituel et sécuritaire. (Lebrun, 2014, p. 43)

Dans ma pratique, lorsque la force du cercle est bien établie et que le contenant de nos présences est solide et sensible, je propose aux participant.e.s de venir au centre de

⁷ Cité par Serge Rochon dans *Solitude en nature*, Presses de l'Université du Québec (2012).

celui-ci. Cela peut prendre toute sorte de forme : un moment de danse, de parole, de pratique collective ou bien un accompagnement rituel plus guidé. Ce déplacement au centre, entouré par la force du cercle, porte une direction : celle de quitter consciemment la périphérie pour marcher vers soi, vers son propre centre. Cette mise en scène symbolique instaure et invite un déplacement attentionnel souvent très efficient. Il ne faudrait pas croire que ce qui se déroule alors ne concerne que la personne qui investit le centre. Comme le nomme Somé dans l'exemple ci-haut des cercles concentriques, chacun occupe une place et une fonction importante dans ce contenant. Ces espaces sont à la fois singuliers et pluriels et deviennent une toile vivante où se déroulent et se dévoilent les thèmes criants de notre humanité, où apparaissent les motifs du groupe et de l'inconscient collectif. La personne qui travaille au centre porte une parcelle du « nous » et permet à un travail collectif d'avoir lieu à travers elle.

4.2 L'URGENCE DE CULTIVER LE RAPPORT AU CORPS

Devenir citoyens de nos corps nous aide à être des citoyens différents, capables de s'inspirer du vivant pour créer de nouveaux modèles de relation, d'organisation et de transformation.

Ève Berger

Le corps s'est installé au cœur de ma pratique personnelle et professionnelle comme un incontournable, tel que je l'avais appris de mes mentores. À l'instar de Rugira (2008), le corps est pour moi le lieu, voire l'acteur fondateur d'un chemin de formation et de production de la connaissance.

Si je place le corps au cœur de ma quête de sens et de connaissance, c'est parce que celui-ci est toujours au cœur de mon agir, de l'agir humain dans le monde. Le corps est au cœur de l'incarnation de nos projets, la condition *sine qua non* de notre pouvoir-être. (Rugira, 2008, p. 138)

Dans le même ordre d'idées, Leloup (1994), avance que c'est bien dans le corps que se loge notre « être essentiel », en attente au creux de chacun de nous que l'on veuille bien

lui accorder notre attention, pour qu'il puisse enfin trouver des conditions de son dévoilement. Ève Berger abonde dans le même sens :

Il y a simplement, dans notre corps à chacun, une intériorité en attente qu'on lui prête attention, courroie de transmission de toute la vitalité du monde, intrinsèquement reliée à celles des autres et communiquant avec elles, riche d'enseignements pour construire de nouvelles façons d'agir et d'être en relation. (Berger, 2020, p. 13)

C'est pour cette raison que cultiver l'attention à mon corps, la perception de ce qui se joue en son sein est devenue une voie incontournable pour me guider dans mes actions, décisions et aspirations. Mon corps, je m'entraîne depuis des années à l'habiter, à le ressentir, à l'écouter, à le laisser m'informer. Je l'invite à danser, à se mouvoir, à devenir mon premier partenaire de vie. Je l'invite à poser des gestes symboliques, à entrer dans des postures réparatrices.

Cette proximité perceptive à mon corps est devenue pour moi une voie fiable pour sortir de l'exil, d'une vie en manque de sens et de cohérence, d'une vie qui souffre de manque d'incarnation et de demeure propre. Le corps est cette opportunité de prendre contact avec notre nature intacte. Dans cette perspective, notre corps devient ce territoire où l'invisible devient visible, où la lumière rencontre la matière, où la vie se manifeste dans sa forme unique et singulière.

Dans ce monde en crise, cette civilisation qui vit de profondes mutations en traversant des turbulences systémiques majeures, nous avons besoin de développer des pratiques de centration pour revenir constamment à notre corps. En effet, nous sommes dans des modes de vie qui nous tirent constamment à l'extérieur. Nous sommes à une époque incertaine, où il devient important d'apprendre à apprivoiser l'imprévu, l'incertitude, la vulnérabilité et la finitude. Il nous faut humblement cultiver des pratiques d'attention, d'introspection, des pratiques utiles pour revenir à soi, pour retrouver sa stabilité dans le bruit du monde. Arnaud Desjardins (2003) explique avec grande justesse que la pratique concrétise la promesse d'indépendance que nous fait la voie. Elle nous rend autonomes ; elle nous amène à faire nos expériences, dont nous pourrions tirer ensuite

l'enseignement, un enseignement qui ne sera pas répété ou appris, mais qui aura le poids du vécu.

Pour m'accompagner dans ma propre existence, j'ai dû mettre en place une pratique de présence quotidienne. C'est une pratique d'attention à mon corps et de reliance aux autres, au monde et au vivant. Elle exige une proximité au corps, la perception de ce qui s'y donne à vivre et à voir et la traduction de ces sensations en connaissances. Ce que j'expérimente dans la pratique c'est qu'habiter notre corps et y ancrer notre attention permet de prendre contact avec une forme de connaissance incarnée, une connaissance vivante qui s'y loge. Bois (2007) parle pour sa part d'une connaissance *immanente*, comme une information interne qui émerge dans une relation sensible au corps et à un laisser venir.

La saisie de ce type d'information procède de la manière dont Krichewsky, cité par Barbier, (2011) envisage une saisie intuitive. Pour lui, l'intuition n'est ni pensée ni sentiment, mais une saisie claire, rapide et complète de la réalité. Son trait caractéristique est l'immédiateté du processus. Il est donc possible pour toute personne, comme le propose Cousin (2016), de développer des compétences attentionnelles et perceptives qui donnent accès à des informations inattendues qui se révèlent dans l'instant et qui ne proviennent pas de nos a priori et de nos croyances habituelles. C'est comme un sixième sens qui nous permet de mieux voir, entendre et percevoir afin de capter avec justesse des éléments qui étaient jusqu'alors inaccessibles à notre conscience. Ce type de connaissance vivante et incarnée qui émerge dans l'instant a le potentiel de nous mouvoir avec une justesse fulgurante, une fécondité et une pertinence incontestable si l'on daigne l'écouter et la suivre. Une fois ce type de perception entraînée, nous pouvons prendre conscience de la présence d'une vie intérieure intacte et puissante, telle une force de croissance et de transformation infinie. Je m'exerce donc constamment à opérer une conversion attentionnelle vers mon intériorité corporéisée. Au cours de mon processus d'apprentissage, j'ai réalisé ce que dit avec pertinence Rugira (2008, p. 130) :

Pour apprendre à se déprendre du spectacle du monde, pour opérer un retour à notre intériorité [...] Il faut se former et s'entraîner [...]. Même si on « sait

faire », un effort est constamment requis pour vaincre l'emprise de nos habitudes personnelles et collectives.

Bien plus qu'une pratique, ce qu'il faut cultiver et qui est encore plus exigeant, c'est une discipline. Comme le dit Danis Bois (2009, p. 70) :

Il n'est pas donné à tout le monde d'investir sa temporalité vivante car [...] l'homme a tendance à se divertir afin d'occuper tout son temps et éviter de se trouver devant des vides ou des face-à-face trop confrontants.

Ainsi, il est important de ne pas perdre de vue le fait qu'habiter son corps est une pratique féconde. C'est une voie lumineuse certes mais vraiment exigeante. Elle nous met au contact de la vérité indéniable de nos besoins, de la soif de notre être tout comme des mémoires traumatiques qui s'y logent.

La proximité perceptive avec son corps nous invite à oser un face-à-face incontournable avec notre vie intérieure. C'est une grâce bien sûr, mais également un miroir confrontant. Choisir de s'entraîner à habiter pleinement son corps et s'y ancrer, c'est accepter de ressentir et d'aller à la rencontre des mémoires, des savoirs, des informations insoupçonnés, d'un monde perceptif infini, bref du mystère en nous. Si le rapport au corps doit être avant tout un choix individuel, rappelons avec Ève Berger (2020) qu'une telle pratique corporelle constitue un véritable levier de transformation collective :

Quand un individu se met en contact avec son intériorité corporelle, il ne se contente pas de se retrouver lui-même et de déployer ce qu'il a de plus singulier (ce qui est déjà immense), il se relie du même coup à une part commune à toutes les personnes autour de lui (même si c'est invisible et non conscient pour ces autres personnes), à tous les groupes dans lesquels il est partie prenante, et peut-être au-delà. Et quand il libère dans son intériorité corporelle de nouveaux potentiels, le champ des possibles s'ouvre aussi, comme par contagion, à ce vaste ensemble de personnes auxquelles il est lié, tel un fascia de l'humanité. Voilà pourquoi la mise en jeu du corps renforce et accélère les dynamiques de transformation systémique ! Initiée en un lieu commun à tous, une transformation se joue dans un tissu d'emblée relationnel, qui touche à la fois chacun et l'ensemble. (Berger, 2020, p. 27-28)

C'est dans cet esprit que j'ai voulu faire une place de choix à la question du rapport au corps dans mes enseignements. Cela me semblait essentiel non seulement pour la santé

physique, psychique et spirituelle des personnes, mais aussi pour les communautés inscrites dans une visée de transformation sociale et culturelle.

4.2.1 Le corps et la reliance à la terre et au ciel

Choisir de s'entraîner à habiter pleinement son corps et s'y ancrer est au cœur de ma pratique de formation, d'accompagnement et d'auto-accompagnement. Tel que mentionné ci-haut, pour m'accompagner dans ma propre existence, j'ai dû mettre en place une pratique de présence quotidienne. Il s'agit d'une discipline absolument vitale pour moi, une manière de me maintenir en santé physique, psychique et spirituelle. Cet entraînement que j'ai installé dans ma vie est aussi une manière de me préparer en permanence à exercer la pratique qui est la mienne. J'apprends ainsi à vivre reliée sur cette terre en cultivant ma capacité à m'incarner et à habiter mon propre corps. Une des étapes de cette pratique consiste à prendre un temps pour m'ancrer et me relier.

Je me souviens de toutes ces fois où j'amène mon attention dans mon corps, puis plus spécifiquement dans mes jambes et mes pieds. Un temps nécessaire pour respirer, sentir le sol vivant qui me supporte et permettre à un mouvement de vie de se déployer en moi. Il me suffit de quelques secondes pour ressentir que je ne suis pas une orpheline en ce monde, mais bien reliée avec cette force de vie qui m'habite et me transcende. Cette connexion que j'ai besoin d'établir plusieurs fois par jour m'aide à m'incarner sur terre, à rester centrée et verticale. (C. Dajczman, journal de recherche, 2021)

Ce court exercice de présence est une des premières choses que je fais en me réveillant le matin, tout comme avant d'entrer dans ma fonction d'accompagnante et de formatrice. Ce que j'expérimente alors est à la fois simple et puissant. En quelques secondes, je me sens abreuvée et soutenue, reliée aussi bien à moi, aux autres êtres vivants, à la terre comme au ciel. Cette pratique quotidienne me permet de m'installer dans une réelle collaboration entre cette force de vie qui me meut et le sujet que je suis. Je fais alors le choix d'œuvrer de concert avec elle, de répondre présente. Il s'agit pour moi d'un déplacement attentionnel important. J'amène mon attention dans mon corps, je me rends disponible, j'écoute et je choisis de répondre à cette source créatrice qui s'exprime en tant que volonté de vie juxtaposée à ma force active de sujet. Je choisis de l'autoriser, de lui

faire confiance, de lui donner de l'amplitude à travers mon corps, mes gestes, ma parole. Je tiens à la fois mes forces singulières, tout en laissant la vie qui m'habite et me traverse magnifier l'œuvre en constante création que je suis, que nous sommes. Cette posture cultivée au quotidien est pour moi un état d'être tout comme une pédagogie. Je l'incarne pour mieux la transmettre à travers ma pratique de formatrice et d'accompagnatrice.

4.2.2 Du corps aux gestes et aux actions symboliques

Nous vivons dans une représentation malade que chaque geste que nous faisons ne concerne que nous. C'est de là que vient la dépression de notre monde contemporain ou quoi que nous fassions, personne n'est intéressé. Nous restons donc dans notre enfermement. C'est ça la tragédie. Or dans une société qui est reliée à la transcendance, chaque geste que nous posons va jusqu'au bout des temps. Tout ce qui est fait dans l'axe de vie, dans la clarté du cœur, rayonne, résonne.

Christiane Singer

Les années de pratique m'ont appris que lorsque les conditions sont réunies et que nous nous ouvrons à l'intelligence de la vie telle qu'elle se manifeste dans le corps, se donnent des gestes réparateurs, des postures fondatrices et des actions qui orientent et accompagnent nos transformations avec justesse. Le corps se met à créer ses propres mouvements tout en se laissant sculpter par des gestes racines que des millions d'humains ont faits avant nous et qui ont façonné l'histoire de notre humanité. Comme si la mémoire de l'espèce était inscrite sur les murs de notre chair et s'exprimait dans une intelligence symbolique unique.

Je suis souvent éblouie de voir la singularité des mouvements et des gestes de chacun.e tout en percevant une unité du vivant qui s'exprime. Des corps qui s'offrent au sol, tombent à genoux, attendent, se courbent, se redressent, ouvrent leurs paumes, se plient et se déplient. Des corps qui rampent, hument, grattent, implorent, se lamentent et font silence. Des corps qui se secouent, se recroquevillent, enlacent, empoignent, tendent la main et s'élancent.

Ce que j'observe dans la pratique c'est que lorsque l'on quitte l'espace mental et rationnel pour descendre dans le territoire du corps et de son intériorité, un autre langage s'invite : un langage symbolique peuplé d'images, de gestes, de mouvements, de postures d'une justesse incontestable, comme une fenêtre sur un monde agrandi. Le corps se meut alors dans le sens de son renouvellement, de sa nature profonde et de ses besoins.

Mon enseignante Paule Lebrun nous disait, en citant Campbell (1987), « trop de *logos* pas assez de *mythos* ». Trop de raison et pas assez de mythes fondateurs qui nous remettent dans le mystère de vivre et la verticalité de nos êtres. Permettre à nos corps en présence de poser des gestes, de prendre de nouvelles postures, de se mouvoir avec intuition devient une porte d'entrée directe dans ce *mythos* essentiel et dans l'univers symbolique qui lui est propre. Le langage qui en émerge s'adresse à l'être, à l'âme et à l'inconscient. Le symbole comme il est défini ici est instaurateur, en ce sens qu'il fait advenir. Il n'est pas illustrateur. Il agit dans le monde sa signification et fait surgir le sens.⁸ On le découvre, il se révèle, il n'est pas plaqué de l'extérieur. Le symbole est alors un acte, un geste qui peut prendre plusieurs formes.

Objets, gestes, tambours, chants, percussions, tout le décorum, artefacts et performances sont là pour matérialiser cette communication avec l'autre monde [...] ; tout cela consiste à rendre visible l'invisible, à prendre conscience de cette autre dimension, la concevoir, [...] cristalliser dans ces actions des intentions particulières (prières, engagement, parcours initiatique). (Merli, 2019, p. 170)

Tel que mentionné dans ce mémoire, la ritualisation occupe une place importante dans ma pratique. Le paradigme rituel invite le corps, le geste et le symbole au cœur de nos passage et de nos transformations. Stéphane Crête (2021) en témoigne avec justesse :

Le geste traverse toutes les étapes du rituel, car celui-ci se vit à travers le corps. C'est le geste qui distingue le rituel de la pensée positive ou de la méditation. Parce que le rituel invite à corporaliser notre intention et donc à mettre le corps en action, il facilite le passage entre le conscient et l'inconscient. Ainsi, en habitant le corps, nous transposons d'une certaine manière les mots que nous voulons dire à l'inconscient. (Crête, 2021, p. 119)

⁸ Littérature grise, Danielle Boutet.

Lardellier (2020) abonde dans le même sens en expliquant que « le rite exige toujours de ses participants une démonstration physique. Pouvant difficilement être vécu de manière abstraite, il impose une incarnation, sans laquelle aucune action symbolique ne saurait être atteinte » (p. 43).

Précisons par ailleurs que cette pratique implique également un accompagnement manuel et un contact physique, lorsque cela s'impose. Cet aspect comporte en soi quelques enjeux éthiques et une obligation de mettre en place un cadre sécuritaire qui permet d'aller chercher le consentement de la personne accompagnée et du groupe. Cette thématique sera dépliée davantage plus loin dans ce mémoire.

En effet, l'expérience nous montre sans ambiguïté qu'un toucher sain, parce qu'empreint de présence et de conscience, peut contribuer à générer du soin tout en permettant certaines formes de libérations qui pourraient difficilement trouver leur chemin autrement. Parfois, je me place à côté de la personne, tout doucement, parfois l'accompagnement nécessite plutôt force et vigueur. Parfois j'enlace, j'approche mes mains, mes pieds, mon regard. Parfois je pose mes mains à certains endroits du corps pour y amener de l'attention, inviter la personne à se mettre à l'écoute de ce qui se passe en elle. Dans cette direction, je laisse mon corps se mettre en dialogue et en résonance avec l'autre, devenir langage et information vivante qui peut guider son processus. J'incarne, habite et agis par ma présence ce que chaque seconde semble demander ou inviter. Je sens ma chair s'imbiber de l'énergie nécessaire à l'accompagnement en cours. Je ressens alors qu'un accompagnement se donne dans une forme d'osmose, comme si un travail de saine contagion se donnait.

4.2.3 La parole incarnée

Ose, bien aimé, ose exprimer qui tu es. Tu as déjà en toi la puissance de ta parole [...]. Elle est déjà là, trésor précieux, fruit des compréhensions et de tes efforts passés. Il te suffit de l'autoriser à jaillir de ton cœur et de lui faire confiance.
Marie Élia (2001, p. 103)

Une partie importante de ma pratique est d'accompagner les individus à développer un regard plus aiguisé sur leur prise de parole et à observer ce qu'elle fait, d'où elle part et où elle va. Comment s'exercer à ce que notre parole soit le reflet fidèle de notre vraie nature, l'expression cohérente de notre plus précieux? La parole est une partie importante de notre expression et de nos relations. Les mots sont un échange d'énergie, ils peuvent créer des mondes. Dans mon expérience, la puissance du verbe est grande, elle peut rectifier, enligner, manifester. Mais il y a tout un travail à faire pour guérir ce qui a appris à se taire, à se distordre, à s'adapter, à se trahir face à l'impossibilité, voire au danger et à l'interdit de s'exprimer entièrement et librement. Dans la sagesse des lettres hébraïques telle que transmise par Marie Elia (2020), la parole est associée à la lettre PÉ, qui est « le verbe créateur ». PÉ nous aide à purifier les peurs et les mémoires qui pèsent sur le ventre pour libérer le pouvoir du verbe : « Lorsque la force du verbe vient percuter la pensée statique, celle-ci est dynamisée, rendue active, et manifestée [...]. Toute parole exprimée possède son taux vibratoire et voyage bien plus loin qu'on ne peut le croire » (Elia, 2020, p.87).

Souvent pendant les accompagnements, mais systématiquement à la fin, j'invite la personne à nommer en quelques mots ce qui est présent pour elle. Cette première étape de mise en mots m'apparaît crucial pour nous exercer à témoigner au plus près de notre expérience. Cette quête de trouver les mots justes, les mots fidèles, permet de partager ce qui s'est joué dans les différentes couches du visible et de l'invisible, de le rendre intelligible et accessible : « L'enjeu ici consiste à créer des conditions pour que se dise enfin la vie silencieuse rencontrée dans le corps, une vie sensible qu'on ne sort pas de sa propre cohérence » (Cousin, 2016, p. 99). Comme l'explique Bois (2009), le passage du

langage silencieux corporel au verbe créateur ne doit pas entraîner une perte dans la nature et la justesse des informations vécues dans la relation vivante au corps. Dans ma perspective, cette mise en sens gagne à être d'abord verbalisée par la personne qui émerge de son expérience. Ensuite, un partage avec les autres membres du groupe est également une partie importante de l'intégration et de la création de connaissance. L'intention est de laisser vivre une parole intègre et incarnée, ancrée dans la chair, qui diminue l'écart entre l'expérience éprouvée et sa mise en mots.

Somé (2005) explique que l'initiation et la souffrance qui l'accompagne prennent fin quand l'épreuve subie par l'individu est reconnue par les autres. La parole permet de compléter cette reconnaissance. La personne peut être alors entendue par la communauté présente qui a témoigné et accompagné son passage.

4.2.4 Travailler avec les émotions

Dans ma perspective, on ne peut parler du corps et de son intelligence sans parler des émotions et de la présence. J'aimerais déposer ici quelques réflexions et directions qui me servent de balises et de guides concernant la place du corps, des émotions et de la présence dans mon travail, que ce soit dans l'espace d'accompagnement ou de formation.

L'ouvrage de Michael Brown (2012), *Le processus de la présence*, est éclairant à ce sujet. Dans son manuel d'accompagnement, il pose cette question et tente d'y répondre : « Pourquoi est-ce aussi difficile d'être simplement présent? ». D'après lui, la raison principale est que nos empreintes émotionnelles ont été profondément enfouies, puis étouffées dans notre enfance. Nous avons besoin de libérer et d'intégrer la charge émotionnelle associée aux empreintes du passé.⁹ Brown (2012) nous rappelle par ailleurs que l'acceptation de l'ensemble de son expérience, y compris l'expérience émotionnelle, constitue pour le sujet une porte d'entrée vers la transformation : « Accueillez les invités à l'intérieur de vous sans jugement, sans résistance, ils vous transformeront et vous

⁹ <https://www.babelio.com/livres/Brown-Le-processus-de-la-Presence/389382>

permettront de vous nettoyer en profondeur » (Brown, 2012, p. 10). Il nous invite à ne pas tenter de tuer les messagers pour apprendre à recevoir leurs messages. Les messagers sont les personnes et les situations qui nous dérangent, mais aussi les mémoires émotionnelles non encore intégrées, tout comme les blessures de l'enfance qui se rejouent sans cesse dans nos vies d'adultes par l'entremise des expériences actuelles. Brown (2012) nous invite à cesser de fuir ou de projeter sur les autres les charges émotionnelles qui font surface afin d'apprendre à leur apporter notre présence et notre attention, pour mieux entendre ce qu'elles tentent de nous raconter.

L'invitation est de pratiquer l'art de l'intégration, en embrassant tout ce qui se donne et qui est convoqué au sein de l'expérience afin de l'intégrer dans la chaleur de notre présence. Travailler avec le corps revient à s'exposer à sentir et accueillir une vie émotionnelle qu'on peut avoir tendance à refouler. L'émotion devient donc un signal, un témoin clignotant portant une information qui demande à être entendue. Goleman (2014) estime que l'intelligence émotionnelle constitue en nous l'aptitude maîtresse, soit celle qui est à la base de toutes les autres. Il nous rappelle que nous ne pouvons vivre sans émotions. Ignorer ses émotions et tout miser sur ses habiletés intellectuelles et sur la rationalité, tel que le valorise la culture dominante dans la modernité, c'est tenter d'exclure une partie puissante de notre cerveau et de notre vie intérieure. C'est ainsi s'amputer soi-même d'outils de prise de décisions et s'empêcher de construire de saines relations avec soi, les autres et le monde.

Évidemment, la direction qui est proposée ici n'est pas du tout une invitation à se perdre dans les dédales de la sensiblerie et de la vie émotionnelle, mais d'accueillir afin de remettre en circulation ces expériences non encore intégrées et de consentir au renouvellement. Ainsi, le travail sur les émotions dans ma pratique est important dans la mesure où il participe au processus d'intégration, de remembrement, de réunification. C'est le mouvement de la figure archétypale de la *loba* évoquée par Clarissa Pinkola Estes (1996) dans son ouvrage magistral *Femmes qui courent avec les loups* :

La loba est cette vieille femme, « la que sa bé » qui ramasse patiemment des os de loup épars pour reconstruire le squelette entier. Nous sommes tous au début

un tas d'os, un squelette démantelé gisant quelque part dans le désert sous le sable. À nous de recoller les morceaux. C'est une tâche pénible qu'on doit exécuter quand la lumière est bonne, car il faut y consacrer beaucoup d'attention. (Pinkola Estes, 1996, p. 49)

Lorsque les conditions sont réunies, les charges émotionnelles qui demandent à être entendues et libérées remontent à la surface. L'invitation est alors d'accorder notre attention à ce qui surgit, de l'accueillir et de le laisser nous enseigner, voire nous mouvoir. Dans cette qualité de présence attentive à ce qui se présente, quelle qu'en soit la nature, j'observe bien souvent qu'une voix de passage et de transformation peut se donner au sujet engagé dans son processus. Les gestes qui ont besoin d'être posés se posent, les paroles qui ont besoin d'être dites se disent, les mouvements qui ont besoin de se faire se font.

Lorsque la personne semble trop éloignée de son expérience, certains outils comme les tambours, le mouvement, le chant et la voix peuvent être de précieux alliés pour dégager le chemin et lui permettre de se rejoindre afin de libérer ce qui était jusqu'alors inaccessible et enseveli. Chaque personne est singulière et les processus d'accompagnement requièrent un travail d'une grande finesse qui suit ce qui émerge dans l'instant. Ce travail se fait en coopération avec la personne accompagnée et avec son groupe de formation. Il ne faut donc pas céder à la tentation de vouloir établir des principes immuables. Pour certaines personnes, à certains moments, il s'agira d'exprimer l'émotion présente, alors que pour d'autres, rester dans une posture de témoin silencieux sera la voix de passage la plus efficiente pour sortir d'un motif répétitif connu ou d'un enlèvement :

Chaque situation est unique, il faut trouver l'acte qui s'ajuste, et l'enraciner dans un lieu de nous-même que j'appelle le cœur. Car une vie qui n'a pas de sens est une vie qui n'a pas de centre. Le défi dans les jours à venir, avec la crise que nous traversons, est de demeurer centré dans le cœur intelligent. (Leloup, 2021)¹⁰

¹⁰ <https://www.jeanyvesleloup.eu/la-colere-est-un-etat-dalienation-ou-lon-ne-se-possedepas-soi-meme/>

4.2.5 Le rythme et les tambours

Le tambour apparaît comme un instrument éminemment archaïque qui touche, depuis les temps préhistoriques, les zones les plus profondes de l'âme à travers le corps.

Fonseca (2014, p. 55)

Tel que mentionné dans le chapitre précédent, la rencontre avec les tambours et le rythme dans mon parcours a été déterminante et m'a permis d'expérimenter des états de grande présence et de non-séparation avec l'existence. Tout d'abord, j'ai rencontré les djembés. À leur contact je retrouvais des alliés indéfectibles, une monture sur laquelle je pouvais chevaucher de vastes territoires. Puis il y a eu les autres percussions : les douns douns, la darbouka, les tambours à main, le tambour-mère des pow wow, les hochets, etc. Il semblerait que le rythme soit la manifestation musicale la plus primitive, antérieure à la mélodie et à l'harmonie.

France Schoot-Billmann (1985) nous partage que dans différentes cultures, les musicien.ne.s cherchent le rythme juste qui permettra au sujet d'entrer en état modifié de conscience. Elle explique que le ou la musicien.ne qui accompagne doit développer une écoute sensible afin d'offrir le « bon » rythme - en accord avec la fréquence changeante du sujet - qui lui permettra de vibrer à sa véritable nature. En effet, comme le rappelle cette auteure, « le code-rythme » existe, ce n'est pas le.la musicien.ne qui le crée, son art d'accompagnement est plutôt de percevoir dans l'autre le rythme du recodage en cours, de savoir à tout moment où il en est.

En Afrique traditionnelle, le tambour est l'instrument qui symbolise la tribu, qui relie les hommes aux dieux, les vivants aux esprits des ancêtres [...]. Plus qu'un instrument musical, il représente un être vivant. (Furé, 1968, p. 47)

Dans le même ordre d'idées, Merli (2019) nous rappelle que le son est la porte du monde invisible, que les vibrations des tambours sont utilisées dans plusieurs cultures pour ouvrir les perceptions, modifier l'état de conscience, voyager entre les mondes et modifier les ondes cérébrales. Dans ma pratique, l'expérience que je fais au contact du

rythme, du tambour et du chant, me permet de voir à quel point ces vibrations sont de puissants outils pour revenir au centre de nos êtres, libérer les blocages et reprendre contact avec différents savoirs que nous portons.

4.2.6 Le chant, la voix, les vibrations

De ces chants qui ne connaissent pas de frontière entre les explosions de joie et l'explosion de la détresse - ces chants qui mettent la chair à vif - parce qu'ils réveillent en chacun la mémoire soigneusement enfouie qu'il n'existe pas de frontière entre joie et détresse, que l'une coule dans l'autre comme aux grands estuaires sauvages le fleuve dans la mer et la mer dans le fleuve.

Christiane Singer

Le chant, la voix et les sons sont des outils dont je me sers régulièrement dans ma pratique. Que ce soit en début d'accompagnement pour arrimer nos présences ou en plein cœur d'une pratique, je laisse mes cordes vocales vibrer de différents sons et tonalités et j'invite les autres à se joindre. Je ne pense pas au chant. Il advient, souvent dépouillé de ma volonté. Je ne choisis pas la mélodie, la langue, la teinte. Quelque chose se donne dans l'écoute du groupe et de la personne qui est accompagnée et opère sa juste fonction ; ouvrir le passage, déloger les nœuds, libérer ce qui demande à l'être, nous ramener au centre, au cœur, etc. Parfois les chants sont accompagnés de tambours, de rythmes, de claquements de mains, parfois non. Dans son ouvrage sur les lettres hébraïques, Marie Elia (2001) nous dit avec justesse que « le mental ne comprend pas le chant. Voilà une belle opportunité pour le désarçonner » (p. 97).

Fonseca (2014, p. 57) abonde dans le même sens : « Comme le tambour, la voix s'adresse à l'ouïe, mais elle galvanise aussi le corps tout entier : le corps du chanteur vibre sous la force du souffle et les vibrations de sa voix, chaude ou caressante, aiguë ou pénétrante, touchent le corps des personnes qui l'écoutent » (Fonseca, 2014, p. 57). Murmure, chuchotement, langue inventée, sifflement, mélodie tendre ou fracassante, la voix et le chant savent se rendre là où les mots ne sont pas toujours en mesure de pénétrer.

Ces vibrations savent se frayer un chemin dans tous les interstices de nos êtres sans avoir à passer par une compréhension mentale. Elles peuvent porter mille teintes et devenir l'écho fidèle de la pluralité qui nous habite.

4.2.7 La danse et le mouvement

Danser nous permet de lâcher les valises que nous portons et d'accéder à un nouveau soi, un nouveau corps, un corps nourri par l'âme. Danser [...] c'est réveiller notre nature essentielle, étirer les limites de notre intuition et de notre imagination, tout comme celles du corps.

Gabriel Roth

À l'instar de Rosina-Fawzia Al-Rawi (2011), je peux affirmer que la danse et le mouvement sont essentiels dans ma pratique.

Nous dansons pour atteindre une union avec un rythme qui nous a précédés et sera encore là lorsque nous ne serons plus. La danse permet à l'être humain de transcender ses limites, accédant à un univers agrandi baigné du désir de transformation où la majesté du moi authentique est reconnue. Chaque être humain quand il danse devient ancien, universel. L'extase naturelle induite par la danse l'emmène au-delà de son isolement et du sentiment de séparation, métamorphosant la goutte d'eau en fleuve. La danse est assurément le chemin le plus court d'unité avec le divin.¹¹

Depuis les débuts de l'histoire humaine, on trouve des traces de la danse. Les humains dansent pour se rassembler, communiquer, célébrer, traverser les deuils et autres passages de l'existence. Comme le dit si bien la danseuse et chercheuse guadeloupéenne Léna Blou (2015), quand un corps danse dans une société, c'est un langage intelligible pour dire la parole inaudible des forces cachées des peuples.¹² Le mouvement et la danse sont un langage puissant et authentique qui attise la joie et ouvre des voies de libération. Dans ma pratique, la musique tout comme la danse constituent des supports puissants tout

³ <http://naissancelibre.fr/les-outils/danse-orientale-prenatale/>

⁴ <https://youtu.be/u8Oojo5pJqg>

au long du processus. Dans ces contextes, j'observe qu'en quelques minutes à peine, les corps retrouvent vie et présence. En effet, un corps qui se meut ne peut rester lourd très longtemps, il retrouve sa nature joyeuse, sa force de vie. Comme le nomme avec justesse Somé (2005), la parole est souvent insuffisante pour faire tomber les masques. Le chant, la danse, les rythmes et les vibrations sont des moyens importants pour favoriser cette transformation intérieure.

4.3 QUELQUES PRINCIPES POUR NOURRIR LA PRÉSENCE

Être là ! Le secret. Il n'y a rien d'autre. Il n'est pas d'autre chemin pour sortir des léthargies nauséabondes, des demi-sommeils, des commentaires sans fin, que de naître enfin à ce qui est.

Christiane Singer (2012, p. 28-29)

J'ai eu le privilège dans ma vie d'être enseignée et entraînée à l'art de la présence par la grande femme de théâtre Pol Pelletier. À la fois actrice et metteuse en scène, auteure, pédagogue puissante et pionnière du féminisme au Québec, Pol Pelletier comme je l'ai déjà mentionné, a travaillé très fort à former les artistes, comme le grand public aussi bien au Québec qu'à l'étranger à « *la méthode Dojo* ». Cette méthode, qu'elle a mis au monde autour des années 1980, est née de son travail acharné et de ses réflexions sur le métier d'acteur et de son rôle dans la société. Un travail issu de son propre génie et de l'influence des travaux sur les arts de la scène et la mise en jeu du corps, réalisés par des grands personnages du monde théâtral tels que Barba, Artaud et Grotowski.

Comme je le mentionne plus loin dans ce mémoire, je suis moi aussi le fruit de multiples influences et ma pratique est un métissage serré de mes rencontres plurielles, ainsi que de divers enseignements reçus généreusement depuis que je marche sur cette terre. À chaque jour, j'honore mes enseignant.e.s, tout comme mon engagement dans ma quête et ma persévérance sur mon chemin de formation. Autant d'ingrédients qui ne cessent de me faire advenir à ma vraie nature. Si j'ai appris de Ma Prémio et de Paule Lebrun l'art de réenchanter nos vies et le monde par le biais de la célébration et de la

ritualisation, je dois dire que le plus grand des héritages de Pol Pelletier est cette initiation et entraînement à l'art de la présence. Certains des principes que je partage ici sont inspirés du travail fait auprès de cette puissante pédagogue et de sa méthode qui comporte les sept lois de la présence. Il est important de clarifier que je n'expose pas ici les lois de la présence telles que Pol les enseigne et les pratique, mais plutôt la résonance qu'elles ont eue en moi et le fruit de l'intégration de mes apprentissages aussi bien auprès d'elle que dans mes différentes pratiques.

4.3.1 Nourrir l'état de présence

Un des objectifs majeurs dans ma pratique consiste à créer des conditions pour que nous puissions individuellement et collectivement expérimenter un état de présence augmentée. Ce qui compte ici, c'est de veiller sur la qualité de présence dont on a besoin pour travailler. Pour Danis Bois :

La qualité de présence va donc de pair avec la qualité de l'attention portée sur soi. Mais de quelle attention s'agit-il? On se doute que l'attention quotidienne, habituelle, tournée vers le monde extérieur et ses préoccupations, ne va pas être d'une grande aide pour saisir cette fibre sensible du corps. Il faut, à la place, déployer une conscience capable de réceptionner ces tonalités internes subtiles, des faits de consciences insoupçonnées (Bois, 2006, p. 21).

À l'instar de Bois (2009), rappelons que cette qualité de présence, comme les compétences attentionnelles et perceptives qui participent à la construction d'un état de présence augmentée, sont éducatibles à condition de créer des conditions extra-quotidiennes qui rendent cela possible. Un tel apprentissage demande l'effort de s'extraire de son quotidien, c'est-à-dire de ses habitudes, de ses modes de pensée connus et de ses facilités comportementales.

En effet, il faut non seulement se former, mais aussi s'entraîner à tourner son attention vers l'intériorité du corps, à percevoir l'expérience qui se donne à vivre mais aussi et surtout, à suspendre ses habitudes et ses aprioris. Ce travail attentionnel et de la présence ne pourra pas devenir un état d'être au quotidien sans cette pratique phénoménologique.

Dans un premier temps il faut noter avec Berger, Austray et Bois (2008) l'importance de la pratique qui est en elle-même transformatrice. La personne peut se transformer au sens d'advenir à une seconde nature obtenue par l'entraînement et la pratique experte ; au sens également où la personne consacre éventuellement du temps tous les jours à la mise en œuvre des cadres pratiques qui lui permettent de l'entretenir et de continuer à l'explorer. Mais ce processus reste extra-quotidien au sens où, même installé jour après jour, il est non usuel, jamais machinal. Il s'agit de s'y exercer encore et encore et ce sur la durée. Dans un deuxième temps, il s'agit d'éprouver au quotidien les fruits du travail extra-quotidien.

4.3.1.1 *La conversion attentionnelle*

L'enjeu ici est de s'entraîner à la réduction phénoménologique au sens que donne à cette notion Depraz, Varela et Vermersch (2000). D'après ces auteurs, l'*epochè*, la réduction ou la suspension phénoménologique sous-entend une attention et un agir spécifique de la part du/de la praticien.ne. Comme le précise Mathieu Leblanc-Casavant :

L'epochè prononcé « *époqué* » est un mot grec qui veut dire suspension, un terme qu'utilise Husserl pour désigner la mise hors-jeu des attitudes habituelles à l'égard du monde objectif [...]. Il est ce geste par lequel on déplace notre attention pour voir autrement. (Leblanc-Casavant, 2015, p. 50)

À l'instar de Depraz (2006) et de Morais (2012), Leblanc-Casavant (2015) rappelle que la pratique de l'*epochè* procède en trois temps. Dans un premier temps, la personne concède à suspendre ses préjugés et ses aprioris. La racine du travail consiste ainsi à s'exercer à une conversion attentionnelle. En d'autres mots, il s'agit de quitter le joug du mental - où l'attention est à l'extérieur, occupée à juger, commenter, réagir, diviser et ce dans un corps peu investi - pour entrer en relation de proximité avec son corps et son intériorité. Dans un deuxième temps il faudra accepter de convertir son regard, de changer de direction et d'orienter son attention vers l'intérieur pour voir ce qui en émerge. Enfin, il faudra être dans l'ouverture pour accueillir ce qui se donne à sa conscience.

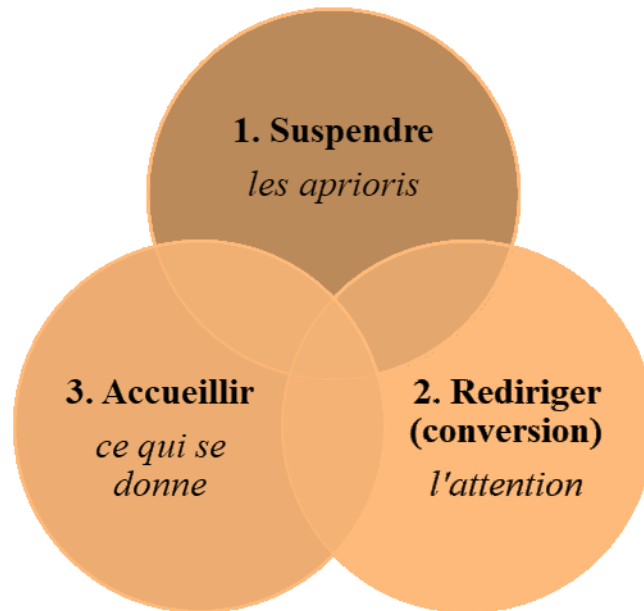


Figure 3 : Les actes au cœur de la pratique de l'époché

Dans le même ordre d'idées, Mire-Ô Tremblay (2016) explique que « la conversion du regard nous amène hors du connu et permet [...] d'ouvrir de nouvelles voies » (p. 62). Il ajoute que dans cet art d'être intime avec soi, bien au-delà des mots, on apprend à tout accueillir. C'est dans cet espace que l'on peut entendre ce que la vie demande. On prend alors le risque de perdre le connu pour aller dans l'inconnu qui s'ouvre à nous.

On dit que nos structures neurologiques et psychologiques ne nous permettent de voir la nouveauté véritable que dans 15% des cas. Alors pour apercevoir ce « nouveau » il faut parler plutôt de posture radicale qui est un art de l'attention et de la présence. R. Moss (1993) parlerait de cet art d'être intime avec soi. (Tremblay, 2016, p. 60)

4.3.1.2 *La colonne vertébrale*

Dans la méthode de Pol Pelletier – comme je l'ai apprise à l'époque - une des premières lois de la présence est celle de la colonne vertébrale. Ce principe de présence, dans ce qu'il représente pour moi, nous invite à nous exercer à habiter, découvrir et écouter, vertèbre par vertèbre, nos os et leurs connaissances. La proposition consiste à amener notre attention du coccyx jusqu'à l'occiput, dans ce fil qui nous maintient en connexion à la fois avec le haut et le bas, tel un pilier.

La direction est d'entrer dans sa colonne pour apprendre à s'incarner, à sentir, à dire je suis là, il y a quelqu'un qui habite cette demeure. Comme un choix fondamental, celui de consentir à sa vie. Apprendre à habiter cet arbre qui traverse le corps et à y puiser une motivation fondamentale et un élan vital a été majeur dans mon chemin de formation. Il y a là pour moi une invitation à apprendre à passer d'une culture couchée à une culture debout et verticale qui sait se mettre en lien avec le sens réel de l'existence. Marie Elia (2001), dans son sublime ouvrage sur les lettres hébraïques, expose le symbole du serpent d'airain - qui est involué, horizontal, rampant et avalant la poussière - versus le serpent d'or, qui est notre héritage sacré et qui doit être révéler, redressé vers le soleil et vers notre splendeur.

Pol Pelletier nous enseignait à être attentif.ve.s et à percevoir tous les courants qui traversent notre colonne, à y poser nos yeux et notre attention pour s'incarner en toute conscience. Voici un extrait d'un moment de pratique :

Je me souviens, je reviens d'un entraînement avec Pol. Alors que je marche sur la rue Laurier dans le plateau Mont-royal à Montréal, toute ma volonté est mobilisée à sentir ma colonne. Je m'y exerce avec passion. Après plusieurs minutes, j'expérimente la sensation d'avoir littéralement des yeux à l'arrière de mon corps, au niveau des vertèbre de mon cœur. Je suis saisie. Posée dans ce point d'appui, le spectre de ma vision semble s'agrandir, s'affiner, gagner en acuité. Comme si je pouvais percevoir autant derrière, devant, que sur les côtés. Je me souviens de me ressentir comme une panthère capable de traquer sur un large territoire. Je comprends alors que pour agrandir mon champ perceptuel et ma vision - et ce sans me perdre et sans me quitter - je dois habiter ma colonne, je dois habiter mes os. C'est pour moi la découverte de ce que j'appelle la double attention ; entrer en lien avec l'autre, avec le vivant dans toutes ces dimensions et ce, sans me quitter, sans quitter mon centre. (C. Dajczman, journal de recherche, 2020)

Selon Malidoma Somé (2005), qui appartient à l'ethnie des Dagara du Burkina Faso, le but de la vie de chaque individu est inscrit dans ses os, telle une empreinte énergétique. Nos os sont des minéraux dans lesquels des milliers d'années d'informations sont emmagasinés. Ils sont le lieu de notre identité véritable.

Pour qu'un village, une tribu ou une culture se souvienne de son histoire, chaque individu doit apprendre à se souvenir des connaissances inscrites dans ses os [...].

Les indigènes reconnaissent que, lorsqu'un individu cesse de se souvenir, c'est la culture et la société tout entière, qui oublie peu à peu. Les individus qui oublient l'objectif de leur vie mettent en danger la survie de toute leur communauté. Ils se mettent à chercher à l'extérieur d'eux-mêmes un sens à leur existence, et la société répond à leur demande en créant des buts artificiels. (Somé, p. 303)

En me laissant imprégner de ces mots de Somé, je prends conscience encore plus profondément que de faire le choix d'habiter sa colonne et ses os est une responsabilité humaine et citoyenne, un devoir de mémoire pour soi et pour l'advenir d'un monde conscient et engagé. La direction est encore la même : s'installer dans notre incarnation pour y laisser entrer la vie et reprendre contact avec notre nature véritable.

4.3.1.3 *La circulation d'énergie*

Lève-toi, lève-toi mon bien-aimé, toi qui dors. Le soleil et la lune ne dorment pas. Les étoiles et les arbres ne dorment pas. L'amant et l'être aimé ne dorment pas. Lève-toi mon bien-aimé, ne dors pas.
Chant soufi

La vie circule, elle est dynamique, elle est tout sauf stagnation et inertie. L'invitation ici est de sentir et de prendre contact avec cette vie intacte qui meut tout le vivant. Pol Pelletier appelait cette loi « la dépense d'énergie ». L'offrande et l'amour étaient aussi des termes cousins utilisés. En m'approchant de ce principe - dans la manière singulière dont je le perçois - je me relie à la sagesse des lettres hébraïques, de la lettre *heith*, qui est la force de la motivation. Marie Elia (2016) nous rappelle que pour répondre à la soif du monde, il faut toute la motivation du monde :

Ici la motivation est la volonté qui jaillit de l'âme ; la force de la volonté que l'on découvre généralement au plus profond de son être dans des circonstances extrêmes [...]. Mais la motivation doit venir du cœur de notre âme et de tout de notre être rassemblé dans un seul élan, dans la direction d'une offrande totale à la vie. (Elia, 2001, p. 242)

Reprendre contact avec cette force de vie en nous et la laisser circuler permet de dénouer des blocages et des résistances, d'offrir un antidote à l'inertie et à la déliance qui

fracasse notre monde moderne. Paule Lebrun, en nous offrant certains enseignements du philosophe et mystique Gurdjieff, nous partageait l'analogie du ticket de train : lorsque nous voulons prendre un train, nous devons payer. Pour nous déplacer et pour avancer, un coût nous est demandé. Autrement dit, pour gagner en audace d'être vivant et éveiller notre force de vie, nous devons y mettre de l'énergie, ou plus précisément nous devons faire le choix de nous engager sur cette voix et de nous y fidéliser. Comme un oui organique qui permet à la vie de faire son œuvre, et ce à travers chaque geste et chaque parole. Dans mes pratiques, j'utilise différents outils - dont je parlerai plus loin dans ce mémoire - pour reprendre contact avec cette énergie première et la remettre en circulation : la danse, le mouvement, le rythme, le chant, la méditation, le souffle font partie de outils que je privilégie.

4.3.1.4 Le souffle

J'en profite pour souligner la crucialité du souffle dans la pratique qui nous intéresse ici. Dans son mouvement d'inspire et d'expire, le souffle est un allié et un outil indéfectible pour remettre la vie en circulation. Jean-Yves Leloup (1999) en parle avec magnificence :

Notre vie ne tient qu'à un souffle, le thérapeute prend soin de ce souffle qui informe le corps. Guérir quelqu'un, c'est le faire respirer : « mettre son souffle au large » (sens du mot salut en hébreu) et observer toutes les tensions, blocages, et fermetures qui empêchent la libre circulation du souffle, c'est à dire l'épanouissement de l'âme dans un corps. Le rôle du thérapeute sera de dénouer ces nœuds de l'âme, ces entraves à la vie et à l'intelligence créatrice dans le corps animé de l'homme. (p. 61)

4.3.1.5 L'état de silence

Dans le vacarme constant du mental, nous pouvons difficilement entendre et percevoir le langage du vivant. Pol Pelletier nous disait que ce bruit produit de vraies ondes, comme un téléviseur sur le poste de la neige. Ces ondes font écran à notre capacité à nous rendre réellement présent.e.s à soi, aux autres et au monde. Tollé (2000) nomme avec justesse que ce parasitage de fond créé par le mental souille non seulement notre

propre être intérieur et celui de nos proches, mais aussi la psyché humaine collective dont nous sommes indissociables : « La pollution de la planète n'est qu'un reflet extérieur d'une pollution psychique intérieure, celle de millions d'individus inconscients qui ne prennent pas la responsabilité de leur vie intérieure » (Tollé, 2000, p. 94). Il ajoute que le mental nous maintient prisonnier en nous projetant dans le passé et le futur et donc hors du moment présent. Sortir des projections du mental pourrait ainsi nous ouvrir à la possibilité de goûter la présence dans l'instant. Dans mon vécu, lorsque nous cessons d'accorder toute notre attention à ce bruit égotique, notre être essentiel et sa soif redeviennent audibles. Dans la pratique qui nous intéresse ici, il n'est pas question d'éjecter ou d'évincer le mental, mais de l'intégrer afin qu'il redevienne un serviteur et non le maître à bord. Le mouvement attentionnel est d'inviter la tête à descendre dans le corps, puis à s'y intégrer. C'est un mouvement d'accueil permettant à une autre forme d'intelligence de prendre les devants et au mental de collaborer comme un allié et non de dominer comme un tyran. Depuis là s'invite un silence qui favorise l'écoute de ce qui appelle en nous, de ce qui demande à être réaligné. Mais ce n'est pas toujours si facile. Comme le précise avec pertinence Langedard (2002, p. 18), « l'obstacle principal réside dans la nécessité de traverser un temps vide [...]. Il est difficile de ne pas succomber immédiatement à la peur ou à l'ennui que peut susciter cette position d'accueil, de réceptivité attentive. » Pour aider la tête à se taire, Pol Pelletier nous enseignait la loi de la dépense d'énergie dont j'ai parlé plus haut. L'activation du corps, la circulation d'énergie sous différentes formes favoriserait la dimension silencieuse de *Cela qui perçoit*.

Dans mon expérience, l'état de silence est puissant. Dans cet état le bruit du monde se couvre un peu et nous pouvons plus facilement accueillir ce qui est, entrer en soi, laisser mourir ce qui nous tue et laisser émerger ce qui a le potentiel de nous faire renaître individuellement et collectivement. Comme une éponge prend de l'eau, quand notre matière s'imbibe de silence, nous pouvons devenir par notre simple présence des agents de transformation.

Chaque personne est invitée à trouver ce qui contribue à mettre du silence dans sa tête : méditer, bouger, faire de l'art, créer. Dans ma pratique, j'utilise beaucoup le mouvement suivi de l'immobilité ainsi que le rythme et le chant.

4.3.1.6 *Le déséquilibre ou consentir à l'inconnu*

*Parce que je sais par expérience que
je risque plus, en ne risquant rien.*

Marie Beauchesne

Le déséquilibre était une des lois de la présence enseignée par Pol Pelletier. Dans mon expérience, la puissance de sa méthode – hormis sont contenu d'une rare pertinence – résidait dans le fait qu'elle nous proposait de saisir ces notions en passant par l'expérience cellulaire du corps. Ici, nous étions invité.e.s à nous mettre physiquement en déséquilibre et à jouer avec les hauteurs, les rythmes, les postures, les suspensions. Le corps pouvait ainsi s'exercer à habiter un espace de risque, d'inconnu, de découvertes et d'inattendus.

Je me souviens de Pol qui s'approche de mon corps, comme de tant de corps, puis par une légère poussée vers l'avant, nous propulse en déséquilibre. Je me retrouve alors sur la pointe des pieds, dans l'inconnu, face au précipice, alerte, inconfortable mais ô combien vivante. Comme si cette posture m'obligeait à sortir du contrôle et du connu pour laisser la vie en moi prendre les guides. Souvent une nouvelle énergie se remettait à circuler et ce qui avait besoin d'être exprimé ou libéré surgissait. (C. Dajczman, journal de recherche, 2020)

Dans ma perception, accepter d'intégrer le déséquilibre c'est en quelque sorte accepter de perdre le contrôle pour s'en remettre à une autre forme de sagesse. Comme si l'on se penchait au-dessus du précipice, disponible à laisser triompher la vie plus forte que tout. Eckhart Tollé (2000) explique avec éloquence que l'existence doit être un équilibre entre la sécurité et la prise de risque. Il nomme avec force que la vie exige que l'on franchisse le pas vers l'inconnu. Elle nous pousse en dehors de notre filet de sécurité. Alors la présence peut enfin se révéler - traverser le tremblement que provoque l'inconnu - et nous informer de ce qui nous est réellement demandé.

Dans le même ordre d'idées, Christiane Singer (1996) nous rappelle avec justesse que c'est paradoxalement le danger qui réveille parfois une mémoire éteinte par l'usure quotidienne, celle du caractère précieux et sacré de l'alliance première. La danseuse et chercheuse guadeloupéenne Léna Blou (2015)¹³ abonde dans le même sens en expliquant que la meilleure manière d'appréhender l'équilibre est le déséquilibre. Selon cette pédagogue, accepter l'imprévu et faire corps avec le déséquilibre nous permet de consentir et d'embrasser cette force que l'on retrouve partout dans la création et la nature.

4.4 QUELQUES CONSIDÉRATIONS PÉDAGOGIQUES ET ÉTHIQUES

Le travail d'accompagnement et de formation soulève des questions éthiques, pratiques et pédagogiques importantes. Il m'apparaît incontournable à cette étape de ma démarche de tenter de m'adresser à quelques-unes de ces considérations. En effet, il est crucial dans ma pratique de créer des voies d'autonomisation pour redonner le pouvoir au sujet sur son propre processus de formation et par conséquent sur sa propre existence. Dans cette visée, l'importance de travailler en coopération avec le groupe et avec chaque personne accompagnée me semble essentiel. Il est question ici de s'adresser, voire de réguler les enjeux de pouvoir entre les personnes qui forment et les personnes formées, celles qui accompagnent et qui sont accompagnées. Lorsque je m'engage dans ma fonction de formatrice ou encore d'accompagnatrice, je sens le besoin de clarifier le plus que je peux les intentions, les objectifs et les moyens qui balisent mon travail. Je peux ainsi m'assurer d'avoir le consentement des personnes avec qui je m'engage sur ces voies initiatives.

Lorsqu'une personne prend la décision de s'inscrire dans un stage ponctuellement ou de s'engager dans un plus long processus de formation, elle choisit, plus ou moins consciemment, de venir se faire accompagner pour un temps donné, dans un espace donné. Mais cette entente implicite n'est pas suffisante. Avec le temps, je réalise l'importance

¹³ Repéré à <https://youtu.be/u8Oojo5pJqg>

d'une entente explicite en début de processus. C'est-à-dire de demander à chaque participant.e d'exprimer et de nommer les conditions dont il ou elle a besoin pour se sentir en sécurité, en cohérence, en justesse en fonction des besoins qui ont motivé sa présence dans ce groupe.

Cela me permet aussi de nommer mes conditions pédagogiques. Alors les choses sont dites clairement et nous pouvons avancer ensemble sur la base d'un véritable contrat de formation, avec une rythmicité établie de concert, dans un temps donné, avec un début, un milieu et une fin.

Un contrat de communication de groupe nous place ainsi dans une co-responsabilité et nous engage mutuellement. Nous sommes là ensemble, pour prendre soin de nos projets de formation respectifs, mais nous avons aussi un projet commun : celui de créer les conditions nécessaires pour que chaque personne rencontre ce dont elle a besoin. Il y a donc la part active du groupe, la part active du.de la formateur.trice et la part du vivant qui sont nommées et assumées. Tout ne repose pas alors que sur la personne qui forme, puisque les autres parts sont également consciemment établies. Nous œuvrons alors dans un tout cohérent, dans une vision responsable, engagée et holistique.

Pour créer des balises claires et permettre au groupe de bien saisir ma posture et ma proposition, je prends soin en début de stage de nommer les conditions dont j'ai besoin pour travailler dans un climat qui respecte mon groupe, ma propre vie ainsi que le processus qui se donne lorsque nous nous engageons ensemble à suivre l'intelligence du vivant à chaque instant. J'explique que pour mener à bien les passages de chacun et ce, avec justesse et dans des conditions sécuritaires, je me dois d'écouter l'information qui se donne seconde après seconde, depuis mon corps et celui de l'autre. J'explique que si je travaille avec telle ou telle personne à tel ou tel moment, ce n'est pas par intérêt personnel, par volonté, par désir égotique, ou pour prendre du pouvoir. Je leur explique que cette écoute est nécessaire pour garder une forme de cohérence dans ma pratique.

Tel que mentionné dans ce mémoire, je ne m'inscris pas dans un rapport clientéliste qui cherche à répondre aux exigences du client consommateur qui a payé pour un service. Tenter de répondre à ce paradigme m'écarterait clairement de ce qui est demandé à chaque instant, pour chaque personne, dans une rythmicité bienveillante et intelligente que sait nous révéler nos êtres essentiels lorsqu'on se met à l'écoute. De plus, j'observe que dans cette écoute, chacun reçoit ce dont il a besoin, au bon moment et ce, dans la forme appropriée.

4.4.1 Conclure en toute humilité

N'entre pas dans mon âme avec tes chaussures.

Natasha Kanapé Fontaine (2019)

Comme j'aime le dire, ce type de pratique est accessible à tout le monde, pour autant qu'on s'en donne les moyens, avec patience et persévérance, mais surtout dans un cheminement qui a comme socle l'attitude la plus humble possible. Le mot humilité vient du latin *humilitas*, dérivé de *humus*, qui signifie « terre ». Lorsque l'être humain rentre en résonance avec l'intelligence du vivant qui se déploie dans son corps, il touche à sa propre puissance. Or, comme le disent les anciens, lorsque le pouvoir entre dans un être arrogant et orgueilleux, il peut détruire, détourner, dominer, opprimer. L'histoire de l'humanité est pleine de cette violence, de cette colonisation où la loi du plus fort a meurtri tout le vivant. Nous avons la responsabilité - comme individus dans une collectivité - de garder notre maison propre et humble et d'en imprégner nos actions. L'invitation pour moi est de sortir du triomphe de la réussite personnelle, de l'anthropocentrisme et de l'orgueil qui l'accompagne souvent, pour nous rappeler que nous ne sommes qu'une partie de la grande communauté du vivant, un fil de la toile mystérieuse de l'existence. Sans humilité, ce qui prédomine c'est l'ego et non l'Être. Dans différentes cultures, avant d'entrer au temple, on se déchausse. Il en va de même en accompagnement. On n'entre pas dans la maison de l'autre encombré et pollué par le bruit de notre orgueil ou de notre volonté personnelle.

Ainsi, nous avons la responsabilité de nous dévêtir, de rééduquer l'ego, pour qu'il apprenne à rester à sa juste place. C'est ainsi, dans ma perspective, que l'on prend le chemin de l'humilité grâce à une pratique assidue de présence.

L'humilité invite au respect de soi, de l'autre et du vivant. Le grand poète Rumi affirme que l'humilité consiste à reconnaître que n'importe quelle créature dans l'Univers est susceptible de nous enseigner ce que nous ignorons. Ce paradigme nous invite à nous percevoir comme une parcelle d'un tout où chaque élément a sa juste place. Grâce à la conquête de cette voie de l'humilité, on peut sentir le parfum de la présence et de la gratitude et alors tenter de sortir de la plainte et de la revendication - où nous croyons que tout nous est dû - pour commencer à remercier pour ce qui nous est donné.

Une de mes mentores me disait de ne jamais faire confiance à quelqu'un qui ne sait pas s'avouer vaincu. Il faut apprendre à tomber à genoux, à descendre du piédestal de notre raison pour poser le front au sol, sur les rives de ce monde. Dans cette posture, on se rappelle que la vie est un mystère et qu'on ne peut que s'incliner devant l'inconnu, apprendre à dire oui et à consentir. La vie a plus d'un tour dans son sac pour nous rendre humble, pour nous éroder et nous mettre à l'école de la modestie. La maladie, la souffrance, les deuils, les épreuves nous sculptent jusqu'au dévoilement de l'œuvre unique que nous sommes, comme un diamant qui apparaît sous un monticule de charbon. L'humilité comme pratique de présence peut prendre différentes formes. Certains gestes et postures l'encouragent, certaines méditations la favorisent. Mais je dirais que c'est avant tout un entraînement à un état d'être.

PARTIE 2

COMPRÉHENSION

Introduction : L'étape de la compréhension dans la recherche heuristique

L'étape de compréhension dans la démarche heuristique est une phase importante qui donne l'impression globale de l'ensemble du travail. Elle survient au bout du processus de description et de compréhension et procède par interprétation des données. L'étape de la compréhension, qui se divise ici en trois chapitres, consiste donc en un effort de grand rassemblement de tous les matériaux, impressions, données et expériences recueillies par le.la chercheur.se. À ce moment, celui ou celle-ci dans l'action de regrouper tous ses matériaux, va commencer à récolter le fruit de son travail. Ses efforts rigoureux de mise en lien et d'articulation face aux divers éléments qui étaient éparpillés vont prendre forme. Craig (1978, p. 29) insiste par ailleurs sur l'attitude qui prévaut à ce moment de la recherche pour finaliser et réaliser : « le défi que représentent la compréhension de ses découvertes, l'intégration, la clarification et l'articulation des données significatives de son exploration ». Il s'agit ici pour la personne en recherche, d'être dans une forme de confiance dans l'intelligence et la cohérence de son propre processus ; ce qui permet d'attendre en toute confiance que du chaos apparent et de l'incertitude ambiante puisse émerger du sens. Le défi est grand pour le.la chercheur.se de rester, dans son effort de compréhension, fidèle à la complexité de son expérience et des données recueillies en chemin, tout en faisant l'effort de circonscrire le tout dans une parole intelligible, accessible et partageable. À cette étape ultime de sa démarche, la personne engagée dans sa démarche heuristique se doit d'entretenir la foi dans ses capacités intuitives afin de réussir à extraire et présenter des modèles, des significations et des concepts cohérents et rigoureux.

Ainsi comme le dit si bien Marie Beauchesne (2012), le mémoire écrit à l'issue de toute cette aventure permet non seulement de témoigner d'un parcours de formation et de transformation fabuleux, mais aussi de le rendre enseignant, porteur de sens et de signification pour ses sœurs et frères humains.

CHAPITRE 5

À L'ÉCOLE DES FEMMES : CHEMINS INITIATIQUES

Lorsque je me retourne sur mon chemin, je contemple le miracle et la générosité qu'a eu ma vie de mettre sur ma trajectoire des femmes immenses qui m'ont servi de mentores. Ce chapitre se propose de présenter la contribution de ces femmes, qui tour à tour, m'ont tenu la main pour que je choisisse de naître encore et encore. Naître à ma vie et offrir ma contribution à ce monde. Ces rencontres ont progressivement participé à nourrir la confiance dans mon expérience et à rendre légitime cet appel de mon être qui me murmurait que ce que je ressentais au creux de mon cœur et de mes entrailles était bien réel.

À leur contact, j'ai appris à la fois de leur pratique et de leur manière d'habiter le monde. Ainsi, je naissais un peu plus chaque jour à ma nature véritable. Elles m'ont empoigné l'être par le chignon pour m'enjoindre de devenir de plus en plus vivante et de répondre présente au rendez-vous de ma vie. J'aimerais partager dans ce chapitre ces rencontres fondatrices avec celles qui ont contribué à mettre au monde la femme et la praticienne que je ne cesse de devenir. Leur contribution sur ma trajectoire est immense. J'ai besoin aujourd'hui de cueillir en conscience leur héritage tout en leur rendant hommage. Je commence ce chapitre avec en mon sein une gratitude immense pour ces phares qu'elles ont été dans la nuit.

Je me souviens, je suis au début de ma maîtrise à l'UQAR. Lors de notre première journée de cours, nous sommes invité.e.s à faire une introspection. Je me pose et mon attention se tourne aussitôt vers mon corps, plus spécifiquement vers ma chair. Je sens dans la concentration de ma chair l'héritage de mes mentores. C'est la première sensation, très précise qui me parvient. Dans l'épaisseur de ma peau et de mon être je retrouve la parole, la pensée et le souffle de ces mentores qui ont encouragé et façonné mon être au monde. Je sens la densité silencieuse de leur présence, de leur contribution inestimable. Elles me peuplent. Je les ressens dans mes avant-bras, mes mains, mes jambes. Je suis porteuse de leur quête, de leurs savoirs, de leur soif.

Puis mon attention se dirige vers mon ventre et vers mon cœur. J'y découvre un espace vide et dégagé. Comme une page blanche flanquée de grands yeux lumineux prêts à découvrir seconde après seconde le mystère de l'instant encore inconnu, non écrit. Mon centre est un avenir enceint de tous les possibles. Je reste là, avec cette sensation salvatrice. Je sens dans ma chair la trace féconde et dense de mes enseignantes, la trace de mon lignage et de mon hérédité biologique, et en même temps se déplie dans le centre de mon corps un intact, vierge et poreux, intouché et indomptable. Je suis enceinte et disponible. Peuplée et libre. (C. Dajczman, journal de recherche, 2018)

5.1 MA MÈRE, MA MENTORE : MON INSPIRATION

Avant de plonger tout entière dans ce récit initiatique, c'est vers ma mère biologique que mon cœur se tourne, vers Marie-Rose Marleau. C'est de chez elle que j'ai commencé à écrire ce chapitre.

Nous sommes le 24 décembre 2020. C'est la veille de Noël. Ma mère vient de se mettre au lit alors que je m'installe pour écrire. Il y a des années que je n'ai pas dormi chez elle. La savoir dans la pièce d'à côté alors que je m'appête à coucher sur papier le récit de mes rencontres avec mes mentores me touche profondément. Mes yeux se posent sur une photo d'elle alors qu'elle devait avoir une trentaine d'années. Je suis saisie par sa beauté. Une longue chevelure noire, de ses grands yeux ébènes témoignant de sa force et de l'ardeur de sa quête... une quête de conscience... une faim de l'âme. (C. Dajczman, journal de recherche, 2020)

C'est par l'amour et le corps de cette puissante femme que je suis passée pour arriver sur terre. C'est elle qui m'a mise au monde une première fois. Puis c'est encore elle qui a cogné à la porte de mon âme en ouvrant le chemin devant moi. Ma mère a été une défricheuse. Elle a rencontré *Ma Prémio*¹⁴ – une de mes mentores - bien des années avant que je la découvre. Elle a pratiqué *la méditation dynamique* bien des années avant que je plonge dans les enseignements du maître indien Osho. Elle a eu l'incroyable intuition de m'amener au théâtre à la rencontre de l'œuvre de l'immense Pol Pelletier auprès de qui je me formerai quelques années plus tard. J'ai besoin aujourd'hui de rendre à César ce qui

¹⁴ Repéré à <https://mapremo.com/>

appartient César et à Dieu ce qui appartient à Dieu. Je prends conscience qu'elle a été en quelque sorte, ma première mentore.

Je me souviens, j'ai dix ou onze ans. Je vois régulièrement ma mère pratiquer son tai chi dans le salon de la maison ou encore dans le parc. Chaque jour ou presque, ma mère s'adonne avec discipline et fidélité à sa pratique. Je me souviens d'un soir où elle nous invite, moi et mes amies, à nous tenir debout, dans la posture de l'arbre, genoux légèrement fléchis, puis à rapprocher nos mains l'une de l'autre devant notre ventre. « Sentez-vous la vie entre vos mains? » nous dit-elle ! Je me souviens de ma gêne devant ces propositions singulières mais également de ma fascination, puis du restant de la soirée passé à nous exercer à sentir cette boule vivante entre nos paumes. Ce flux d'énergie appelé le chi dans la cosmogonie chinoise. (C. Dajczman, journal de recherche, 2020)

Me rappeler ce petit moment avec mon regard actuel me remplit d'une gratitude infinie. Ma mère était en quelque sorte en train de dire à la petite fille que j'étais : « Cette vie que l'on dit invisible, cette force du vivant, cette source, est bien réelle ! Elle est palpable et disponible. Elle est en toi. Il suffit d'y amener ton attention ». Mine de rien, elle consolidait la première pierre de mon chemin en validant et en reconnaissant ces savoirs *nocturnes* dit invisibles, souvent mis à mal dans notre culture occidentale. Elle m'apprenait à entrer en lien avec une force de vie toujours disponible si l'on daigne y être présent.e.

Je crois que c'était la première fois, du moins consciemment, que j'entrais en contact avec cette source de vie qui est à la fois à l'intérieur et à l'extérieur. Ce soir-là, ma mère éveilla en moi les balbutiements d'une expérience fondatrice et d'une confiance. Elle venait de m'introduire à une vie plus vaste, à un monde agrandi. Je découvrais - encore inconsciemment - qu'en dessous de ce que notre culture rationaliste et scientiste nous pointe, il y a un monde qu'il nous faut déterrer et réhabiliter.

Je venais de palper au creux de mon ventre un goût d'essentiel sur lequel je pourrai m'appuyer tout au long de ma vie comme une ancre bien solide peu importe la tempête au dehors. C'est en écrivant ce petit récit, alors qu'elle dormait dans la pièce avoisinante, que

j'ai réalisé à quel point ce moment avait été fondateur pour moi. J'ai tant de gratitude pour cette femme qui a su semer en mon sein un point d'appui et une direction.

5.2 FAIRE DE MON CORPS UN INSTRUMENT DE PRÉSENCE : EN CHEMIN AVEC POL PELLETIER¹⁵, L'ARTISTE MYSTIQUE

Je ne trouve, ni dans l'environnement ni dans l'hérédité, l'instrument qui m'a façonné, ce rouleau anonyme qui a imprimé sur ma vie un filigrane dont le motif unique ne devient visible que lorsqu'on éclaire la feuille de l'existence à la lumière de l'art.

Vladimir Nabokov

Je me souviens, nous sommes en novembre 1996. Ma mère m'invite pour mon anniversaire à assister au spectacle *Océan*, deuxième volet de la trilogie de cette géante qu'est Pol Pelletier. Cette rencontre est un coup de foudre qui me précipite sur ma trajectoire. En voyant cette femme mystique sur scène, quelque chose en moi, plus ou moins consciemment à l'époque, ressent qu'il est possible que l'acte créateur, que le théâtre, soit un espace de transformation, voire de guérison. Je comprends qu'il est possible que l'artiste participe à resacraliser notre monde par sa présence, sa parole, son œuvre. À cette occasion, je découvre grâce au génie de Pol que l'artiste peut-être un.e serviteur.e de l'humanité, un être poreux qui sonde et saisit l'inconscient collectif de son peuple, fait surgir les thèmes criants de sa cité, les porte sur la place publique et crée ainsi une forme de transformation personnelle et sociale. Je découvre l'acte créateur comme pratique spirituelle. Carl Gustav Jung (1963) nomme avec force que l'artiste est

¹⁵ « **Pol Pelletier** est à la fois actrice, metteuse en scène, auteure, pédagogue et pionnière du féminisme au Québec, Pol Pelletier a été cofondatrice et codirectrice du Théâtre expérimental de Montréal (1975-1979), aujourd'hui le Nouveau théâtre expérimental, et du Théâtre expérimental des femmes (1979-1985), devenu Espace Go. Elle a participé à d'innombrables événements militants et théâtraux, dont le spectacle collectif et révolutionnaire *La Nef des sorcières* (1976). Elle a porté à la scène les textes de nombreuses écrivaines, dont Hélène Pedneault, Louky Bersianik, Jovette Marchessault. Dans les années 1990, elle a fondé la Compagnie Pol Pelletier et créé sa célèbre trilogie : *Joie, Océan et Or*, présentée à Montréal et en tournée nationale et internationale, célébrée par plusieurs prix. Pol Pelletier a consacré une grande partie de sa vie à la pédagogie et à l'analyse de l'art du jeu. En 1988, elle fonde le Dojo pour acteursEs, le premier centre d'entraînement pour artistes de la scène au Québec. Elle met sur pied une méthode – la méthode Dojo –, qui hérite de ses années de recherche sur le métier d'acteurE et son rôle dans la société, d'une pratique théâtrale riche, d'un intérêt marqué pour l'apport d'Artaud, Grotowski et Barba à la réflexion sur les arts de la scène et le corps en jeu, de la pratique de plusieurs formes de danse, de l'autodéfense, de la relaxation, ainsi que d'une réflexion sur l'inconscient collectif, la guérison et l'Histoire. ». Description tirée du site internet de Pol Pelletier : <https://polpelletier.com/>

l'interprète des secrets de l'âme de son temps, sans le vouloir, comme tout vrai prophète et parfois inconsciemment.

Ma rencontre avec Pol vient ainsi de m'introduire à une vision plus approfondie de la fonction de l'art dans une vie comme dans la cité. Étant immergée dans le monde des arts et de l'expression artistique depuis ma petite enfance, cette rencontre avec Pol me montre un modèle et une discipline pouvant embrasser à la fois ma soif d'essentiel et ma fibre artistique. C'est pour moi une réelle révélation. Pour la jeune adolescente que je suis, une forme accessible et praticable me semble poindre à l'horizon. Une voie de passage se dessine. C'est cette découverte qui me poussera en 1997, à l'âge de 17 ans, à aller faire mes auditions pour être admise à l'école de théâtre. J'y suis acceptée et j'y entre avec une vive volonté et un désir ardent d'apprendre à incarner une présence aussi porteuse et verticale que celle de ce maître qui a réussi - en l'espace d'une seule soirée - à me transmettre la puissance de son art. Pendant ces quatre années, je vivrai une expérience signifiante et formatrice. J'y découvrirai une communauté d'appartenance et d'apprenance qui m'a contenue et fait grandir. J'y rencontrerai la joie et l'exigence de la création collective, des auteur.e.s et des œuvres percutantes et la rigueur d'un travail sur la voix et la diction.

Cette expérience a été une poussée de croissance importante pour moi, mais j'étais encore loin de cette qualité de présence qui constituait mon horizon. J'étais toujours en quête de voies de passage pour développer cette présence.

C'est seulement à l'automne 2004, trois ans après la fin de mes études à l'école de théâtre et quelques projets inspirants, que j'ai miraculeusement eu le privilège de rencontrer mon héroïne. J'habite un appartement du plateau Mont-Royal. J'ai 25 ans, nous sommes quelque part dans le mois de septembre. Je me souviens, le téléphone sonne. À l'autre bout du fil, une voix profonde et vibrante m'interpelle : « Allo, Catherine? C'est Pol Pelletier ». Mon cœur bondit. Cette géante se trouve là, au bout du fil. Dans mon souvenir, elle s'adresse à moi avec des mots pouvant ressembler à ceux-ci : « Je t'ai vu sur scène la semaine dernière. Quelque chose de grand traverse... Une lumière... La mémoire

de ton peuple ». Je suis saisie. J'arrive difficilement à croire à ce coup du destin. Elle poursuit en me disant qu'elle travaille sur sa création solo *Nicole c'est moi* qui devait être présentée dès le dix novembre 2004 dans le cadre des 25 ans du théâtre Espace GO. Elle me demande si je serais disponible pour l'accompagner en répétition. Ma réponse est immédiate. Quelques semaines plus tard, je me retrouve au côté de cette enseignante.

Je me souviens. Je suis debout dans l'espace, le texte de Pol en main, alors qu'elle me demande de dire ses mots, de faire ses déplacements, de porter sur mon dos son immense croix en bois – seul élément de décor de cette puissante création. Ainsi, elle pourrait se voir et se mettre en scène ! Se voir? Je deviens alors son double, son miroir. J'incarne, le temps de quelques répétitions, Catherine qui joue Pol. Je me souviens être bouleversée par cette symbolique, par la manière dont la vie me fait rencontrer mon héroïne. Je me souviens de l'enseignement cellulaire ressenti, comme si j'entrais dans la chair et dans la psyché de cette artiste guérisseuse. Comme s'il m'était donné de la rencontrer de l'intérieur, dans un face-à-face que mon être semblait attendre depuis des siècles. (C. Dajczman, journal de recherche, 2019)

À partir de ce moment - pendant plus de 12 ans - je me laisse pétrir, façonner, transformer et enseigner par cette femme puissante et singulière. Je participe à ses formations, deviens l'une de ses assistantes et collabore en 2012 à l'événement « Je suis une révolution » où Pol occupe l'église désacralisée Sainte-Brigide-de-Kildare à Montréal pendant plus d'un mois.

Accompagner Pol dans ses stages de formation était une école de vie pour moi. Après d'elle, je me découvrais, je m'appriivoisais et surtout j'apprenais à rester vivante et à accompagner des groupes dans l'acquisition de ces compétences que j'avais tant désirées. À cette époque, comme à plusieurs autres époques de ma vie, j'étais habitée par de nombreuses questions prenantes, stimulantes mais aussi épuisantes !

Je me souviens, nous sommes à Mexico et j'assiste Pol Pelletier dans un stage pour artistes de la scène. Alors que je termine un exercice qu'elle appelle la marche de l'égo, elle dit au groupe : « Catherine, dans son énergie profonde porte une question qui selon moi devrait habiter tous les artistes : Pourquoi je suis là? Qu'est-ce que j'ai à révéler? Qu'est-ce que je fais ici? ». Avec ce simple commentaire, j'ai l'impression que Pol vient valider et embrasser cette dévorante quête de sens qui m'habite. Elle m'autorise alors à marcher dans ce monde avec toute ma fougue, mon intensité et ma soif d'incarner mon identité

véritable. Cette petite phrase contribuera à me donner le courage d'apprendre à manifester qui je suis véritablement. (C. Dajczman, journal de recherche, 2019)

Ces années auprès d'elle – à côtoyer sa pratique artistique et ses enseignements rigoureux et radicaux – ont transformé ma manière d'être et de travailler. Je commençais à comprendre à l'instar de Christiane Singer (2012) que la réponse à ces multiples questions qui me taraudaient résidait dans une quête renouvelée de présence : « Être là ! Le secret. Il n'y a rien d'autre. Il n'est pas d'autre chemin pour sortir des léthargies nauséabondes, des demi-sommeils, des commentaires sans fin, que de naître enfin à ce qui est » (p. 28-29).

Désormais, je m'exerce à la méthode d'entraînement à la présence telle que l'enseigne Pol. Je me laisse parfaire et sculpter. Mon corps devient alors mon atelier.

S'appuyant sur un travail du corps et de l'inconscient, *la méthode Dojo* entraîne les participantEs à passer de l'état habituel (éteint, dispersé, inauthentique) à l'état de Présence, où le corps devient précis, unifié, vibrant. Passer de l'état habituel à l'état de Présence signifie quitter la structure patriarcale pour découvrir et mettre en scène le Féminin, découvrir le corps de l'acteurE. (Pol Pelletier, 2016)¹⁶

Pendant ces années, j'ai appris auprès de cette enseignante d'exception à faire de mon corps un instrument de présence, et un partenaire fiable pour apprendre à vivre et pour mieux dialoguer avec les questions fondatrices qui occupaient mon esprit et qui sont constamment ravivées par ma pratique.

- Quoi faire pour être là, pour percevoir, ressentir et capter à travers mon corps?
- Comment rendre cette maison vivante et y laisser émerger mes gestes et ma contribution au monde?
- Comment prendre contact avec la nature unique de ma présence?
- Comment développer une prise de parole et un agir ancrés dans l'intégrité et la responsabilité?

¹⁶ Repéré à : <https://polpelletier.com/lecole-sauvage-2/>

C'est donc d'abord auprès de Pol que j'ai pu m'entraîner à percevoir mon corps comme :

Un espace de rencontre et de dialogue en chair et en os qui dilate l'amplitude de ma perception, me reliant à moi-même, aux autres et au monde, chargé de vie et d'informations, d'attention et de conscience, parlant une langue subtile faite de variations de densité, de consistance et de présence, d'orientations et d'amplitudes, de rythmes infimes, de sentiments ténus (Berger, 2020, p. 23).

Pendant des années, j'ai observé Pol travailler et accompagner bon nombre de personnes. J'ai pu percevoir cellulièrement comment le corps est un lieu de mémoire, une grande bibliothèque qui porte notre histoire et celle de l'humanité depuis l'aube des temps. J'ai découvert le corps comme lieu de connaissance, de révélation, puis d'expression de l'invisible. Je dirais qu'elle a éveillé en moi une écoute radicale et chirurgicale du corps, de l'inconscient collectif et de l'être essentiel à l'œuvre en chacun de nous.

La regarder travailler m'aidait à saisir quand et comment quelqu'un arrivait dans sa réelle présence, comment cela se produisait. Ou au contraire, qu'est-ce qui créait l'absence, l'inertie, l'atrophie de la vie en nous. Je pouvais observer quels comportements, mécanismes de survie, réflexes, mémoires individuelles et collectives se jouaient dans le corps et répétaient des systèmes d'oppression. Ce fut une école si précieuse pour observer les systèmes de protection et les peurs derrière lesquelles est enfouie notre nature intacte.

J'ai vu Pol débusquer et mettre au jour tant de comportements tueurs de vie. J'ai appris comment identifier la force de préservation en nous - ce mouvement de survie et de protection naturelle que nous devons à la préservation des espèces - mais qui peut devenir anémique et enfermante. J'ai pu observer également comment identifier et encourager la force de renouvellement, cette force qui œuvre fougueusement à ce que l'on devienne la meilleure version de nous-même. Des années plus tard, cette écoute du corps et de l'être essentiel qui s'y trouve est devenue centrale dans ma pratique. À la suite d'Ève Berger, je peux dire que :

J'ai acquis la conviction profonde, étayée par mon vécu personnel et par un exercice professionnel quotidien, qu'une démarche de transformation qui part du corps, qui implique le corps et qui ancre dans le corps les nouveaux possibles qui se libèrent, sera toujours plus efficace qu'une approche purement cognitive des problématiques ou des projets. Parce qu'elle implique les personnes dans le lieu de leur incarnation, là où leur identité s'est construite, là où elles mettent en œuvre leurs actions. Là où elles vivent, tout simplement. (Berger, 2020, p. 26)

Je voudrais terminer cette section par un texte que j'ai écrit et présenté - en l'accompagnant au tambour - lors d'une soirée hommage en l'honneur de Pol Pelletier à l'Écomusée du fier monde en 2015. Un texte qui tente d'honorer le monument que représente cette femme et sa contribution singulière dans ma vie et dans ce monde.

*Qu'est-ce qu'une femme !
Qu'est-ce qu'une femme?*

*Pol
Debout, quand tout se couche
Une Contrée sauvage appelée courage*

*Pol
Je suis une Franco-ontarienne
Né à Ottawa
Je suis la Petite Nation
Je suis la grande Nation
Je suis un 6 novembre 1947
Scorpionne*

*Ainée d'une famille de quatre
Je suis un Québec debout
Celle qui a le regard droit
La voix du risque et de l'engagement
Je suis Révolution
Ferveur*

*Je suis l'infatigable guerrière,
Toujours au champ de bataille,
Debout contre l'ignorance
Et contre l'endormissement*

*Femme de révolte et de révolution
Je suis indignation et colère
Je suis l'intransigeante
Qui réveille les colonnes vertébrales
Et qui hurle à l'humanité
DEBOUT, redressons-nous !*

*Je suis celle qui porte notre souffrance collective
Qui enjoint les autres à la ressentir, l'habiter, l'adresser.
Je suis celle qui descend dans l'obscurité les yeux ouverts
Fait passer de l'inconscient au conscient les thèmes criants de la cité*

*Je suis une question
Brûlante
Viscérale
Qu'est-ce qu'une femme?
Je suis l'amour de fragilité
La compréhension de la Souffrance*

*Je suis le corps
Je suis l'inconscient
Je suis celle qui obéit sans relâche
À ses appels souterrains*

*Je suis
Une danse foudroyante
Un Rythme
Une Gorge, dénouée
Un cri
Qui fracasse l'inertie
Une langue de femme médecine
Un tsunami
Qui ordonne à la vérité de triompher*

*Je suis
Celle qui enjambe
Les siècles
Les murs
L'oubli
Le silence*

*Force de vie sur les ténèbres
Je répare notre humanité*

*Encore
Et encore
Infatigablement*

*Je suis cette reine antique
Qui descend dans l'arène
Pour révéler les splendeurs
Et les ruines de notre époque
Je suis cette lanterne
Qui allume les lumières
Que nous avons éteintes pour éviter de voir
Je veux guérir avant de mourir*

*Mammouth
Oursonne
Baleine
Chouette
Je suis celle par qui
La souvenance revient*

*Féministe, chamane, mystique
Je suis la mémoire de mon peuple
Dérangeante, incandescente, impudique,
Prêtresse, monstre sacré,
Prodigieuse,
Je suis trésor national*

*Je suis
Théâtre expérimental des femmes
320 rue Notre Dame est
55 prince
Casa Loma
Dojo
Je suis celle qui construit des maisons
Encore*

*Je suis Ramie
Royale artiste mendicante
Itinérante et extatique
Je suis
Joie
Océan
Or*

*Je suis la Nef des sorcières
La lumière blanche
Je suis octobre
Et vache de nuit
La robe blanche
Nicole c'est moi
Présence de décembre
Lundi de l'histoire de femmes*

*Je suis
Celle qui donne chair à la psyché collective
Je suis un 6 décembre 1989
Je suis 14 femmes rapatriées*

*Je suis la fin du refoulement
Celle qui tous les jours travaille
À abolir son infirmité : L'amour
Je suis l'amour*

*Je suis celle
Qui traverse
Les couches
Jusqu'à fendre
Jusqu'à se rendre
Au pied de la vérité
Et tomber à genou
Sublime de dignité*

*Et moi je suis Catherine
Rivée à mon siège
Le cœur qui cogne*

*Je suis lavée
Retrouvée
Je suis Naissance
Donnée par toi*

*C'est de l'ouvrage être présent
Merci de me redonner à ce courage
Ma gratitude est un château en temps de guerre*

*Et en cette seconde Pol
Mon cœur est un autel
Qui te célèbre à jamais*

*Maintenant je me tais
Que l'on ne me dise folle*

5.2.1 Le travail du rythme : une voie vers l'accompagnante-formatrice

Après l'école de théâtre et dans le sillon de mon travail auprès de Pol Pelletier, je continuais de chercher une manière de m'enraciner. Le tambour, qui avait déjà été un médium important dans mon adolescence, me semblait être une voie royale pour joindre en moi le ciel et la terre, l'esprit et la matière. Battre le rythme et sentir la pulsation de la vie sous mes mains et dans mon ventre me mettaient instantanément dans une joie et une présence sensible. J'ai ainsi poursuivi une formation intensive de percussion, et rapidement la possibilité d'enseigner cet art se présenta à moi. C'est lors de ces cours que je découvre et laisse émerger les balbutiements de la formatrice que j'allais devenir.

Dans cette expérience de formatrice naissante, j'ai l'occasion de prendre parole devant un groupe, ou plutôt dans un groupe. J'y retrouve le cercle et le village de mon adolescence. Je vis une expérience autre que celle de la scène quand je joue au théâtre ! Cette première salle de classe fait éclater pour moi les murs devenus trop étroits de l'artiste en représentation. La pratique de formation me permet de découvrir ma parole et une présence qui n'est plus « derrière » un personnage ou l'acte théâtral. Je découvre un feu créateur dépouillé de la scène ainsi qu'une immense soif de transmettre. Tout s'orchestre pour que j'enseigne de plus en plus, et je commence à co-animer avec mon amoureux de ce temps des « retraites rythmiques » en nature. À cette époque, ma pratique naissante se forge non seulement à partir de ce qui se révèle au contact du rythme et des tambours mais aussi à partir des enseignements vécus auprès de Pol Pelletier. Instinctivement je commence à travailler avec le rituel et la formatrice-accompagnante que je suis s'inscrit de plus en plus dans un paradigme initiatique. C'est ainsi que j'ai pris la décision de

commencer une formation à *Ho Rites de Passage*, après une rencontre stimulante avec Paule Lebrun.

5.3 PORTE OUVERTE SUR MA FONCTION DE FORMATRICE-ACCOMPAGNANTE : CHEMINER AVEC PAULE LEBRUN, L'OISEAU VISIONNAIRE

Je me souviens, nous sommes à l'été 2004. Nous sommes une trentaine de personnes réunies chez Ma Prémio sous l'invitation de Paule Lebrun qui souhaite nous partager un rêve : celui de créer une école de formation en pratique rituelle, nouvelle branche à l'organisme HO rites de passage qu'elle a fondé avec son conjoint Gordon Robertson en 1990. Cette journée marquera le début d'une magnifique aventure de formation. Trois ans de formation au cœur de ce que Paule aimait appeler « Le travail d'âme ». Cette formation a éveillé en moi une grande créativité qui contribua à métamorphoser et à façonner à la fois la femme que j'étais tout comme ma pratique d'accompagnante et de formatrice. Au bout de ces trois ans d'étude, Paule m'invita à œuvrer comme professeure au sein de l'école. Je me suis alors engagée avec d'inspirant.e.s collègues à développer de nouveaux contenus et à laisser croître ma pratique. J'ai été formatrice à l'école Ho rites de passage pendant plus de 15 ans. (Dajczman, journal de recherche, 2020)

Paule Lebrun était en quelque sorte une traductrice et une faiseuse de ponts. Son travail comme journaliste et son enthousiasme légendaire l'ont menée à la rencontre de différent.e.s penseur.e.s, auteur.e.s et enseignant.e.s de divers horizons. Elle savait « vulgariser » les enseignements des traditions de l'Orient et des peuples premiers qu'elle avait rencontrés et transmettre ces connaissances à un Occident en perte de repères. L'entendre décoder les courants et les crises culturelles de notre époque puis les lire comme des phénomènes sociaux significatifs agissait en moi comme un souffle vivifiant. La côtoyer était un voyage anthropologique au sein des différents savoirs « nocturnes » de notre humanité. Mais par-dessus tout, Paule Lebrun (2013) savait nommer et donner du sens à ce besoin « endémique d'initiation à une vie plus large, remplie d'inexplicable mystère » (p. 23) dont mon être était tant affamé.

Comme il a déjà été mentionné au premier chapitre, rappelons que j'ai eu une rencontre déterminante et formatrice avec cette enseignante inspirante qu'était Paule Lebrun. J'ai d'abord été son étudiante sur une période de trois ans de 2006 à 2009 avant

de rejoindre son équipe de formation. Je voudrais ici commencer par revenir sur les apprentissages importants que j'ai faits à son contact.

Tout d'abord, Paule nous a initié à ce qu'elle appelait la psychologie sacrée. En s'appuyant sur les travaux de la psychanalyste Jean Houston (1996), elle nous enseignait à déposer notre petite histoire dans la grande histoire à travers une approche qui nous proposait un travail de resacralisation de nos blessures. Ce faisant, elle nous amenait à nous décoller de l'histoire restreinte de nos scénarios de vie. Dans cette perspective, elle nous invitait à dégager et laisser émerger l'angle mythique de nos histoires singulières. Ce travail contribuait à cueillir la puissance créatrice de nos blessures et de nos traversées et à réenchanter notre regard sur nous-même et sur le monde. Paule nous invitait à mythologiser nos existences pour pouvoir enfin sortir d'une tendance de pathologisation.

Dans tous les lieux habités par la souffrance se trouvent aussi les gués, les seuils de passages, les intenses nœuds de mystère. Ces zones tant redoutées recèlent pourtant les secrets de notre être au monde, ou comme l'explique la pensée mythologique : là où se tiennent tapis les dragons sont dissimulés les trésors. (Singer, 2001, p. 32)

Par ailleurs, Paule était une véritable conteuse. À son contact, j'ai intégré une vision plus poétique et plus métaphorique de la vie et du monde. Ses yeux et sa bouche devenait enceints de magie, de réenchancement et de grandeur lorsqu'elle nous transmettait sa passion pour les mythes et les contes. Elle savait lire et communiquer les images symboliques et la signification profonde de nos histoires collectives. Elle nous invitait dans ce qu'elle appelait des théâtres rituels et archétypaux afin de rejouer certains mythes fondateurs et nous laisser rencontrer par le pouvoir guérisseur de leur structure initiatique. Ces schèmes essentiels et collectifs nous permettaient de plonger dans le processus de transformation à la racine de tout rite de passage. Paule savait nous pointer les mythes capables de nous montrer de nouveaux chemins pour naviguer notre voyage sur terre. À travers ces mises en scène - qu'elle savait orchestrer de main de maître - s'opéraient de profondes prises de conscience.

À travers ces figures archétypales, Paule a contribué à ce que je puisse rapatrier et éveiller une nature féminine faite de colère vitale, d'instinct, de joie profonde, d'indomptabilité et de souveraineté. À travers ces expériences, j'ai pu expérimenter la nature guérisseuse des histoires et intégrer leur pouvoir créateur à ma pratique. Elle m'a ouvert la force des symboles et des images archétypales avec lesquelles je travaille aujourd'hui. Ce faisant, elle a contribué à m'ouvrir à un monde plus agrandi où les rochers, les arbres, les animaux et l'existence tout entière nous racontent le monde, sa beauté et sa sagesse.

Je me souviens de notre rassemblement nomade de 2015 sur la terre rouge de Sedona en Arizona et des territoires Navaho. Paule m'avait invitée à co-animer avec elle un théâtre rituel grandeur nature inspiré du conte de « La Loba » tiré de l'œuvre magistrale de Clarissa Pinkola Estés (2013). Nous étions une caravane d'une cinquantaine de femmes à sillonner le territoire, des montagnes aux rivières, en passant par le désert. Cinquante femmes en horde sororale à créer, danser, chanter, prier, faire silence et battre le rythme. Une marche vers la réappropriation de notre force instinctuelle et créatrice, vers une vision de soi et du monde fait de mystère et de réenchantement. Une ode à notre nature féminine sauvage et indomptable. (C. Dajczman, journal de recherche, 2020)

À travers ces voyages aux côtés de Paule, j'ai pu comme étudiante puis comme formatrice, me laisser soigner par la puissance des paysages, entrer en relation avec le pouvoir guérisseur des contes et des mythes. Ce fut également l'occasion d'éveiller une créativité foisonnante en créant des actes symboliques grandeur nature avec les différents éléments (le feu, l'eau, la terre et le vent).

Deux autres axes ont été déterminants sur mon parcours d'apprentissages à *Ho Rites de Passage*. Il s'agit de la notion de « l'ombre » et celle du « guérisseur blessé ». Paule s'appuyait sur les travaux fondateurs de Carl Gustav Jung pour nous sensibiliser à l'importance de prendre compte de l'ombre dans notre compréhension de l'expérience humaine. En effet, comme disait à juste titre Jung :

Il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. La vie nécessite pour son épanouissement non pas de la perfection mais de la plénitude. Cela comporte l'écharde dans la chair, l'expérience douloureuse des imperfections, sans laquelle il n'y a ni progression, ni ascension. (Jung, 1963, p. 338)

La sagesse hébraïque abonde dans le même sens à travers la lettre « *Noun* » qui nous rappelle entre autres que : l'ombre a tant été aimée qu'elle est devenue clarté.

Derrière le travail de Paule et de son équipe, il y avait cette hypothèse partagée avec James Hillmann (2005) qui avance que la guérison de l'ombre est essentiellement une question d'amour. Jusqu'à quel point notre amour peut-il s'étendre aux parties brisées et ruinées de nous-mêmes?

L'archétype du « guérisseur blessé » - *The Wounded Healer* - a été utilisé quant à lui par Jean Monbourquette (2009) à la suite de Joan Halifax (1982). Au cœur de notre formation, la rencontre avec cet archétype était l'occasion, dans un premier temps, de prendre conscience et de travailler à partir de nos blessures et des sillons qu'elles ont creusés en nous. Puis, dans un deuxième temps, de regarder comment transformer l'énergie qu'elles contiennent de façon à ce qu'elles deviennent des alliées dans les différents plans de nos vies. L'invitation consistait alors à nous demander de prendre sur nous la responsabilité d'intégrer nos parties fragiles afin d'explorer le chemin alchimique de transformation de l'ombre.

5.3.1 « *Esse est percipi* » : être, c'est être perçu

Un jour tu seras. C'est cette promesse glanée dans un regard d'adulte qui a constitué mon trésor. L'éducation n'est qu'un tissage de regards.

Christiane Singer (2009)

J'ai vu dans le regard de Paule Lebrun la promesse de mon précieux en construction. Par elle, je me suis sentie vue et reconnue alors que j'étais encore toute jeune étudiante. De son regard visionnaire, elle a été pour moi une vraie mentore, une figure d'identification, un catalyseur d'être comme disait si bien Renée Houde (2009). Elle a perçu mon potentiel encore latent et elle a activement contribué à rendre manifeste ma quête racinaire. Elle était toujours un pas en avant, à me pointer le chemin à défricher. La confiance qu'elle me témoignait me donnait littéralement des racines et des ailes.

C'est ainsi que Paule m'a ouvert la porte de son école, cette fois-ci comme formatrice. J'ai alors pu bénéficier d'une structure dans laquelle j'ai pu éclore et déployer

mon potentiel. J'ai pu créer mes propres contenus à partir de mes talents singuliers, entre autres dans le cadre d'un stage que Paule avait appelé « *Lois de l'enchantement* ». Ce fut l'occasion également de créer et d'offrir un stage que nous avons appelé « *Fabrication rituelle* ». Les étudiant.e.s y étaient invité.e.s à explorer les ingrédients fondateurs du travail rituel : la structure de base, les étapes, la question de l'intentionnalité et du geste juste, tout comme l'universalité du rite - les fondements traversant toutes les cultures - et la nécessité de la traduction afin que le tout soit en phase avec l'environnement et les besoins profonds de ceux et celles à qui le rituel veut s'adresser.

Cet atelier était l'occasion pour la personne participante de créer des rituels puis de les faire vivre à la communauté en formation. Dans un deuxième temps, nous faisons une rétroaction en collectif sur ce que nous venions de vivre afin d'y dégager des compréhensions, des savoirs et des outils autant sur le contenant que sur le contenu. J'ai pu m'exercer ainsi pendant plus de 15 ans à articuler, disséquer, contempler, contextualiser, traduire et accompagner la ritualisation et, bien sûr, la présence afin de guider aussi le.la passeur.se qui porte le rituel. À l'instar de Malidoma Somé (2005), j'ai compris au bout de ce processus que le rituel est une activité communautaire et un acte de création pure, capable de générer une énergie pouvant englober les individus, favorisant l'expansion de leur conscience et l'enclenchement de la transformation nécessaire. Le paradigme de la ritualisation est ainsi venu réconcilier l'artiste que je suis avec la formatrice et l'accompagnante.

Je terminerais cette section sur Paule en ajoutant que tous ces enseignements et l'approche rituelle qu'elle nous transmettait étaient assis sur l'idée de « fabriquer de l'âme » emprunté à l'auteur et mythologue James Hillman (2013) :

Je reprends l'idée chère à James Hillmann, un grand psychanalyste et mythologue dans la lignée de Carl Gustav Jung, qui nous parle de l'importance de « fabriquer de l'âme » dans une société temporairement dépourvue de mythes significatifs. J'aime ainsi définir le travail rituel tel qu'on le décrivait parfois autrefois, comme une sorte de soul's work. L'idée de « fabrication » a quelque chose d'artisanal, elle suppose un travail patient, une attention soutenue, du soin et a souvent à voir avec la beauté. Pour parler de l'âme, qui reste dans nos sociétés un mot flou

souvent associé à la religion, j'aime évoquer par analogie le « soul » du blues. Toute la culture est en manque de « soul ». (Lebrun, 2014)¹⁷

5.4 APPRENDRE À SUIVRE L'ÉMERGENT : UN CHEMIN DE LIBERTÉ DANS L'INSTANT AVEC MA PRÉMO, LA GRAND-MÈRE EXTATIQUE

Nous sommes en 2003, un an avant le début de ma formation à *Ho rites de Passage*, lorsque je fais la rencontre de Ma Prémó. J'avais entendu parler à maintes reprises de cette femme hors norme, mais sans jamais l'avoir rencontrée. Cette année-là, alors que mon amoureux de l'époque collabore avec elle depuis un bon moment, nous avons le privilège d'être invités pour l'accompagner au tambour lors de son prochain stage de Tantra qu'elle devait donner à Bali pour la nouvelle année.

Je me suis ainsi retrouvée dans le village de Tejakula, au bord de la mer, dans une nature à la fois sauvage et abondante, pour accompagner les participant.e.s dans divers espaces rituels à l'aide du djembé, mais surtout pour plonger au cœur des enseignements de cette grand-mère extatique. C'était mon premier grand voyage en Indonésie, j'avais 24 ans et ma soif de poursuivre mes apprentissages et mon cheminement était ardente. Cette première rencontre avec Ma Prémó a été marquante. À partir de ce jour, elle m'a prise sous son aile et m'a guidée comme une mère spirituelle. Pendant plus de 10 ans, je l'ai accompagnée et assistée lors de nombreux stages.

Je me souviens d'un rire comme une porte sur l'ivresse de vivre. Un rire à gorge déployée, entre l'enfance, l'extase et la folie. Je me souviens de sa poitrine tombante, offerte comme une ode à la terre, sans gêne et sans pudeur ; un pied de nez au modèle putride de ce que devrait être la femme désirable. Je me souviens de son corps nu, toujours nu, libre de toute contrainte et de toute gêne. Je me souviens de ces temps éternels où les enseignements offerts deviennent histoire sans fin. Où rien ne se passe tel que prévu. Je me souviens de l'écart perpétuel entre ce qui était prévu et ce qui se donnait. Un réel où finissaient souvent par s'inviter la grâce et la guérison. Je me souviens de cette lenteur - lenteur d'être, lenteur d'agir - comme un point d'honneur à la course effrénée de nos existences essoufflées. Je me souviens d'entrer chez Ma Prémó comme on prend refuge, dans l'ancre chaud et porteur d'une vie toujours vibrante. Je me

¹⁷ Repéré à : <https://www.generation-tao-blog.com/paule-lebrun-rites/>

souviens d'entrer chez elle comme on entre dans un mythe, fait de nuits sans fin et de soupers gargantuesques. Je me souviens de ces jours d'accueil où j'arrivais chez elle vaincue et percée et où elle m'offrait sa maison et l'espace dont j'avais besoin pour me réparer et réapprendre à aimer. Je me souviens d'être vue, puis d'être bercée, dans un mouvement qui savait embrasser. Je me souviens de ma tête sur ses genoux. De sa main sur mon front. Je me souviens de son regard qui me murmurait : viens, l'océan est tout près, et il t'attend. Je me souviens de son souffle sur mes rêves, sur mon être, comme un vent chaud qui savait m'enlacer et me propulser tout à la fois. (C. Dajczman, journal de recherche, 2020)

Prémo m'a montré un modèle de femme qui se donnait le temps de vivre et de savourer, alors que prédominait chez moi une guerrière au front, flanquée d'un sens du devoir et de la tâche sans fin à accomplir. Alors que j'arrivais de la rigueur radicale de Pol Pelletier, Prémo me montrait le chemin de la décélération, du savoir attendre, de la lenteur, du plaisir et de la liberté indomptable. Elle a déposé aux pieds de ma guerrière fatiguée une douce extase de vivre. La regarder enseigner et exister m'éduquait à un laisser faire, à un laisser venir. Elle ouvrait en moi un chemin dépouillé de volontarisme, fait de vastitude et d'infini. Elle savait nous rappeler les temples vivants que nous étions et nous sommait de nous préparer, chaque jour, à la visite de ce qu'elle aimait appeler – à l'instar des soufi.e.s - le bien-aimé de l'âme. Avec Prémo, la source devenait une rencontre charnelle, sensuelle et incarnée dont j'avais tant besoin. La regarder vivre m'insufflait une joie d'incarnation dont je devais m'approcher. Avec Prémo tout était possible. Elle enjambait les règles et les limites à coup d'audace et d'amour. Elle incarnait à mes yeux la démesure, la liberté sans compromis et la permission d'être. Quelle délivrance de pouvoir laisser jaillir mon feu, mon intuition et ma créativité sans crainte de déborder.

Prémo a également contribué à approfondir ma connexion avec la nature et à me permettre de sentir son support indéfectible. Pour celle en moi qui se vivait parfois comme une orpheline en ce monde, soigner cette reliance et cette appartenance au vivant était crucial. Je ne peux compter le nombre de fois où nous nous sommes retrouvé.e.s sous sa guidance, en nature, dans les déserts, les rivières, les champs et les huttes de sudation, à

cultiver une reconnexion à notre être, à la terre, au ciel et à tous les éléments. Elle a su éveiller en moi une éco-spiritualité et une fraternité organique dont mon âme avait si soif.

Mais je dirais que par-dessus tout, l'axe fondateur que Prémio est venu éveiller en moi est cette capacité à travailler avec l'émergent, avec ce qui se donne dans l'instant et se révèle pas à pas. Elle avait une telle aptitude à créer un contenant groupal et des formes permettant de laisser venir et de laisser être ce qui se devait et ce, sans forcer. Je dirais que Ma Prémio, à l'instar de Pol Pelletier, a contribué à ce que je m'autorise à me créer une pratique où la forme propre et singulière à chaque accompagnement peut se révéler. Elle m'a autorisée à ne pas m'enfermer dans une structure préétablie et à faire confiance à la partie non prévisible du rituel et de l'accompagnement comme le nomme avec justesse Somé (2005) :

Le rituel comporte deux parties. L'une est planifiée : on prépare l'espace réservé au rituel et on se consulte pour déterminer les déroulements. L'autre partie ne peut être prévue à l'avance, puisqu'elle est sous la responsabilité de l'esprit. Elle consiste en une interaction spontanée et presque imprévisible avec une source d'énergie. C'est une réponse à un appel d'une source [...] invitant les vivants à s'ouvrir à un horizon plus vaste. C'est un peu comme voyager. Avant le départ, le voyage vous appartient. Après, c'est lui qui vous possède. (p. 177)

Avec elle, j'apprenais plus radicalement à laisser l'espace nécessaire pour l'intervention du vivant, pour l'inconnu et le mystère. J'apprenais également à laisser davantage le groupe et les individus s'autoréguler et devenir pleinement co-créateurs de leur transformation et de leurs processus. L'enfant parentalisée et la figure d'Atlas en moi - qui avait tendance à prendre sur son dos - pouvait se déposer un peu plus et apprendre à lâcher prise. C'était un début.

En regardant Prémio travailler, mon être faisait un pas de plus vers la confiance en une source d'énergie intacte et imprévisible qui œuvre en moi et en toute chose.

Dans cet art d'être intime avec soi, bien au-delà des mots, on apprend à accueillir tout et c'est dans cet espace qu'on peut entendre ce que la vie demande [...]. On prend le risque de perdre le connu pour aller dans l'inconnu qui s'ouvre à nous. Dans ce mouvement, cette posture, nous devenons disponibles à ce dont nous

avons vraiment besoin. Il y a là une posture confiante qui génère espoir et gratitude. (Tremblay, 2017, p. 63)

5.4.1 Les états de conscience modifiés ou la présence augmentée

C'est aussi avec Prémio que j'ai pu plonger plus profondément dans l'apprentissage de ce que l'on peut nommer les états de conscience modifiés. J'étais déjà entraînée avec Pol Pelletier à passer de « l'état normal » à « l'état de présence » et ce par différentes pratiques, mais Ma Prémio ajoutait d'autres moyens et voies de passage. Je retrouvais sous sa guidance, un état qui s'apparentait à des moments de reliance avec le vivant vécus sous substances à adolescence. Mais cette fois, il n'y avait pas de substance. Nos voies de passage étaient le corps, le rythme, le mouvement, la danse, la respiration, le toucher conscient et la reliance avec la nature. Ludwig (1969) dans son ouvrage *Altered states of consciousness*, signale, entre autres, « que des modifications d'états de conscience peuvent être délibérément induites par une intensification des stimuli extéroceptifs, de l'activité motrice, ou encore de l'état émotionnel de la personne » (p. 13-14).

J'ai pu continuer d'apprendre auprès de Prémio comment travailler avec les états de conscience modifiés, comment les induire et ce par d'autres voies que celles que j'avais déjà expérimentées. J'ai pu intégrer davantage cet axe à ma pratique personnelle et professionnelle et en mesurer les bénéfices. Pour honorer les enseignements de Ma Prémio, j'ai besoin de prendre le temps de revenir à la notion de « transe », qui raconte le mieux l'enjeu des états de conscience modifiés qui est au centre de sa pratique et de sa démarche formatrice et spirituelle.

En effet, parler d'états de conscience modifiés revient à parler de « transe », si on se réfère aux travaux à la fois rigoureux et inspirants de Corinne Sombrun (2019). Elle a identifié dans les rythmes des tambours joués par les chamanes mongols, des séquences particulièrement efficaces pour induire une transe. Avec l'aide de différents chercheurs et chercheuses en neurosciences, ces séquences ont été isolées et modélisées électroniquement, puis expérimentées pour la première fois en 2015 par des étudiant.e.s de l'École des Beaux-Arts de Nantes. Il a été alors observé que 80% d'entre eux ont pu

vivre une expérience de transe en tout point similaire à celle vécue par les chamanes mongols (visions, transformation, augmentation de la force physique, diminution de la perception de douleur, émission de sons, de chants, de langages inconnus, accès à des informations non perçues dans un état de conscience ordinaire, expansion de conscience, etc.), laissant supposer que la transe n'est pas un don exceptionnel réservé aux seuls chamanes, mais bien un potentiel cognitif du cerveau humain encore mal connu et peu documenté.¹⁸

Un des grands bienfaits de cet état de conscience modifiée est que l'on ne s'éprouve plus « jeté » au milieu d'un monde qui nous ignore et nous dépasse. À cela s'est substitué un étrange sentiment d'imbrication mutuelle, de co-appartenance. Le sujet comprend à la fois que sa propre conscience individuelle ne possède aucune réalité indépendante, « insulaire », et qu'inversement le monde perçu à l'entour s'évanouirait à son tour si son Moi venait à en être retranché. (Sombrun, 2019)¹⁹

Sombrun (2019)²⁰ précise par ailleurs, que la transe agit comme un révélateur de vérité. Elle donne un accès amplifié à la réalité, à la perception qu'on a de soi-même et de l'environnement. Avec la transe, on ressent davantage les dissonances. On ne peut plus mettre de côté ce qui, dans notre vie, est en dissonance avec ce que nous sommes. Ces prises de conscience peuvent être exigeantes certes, mais portent un potentiel de libération inouïe. Les mouvements que l'on peut faire pendant la transe ont une cohérence. S'il y a une pathologie, par exemple, nous nous mettrons à faire des gestes qui ont une pertinence et une intelligence qu'on ne connaît pas encore. En les exécutant, nous ressentons qu'ils correspondent exactement à ce dont le corps a besoin au moment où on les fait. Ces espaces de transformation et d'interaction nous permettraient de réhabiliter et de rétablir des axes dissonants (blessure, trauma, mémoire, etc.) tout en nous permettant de percevoir

¹⁸ Repéré à : <https://www.tetra.be/Transe-creation-sombrun-module-1.html>

¹⁹ Repéré à : <https://www.fabricemidal.com/transeméditation/>

²⁰ Repéré à : <https://www.fabricemidal.com/transeméditation/>

de manière accrue notre connexion et collaboration avec tout le vivant. Le rapport à notre environnement et à nous-même s'en trouve alors modifié et agrandi.

Lire les travaux de Sombrun m'a permis de mieux comprendre certains enseignements de Ma Prémio et de mieux saisir ma propre pratique personnelle et professionnelle. Cette lecture m'a reconnectée avec les axes fondateurs du modèle théorique de Rolando Torro (1973) sur l'expansion de la conscience et la transe que j'avais déjà rencontrées dans le passé. D'après cet auteur, il y aurait un large éventail d'expériences possibles entre le pôle de la conscience intensifiée de soi et du monde (où nous devenons extrêmement présent.e.s et alertes) et le pôle de la régression où nous sommes plus proches d'une forme de dissolution, voire de fusion.²¹ L'état de transe peut se manifester comme un processus d'identification aux multiples créatures de l'univers et à l'unité cosmique ou alors comme un retour profond à soi et en soi. Ce processus est pulsant du plus intime vers le monde et du monde vers le plus intime. Torro (1973) explique que tout cet éventail d'expériences fait partie de ce qu'on appelle la transe.

À l'heure actuelle, surtout après avoir travaillé avec Pol Pelletier, il me semble plus cohérent, plus simplement accessible de parler de présence augmentée que d'état modifié de conscience ou de transe. En effet, ce type d'expérience me semble être de l'ordre d'une nature intrinsèque, d'un état d'être qui nous constitue et auquel nous devons simplement apprendre à retourner. Jean-Yves Leloup (2021) témoigne en d'autres termes de ce même chemin de présence en disant qu'il s'agit de passer du monde des objets (ce qui est là, que l'on peut observer et analyser) au monde des présences. Il ne s'agit pas seulement de voir ce qui est, mais voir ce qui se donne dans ce qui est présent. Voir le don de l'être. Passer du monde des apparences au monde des apparitions. Il s'agit de s'approcher du secret de notre être et de celui des autres, du tout vivant. S'asseoir un peu plus près de l'inconnu, de cette présence qui n'a pas de nom²². Que ces états de présence soient induits par le mouvement, le rythme, le silence, le rituel ou certaines pratiques de présence, il s'agit

²¹ Repéré à : <https://www.torobiodanza.be/modele-theorique/>

²² Repéré à : <https://youtu.be/bcpJ7zBw3FM>

simplement pour moi d'une pratique, afin de s'exercer à se vivre au plus près de notre nature première. J'ai une gratitude infinie pour Ma Prémio et Pol Pelletier qui m'ont donné, chacune à leur manière, des outils pour accompagner et induire ces états de présence augmentée.

5.4.2 La célébration et la gratitude

Quand les femmes étaient des oiseaux, elles savaient que de chanter à l'aube et au crépuscule guérissait le monde par la joie. Les oiseaux se souviennent encore de ce que nous avons oublié, ils savent que le monde doit être célébré.

Auteur.e inconnu.e

Soulignons en partant que les trois mentores présentées dans ce chapitre, à savoir Ma Prémio, Paule Lebrun et Pol Pelletier ont toutes été, à différents degrés, influencées par les enseignements d'Osho. Elles sont donc toutes parties en Inde à un moment ou un autre de leur vie, à la rencontre de ce maître hors norme. Les enseignements d'Osho cherchaient entre autres à promouvoir *la beauté et la puissance de la célébration de la vie*. Il se positionnait clairement contre le paradigme du renoncement ou de l'ascèse que préconisaient un certain nombre de grands courants spirituels orientaux. Son travail cherchait à faire advenir un être humain nouveau, « Zorba le Bouddha », qui serait à la fois bon vivant comme Zorba le Grec, et sage comme Bouddha. Il invitait alors ses élèves à sortir de leur « forteresse intellectuelle », qu'il qualifiait de *mental* afin de s'installer dans leur cœur. Il les invitait par ailleurs à trouver un équilibre entre monde intérieur et monde extérieur. En 1970, il a inventé notamment la « méditation dynamique », une pratique qui a pour objectif des créer des conditions pouvant libérer les individus de tout ce qu'ils répriment en eux.

Comme elles avaient appris à l'école d'Osho, mes différentes mentores m'ont transmis, chacune à sa manière, l'importance de s'ancrer dans le corps, de le mettre en mouvement, d'écouter et d'exprimer ce qui s'y vit tout en cultivant un témoin silencieux, stable comme l'œil du cyclone au milieu de la tempête. Elles m'ont enseigné à cultiver le

« Cela qui perçoit », la dimension silencieuse, neutre et transparente en deçà de tout et à accueillir tout ce qui se présente au cœur de l'expérience sans l'interdire ni s'y identifier.

Avec Ma Prémio et Paule Lebrun, j'ai été introduite au paradigme de la célébration et de la gratitude. Paule Lebrun (2014) expliquait que selon elle, la posture existentielle de la personne meneuse de rites était différente de celle du/de la psychologue et de l'angle thérapeutique :

J'utiliserais le mot célébration pour exprimer la posture du meneur de rites. Il y a dans la célébration deux composantes polarisées : la célébration est à la fois festive et sacrée. Cette double qualité, au-delà de la polarité, devient une sorte de paradoxe et c'est cette intelligence paradoxale dépolarisée, qui est signe de maturité, dont la société, d'après moi, a grandement besoin.²³

Attention, la célébration ici ne porte pas de lunettes roses et ne fréquente pas *Disney*. Il s'agit de célébrer toutes les textures de l'existence, de s'exercer à danser sur les cendres et célébrer la boue qui nous conduit au lotus. La rencontre avec ce paradigme a été fondatrice pour moi. Ces notions de célébration et de gratitude ont contribué à équilibrer et à ouvrir mon chemin et ma pratique.

Quoi faire lorsque la colère, la révolte, le désarroi, les injustices de ce monde nous clouent au sol? Sommes-nous capables de danser? D'entendre le murmure d'une joie souterraine? De remettre en circulation et de risquer de contacter la vie intacte en dessous? D'après Jean-Yves Leloup (2012), « il ne s'agit pas de subir mais d'épouser, de dire oui à ce qui est. [...] il s'agit surtout d'être un avec les circonstances où l'on se trouve » (p. 243-244). L'acceptation est la clé qui ouvre la porte. Mais quelle exigence cette posture ! Consentir, célébrer, remercier et ce même au cœur de l'épreuve. Il ne s'agit pas ici de se résigner, de minimiser la souffrance ou de tolérer l'intolérable. Il s'agit de tenter de se pratiquer à habiter ce mystère et peut-être alors apprendre à cultiver la joie, ce climat racinaire de nos êtres essentiels - imperturbables et inaliénables - peu importe la température au-dedans comme au-dehors.

²³ Repéré à : <https://www.generation-tao-blog.com/paule-lebrun-rites/>

L'anthropologue Barbara Ehenreich a bien montré comment le festif, l'impulsion de joie collective qui s'est historiquement exprimée via les danses, les chants, les costumes, les festins, toute forme d'expression ritualisée de joie collective, a été progressivement et systématiquement supprimée depuis la fin du Moyen-âge. Et ce, non seulement chez les peuples colonisés, mais dans notre propre société. Danser dans les rues, chanter dans les rues, toute forme d'expression corporelle spontanée est vue comme dangereuse. Populairement, la célébration se présente souvent comme une fête perpétuelle, une sorte de « défonce », ce qui est une dégradation du sens originel. Mais si on y regarde de près, la célébration est en fait une sorte d'ascèse. Quoique la vie donne, on le célèbre, on l'honore, on l'exprime, on a de la gratitude. En tirant le fil de la célébration, on aboutit inévitablement au mot « merci » ! La célébration exhale un parfum de gratitude. (Lebrun, 2014)²⁴

La philosophe juive Catherine Chalier (2020)²⁵ abonde dans le même sens dans son ouvrage *Découvrir la gratitude au risque de l'asymétrie*. Elle explique que la gratitude doit pouvoir se formuler en dépit de l'asymétrie, qu'elle définit comme étant l'écart entre ce que l'on souhaite et ce qui se passe. Cet écart crée une souffrance, un tourment lié au fait qu'il y a un décalage entre ce que nous attendons de la vie et ce qui se donne dans la réalité. Selon Chalier, la gratitude doit pouvoir se formuler en dépit et même grâce à cet écart. Comme le dit si justement Jean-Yves Leloup (2002), il y a des choses qu'on ne comprend pas tant qu'on ne les a pas remerciées.

Paule Lebrun nous répétait comme un mantra, en citant Gandhi, que « la vie n'est pas un problème à résoudre, mais un mystère à vivre ». Qu'il était essentiel de réapprendre à marcher le mystère de nos vies avec gratitude. Les anciennes traditions initiatiques ne "pathologisent" pas les passages de la vie. Elles mythologisent plutôt l'expérience de transition. Mine de rien, on se trouve ici en face d'un changement radical de paradigme.

Dans le même ordre d'idées, Jacqueline Kelen (2016) nomme avec justesse que notre véritable nature est la joie et que nous sommes, par essence, des êtres d'allégresse. Il devient alors urgent de nous rappeler qu'une des clefs incontournables consiste à tenter

²⁴ Repéré à : <https://www.generation-tao-blog.com/paule-lebrun-rites/>

²⁵ Repéré à : <https://www.facebook.com/151446978204/videos/904081356792439>

encore et encore de ne pas nous prendre au sérieux dans ce grand jeu de l'existence. J'entends encore mon enseignante Paule Lebrun nous dire « soyez totaux, mais pas sérieux ». Oui l'entièreté, la rigueur, l'engagement, la profondeur, mais soyons vigilant.e.s de ne pas trop nous prendre la tête dans une vision étroite et emmurée. Mettre de la joie et du rire dans la pratique va de soi pour moi. Un peu d'eau fraîche qui nous garde de pathologiser et dramatiser les enjeux que nous traversons. J'entends encore notre chère Paule nous dire que la vie est une grande farce cosmique.

Pour conclure ce chapitre, j'ai besoin de rappeler que toutes ces femmes qui ont été mes mentores sont toutes issues de la Révolution tranquille. Elles ont participé à faire sauter le carcan oppressif de la religion catholique au Québec tout en ne renonçant pas à la nature spirituelle de l'être et à la nécessité de répondre à la faim de l'âme qui traversait leur génération. Elles ont été des guides qui savaient, à l'instar du philosophe Gaston Paul Effa (2015, p. 341) que la source était cachée dans ce monde, dans nos corps, dans les rivières, les végétaux, dans « le feu qui grésille, le buisson en sanglots, la lune qui croît et décroît [...] et la couleur de nos pas ». Ces mentores m'ont permis de construire une pratique et un état d'être au monde fait d'essentiel, de corps, de verticalité, de sacré, de nature, de célébration et d'humilité. Bref de marcher un chemin de conscience au cœur de l'incarnation. Elles m'ont aidée tour à tour à réveiller ma nature véritable. Elles m'ont appelée sur mon chemin avec un amour radical. Elles ont si bien incarné dans ma vie cette belle figure du *maitre* que présente Jean-Yves Leloup :

Les compétences d'une personne bienveillante à notre égard ou celles d'un éducateur ou d'un psychothérapeute ne suffisent pas toujours, il y a alors en nous comme un appel au « Maître », quelqu'un qui nous reconnaisse non seulement dans nos difficultés physiques ou psychiques mais qui nous reconnaisse dans notre être intérieur là où l'Autre Conscience a pu s'éveiller en nous. (Leloup, 2012, p. 168)

Ces femmes ont su me voir dans ma nature profonde tout en me transmettant des savoirs dits nocturnes me permettant de réhabiliter une nature essentielle et de l'incarner dans le monde. Ces femmes ont contribué à ce que tombent les écailles qui recouvraient mes yeux, m'offrant alors une vue imprenable sur la beauté du monde et le mystère en

chacun.e de nous. Elles ont éveillé en moi la soif radicale de créer à mon tour des conditions pour que chaque personne s'appelle et se reconnaisse dans son être essentiel, là où l'autre conscience s'anime. Comme le dit avec justesse Jean-Francois Billeter (2012) :

La personne est toujours un être singulier. Elle l'est à cause des circonstances qu'elle a rencontrées, des éléments de l'expérience qu'elle a (ou n'a pas) intégrés, des puissances qu'elle a (ou n'a pas) développées et de la puissance d'ensemble qui en résulte. (p. 82)

Ces femmes puissantes ont contribué à ce que j'accouche de ma singularité. Ma gratitude pour leur amour et leur enseignement est éternelle.

CHAPITRE 6

DEVENIR PRATICIENNE CHERCHEURE, UN CHEMIN DE LÉGITIMITÉ : MES PIERRES DE GUÉ

6.0 INTRODUCTION

Personne ne se fait tout seul. Moi aussi j'avance en étant assise sur les épaules des géantes qui ont marché le chemin bien avant moi. En effet, comme je l'ai bien montré dans le chapitre précédent, j'ai eu la grâce de faire des rencontres déterminantes qui ont accompagné mon chemin initiatique. J'ai été privilégiée de rentrer à l'école des femmes, de croiser sur mon chemin, alors que j'étais encore jeune et assoiffée, des femmes montagnes, des femmes océans, des femmes phares, qui ont marché des chemins inédits, des voies alternatives pour rester au plus près d'elles-mêmes, de ce qui leur semblait non seulement sensé pour elles, mais aussi essentiel pour le monde. Ces femmes que je vous ai présentées dans les pages précédentes m'ont ouvert la voie, elles ont déchiré le voile et m'ont permis de voir ce qui était caché de l'autre côté du miroir. Elles m'ont dotée d'outils afin que je puisse marcher seule et en reliance sous d'autres cieux. Elles m'ont laissée avec un centre enceint de tous les possibles, un espace en moi à la fois peuplé et libre, métissé et singulier. Ma gratitude pour elle est sans fond.

Quel était alors mon prochain pas? De quelles conditions j'avais besoin pour continuer d'intégrer ces précieux matériaux hérités en abondance tout en naissant encore plus profondément à ma voix propre, à ma vie qui m'appelait dans une plus grande liberté et légitimité? Alors que ces questions couvaient en moi sans savoir se formuler clairement, j'ai fait une rencontre déterminante qui allait m'inviter dans mes prochains pas.

Nous sommes en 2016, en plein cœur de l'école d'été offerte par *Ho rites de Passage* à Ste-Lucie des Laurentides. Cet après-midi-là, avant que les étudiant.e.s ne replongent dans la deuxième séquence de leur formation - en l'occurrence, un atelier de *fabrication rituelle* que je devais animer avec mon collègue et ami Stéphane Crête - l'école recevait une invitée en conférence. La rencontre de cette femme que l'on attendait allait être un point de bascule majeur qui me propulsera dans un nouveau chapitre dans ma trajectoire.

6.1 SE RENCONTRER DANS LES MOTS ET LA PRÉSENCE D'UNE AUTRE

Nous sommes donc à cette école d'été où Paule Lebrun a invité son amie Jeanne-Marie Rugira pour faire une conférence et ainsi nous éclairer sur le thème de l'expérience initiatique au cœur de son propre chemin de résilience. La conférence commence et nous sommes toute ouïe.

Je me souviens, je suis assise dans la grande salle à Kio-o, émue aux larmes, convoquée dans chacune de mes cellules. J'ai de la difficulté à saisir l'ampleur des émotions qui me traversent. Je me souviens de me sentir devant un rendez-vous d'âme, au carrefour d'une nouvelle trajectoire qui s'érige devant moi et en moi. Mais qui est cette femme? Pourquoi me bouleverse-t-elle autant? Quel est ce lieu de moi qu'elle appelle si ardemment? Elle nous raconte sa traversée dans l'expérience du génocide rwandais. Elle nous partage qu'en avril 1994, alors que les sien.ne.s sont frappés par un Fratricide d'une violence sans nom, elle est ici, au Québec, impuissante, ne pouvant rentrer au pays auprès de ses aimé.e.s. Elle nous raconte ses deuils, sa résilience, son courage. Elle nous partage le chemin initiatique qui fut le sien, un chemin de pacification exigeant qu'elle a dû marcher pour apprendre enfin à se donner le droit à la vie, à la paix, alors que les sien.ne.s traversaient l'innommable.

Cette femme est ventriloque. On dirait qu'elle donne voix aux mots enfouis dans ma chair. J'ai l'impression qu'elle raconte une partie de mon histoire, de ma loyauté à mon lignage juif, à nos mort.e.s, à nos survivant.e.s de la Shoah, à la souffrance de notre humanité. J'ai l'impression qu'elle fait écho à mon état de survivance, de lutte. Comme si elle s'adressait encore une fois à ma guerrière épuisée. Je me souviens de voir en elle une femme qui a su faire de ses épreuves un chemin de grâce, de sens et de libération. Elle m'appelle et se tient là où je ne peux me tenir encore. Elle me pointe un rendez-vous avec une force d'amour encore plus grande qui attend en moi, dans les murs de ma chair. Elle me convoque dans un lieu auquel j'aspire tant. Un lieu de paix, de liberté profonde,

de sécurité, de légitimité intouchable et de confiance essentielle. (C. Dajczman, journal de recherche, 2020)

En écoutant la conférencière, j'avais le sentiment d'entrevoir la promesse de cette confiance essentielle qui m'attendait bien au-devant de moi, au-delà de mes doutes et de mes tremblements. Je la regardais bouger dans l'espace, je l'écoutais avec l'intuition que ce qu'elle racontait et incarnait devant nous était une promesse accessible à toutes et tous. J'entendais dans sa bouche l'écho de ces paroles visionnaires de Jean-Yves Leloup (2012) :

La confiance essentielle ne peut grandir que dans la mesure où l'homme ose renouveler sans relâche son abandon des assurances sécurisantes, où il risque, comme un plongeur dans l'eau profonde, le saut dans l'inconnu [...]. C'est la formule du grand « meurs et deviens » qui meut et anime tout vivant, par lequel il naît et s'éteint, devient puis disparaît et cède la place au non advenu afin qu'il puisse éclore à son tour. (p. 241)

À cet instant, je sens que son être détient les clefs de mes prochains pas. Elle semble incarner la force guerrière d'une Pol Pelletier, la fibre maternelle d'une Ma Prémio, l'esprit vif d'une Paule Lebrun et la qualité d'amour d'une mère divine comme Amma (la maîtresse indienne prix Nobel de la paix que l'on surnomme la « Hugging Saint » et que j'ai eu la grâce de rencontrer à quelques reprises). Elle a l'allure d'une guérisseuse cachée sous les habits d'une professeure d'université.

À la fin de la conférence je suis bouleversée mais surtout inspirée. Je pars songeuse vers le bâtiment où logent les formateurs et formatrices de l'école d'été. Je voulais aller m'installer avant le souper. Lorsque j'arrive à ma chambre habituelle, j'y trouve notre conférencière et son compagnon qui se préparent à partir. On les avait logés dans la même chambre que j'occupe habituellement, en attendant que j'arrive ! Jeanne-Marie est assise sur le lit. Elle m'invite à entrer. Je m'approche, fébrile et tremblante. Je lui dis avoir été bouleversée par sa conférence et sa présence. Je lui nomme qu'à mes yeux, elle est arrivée à arrimer une lutte féconde et une force d'amour capable d'embrasser l'épreuve avec foi et résilience. C'est alors qu'elle me dit : « Paule Lebrun me somme de venir te voir travailler. Elle me dit que je ne peux pas partir d'ici sans t'avoir vue enseigner ». Oh mon

Dieu ! Je me souviens de deux forces antagonistes qui se dressent en moi. Je suis devant l'occasion de rencontrer cette femme depuis le lieu de ma fonction, dans la joie de partager un moment en sa présence. Et à la fois je suis pétrifiée. Ce monument viendrait s'asseoir dans mon stage? Mais je serai trop impressionnée pour enseigner à mon groupe et offrir mon cours. Je tente de lui répondre, maladroitement. Elle me voit hésitante et tremblante. Elle me répond avec grâce et lenteur qu'elle verra, qu'elle pensait retourner chez elle à Rimouski.

6.2 CONSENTIR À SE LAISSER VOIR

Le lendemain matin, notre stage a débuté depuis une trentaine de minutes, nous avons un bon groupe d'une vingtaine de participant.e.s. Je me sens en pleine possession de mes moyens. Jeanne-Marie n'est finalement pas là et j'en suis soulagée. Mais alors que nous sommes dans notre introduction et donnons aux étudiants les axes de travail, la porte s'ouvre ! Jeanne-Marie et son compagnon entrent. Le cœur veut me sortir de la poitrine. Tout le groupe et même les murs semblent retenir leurs souffles. Toutes et tous ont assisté à sa grandiose conférence offerte la veille et ont été inspiré.e.s par sa parole et sa présence. Je me sens face à un choix et devant un seuil important : soit je perds mon centre devant la nervosité qui monte, soit je me ramasse et saisis cette opportunité pour m'agrandir et surtout consentir à ce coup du destin qui vient frapper à ma porte.

Je me souviens d'une force qui monte en moi. Elle a la teneur de l'injonction. « Non Catherine, ne disparais pas sous la crainte. Ressaisis-toi. Choisis. Chevauche ton tremblement. Parle. Redresse-toi et consens ». Je me souviens alors de ma colonne vertébrale qui se redresse. Du feu dans mon ventre qui aligne ma parole. De tout mon corps qui choisit de dire oui. Oui à ce coup du destin, oui à la force et à la bienveillance de la vie. Je salue Jeanne-Marie et Jean avec chaleur. Je leur souhaite la bienvenue, puis ils s'assoient parmi nous. Je partage alors à mon groupe l'expérience que je vis car je suis impressionnée et je refuse de disparaître, de me cacher ou de faire semblant. Donc en temps réel, je raconte comment je m'y prends pour me gérer et m'accompagner. Je décris ma manière de m'appuyer sur les principes de présence, d'accueillir mon tremblement sans m'abandonner, mon choix de rester là, centré et ancrée et de me redresser. Je leur partage en fait ce que je souhaite enseigner dans notre stage. La présence n'est jamais définitivement acquise. Elle est toujours à

pratiquer, à habiter. Le groupe, tout comme nos invité.e.s sont témoins de cette expérience qui devient alors enseignante pour nous tous et toutes.

Nous pensions que nos invité.e.s devaient passer uniquement cet avant-midi avec nous avant de rentrer. À la fin de la matinée, ils prennent la décision de rester et de faire l'ensemble du stage. J'accueille cette nouvelle comme une bénédiction. Je me sens vue dans le feu de ma vocation. Jeanne-Marie me nomme avec générosité comment les tambours, la présence partagée, la qualité du travail de groupe que nous offrons, le travail du rituel, sont autant d'éléments qui ouvrent pour elle la voie de son à-venir. Il y a dans cette rencontre une bouleversante réciprocité, comme un appel mutuel, puissant, aimant et mystérieux.

À la fin du stage, nous allons dîner ensemble. L'équipe a l'habitude de se rassembler pour un dernier échange. Au bout de cette séquence je me retrouve seule avec Jeanne-Marie.

Je me souviens. Nous sommes assises ensemble sur une table à pique-nique à l'extérieur. Jeanne-Marie me dit alors : « Pourquoi ne viendrais-tu pas faire ta maîtrise dans notre département en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR? Il me semble que cette pratique puissante que tu offres devrait être explicitée, articulée, écrite pour toi et pour le monde? ». Je me souviens d'être complètement saisie : « Une maîtrise? Mettre en mots cette pratique? Cela me semble être une tâche titanesque, voire impossible ». Je lui partage mon désir de partir en voyage... lui explique que je ne me sens pas prête pour cela...

6.3 MARCHER ENSEMBLE : UNE EXPÉRIENCE CO-FORMATRICE

N'étant pas en mesure de répondre par l'affirmative à cette invitation qui venait de m'être faite, Jeanne-Marie dans sa qualité de tisseuse de possibles décide de trouver d'autres manières pour déployer la fécondité de notre rencontre. Elle me propose alors de venir faire du travail rituel dans la communauté psychosociale à Rimouski. De 2016 à 2018, j'ai eu l'opportunité de travailler avec les étudiant.e.s du bacc en psychosociologie des relations humaines dans le cadre de leurs cours intensifs d'intégration des apprentissages. Ce type de cours se donne sur le mode laboratoire dans des îlots culturels en nature, avec l'objectif de bâtir ou de consolider des projets de formation cohérents et

des communautés apprenantes soutenantes. Après quelques expériences ainsi partagées, j'ai été invitée dans une rencontre de ressourcement organisée à l'intention de leur équipe-programme, composée de professeur.e.s, de chargé.e.s de cours, d'auxiliaires d'enseignement et de recherche qui œuvrent dans les programmes de premier et deuxième cycles en psychosociologie à l'UQAR.

Ces premières expériences ayant été inspirantes et concluantes pour moi et l'équipe, nous avons convenu d'en organiser d'autres et de nous engager ainsi dans des pratiques d'échanges réciproques de savoirs. Nous observions que nous avions une même quête de sens et de connaissance mais qui s'articule dans des savoirs, des expériences et des pratiques différentes et à la fois si complémentaires.

Nous étions mutuellement intéressé.e.s à apprendre les un.e.s des autres et à créer des ponts entre nos pratiques pour nous faire grandir réciproquement. Les formateurs et formatrices de l'UQAR trouvaient dans mes outils et mes manières de travailler de quoi nourrir leur riche projet de formation, comme leur souci constant de prendre soin de leur équipe. Je trouvais pour ma part dans cette équipe généreuse, sensible et engagée des outils pour observer et décrire ma pratique, l'explicitier, la réfléchir et la renouveler. J'avais soif de décoder avec eux les expériences que nous vivions ensemble, ça me permettait de mieux apercevoir ce que je fais, mais aussi de mieux saisir les nuances de la praticienne que je devenais, tout en dégagant des savoirs implicites de ma pratique.

Je me souviens. Nous sommes au Bic au Domaine Floravie ²⁶, je co-anime avec Jeanne-Marie une de nos rencontres de ressourcement. Nous venons de vivre un accompagnement rituel d'une grande beauté. Nous sommes assis.e.s en cercle. Jeanne-Marie propose à la communauté de prendre le temps de coucher sur papier ce qu'ils ont vu, senti, appris, compris de ce que nous venons de vivre ensemble. Ce temps d'introspection et d'écriture est suivi d'un moment de partage où chacun déplie et déploie selon sa sensibilité singulière différents axes réflexifs ancrés dans l'expérience qu'il.elle.s viennent de vivre. Je me sens privilégiée et stimulée. Être assise en cercle avec des allié.e.s bienveillant.e.s et prendre le temps de regarder de quoi est constituée cette pratique qui s'est créée au fil du temps est une chance inouïe et une nécessité pour moi à ce moment de

²⁶ <https://domainefloravie.com/>

ma vie. Je n'avais pas réalisé à quel point la praticienne et l'accompagnante que je suis avait besoin de prendre le temps de regarder, d'articuler et de partager en collectif un travail réflexif sur son travail.

C'est en partageant avec mes nouveaux allié.e.s ce travail précieux d'analyse de pratique que j'ai commencé à comprendre le sens de l'invitation que Jeanne-Marie me faisait deux ans auparavant. Ma soif d'apprendre grandissait au fur et à mesure que je vivais cette aventure de co-accompagnement. J'ai ainsi pris la décision de commencer ma maîtrise pour aller au bout de ce mouvement qui était en train de me permettre de naître plus entièrement à ma pensée et à ma parole propre.

J'ai trouvé dans cette communauté la force d'un village aimant, mature et empreint d'une intelligence sensible et ce engagée dans la durée. Il y avait dans les liens qui se tissaient progressivement entre nous, tant d'amour, de sécurité et de bienveillance que les zones fragiles de la praticienne que je suis ont pu trouver terrain pour se déposer et sortir du placard. Ainsi, sentir l'amour et la soif de ma pratique dans mon nouveau village, m'a donné des conditions pour entrer profondément dans une démarche réflexive dont ma vie avait besoin. Comme si quelque chose en moi attendait ce contenant pour pouvoir se montrer à ma conscience. Je commençais alors à apercevoir les parts fragiles, plus vulnérables sur lesquelles était assise cette pratique à la fois riche et complexe que je développais depuis des années. Il y avait d'une part la nature de la pratique elle-même qui est contre-culturelle dans la mesure où elle ne s'inscrit pas dans le paradigme positiviste dominant, et d'autre part des éléments qui appartiennent à mon histoire personnelle et intergénérationnelle. Je m'approchais plus consciemment de ces parts de moi qui parfois doutent et peuvent miner mon sentiment de légitimité.

6.4 DE L'INJUSTICE ÉPISTÉMIQUE CARBURANT DE MON SENTIMENT D'ILLÉGITIMITÉ

À partir de cette rencontre avec l'école de Rimouski et ma rentrée à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je n'ai cessé de faire des prises de conscience déterminantes. À la lumière de nos échanges inspirants et à travers différentes lectures proposées, j'ai continué de prendre la mesure du poids des injustices épistémiques sur

notre culture. Il devenait alors évident pour moi que nous sommes dans une culture où les savoirs dits « nocturnes », pour reprendre l'expression de Gilbert Durand reprise par Pineau (2003), sont mis à mal.

À la suite de Durand, Pineau (2003) parle du régime nocturne de la formation, comme un monde fait de « symbolisme, d'intimité et de temporalité » (p. 39), qui sort du régime de connaissance dominant. Pour lui, le régime nocturne est encore largement inconnu et il semble urgent de l'explorer pour mieux nous apercevoir et comprendre le monde. Ainsi, on peut dire que les savoirs nocturnes appartiennent au monde de la formation expérientielle, de la formation informelle ou encore non formelle comme le mentionne Pain (1990), alors que les savoirs diurnes appartiennent au monde de la rationalité qui est le régime de savoirs le plus dominant dans notre culture.

À la lecture des travaux de Durant et de Pineau, je réalisais plus en profondeur que ma pratique ainsi que les savoirs multiples qui s'y déploient appartenaient au régime nocturne de la connaissance et de l'imaginaire. Forte de cet éclairage, j'ai pu saisir plus clairement une partie de ce qui pouvait participer à un certain sentiment d'illégitimité qui existait en filigrane dans l'exercice de ma pratique et dans ma manière d'habiter le monde.

Le dictionnaire français attribue au terme illégitimité ce qui est « dépourvu de fondement » ou encore ce qui est « fait en dehors des lois »²⁷. Je peux reconnaître en moi le sentiment d'être en dehors de ce qui est socialement valorisé par la pensée, voire la culture dominante dans notre société matérialiste, capitaliste et colonialiste. Je comprends de plus en plus que j'ai grandi et que j'ai été socialisée dans une société occidentale dite moderne et scientiste. J'ai plus spécifiquement grandi dans une culture québécoise post-Révolution tranquille. Dans ce contexte, ma soif de sens et d'absolu ne pouvait plus trouver sa place que dans les arts. Je remercie encore ma mère de m'avoir ouvert cette voie. Cependant, comme je l'ai déjà montré dans les chapitres précédents, les pratiques artistiques n'ont pas pu à elles seules étancher ma soif. J'ai donc commencé une quête qui

²⁷ <https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/illegitimite/>

m'a conduite vers des pratiques rituelles et des pratiques de présence tout en se prolongeant dans une riche et complexe pratique de formatrice.

Le travail réflexif et dialogique réalisé avec mes nouveaux allié.e.s de la communauté apprenante à la maîtrise et mes allié.e.s de Rimouski, m'a permis de prendre de plus en plus conscience de cette dimension d'illégitimité qui murmure en moi à bas volume depuis longtemps. J'ai pu alors constater que ce sentiment se lève à certains moments de ma pratique et de ma vie. Très rarement pendant que je suis en fonction, mais parfois après une séquence d'accompagnement, je peux observer une part de moi habitée par la peur d'être « chassée » et « jugée » parce que je suis qui je suis et que je fais ce que je fais. Je réalise que cette peur est là en sourdine, bien tapie dans l'ombre.

On croirait assister à la vie d'un personnage de cet ouvrage magistral de Mona Chollet (2018), *Sorcières : La puissance invaincue des femmes*. Un livre qui raconte l'horrible histoire de la chasse aux sorcières qui a condamné et persécuté tant de femmes afin de rendre invisibles et inexistants leurs savoirs. Cette histoire est très certainement encore inscrite dans « l'inconscient collectif » (Jung, 1987) féminin ; cet immense réservoir porteur des mémoires de notre histoire, monde vibratoire dans lequel nous baignons tous et toutes, et dont nous subissons bien malgré nous l'influence. Sans entrer ici dans une analyse détaillée sur la constitution de ce sentiment d'illégitimité, je m'appuie sur des notions de Jung (1987) et de Tollé (2020) afin d'éclairer ces mémoires faites d'oppression et d'interdit qui peuvent surgir lorsque je m'approche de ces savoirs invisibilisés et bafoués qui sont au cœur de ma pratique.

Pour Eckhart Tolle (2020), il pourrait s'agir de ce qu'il nomme avec justesse le « corps de souffrance ». Il explique que le corps de souffrance peut avoir une dimension individuelle et une dimension collective.

L'aspect individuel correspond à l'accumulation de souffrances émotionnelles endurées dans le passé par une personne. L'aspect collectif renvoie, quant à lui, à la souffrance accumulée dans la psyché humaine collective depuis des milliers d'années par la maladie, la torture, la guerre, le meurtre, la cruauté, la démence, etc. Le corps de souffrance individuel, s'inscrit également dans celui du collectif. Ce dernier comporte différentes ramifications. Par exemple, certaines races ou

certains pays, au sein desquelles, les formes extrêmes de luttes et de violences se produisent, ont un corps de souffrance collectif plus chargé que d'autres (Tolle, 2020, p. 183)

Pour cet auteur, il est évident que les femmes, en dehors de leur corps de souffrance personnel, portent en elles une partie du corps de souffrance collectif féminin. Celui-ci consiste en la souffrance accumulée par les femmes depuis des millénaires en raison de la domination masculine, du patriarcat, de l'esclavage, de l'exploitation, de la chasse aux sorcières, etc. À un niveau plus vaste, tous les actes perpétrés par l'homme depuis des millénaires contribuent à alimenter l'immense réservoir de l'inconscient collectif.

Forte de toutes ces réflexions et perceptions qui s'aiguisent et s'éveillent en moi, je prends également conscience à travers mon parcours de maîtrise que si je veux faire évoluer ma pensée et ma pratique, si je veux gagner en liberté et en légitimité, j'ai besoin de prendre conscience des effets des injustices épistémiques sur moi et sur la pensée collective. Ainsi, je pourrai m'engager plus facilement sur un chemin d'émancipation en consentant à ne pas faire partie de la pensée dominante mais en œuvrant pour plus de justice épistémique et pour une véritable écologie des savoirs comme dirait si bien Florence Piron (2017).

Dans le cadre de ma démarche de recherche et de formation, j'ai eu à dire oui à ma responsabilité de trouver comment traduire, nommer et rendre accessibles ces types de pratiques et ce, sans les aplanir. Je sens l'impératif de faire cohabiter l'épistémè rationaliste et ces savoirs nocturnes.

6.5 LA FORCE GRANDISSANTE D'UNE COMMUNAUTÉ

Faire une démarche de recherche et de formation à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, c'est à la fois s'engager personnellement dans un processus introspectif, réflexif et dialogique, mais aussi accepter d'évoluer dans une communauté apprenante qui donne généreusement des rétroactions, et avec la guidance d'une direction de recherche.

Au fur et à mesure que j'évoluais dans ma maîtrise, la guidance bienveillante et clairvoyante de ma directrice était à l'œuvre.

Rappelons que ce programme de maîtrise vise la transformation des praticien.ne.s, le renouvellement des pratiques et la production des connaissances. Accompagner un tel processus demande de poser un regard lucide sur l'évolution des dimensions existentielles, spirituelles, relationnelles, théoriques et pratiques des apprenti.e.s- chercheur.se.s en formation, engagé.e.s corps et âme dans l'étude de leurs pratiques dans une perspective phénoménologique et herméneutique.

C'est dans ce contexte que ma directrice de recherche m'a donné à voir ce qu'elle percevait à travers mes écrits, ma manière d'habiter la communauté apprenante et ma pratique d'accompagnement dont elle était à la fois témoin et participante, dans le cadre des activités de ressourcement qu'elle organisait et que j'offrais à leur équipe-programme. Elle m'a ainsi nommée avec justesse qu'elle percevait un lieu de moi qui peinait à se sentir appartenir à ce monde, comme si elle voyait une orpheline qui se sentait parfois seule et errante. Elle avait l'intuition qu'il me faudrait un village pour que je puisse réapprendre à vivre et à œuvrer à la fois plus déposée et reliée.

Elle me souhaitait une fratrie de quête capable de voir et d'embrasser l'amplitude de ma quête de sens, de cohérence et de santé pour moi et pour les autres. On a parlé à cette occasion de la petite fille issue d'une lignée de survivant.e.s de l'holocauste, qui a survécu grâce à une infatigable guerrière qui est maintenant surmenée. Dans les cercles dialogiques qui suivaient mes séances d'accompagnement, on pouvait voir la praticienne qui parfois tremble car elle travaille courageusement à partir des savoirs invisibilisés et bafoués par la culture occidentale. Il était clair que cette praticienne avait un urgent besoin de gagner en paix, en légitimité et en santé pour ne pas évoluer dans une dynamique qui risquait de devenir sacrificielle.

On commençait ainsi à reconnaître l'orientation du renouvellement de pratique dans lequel j'avais besoin de m'inviter pour répondre présente à ma croissance et à mon évolution. Il me fallait diminuer l'écart entre la clarté des connaissances intérieures et des

connaissances pratiques, et ma capacité de les exprimer dans le monde de manière accessible et explicite depuis une posture plus libre et légitime. Il devenait évident qu'il me fallait apprendre de plus en plus à préciser le moteur de mes actions, la cohérence du projet pédagogique que je porte ainsi que sa pertinence pour ma vie et pour le monde. Il était temps que j'explique plus en profondeur ce qui me fait faire ce que je fais au moment où je le fais dans un contexte déterminé. J'apprenais ainsi à cheminer avec les autres. C'était émouvant de voir toute une communauté de chercheur.se.s se pencher avec générosité sur ma pratique pour m'aider à mieux la comprendre et donc à mieux me l'approprier et la transmettre.

Je prenais ainsi conscience des axes d'actualisation et de transformation dont ma vie et ma pratique avaient besoin. J'avais ainsi des conditions pour gagner en liberté et en légitimité. Ces conditions me permettaient de soigner ma reliance aux autres autant que je savais le faire pour me relier au vivant et à moi-même, et ce dans une dynamique qui m'entraînait à être toujours dans une démarche réflexive aiguisée et une pratique dialogique engagée.

6.5.1 Advenir au « NOUS »

Dans les sections à venir, je présente quelques moments transformateurs qui ont participé à nourrir mon chemin de formation. Il ne s'agit pratiquement que de moments-passages ritualisants, comme des actes symboliques. Ces expériences sont choisies dans la mesure où elles m'ont permis de fortifier ma légitimité, ma confiance essentielle et ma liberté. Elles participent des savoir nocturnes qui sont au cœur de ma pratique et de mon existence. C'est souvent par ces voies et ce langage singulier que s'orchestrent dans mon expérience les passages essentiels.

Je me souviens. Nous sommes à l'automne 2017, je viens de co-animer pour l'équipe-programme en psychosociologie, un stage au Domaine Floravie. Nous sommes dans un lieu magnifique au bord de la mer. Nous avons baigné dans la beauté de nos liens, dans la solidarité et les savoirs partagés. J'observe la communauté qui s'affaire. Sous l'impulsion de Jeanne-Marie, ils installent au centre une grande table qu'ils recouvrent d'un tissu blanc. Je me souviens être

intriguée et interpellée. Jeanne-Marie, comme la véritable tutrice de résilience qu'elle est, prend alors la parole en ces termes :

« Catherine. Mon désir le plus profond est que tu ne sois plus seule. Je souhaite que tu puisses ne plus être celle qui porte toujours ses groupes comme elle a porté sa famille sans jamais pouvoir s'appuyer sur personne. Je te rêve faisant partie d'une fratrie de cœur et de quête avec ces personnes que tu accompagnes si bien. Je rêve d'un rituel pour toi. C'est à ton tour de recevoir de l'amour, de l'attention, du soin comme tu sais si bien l'offrir aux autres. C'est le moment pour toi aussi de réparer ton sentiment d'appartenance, de faire partie d'un « Nous » solide et sain, qui n'exige rien en retour. Pour l'africaine que je suis, il n'y a rien de plus sûr que la fraternité. C'est l'amour parfait. Ça ne te demande ni de changer, ni de grandir pour être une sœur. C'est ce que je te souhaite. C'est ce qui dans mon histoire m'a été enlevé, puis redonné. Que ce cercle soit la fin de celle qui s'isole pour digérer ses épreuves. Que ce village devienne le lieu où tu puisses déposer la guerrière fatiguée. Que tu ne sois plus seule à porter ta vie et tes tambours. Nous t'invitons à venir t'allonger sur cette table. Viens t'y déposer comme on s'offre au pied de l'autel. Je vais appeler tes frères et sœurs, ils viendront dire à tes cellules que tu n'es plus seule et que tu es ici chez toi ».
(C. Dajczman, journal de recherche, 2019)

Cette généreuse communauté, sous la guidance de Jeanne-Marie, m'invite alors dans un moment rituel essentiel à cette étape de mon parcours. Je partage ici le récit de mon expérience. Il témoigne de cet itinéraire de transformation qui me permettra de faire un pas de plus dans ce chemin de confiance, de reliance et de légitimité.

Je me souviens. Je me lève. À la fois tremblante et offerte. Jeanne appelle notre amie Diane à venir m'habiller pour ce grand jour. On m'offre un lainage vert. Comme celui que Diane portait souvent et que j'aimais tant. Je me couche sur l'autel, émue. Jeanne appelle d'abord les hommes. J'entends leurs noms comme une promesse féconde, comme des alliés des épousailles à venir auxquels mon cœur aspire tant. Se dépose alors ma fratrie sur ma chair. Ces mains me murmurent : nous sommes là. Nous veillons.

Des sanglots archaïques coulent sur mes joues. « Ne retiens pas » me murmure Jeanne-Marie. Mais qu'est-ce qui me touche tant? On prend soin de ma vie, de mon corps, de mon incarnation et ce au cœur du village retrouvé, à l'intérieur même de la matrice qui nous a servi de contenant pendant les rituels que j'ai offert dans les derniers jours. Moi aussi, je suis bercée et je reçois. Je pleure devant cette fulgurante capacité qu'a cette communauté d'aimer et de prendre soin de la vie, de MA vie. Je suis touchée par la générosité de la vie qui m'amène au cœur de ce village et de ce passage, là où j'apprends à embrasser un peu plus l'incarnation. Là où je peux déposer ma fatigue, mes luttes, l'intensité de la quête

qui me laisse parfois sans repos. Je pourrais rester là jusqu'à la fin des temps à recevoir cet amour qui m'agrandit. Je ressens dans leur geste et leur présence toute la bienveillance et la tendresse dont l'humain est capable. (C. Dajczman, journal de recherche, 2019)

Dans cet instant, j'apprends à recevoir cet amour, ces mains tendues qui me somment d'habiter ce monde plutôt que de vouloir fuir vers un ailleurs. Dans ce temps suspendu par la grâce, la solidarité triomphe sur l'isolement. La vie me murmure que je peux faire confiance, déposer la vigilance de la survivante et les chaussures de l'orpheline. Je ressens celle qui a soif de ses semblables, de solidarité charnelle. Celle qui cherche à ce que l'axe vertical et horizontal se rencontrent. Dans ce moment-passage, les conditions sont créées pour que je ressente dans mon être et dans ma chair la présence et la force soignante du village. Moi qui ai passé ma vie à créer des communautés pour les autres, sans complètement me laisser recevoir la force d'un « nous » dans la durée, j'apprends à me déposer parmi les miens.

Côtoyer cette communauté en continu pendant plusieurs années - tout en s'accompagnant mutuellement dans nos quêtes, nos projets vocationnels et professionnels - m'installe dans une proximité plus profonde avec moi et avec autres. Je passe de plus en plus de temps à Rimouski où des amitiés sincères se tissent. J'y viens chaque mois pour mes cours de maîtrise et nos stages et j'y vis plusieurs moments signifiants qui marquent mon chemin comme des pierres de gué.

6.5.2 Entrer dans ma quarantaine par un tissage de solidarité

Nous sommes le 7 novembre 2019 et c'est le jour de mes 40 ans. Nous sommes dans la maison de Jeanne-Marie où les ami.e.s m'ont organisé un moment de célébration et de passage. Alors que Jeanne-Marie m'invite à passer au salon, je découvre, émerveillée, mes biens-aimé.e.s de Montréal et ma communauté de Rimouski réuni.e.s pour célébrer mon entrée dans la quarantaine. Cette co-présence construit en moi et dans cet espace un pont salvateur, celui de voir mes mondes intérieurs et extérieurs exister au cœur du village retrouvé.

Il y a dans cet acte une invitation à une plus grande reliance, une occasion d'apparaître avec tout de moi, mes défis comme mes aspirations, afin d'unir les différents plans de ma vie qui m'étirent parfois comme dans un grand écart. Avec la présence de mes ami.e.s de Montréal sur la terre rimouskoise, je sens ma vie hors de Rimouski me rejoindre. La montréalaise en moi était une artiste, mais aussi une ritualiste, une formatrice, une accompagnante et une amie. Toutes ces dimensions étaient alors vues, reconnues et invitées. De l'autre côté, mes ami.e.s de Rimouski avaient pris soin d'inviter chez eux cette vie-là, pour qu'elle puisse rejoindre ma vie d'étudiante, d'apprentie-chercheuse et de femme qui apprenait à faire village et à se déposer dans sa nouvelle fratrie.

Ce soir-là, on m'offre de la poésie, des vœux, des étreintes, de la solidarité tricotée en village inébranlable. Je suis éblouie devant l'intelligence collective, le soin et la pertinence qui s'invite dans le verbe et les gestes de tout un chacun présent autour du feu de mes quarante ans. Jeanne-Marie ouvre la soirée avec ces mots qui me convoquent à faire un pas de plus dans mon chemin de transformation :

Voici que notre belle amie Catherine fait son passage dans la quarantaine. Derrière l'accompagnante, la formatrice, la ritualiste, derrière cette espèce de créature immense que l'on voit en fonction, il y a une vraie femme, une vraie amie, avec des besoins, des limites, des failles, des désirs et un corps éprouvé. À celle qui passe sa vie à créer des communautés, j'aimerais tellement que toutes les parts d'elle, et non juste la femme en fonction, puissent bénéficier de la même densité d'amour, de présence et de reliance.

Catherine, que pour la prochaine partie de ta vie, ton cœur parfois tant esseulé, dans sa soif d'une réponse des dieux, puisse arriver à trouver cette réponse chez ses frères et sœurs humains, dans le lien à l'autre. Que le cercle de ce soir soit la fin de celle qui compartimente sa vie. Que ce village devienne le lieu où tu puisses déposer tes luttes, tes soifs et l'épreuve de ton corps. Que tu ne sois plus seule à porter ta vie. Catherine c'est mon rêve pour tes prochaines 40 années de vie. (C. Dajczman, journal de recherche, 2020)

Tour à tour, les allié.e.s prennent la parole, me parlent, me bercent, m'invitent, me convoquent et rêvent avec moi. Puis pour clôturer la soirée, Jeanne-Marie, au nom de toutes et tous, m'offre un magnifique foulard :

Catherine, reçois ce foulard de ta communauté, sachant que nous reconnaissons qui tu es. Si tu veux nous faire naître plus longtemps à notre propre divinité, il faut bien que ton corps vive ! Que ce foulard soit un rappel, quand toi tu doutes, nous, nous ne doutons pas. Je te souhaite une quarantaine délivrée.

Cette soirée-passage m'ancre plus fortement dans la force soignante du village. Auprès de lui, j'apprends à m'asseoir parmi les mien.ne.s, à me sentir soutenue et reliée.

Tel que mentionné dans les chapitres précédents, je vis dans un corps physique éprouvé depuis de nombreuses années. Déposer l'épreuve de mon corps, en parler simplement, être là avec les exigences et les grâces de l'incarnation contribue à apaiser celle en moi qui peut se sentir étirée entre ciel et terre. J'apprends encore et encore avec cette communauté aimante à maintenir à la fois une verticalité vitale pour moi (ce lien à la source) tout en m'exerçant à vivre avec et parmi les humains.

Il s'agit de tenir à la fois le plus humain et le plus divin, la verticale et l'horizontale. Quelques fois nos croix ont des verticales bien affirmées mais cela manque d'ouverture à l'autre, à la société, au monde, parfois l'horizontale est bien développée mais cela manque d'ouverture à la transcendance, à l'éveil du cœur et aux pratiques méditatives que cela implique. (Leloup 2002, p. 15)

Au contact de ma directrice de recherche, de ce village et de ma cohorte de maîtrise avec qui je chemine, je me sens au cœur d'une communauté apprenante et à l'intérieur de laquelle je peux poursuivre mon chemin de transformation. Je sens mes branches chatouiller les autres branches et vibrer de nos parfums communs.

6.6 PORTER DES SAVOIRS NOCTURNES À L'UNIVERSITÉ : PASSER DE LA NUIT AU GRAND JOUR

Nous sommes en 2018 et j'ai déjà commencé ma maîtrise. À l'université il y a une pratique qui encourage les directeurs et directrices de recherche à réserver des cours pour des étudiant.e.s de deuxième ou troisième cycle qui veulent développer une expérience d'enseignement universitaire, selon la maturité professionnelle et le thème de recherche. C'est dans ce cadre que ma directrice va m'ouvrir une autre porte et pas la moindre, en m'invitant à offrir un cours d'*Éco-formation et pratique rituelle* pour les étudiant.e.s au

baccalauréat en psychosociologie des relations humaines. Voilà que j'ai une occasion privilégiée d'offrir ma pratique et de transmettre ces savoirs dits « nocturnes » dans le cadre d'un cours universitaire. Je vis cette opportunité comme un autre acte symbolique important et un pas signifiant sur mon chemin de légitimité et de liberté.

Avant de commencer ce cours, j'étais consciente d'avoir une chance inouïe, je me sentais stimulée et inspirée mais également tremblante. Ce passage exigeait que je puisse traduire ma pratique en l'adaptant au contexte sous le regard bienveillant de mes allié.e.s. Il me fallait le faire sans ignorer les exigences de la culture universitaire et ce sans devoir dénaturer ma pratique, l'aplanir ou encore blesser mon intégrité.

Je suis celle qui œuvre dans son village retrouvé. Là où chaque individu est engagé dans la croissance de tous, fort d'une solidarité qui instaure une sécurité rédemptrice. Là où nous savons que l'envol de chacun contribue à l'essor et la santé de tout le village. Là où le risque et l'audace sont encouragés et appliqués en responsabilités partagées. Là où nous savons qu'une communauté a la responsabilité de créer les conditions pour que l'être essentiel de chacun se révèle. Là où nous savons que l'initié.e, fort.e de sa récolte, pourra nourrir le monde à son tour. (C. Dajczman, journal de recherche, 2019)

Ce cours est l'occasion de sentir la sécurité et la solidité qu'offre un travail réalisé en équipe au près d'une communauté solidaire. Je me sens libre tout en étant soutenue dans le partage de ma pratique. Je peux prendre des risques et suivre le processus émergent dans mon accompagnement. Toute une équipe est là pour me supporter et encourager la transmission de ces pratiques que j'offre et assurer un suivi continu auprès des étudiant.e.s, entre les sessions de cours et après. Je m'y sens libre, vue et ce dans la joie d'offrir ma pratique qui se renouvelle et s'agrandit. C'est un terrain de recherche inouïe pour la praticienne-chercheuse. Je me sens également honorée de contribuer au travail colossal réalisé à coup d'audace et d'engagement de cette équipe depuis plus de 20 ans, pour qu'un tel programme se déploie et survive au cœur de l'institution dans notre XXI^e siècle marqué par la primauté de la raison instrumentale.

Il faut noter en revanche, que cette joie ne m'empêche pas de trembler, de rencontrer les enjeux de celle qui doit habiter au grand jour ces pratiques nocturnes. L'illégitime est

ici mis au défi, mais je choisis de m'accompagner avec patience et bienveillance. De prendre ma responsabilité face à mon chemin et de bercer ces parts de moi qui ont besoin de courage et de persévérance. Je m'engage entièrement à mettre dans ma vie quotidienne les fruits récoltés dans les espaces rituels précédemment décrits.

6.7 NOURRIR CELLE QUI NOUS NOURRIT, OU ENTRER DANS L'ESPACE DE LA RÉCIPROCITÉ ACCOMPAGNANTE

Nous sommes maintenant à l'automne 2019, j'offre pour une deuxième année consécutive le cours : *Éco-formation et pratique rituelle*. Nous terminons six jours de formation dispensés sur deux périodes de trois jours. Ce fut riche et fécond. Je suis dans un état de grande satisfaction et infiniment touchée par le travail que nous avons su nous offrir. Alors que nous terminons notre journée, les étudiant.e.s - sous la guidance d'une collègue de maîtrise qui s'était inscrite comme étudiante libre à ce cours de premier cycle - orchestrent un acte symbolique d'une immense générosité. Cet acte symbolique me permettra une fois de plus de faire un pas sur le chemin de transformation de la praticienne que je suis et du renouvellement de sa pratique.

Je me souviens. Nous sommes à Floravie. Clara, femme mûre de notre village, se dresse dans le cercle avec un grand panier d'osier sur la tête. Je me souviens du reste du groupe qui se lève avec entrain pour aller chercher ce qu'on leur a demandé d'apporter. Caché.e.s sous des sourires lumineux et joueurs, j'entrevois des vivres dissimulées derrière leur dos : des potirons, des courges, du vin, du chocolat. Je me souviens de Clara énonçant avec puissance l'intention de ce moment : « nourrir celle qui nous nourrit ». Je me souviens de Diane, ma collègue et amie qui entonne avec force : « à celle qui a donné son sang, sa chair, son cœur, ses tripes, sa sueur pour faire passer la vie en nous, nous voudrions que nos mercis ne soient pas que du vent ».

Je me souviens d'entendre Clara donner la marche à suivre : « à tour de rôle, chacun et chacune vous êtes invité.e.s à venir déposer vos vivres dans le panier devant Catherine et lui offrir un mot ». Je suis saisie devant la force et le sens de ce moment-passage que l'on m'offre. Je me souviens de ces mains aimantes déposant dans la corne d'abondance : mangues, piments, gingembre, courges, plantes médicinales, etc. Entre la gêne et l'émerveillement, j'éclate de rires et de larmes. Je me sens bouleversée et émue devant le sens qui prend forme dans ce panier et dans mon être. Je les écoute m'offrir leur témoignage que je reçois

comme une prière liquide qui irrigue mon cœur. (C. Dajczman, journal de recherche, 2020)

Ce théâtre rituel qui m'est offert me permet de continuer d'apprendre à recevoir et à m'installer dans la légitimité et la valeur de ce que je souhaite offrir au monde. Il faut noter que Clara n'est pas seulement une femme mûre, c'est aussi une femme qui a vécu et travaillé en Afrique où elle a appris les conditions d'une relation de réciprocité en contexte d'accompagnement. Elle crée ici des conditions qui nous permettent de sortir des relations clientélistes comme on peut vivre dans le néolibéralisme et le capitalisme actuel. L'autre dérive dont on se protège ainsi, c'est le risque de tomber dans des rapports de pouvoir qui s'incrument parfois dans des relations d'accompagnement, en plaçant l'accompagnateur.trice sur un piédestal au prix de blesser la dignité et le pouvoir d'agir des personnes accompagnées. Je réalisais qu'à ce moment même, la robe archétypale de la formatrice pouvait tomber. Je me permettais de sortir de la toute-puissance de l'accompagnante, pour enfin être une humaine parmi et avec les autres dans ce cercle qui nous invite dans des rapports égalitaires. Il faut noter que dans la plupart des formations aux métiers d'accompagnement, on dit que l'accompagnateur.trice ne doit jamais laisser vivre sa propre vulnérabilité, voire sa propre humanité devant les personnes accompagnées. C'est toute une culture professionnelle qui m'avait appris à compartimenter ma vie et à ne pas laisser tout de moi vivre dans tous mes espaces.

Cette culture professionnelle s'était érigée sur une blessure transgénérationnelle de descendant.e.s des camps de concentration. Malgré moi, je pense que je vivais avec cette croyance que laisser être ma fragilité physique en public constituait une forme de danger. Les personnes juives affaiblies par la maladie étaient les premières à être exterminées. Notre société occidentale basée sur la performance et la loi du plus fort véhicule également que c'est l'individu le plus puissant qui gagne et réussit. Je n'avais pas encore réalisé à quel point cette croyance était une expression de la non-valeur de soi.

J'ai appris progressivement à Rimouski que je pouvais faire confiance à mon entourage, à mes ami.e.s, mais je n'avais pas encore saisi que cela pourrait être aussi dans mon espace professionnel. Cette expérience m'a ainsi appris à me laisser supporter par

ces êtres avec qui je partage le privilège d'habiter des espaces sacrés qui sont à la fois soignants et enseignants.

Ces opportunités qui m'ont été offertes m'ont permis de continuer de déployer ma pratique et ont offert un terrain de recherche incroyable à l'étudiante praticienne chercheuse à la maîtrise, dans la mesure où j'ai pu tenter de mettre en pratique mes nouvelles prises de conscience.

6.8 BÂTIR DES PONTS ENTRE LE VISIBLE ET L'INVISIBLE : UNE VOIE D'ÉMANCIPATION

Ce qui advient dans le visible n'est qu'un effet, parfois retardé, de ce qui s'est auparavant passé dans l'invisible.

Christian Bobin

En plein milieu de ma scolarité, alors que nous sommes aussi en pandémie, je me sens éprouvée. Pourtant, ma démarche de recherche et de formation avance bien et je sens progressivement que je me transforme. Tout ce processus est prenant, exigeant, questionnant mais il est aussi déployant et satisfaisant. Il me permet de m'arrêter, de revenir sur l'ensemble de mon parcours et de mieux m'apercevoir. J'assiste aussi en temps réel au renouvellement de ma pratique. Cependant, une part de moi n'arrive pas à s'apaiser, ce qui n'est pas étonnant dans un monde en ébullition, en mutation, plongé dans une des plus grandes crises planétaires des siècles derniers. Cette expérience que je vis au cœur même de ma démarche de recherche est non seulement en écho avec notre monde en crise, mais me demande aussi de rester vigilante sur mon chemin de recherche et de formation. Je me rends compte que la crise sociale, culturelle, relationnelle, spirituelle et environnementale dans laquelle cette pandémie nous plonge m'affecte et me demande d'accorder mon attention à ce que je traverse. J'ai de la difficulté à m'articuler avec ce monde tel qu'il va, et à habiter avec clarté le sens de ma trajectoire à cette période.

Après toutes les prises de consciences que j'avais faites devant témoins auprès de mes allié.e.s et de ma communauté apprenante, je ne pouvais pas me résigner à subir ce

climat intérieur et extérieur qui tirait vers l'absurde. J'avais un grand besoin d'être accompagnée mais pas par n'importe qui. Comme d'habitude, lorsque je me sens initiée, je me tourne vers l'invisible pour tenter d'apercevoir la racine de ce qui se joue. C'est mon mode, ma manière à moi de retisser le fil du sens de mon existence. J'avais donc soif d'un accompagnement capable de me relier à l'invisible, voire à l'essentiel, dans le souci de libérer ma propre capacité de faire sens et de marcher mon chemin porté par des images et des symboles signifiants pour moi, qui soient susceptibles de me guider pour traverser mon épreuve du moment et de me soutenir dans ma quête de sens.

Le mot symbole, du Grec « symbolein » désigne « ce qui réunit ». Le symbole agit comme un trait d'union entre le conscient et l'inconscient (Somé, 2005). Une des quêtes qui organisent ma démarche d'apprentie chercheuse est une quête de reliance. Il me semblait ainsi cohérent de chercher une voie qui travaille avec des savoirs symboliques et invisibles pour m'aider à cheminer dans cette traversée.

Pour Somé (2005), les symboles sont une porte d'entrée primordiale. Tout comme notre corps ne peut survivre sans nourriture, notre psyché ne peut maintenir son équilibre sans le symbolisme. Il explique également que les symboles sont des messages qui nous connectent à une dimension ou à une conscience qui nous renvoie à ce qu'il nomme *l'autre monde*. En fait les symboles nous rendraient conscient.e.s de ce monde d'où nous tirons notre identité la plus profonde. Selon Jean Gagliardi (2021)²⁸, les symboles sont comme des images (au sens large) qui agissent comme une fenêtre ouverte sur *l'autre côté*. Une dimension qui renvoie à l'inconscient pour certain.e.s, voire à l'invisible pour d'autres. Je sentais donc le besoin d'ouvrir une fenêtre sur mon inconscient personnel, sur notre inconscient collectif et sur l'invisible. Rappelons que pour Somé (2005) le symbole est à la fois une voie d'accès à la dimension mystérieuse de l'existence tout comme un canal par lequel se déversent des énergies créatives qui nous informent et nous façonnent.

C'est à ce moment que des ami.e.s qui me savaient en quête d'un accompagnement ouvrant, me recommandent d'aller consulter une femme qui œuvre dans les organisations

²⁸ Repéré à : <http://voiedureve.blogspot.com>

comme formatrice et qui travaille comme coach dans sa vie diurne, mais dont toute la pertinence repose sur des savoirs de types nocturnes. Une sensibilité particulière, pour ne pas dire des dons mystérieux et pourtant bien pragmatiques lui permettent de connecter avec les êtres à partir de leur essence. Elle dit devoir consentir à se mettre au service de la vie pour transmettre ce qu'elle voit aux personnes qui lui demandent son accompagnement.

Pour cette accompagnatrice « hors norme », nous ne sommes pas ici dans le domaine de la vérité objective et encore moins de la vérité révélée. Je ne cherchais pas quelqu'un qui saurait à ma place le sens de ma vie. J'avais soif d'une ouvreuse de chemin, susceptible de m'aider à retrouver mon propre fil. Nous sommes ici dans une pratique dialogique interprétative dont la mission essentielle consiste à révéler à l'autre le type d'imagerie et de symboles qu'instaure la présence de la personne accompagnée dans la résonance de celle qui accompagne. Ainsi, c'est à la personne accompagnée de choisir dans ce qui lui est dit et dans l'ensemble de l'expérience vécue à cette occasion, ce qui fait sens pour elle, et qui peut soutenir ses prochains pas. Il s'agit d'un langage symbolique très évocateur. La force des images utilisées nous propulse dans ce que Christiane Singer (2012) appelle « le monde agrandi ».

6.8.1 La transmission

Je me souviens. Nous sommes le 19 août 2020. Il est 14h. Je me rends chez ma nouvelle accompagnante. Je sonne à la porte. Elle m'ouvre. Je suis tout de suite saisie par sa présence ancrée et chaleureuse et par le bleu perçant de ces yeux. Je m'observe dans une joie et une confiance totale et immédiate. Après un moment d'échange convivial sur quelques axes de mon parcours, nous nous asseyons face à face pour débiter la transmission. Elle m'explique de manière limpide comment la séance se déroulera, la durée variable se situant autour d'une heure, la possibilité après l'accompagnement de poser des questions, etc.

Après quelques minutes de silence, elle commence à parler. Je vois alors une femme entrer en état de présence et d'amour profond. Je suis aussitôt saisie par le climat qui envahit la pièce et mon être. Tout semble inoculé d'un amour difficilement descriptible. Des larmes se mettent à couler sur mes joues. À ce moment, aucun doute ne peut exister en moi. Mon état intérieur m'informe avec

clarté de la justesse et de la véracité de cette démarche à ce moment-ci de mon parcours.

Je me laisse recevoir cette énergie qui m'abreuve et m'installe dans une grande paix et tendresse. À travers ces mots, je reçois l'histoire fondatrice de mon être-au-monde et je me sens propulsée dans ce que je porte de plus précieux. Elle me parle de la nostalgie de l'ailleurs qui assaille mon être. Du choc qu'a créé l'atterrissage en sol terrestre. De la nécessité de retrouver l'équilibre. Elle m'informe, en langage symbolique, de l'importance de passer de touriste à citoyenne de ce monde. Assumer ma citoyenneté terrestre. Légaliser ma vie ici. M'ancrer. Reconnaître que je suis bien au bon endroit. Telle une femme qui visite un pays et qui comprend qu'elle doit maintenant s'y installer. Elle me donne l'image d'un passeport qui confirme et incarne ce que je suis, me donnant toute la légitimité dont j'ai besoin pour respirer calmement et vivre en toute légalité sur terre. Elle me parle de l'importance de quitter le statut de sans-papiers, car, quelqu'un qui vit dans l'illégalité se sent mal, malade, traqué. Elle me rappelle tout ce bagage que j'ai transporté de si loin ; la dextérité, l'expérience, la connaissance, les nuances qui sont en moi. Puis de cette clef capable d'ouvrir ce qui est fermé à double tour... de cette capacité à traverser des mondes et des mondes, des univers inconnus telle une aventurière et une défricheuse. Les images symboliques offertes sont si parlantes.

Elle me donne ensuite l'image d'une éclaireuse qui tient un flambeau, la lumière dans l'obscurité. « Vous avez appris à ouvrir le chemin. C'est ce que vous devez faire. Permettre à chacun d'avancer vers soi, vers l'essentiel en soi, vers son propre flambeau. Éclairer le chaos intérieur. Vous avez cela en mémoire ».

Elle me parle aussi de la nécessité de prendre soin de moi, de déposer ledit flambeau par moment, pour me reposer, pour être dans le plaisir. Elle insiste sur l'importance de soigner le choc et d'apprendre à créer ici les conditions qui me permettront d'éprouver exactement la même chose que la mémoire d'où je viens. « Voilà le nœud. Vous êtes en train de le faire, apprendre à habiter cette terre, souveraine. Être souveraine en cette terre c'est en quelque sorte n'avoir peur de personne. C'est vivre en paix. C'est donner aux cellules une nourriture calme, sans crainte, sans culpabilité, sans honte. C'est aimer ». Elle m'informe que ce qui guérira mon corps c'est l'amour. « Vous savez donner. Vous devez apprendre apparemment à recevoir. Pour ce faire il faut vivre libre ».

Je pleure. Chaque mot est d'une justesse qui me foudroie. Il n'y a aucune place pour le doute. Chaque parole nomme tout haut ce que je pressens tout bas depuis toujours. Comme si on dépeignait mon être avec une précision chirurgicale et un amour radical. Mes enjeux profonds me sont dévoilés, je vois mieux ce qui est à soigner, à consolider, à déployer. Je reçois cette carte d'âme comme un phare, une boussole, un acte de validation. (C. Dajczman, journal de recherche, 2020)

6.8.2 Du symbole à la ritualisation : nourrir son pouvoir d'agir

Ce rendez-vous m'a donné des racines et des ailes. J'en suis ressortie grandement habitée par la symbolique du passeport. Il me semblait important de passer à la mise en action des images que j'avais cueillies dans cet accompagnement. Je voyais bien qu'il y avait là un acte rituel à orchestrer afin de passer - pour reprendre l'image de la transmission - d'un statut de sans-papiers à celui de digne citoyenne de la terre.

Juste après cet accompagnement, j'ai pris la décision de partager ma transmission avec quelques ami.e.s proches et je leur ai fait part de mon élan de marquer ce passage pour mettre en corps et en geste mes récoltes essentielles. C'est avec joie et ouverture qu'ils et elles ont répondu présent.e.s. Nous avons alors choisi de nous offrir un week-end en nature dédié à ritualiser pour chacun.e de nous un passage important de nos vies. C'est dans ce contexte qu'a pris forme *le rituel de légitimité*, que je m'appête à décrire dans les lignes qui suivent. Nous avons pensé à une manière de mettre en scène la réception d'un passeport de digne citoyenne de la terre.

Je me souviens de mon ami arrivant de Montréal, complice, avec un magnifique petit livret jaune, faisant office de structure parfaite pour mon passeport de citoyenne de la terre. Puis de mon autre alliée dénichant une ancienne couverture de passeport afin de l'ajouter à notre confection pour rendre le tout plus que réel. Je me rends à la pharmacie vêtue d'une belle robe blanche pour prendre ma photo de passeport. Je me souviens de la complicité de la commis photo du Jean Coutu alors que je lui demande d'immortaliser mon plus beau sourire, lui expliquant que c'est pour un projet de création important. Ce pied de nez aux photos de passeport mortifères sans expression exigées par la loi me met en joie.

Je me souviens de ce moment joyeux de confection collective, de mon ami et de ses mains minutieuses qui m'aident à créer étape par étape le précieux document. De mon amoureux qui orne et décore les quatre côtés de mon passeport de bandelettes brillantes puis qui me fabrique un immense bouquet de verge d'or, symbolisant le flambeau dont parle la transmission.

Il est maintenant 19h30. Le soleil se couche sur la terre de Sainte victoire de Sorel et illumine nos visages complices. C'est maintenant l'heure de la remise du passeport. Notre mise en scène symbolique est prête et nous aussi. Je suis au loin avec mon flambeau de verge d'or alors que mon ami célébrant - accompagné de ma complice au tambour et de mon amoureux photographe de circonstance -

m'appelle. « Nous appelons Catherine Dahlia Dajczman à venir recevoir son passeport de citoyenne de la terre ». Je m'avance, le cœur battant, transportée par la véracité de cette mise en scène réparatrice.

Je m'approche de l'autel. L'officiant nous plonge un pas de plus dans la pertinence de ce moment en reprenant certains axes de ma transmission : « Catherine, en recevant ce passeport, vous assumez et dites maintenant oui à votre citoyenneté terrestre. Vous êtes maintenant ici en toute légalité et légitimité. C'est en santé, en foi et en joie que vous continuerez votre trajectoire et que vous offrirez votre contribution à ce monde. Vous avez en vous tout ce qu'il faut pour ne point vous inquiéter. Vous êtes invitée à respirer calmement et à œuvrer sur cette terre en toute confiance ».

Je me sens littéralement soulevée par la joie. La puissance du moment éveille une grande vitalité en moi. J'éclate de rire sous ces débordements de vie qui me traversent. Puis je m'incline, tête contre sol, embrassant ma terre d'accueil avec conscience et reconnaissance. Je me souviens de la force ressentie au moment de signer devant témoin ledit document. Je me souviens de nos applaudissements, de nos rires, de nos chants et de notre danse de célébration. Le soleil se couche et moi je suis sur terre, ancrée et prête pour la suite de l'aventure.



Donner forme et corps à cette transmission par une ritualisation et des gestes symboliques est venu enraciner dans le réel une thématique cruciale. Je sentais que je venais de franchir un autre seuil important. Dans ce grand jeu symbolique, je venais de dire à toutes mes cellules que j'étais maintenant ici chez moi et que je pouvais y œuvrer en toute souveraineté. Cette transmission m'a également permis de joindre différentes dimensions ensemble. Encore une fois, faire des ponts et unir mon parcours actuel, le transgénérationnel et les dimensions plus fondamentales comme la raison d'être de mon âme m'installent dans une conscience accrue et un renouvellement de sens.

6.9 LA MISE AU MONDE DE L'ÉCOLE ESSENTIA : UN ACTE DE SOUVERAINETÉ

Forte de cette étape importante et des dernières années engagées dans mon chemin de transformation, je sens que je suis appelée à faire un pas de plus dans la manifestation et la concrétisation d'un rêve que je porte.

Nous sommes à l'automne 2020, il y a maintenant 3 ans que notre chère Paule Lebrun (fondatrice et directrice de l'école HO rites de Passage) est partie vers d'autres cieux. Cela fait plus de 15 ans que je suis formatrice à l'école *Ho rites de Passage*. Je me sens à l'aube d'un tournant important. Il est temps que je vole de mes propres ailes et que j'avance dans un sillon qui m'est propre, avec la liberté radicale de suivre mes élans créateurs et ma propre vision. Après quelques mois à incuber, à me laisser travailler, à attendre, à trembler, il m'apparaît clairement que l'heure est venue de fonder ma propre école.

Je réunis alors de précieux.ses allié.e.s. Avec leur soutien, je mets par écrit la vision, la mission, les axes pédagogiques ainsi que les contenus des stages et des formations que je souhaite offrir. Avec l'aide d'une grande amie, je construis ensuite le site internet de l'école. Le 7 novembre 2020, jour de mes 41 ans, l'école Essentia voit le jour. Cette communauté de savoir et de pratique porte la mission d'accompagner les individus et les collectivités dans leurs différents passages de vie par le biais de pratiques rituelles et de pratiques de présence ; de soutenir et de participer à l'expression du plein potentiel de

chacun.e ; de créer des conditions qui permettent aux personnes de retourner à l'essence de ce qu'elles sont ; de partager des expériences, des savoirs et des compréhensions du monde afin d'enrichir la conscience individuelle et collective. Essentia porte la vision d'offrir un espace pour retourner vers soi, se poser dans notre intuition, là où chacun peut connaître sa juste part d'action et son véritable service au monde. L'espérance de ce projet vocationnel est que chaque personne touche à l'essence de ce qu'elle est et développe l'envie de l'offrir au collectif.

Après la première vague d'une crise sanitaire mondiale et les bouleversements que cela engendre, la première cohorte de l'école Essentia peut enfin voir le jour. Le 11 juin marquera le début de notre formation d'une durée de 6 mois en pratiques de présence et pratiques rituelles.



6.10 LE GOÛT DE MA VALEUR

Nous sommes le lundi 7 juin, quatre jours avant le premier stage qui lancera le début de la première formation de l'École Essentia. Je suis dans une grande fièvre. Mon corps est secoué de douleurs et de symptômes depuis déjà plusieurs jours et je bascule dans le doute et la peur. Je me demande comment je pourrai offrir mon stage dans un corps si éprouvé. Mon bras – qui tente de se remettre d'une fracture et d'une tendinite - me laisse sentir que je ne pourrai pratiquement pas jouer de tambour alors que le rythme est central

dans ma pratique. Mon genou gauche qui est douloureux et inflammé à la suite d'un faux mouvement m'empêche de bouger librement alors que le corps est au centre de mes enseignements. Je me sens initiée, voire dépassée et ce à quelques jours de cette naissance que j'ai tant désirée. Devant ce passage qui m'enchanté tout autant qu'il me fait trembler, Jeanne-Marie me propose de nous réunir afin de m'offrir du soutien.

Je me souviens. Nous sommes dans le salon de Jeanne-Marie. Je suis entourée de quatre femmes alliées chères à mon cœur. Je me sens privilégiée d'être si bien accompagnée et soutenue dans cette étape majeure de mon chemin. Ces quatre veilles souhaitent soutenir les conditions dont j'ai besoin afin que j'entre en confiance dans cette naissance à venir. Après un échange chaleureux, on m'invite à plonger dans un exercice inspiré de la PNL que l'on nomme « l'alignement des niveaux logiques de l'action ».²⁹ Dans un premier temps, je dois laisser monter un moment précis sur lequel je souhaite travailler. Je choisis le début de mon stage à venir, le vendredi 11 juin 2021 alors que les participant.e.s commenceront à arriver. L'exercice se déroule sous forme de question où je suis invitée - à chaque réponse - à avancer et poser les pieds sur chacun des niveaux qui sont inscrits sur une feuille de papier au sol. Les niveaux qui composent cet exercice sont : le contexte, les stratégies, les valeurs, les croyances, l'identité, l'appartenance et mission. Je suis invitée, d'abord dans un mouvement d'aller où l'on me pose chacune des questions associées aux différents niveaux, puis, dans un mouvement de retour où je reviens en sens inverse dans chacun des niveaux. Si l'on suit la logique des questions, nous pouvons voir que nous partons du moi actuel (de l'égo) et que celles-ci évoluent vers la mission qui nous conduit jusqu'au cœur de l'être. Depuis là, nous revenons jusqu'à la question de départ, porté.e.s par ce qui a été révélé, par notre proximité au soi, à l'être essentiel.

Mon amie Diane me guide dans cet exercice avec toute sa tendresse et sa présence. Elle est à ma droite et marche avec moi dans chaque niveau. Pendant le processus, Jeanne-Marie prend en note les questions et les réponses, alors que les autres femmes deviennent des témoins bienveillants. Il s'en suit un temps d'échange pour intégrer et se partager nos résonances. (C. Dajczman, journal de recherche, 2021)

²⁹ À partir des travaux de Grégory Bateson sur les niveaux d'apprentissage et de changement, Robert Dilts a établi la pyramide des niveaux logiques de la pensée. Chaque niveau logique a un rôle clairement défini, de même qu'il organise et dirige les interactions qui se produisent au niveau immédiatement en dessous. Ainsi, en changeant nos croyances nous changeons également nos capacités, nos comportements et finalement notre environnement.

Voici sous forme de tableau le verbatim de ce moment-passage :

Tableau 1 : L'alignement des niveaux logiques de l'action

| L'alignement des niveaux logiques de l'action | |
|--|--|
| ALLER | |
| Premier pas CONTEXTE | Question Quand tu te vois dans ton projet, où es-tu ? Quand, avec qui ? Tu te sens comment ? |
| | Réponse Je suis à Floravie, dans notre salle, il est midi, vendredi 11 juin 2021. Je viens d'embrasser mon équipe. Les participant.e.s commencent à arriver. Je les vois par la fenêtre. Je suis contente et fébrile. Je les accueille chaleureusement. |
| Deuxième pas STRATÉGIE | Question Et quand tu es là, à ce moment-là, dans ce contexte-là, qu'est-ce que tu fais ? Comment tu t'y prends ? |
| | Réponse Je consens, je dis oui. Je me suis pas à pas... Je laisse passer (<i>mon bras fait un mouvement du bas vers le haut, de mon ventre vers le haut</i>). Je me donne des conditions à chaque seconde pour être avec mon souffle, mon corps. Je réponds à l'organicité du moment... Je mets une musique quand je le sens, je bouge quand je le sens. |
| Troisième pas VALEURS | Question Quand consentir c'est de suivre ça, quand tu fais ça... Ce geste, qu'est-ce qui est important, qu'est-ce qui a de la valeur ? |
| | Réponse Ce qui a de la valeur c'est d'être fidèle à ça. |

| | |
|-------------------------------------|--|
| Quatrième pas CROYANCES | Question Quand c'est important pour toi d'être fidèle à ça, qu'est-ce que tu te dis à ce moment-là ? |
| | Réponse Je me dis que c'est juste. |
| Cinquième pas IDENTITÉ | Question Et quand tu te dis que c'est juste, qui es-tu ? |
| | Réponse C'est gênant de le dire... Si je ne me censure pas, je dirais que je suis la digne fille de la source. |
| Sixième pas APPARTENANCE | Question Et quand tu es la digne fille de la source à quoi ou à qui es-tu reliée ? |
| | Réponse Je suis reliée à ce qui est le plus intact en moi. |
| Septième pas MISSION | Question Et quand tu es reliée à ce qui est le plus intact en toi, quelle est ta mission ? Qu'est-ce qui est essentiel ? Au nom de quoi tu fais cela ? |
| | Réponse ...Ma mission est d'ouvrir les voies, créer des espaces et des conditions pour que tous (y compris moi) puissions reprendre contact, sentir et se vivre depuis la source en nous (depuis notre essence). |

L'alignement des niveaux logiques de l'action

RETOUR

| | |
|---------------------|---|
| Huitième pas | Question Et quand c'est ça ta mission, à qui ou à quoi tu es reliée ? |
|---------------------|---|

| | |
|-----------------------------------|--|
| APPARTENANCE | <p>Réponse</p> <p>Je me sens reliée à ma maison.</p> |
| Neuvième pas IDENTITÉ | <p>Question</p> <p>Et quand tu es reliée à ta maison, qui es-tu ?</p> |
| | <p>Réponse</p> <p>Je suis à la bonne place. Je suis bien.</p> |
| | <p>Question</p> <p>Quand tu es bien qui es-tu ?</p> <p>Réponse</p> <p>Je suis là.</p> |
| Dixième pas CROYANCES | <p>Question</p> <p>Et quand tu es là et que tu es bien, qu'est-ce que tu te dis ? Quelles sont tes croyances ?</p> |
| | <p>Réponse</p> <p>C'est simple. Je me dis que c'est simple.</p> |
| Onzième pas VALEUR | <p>Question</p> <p>Quand tu te dis que c'est simple, qu'est-ce qui est important pour toi ? Qu'est-ce qui a de la valeur ?</p> |
| | <p>Réponse</p> <p>C'est moi qui ai de la valeur.</p> |
| Douzième pas STRATÉGIE | <p>Question</p> <p>Quand ce qui est important pour toi c'est toi, c'est toi qui as de la valeur, qu'est-ce que tu fais, comment tu t'y prends ?</p> |
| | <p>Réponse</p> <p>C'est un état, je me sens juste là, bien, avec. Je ne doute plus, j'arrête d'avoir peur.</p> |
| Treizième pas | <p>Question</p> <p>Quand c'est toi qui as de la valeur, que tu n'as plus peur, où es-tu ? Quand ? Avec qui ? C'est comment ?</p> |

CONTEXTE**Réponse**

Je suis au Domaine Floravie, le 11 juin, début pm. Je vois les gens arriver avec des sourires. Mon cœur trépigne d'une joie simple et silencieuse. Je me sens prête, libre. C'est simple.

Le retournement, le passage du seuil de cet exercice - que j'ai vécu comme un véritable rituel - se situe au moment où je dis : « c'est moi qui ai de la valeur ». Cette réponse surgit sans que je m'y attende. Elle me surprend et me saisit par sa simplicité. Comme une évidence. J'observe immédiatement un changement dans mon état. Je prends alors contact avec le sens de ma valeur et ce depuis un lieu simple et humble. Cela se donne. Comme un fruit mûr. Je goûte dans ma chair le précieux de mon être. Comme si je venais de franchir un autre seuil et que tout le chemin parcouru dans les dernières années s'actualisait dans mon corps. J'étais maintenant prête pour la mise au monde de la première formation de l'école Essentia.



6.11 LÉGITIME : JE NE SUIS PAS EN DETTE, JE SUIS UN DON

C'est forte de ce chemin d'émancipation que j'entame la première formation à Essentia. Je souhaitais œuvrer avec une conscience accrue de l'urgence de continuer à nous libérer de l'emprise parfois oppressante de la pensée dominante et avec une soif de faire vivre différents types de savoirs dont notre monde a tant besoin. C'est donc en contact avec le sens de ma valeur et dans une joyeuse responsabilité d'œuvrer pour une plus grande écologie des savoirs que je débute mon premier stage.

Cette première formation de l'école Essentia était pour moi une occasion précieuse d'expérimenter et de rencontrer la praticienne que j'étais devenue et qui continuait bien sûr de se transformer. Dans le sillon de ce qui s'est inscrit en moi lors de l'exercice que je décris ci-haut, *l'alignement des niveaux logiques de l'action*, et de cette légitimité existentielle, théorique et pratique explorée dans les dernières années, un pivot essentiel s'opère lors de ce premier stage. C'est simple et à la fois majeur : je m'observe travailler depuis un lieu beaucoup plus paisible et ce, bien ancrée dans le sens de ma valeur. La battante qui se vivait parfois comme si elle devait tout donner pour être digne de vivre ne se dresse pas. Ma rythmicité intérieure et mon point d'appui s'en trouvent radicalement changés.

Cette première année de formation m'offre l'occasion de me vivre et d'accompagner les autres depuis un espace où je me sens plus en paix, reposée et engagée et ce habitée d'un sentiment de légitimité profond. Comme si ma pratique d'accompagnement et de formation se dépouillait de certains réflexes aux teintes sacrificielles. Je me découvre totalement dédiée et offerte à accompagner le groupe et les individus qui le constituent, mais sans prendre tout en charge. Je me sens de plus en plus légitime sur cette terre, quelque chose commence à se reposer et à cesser de travailler plus fort pour mériter le droit de vivre. J'ai l'impression que tout se donne naturellement, sans forcer. Je me vis comme étant en don et non en dette.

Clarissa Pinkola Estes (1996) nous parle avec grande justesse de ce qu'elle nomme *l'archétype de la grande guérisseuse (la soignante)*. Elle nous met en garde contre cette

compulsion chez la femme à tout vouloir soigner, régler ou porter. Étant plus consciente de ces réflexes, j'arrive à m'attraper et à ajuster ma posture en temps réel. Les retombées sont importantes pour moi. J'observe que je travaille beaucoup moins fort et que par conséquent l'exigence sur mon corps et mon être est moindre. Ainsi je prends mieux soin de moi et cela a un réel impact sur le groupe de formation que j'accompagne.

Je me découvre dans un corps engagé et reposé. Je ne pensais pas que ces textures - en principe si opposées - pouvaient s'arrimer en moi. Dans ce renouvellement qui se donne, il me semble trouver un équilibre dont j'avais tant besoin. Je suis là, je veille, je guide, j'offre des conditions, j'insuffle de l'amour, je dégage le chemin, mais je ne me substitue pas à l'autre et à sa responsabilité de faire face à son épreuve. Je me sens alors plus légère, plus vitalisée et davantage en lien avec cette capacité d'émerveillement devant le mystère à l'œuvre. Je prends la mesure de la manière dont les dernières années ont servi à préparer cette nouvelle terre intérieure où j'arrive. Je vois les premières pousses surgir.

Je vois la transformation de ma pratique à l'œuvre, j'en deviens moi-même le témoin reconnaissant. Je commence à voir que j'ai une nouvelle posture qui permet à ma propre chair d'être nourrie en même temps qu'elle nourrit les autres. Dans ces conditions, il y a moins d'usure sur mon corps, car j'apprends à moins puiser à même ma chair et mes propres réserves pour m'appuyer encore davantage sur cette vie qui me traverse, qui nous traverse toutes et tous. J'observe en même temps que ma nouvelle posture – une posture du don - participe à faire taire des enjeux de légitimité qui peuvent se mettre au travers du chemin de la praticienne et devenir épuisants. J'oserais dire que je me sens plus « obéissante » à répondre présente à cette grande intelligence du vivant qui impose son juste dosage et qui prend davantage soin de ma santé physique, psychique et spirituelle tout comme de la rythmicité de chacun.e. Je reçois alors plus aisément l'énergie dont j'ai besoin pour que s'offre ce qui se doit.

6.12 SAVOIR ATTENDRE POUR QUE LA VIE SE DONNE

Ne pas anticiper, c'est être délibérément au service du ici-et-maintenant. C'est aussi habiter cet espace-temps en faisant confiance au déjà-là. Et, surtout, c'est éviter d'envahir cet espace privilégié par des projections anticipées [...]. En situation de non-anticipation, nous acceptons de nous élaner dans le vide avec les yeux grands ouverts. (Tourangeau, Stanton et Bérubé, 2007, p. 104)

À l'instar de la posture dont parlent Sylvie Tourangeau et ses collègues, je m'observe également pendant ce premier stage à Essentia dans un état de non-anticipation qui m'installe dans un savoir-attendre fertile. Cette absence de précipitation me garde d'un agir volontaire et laisse place à une écoute nouvelle. J'attends. J'attends que le bruit de nos têtes s'apaise. J'attends que le groupe trouve sa pleine respiration, se pose, se relie plus profondément. Je ne suis pas passive. Je suis pleinement là, au rendez-vous. Je m'aligne dans la présence, je me rends disponible et j'attends que la force du vivant s'exprime en tant que volonté de vie juxtaposée à ma force active de sujet. Je crée les conditions nécessaires au dépliement de nos présences, mais je ne précipite rien. Tout se fait, sans effort, dans la grâce et la joie du service. L'attente n'est pas un « en attendant que » mais devient une suite d'instant faite d'une attention entière.

Je me souviens, nous venons de terminer une pratique collective où nous avons exploré certains principes de présence. J'arrête la musique et invite le groupe à reformer un cercle. Après un moment de silence, j'observe que mes mains se joignent pour battre un rythme, tout doucement, sur le bout des doigts. Je dis « j'observe que » car je ne prends pas une décision mentale qui passe par une réflexion. Ce mouvement se donne dans un élan spontané. Le groupe se joint tout naturellement. Nous communiquons avec aisance et fluidité tandis que les rythmes s'enchevêtrent. Je me souviens de réaliser que je suis dans un état de profonde confiance. Je me sens infiniment paisible. Je savoure cet instant où nous sommes là, ensemble, présent.e.s, tout simplement, alors que la vie se donne et circule sans effort. J'observe le groupe qui m'apparaît dans la grâce de l'instant, dans la joie de ce moment si simple et pourtant si plein. Personne ne semble se demander « et maintenant quoi? ». Si je pouvais dessiner cet instant, ma feuille serait parsemée de fils et de courants souples et mouvants reliés entre eux.

À cette étape de notre stage, je sais que nous nous dirigeons vers une séquence d'accompagnement dite « personnalisée » où je travaillerai de manière spécifique avec une personne soutenue par le groupe. Je ne cherche pas avec qui je devrais travailler dans les prochaines minutes. L'instant est le maître et aucune pensée

pour orienter la suite ne m'habite. Ces moments où ma volonté se couche me place instantanément dans un état de grand repos, de paix et de confiance. J'observe que dans cette attente pleine, j'entre plus aisément en contact avec cet univers dit invisible depuis lequel je travaille. Je me donne le temps d'être informée, de sentir. Après quelques minutes, mon corps se dirige tout naturellement à côté d'un participant. Je lui demande s'il se sent disponible à plonger dans un accompagnement. Il acquiesce avec joie et nous nous acheminons ensemble vers la séquence suivante. (C. Dajczman, journal de recherche, 2021)

Je me découvre tout au long de ce stage dans une patience tranquille et un engagement soignant. Je fais l'expérience de l'apaisement et je découvre une confiance renouvelée par l'expérience de l'abandon. Je me suis souvent vécue comme si ma fenêtre d'action était courte et que je devais agir rapidement et puissamment. Ici rien de moi n'est pressé, ni agité. Comme si j'étais appelée à m'assagir, à travailler depuis un souffle différent. J'ai la sensation que tout de mon corps se sent au bon endroit, au bon moment, au service de nos humanités. L'énergie s'intensifie naturellement, sans effort. Je me sens assise dans un silence intérieur ou s'invitent les rythmes justes, lenteur et cadence, dans un équilibre organique. J'oriente, tout doucement. Je ne pousse pas pour que les « traversées » se fassent. Je ne sens pas que je dois donner toute mon énergie pour que les accompagnements se déploient. L'attente devient la grande enseignante qui révèle sa loi et nous montre les chemins de l'humilité. Je découvre une texture proche de l'orfèvrerie. Un matériau délicat, fin, travaillé dans une minutie où la beauté et le sens se révèle avec magnificence. Tout au long de ce stage je me vois habiter les « entres », les intervalles, les transitions, les seuils, les avants et les pendants dans une posture d'émerveillement et de souplesse. Depuis ce lieu aimant, j'observe que j'appelle l'autre et le groupe à s'attendre et s'habiter dans ce savoir-être.

Voilà plusieurs mois que je m'observe à être rapide, sur le piton. Je parle vite, réagis rapidement. Et conscientisant cela, du coup, j'expérimente parfois un petit temps, comme un délai où tout à coup, le respire parvient jusqu'au bas du ventre, une tranquillité s'installe, je n'ai pas à faire obligatoirement. Je suis en confiance. Et voilà que samedi, Catherine propose le mot « attendre ». Oui ! C'est le mot qui illustre ce que j'ai expérimenté quelques fois, qui est nouveau pour moi. Ce mot devient un mot-empreinte. J'écris : « J'ai vu Catherine attendre. J'ai vu le groupe attendre. C'est la révélation de la journée. C'est ce

que j'ai à apprendre. Habiter l'attente simplement, sans attente... ». Les taoïstes parlent du non-agir à partir du cœur conscience vide, un endroit non partisan du résultat. L'action engage alors plus l'être que le faire et « ça » fonctionne, si on n'interfère pas. C'est laisser la vie fonctionner en nous. Mettre une intention, mettre les conditions et attendre. (Extrait de journal d'une participante à la formation Essentia, 2021)

M'autoriser cette posture semble transmettre et rendre disponible pour le groupe cette même confiance et patience devant la vie qui sait trouver son chemin à son propre rythme. Ce commentaire d'une participante me donne à voir que lorsque j'incarne et accède à un savoir-être, cela se transmet presque par osmose. Ce que je parviens alors à habiter devient disponible pour les autres.

J'ai vu une communauté, comme le miroir de notre monde, retrouver la puissance et la beauté d'un savoir-attendre qui porte une sagesse que notre Occident moderne semble avoir perdu. Je nous ai vu.e.s réapprendre à écouter, à entendre, à laisser la vie trouver son propre chemin. Je nous ai vu.e.s prendre notre humble place au sein de la création plutôt que de tenter de la chevaucher et la dominer dans une cadence effrénée et déliante. Cet autre extrait du journal de formation d'une participante me semble témoigner de l'importance de cette posture et de ce qui peut en résulter.

J'ai passé la fin de semaine à voir Catherine accompagner les femmes (et l'homme) du groupe exactement de la même façon que mes sage-femmes m'ont accompagnée pour chacune des naissances de mes 3 enfants : avec patience, attention, savoir-attendre, en laissant la personne vivre son expérience, en restant tout près mais sans s'imposer au processus. Les deux formes d'accompagnement étaient tellement similaires, j'ai l'impression d'avoir vu une dizaine d'accouchements s'opérer pendant les 3 jours. (Extrait de journal d'une participante à la formation Essentia, 2021)

6.13 RÉCITS DE PRATIQUE OU « KAIROS »

Dans l'étude des pratiques, on voit par exemple qu'un moment de pratique contient potentiellement l'ensemble de l'expérience accumulée par le sujet. Chaque moment d'une pratique est ainsi une forme d'hologramme de la pratique étudiée (Galvani, 2020). Le principe hologrammatique permet de comprendre que les « kairos » qui sont les moments décisifs contiennent toute la richesse des expériences de vie (Galvani, 2020).

Pascal Galvani (2022, p. 5)

Consacrer un espace dans ce chapitre à des récits de pratique s'est avéré incontournable afin de témoigner de ce qui se déploie au sein de l'école Essentia, de ce qui se donne au plus près de ma pratique, de la femme et de l'accompagnante que je suis et que je deviens. À travers ces récits, j'ai pu m'approcher des dimensions plus intérieures, plus intangibles et subjectives tout comme des conditions qui sous-tendent cette pratique.

Pour Paillé et Muchielli (2005), un tel récit constitue en soi un résultat de recherche dans la mesure où il donne à voir dans son intégrité une portion d'expérience. L'intention en déposant ces textes est de me permettre d'articuler et de conscientiser ce qui s'offre comme renouvellement dans ma pratique, de déplier les préoccupations pédagogiques de la formatrice que je suis et de partager l'essence de ma pratique.

Les récits présentés ici réfèrent à un même moment d'accompagnement qui a eu lieu lors de la première formation à Essentia à l'été 2021. Le premier est écrit par le participant qui vit l'accompagnement et le second par moi. À noter que le récit du participant débute avant son accompagnement. Il commence par articuler ce qu'il vit dans un moment de pratique collective pour ensuite entrer dans la description de son moment singulier. Ces deux récits nous donnent à voir la part active de la personne accompagnée, la part active de l'accompagnatrice et la part active du groupe. Même si cette recherche se veut à la première personne, avec la permission d'un participant j'ai souhaité donner à voir le processus réflexif que les personnes qui participent déploient autour de l'expérience qu'elles vivent dans cet espace de formation et de transformation que nous habitons

ensemble. Ma démarche de praticienne-chercheuse a transformé ma manière d'envisager la formation et m'a poussée à mettre en place des conditions pour que les apprenant.e.s puissent mener des processus introspectifs, réflexifs et critiques. J'avais le sentiment que permettre au lecteur ou à la lectrice d'avoir accès à la parole des participant.e.s telle que j'y ai accès dans leurs journaux de formation, rendrait mon propos plus intelligible.

6.13.1 Le récit du participant

Je me souviens. Je suis au Domaine Floravie. C'est le matin. La journée est ensoleillée, le temps est chaud. Catherine propose un temps de danse et d'expression corporelle, basée sur l'expérience de la colonne vertébrale comme pratique de présence. Je suis devant une fenêtre qui donne sur le fleuve. J'entends au loin les mots de Catherine. Je me sens happé par l'expérience que je fais. Je sens ma colonne vertébrale, et cela m'étonne. Je ressens chacune de mes vertèbres délicatement déposées l'une contre l'autre. Mon attention glisse en remontant de mes lombaires jusqu'à mes cervicales. Je suis debout et je sens du détail dans chacune de mes vertèbres, du détail entre chacune d'entre elles. J'y sens de l'air, de l'espace et de légers mouvements.

Elles jouent, s'apprivoisent, se lovent et s'écartent en riant. Ma colonne bouge. Je bouge dans ma colonne. Je suis debout, je ne bouge pas encore, mais je sens que ça bouge dedans. Ça me bouge sans que je bouge. Ma nature bouge. Ma profondeur bouge. Je ne fais rien encore. Ça se fait dedans et je suis là, attentif. Je vois l'horizon, la beauté du fleuve tranquille qui se dessine à travers les quelques arbres qui séparent le lieu de l'étendue fluviale.

Sur la proposition de Catherine, je me mets à bouger, à suivre mon corps et les mouvements que m'intiment ma colonne qui joue. Elle a tellement envie de jouer, besoin de liberté. Ma colonne prend mon torse. Mes poumons trouvent place et ma respiration s'organise pour épouser le rythme qui s'impose. Je fais un pas, mes hanches suivent. Mes bras tracent dans l'espace, l'air et le temps, l'extension du jeu de ma colonne. Je me ressens profondément. Je suis celui qui bouge. L'écart entre mon sentiment et mon geste est si mince. Je me sens si proche de moi. À sentir autant mon corps, je vis des frissons. Dans mes bras, mes jambes, mon cou, mon sexe. Je n'en reviens pas de vivre autant d'extase, de sensations variées et puissantes. Je me mets à pleurer. Des larmes perlent sur mes joues. Je suis à la maison. Mon corps est ma maison et ma maison est pleine de couleurs, de vibrance, d'étincelles. Je suis envahi d'émotions. À la fois une joie de me sentir en contact, d'être si surpris en tout temps par ma propre expression. À la fois une tristesse nostalgique de m'être tenu si loin en étant pourtant si proche. Je me suis tellement manqué... Cela fait si longtemps que je m'attends. Des larmes de retrouvailles comme devant le retour d'homme de la

guerre que l'on n'espérait plus retrouver. Mais aussi une paix. Une paix si tangible de me sentir à la maison, une paix intense, qui se libère par des fous rires. Je pleure et je ris avec abondance. Je me trouve fou. Et je choisis d'aimer ça.

Je vis un profond sentiment de retrouvailles. Je pense : « Bon Dieu que je me suis tenu à la bordure de moi-même! ». Si proche et pourtant si loin. Alors que je savoure chaque instant de cette danse, des images s'imposent à moi. La tristesse m'envahit avec virulence. Je sens le poids de mon histoire, de centaines, de milliers de situations où j'ai été si espéré sans savoir comment vivre là, apparaître, exister en relation.

Mon ventre se noue, ma gorge se serre, alors même que ma colonne poursuit sa danse invitante. Je suis à la fois des forces qui me rongent et d'autres qui me dressent. Pourtant, je me sens m'approcher du sol. Une image m'apparaît. Je vois le futur. Je me vois m'écrouler. Je me vois me consoler au sol, en position fœtale, m'accueillir, en larmes. Je me vois oublier ce qui danse et choisir ce qui chute, me morceler encore et partir me cacher dans la honte. Je vois le chemin. Il est connu. Partir vers le sol et m'accabler encore. Sombrier encore vers cette trace programmée de honte et de douleur.

Je choisis de suivre ma colonne. Tenter le déséquilibre. Sur le chemin du sol, une dorsale propose une surprise, une poussée vers l'avant. Je consens à la suivre. C'est ma seule voie restante. Je te suis, dorsale! Mon corps bondit, un pas devant. Le futur a changé. Un pied-de-nez au destin. C'est un nouveau commencement. Une nouvelle voie est tracée. Je viens de faire un saut vers l'avant. La surprise m'envahit encore et je ris abondamment. Une joie inespérée!

Je le sens, je viens de poser un geste avec tout de moi! Ma colonne savoureuse et inspirante, la joie de mon contact avec moi-même et ma nature profonde, ma responsabilité d'être en relation, ma tristesse historique et la possibilité de faire un pas vers un toujours neuf! Il y a tout! Célébration!

Quelques minutes plus tard, je suis dans le cercle avec le groupe. Je me situe face à Catherine. Derrière elle, le fleuve. Nous dansons sur place, préservant l'énergie déployée durant la pratique précédente. Catherine s'avance dans le cercle et se dirige vers moi. Elle s'approche de mon oreille pour me demander si je me sens prêt et disponible. Je lui réponds que je le suis. Oui. Le groupe chante autour et j'avance dans le cercle, un pas à la fois, en suivant ce qui s'impose dans mon dos, dans ma colonne, dans mon torse. Catherine marche à côté de moi, quelques centimètres en arrière à ma droite. Je m'avance. Mon bras gauche vient enlacer mon torse et ma main se pose sur ma poitrine. Je sens mon cœur battre dans ma main. Ma main droite s'avance vers l'horizon, devant. Je vois le fleuve. J'ai l'impression de devenir océan, d'épouser le fleuve. Mon regard porte loin, si loin... Je pleure de joie et de peine de me retrouver après si longtemps. Mes jambes fléchissent et je m'invite dans la même expérience que

précédemment, je rebondis. Je ne m'écroule pas. Je reste là, avec tout. Tout de moi et de mon histoire. Plus une seule part de moi à l'abandon. Les chants perdurent et j'entends des larmes autour de moi. Mon groupe pleure avec moi. Un sourire dessine mon visage et se trace à travers mes larmes. Je suis si heureux, si soulagé, si joyeux d'être là, de demeurer là.

J'ai le sentiment de vivre dans la libération ce que les lignées d'hommes de ma famille avant moi ont couvé dans l'aliénation. Je vis de la reconnaissance pour eux. Je vis de la reconnaissance aussi d'oser briser le sort. Catherine s'approche de moi et me susurre des mots dans une langue qui m'est étrangère. J'en parle beaucoup pourtant mais je ne reconnais pas celle-là. Je ne la reconnais pas mais je la comprends. Je ressens ce qu'elle me dit, comme si elle me parlait un langage du fond de mes os. Je ne comprends pas ce qu'elle dit, mais je comprends ce qu'elle signifie. Je me sens à la maison. Je retrouve ma langue.

Ma tête se détourne du fleuve, mon torse suit. J'entends Catherine me dire : oui, oui, suis ça. Je me retourne vers le groupe et j'avance. J'entends encore les chants du groupe de femmes qui m'entourent. Je m'avance et mon corps m'entraîne vers le sol. Je me penche. Je m'agenouille. Je retourne à la terre sans m'y écrouler. Je retourne au sol. Je suis étonné de mon regard. Je me sens amoureux. Je m'avance comme je courtise. Je pose ma main délicatement sur le sol, comme si je le touchais pour une première fois. Je connais ce sol. Ma main s'étale lentement. J'approche mon visage. Je renifle, j'explore de chaque pore de mes doigts, de ma paume la texture de ce sol que je reconnais. Mes larmes tombent sur le sol et l'humidifie. Je me sens à la maison, sur ma terre. J'aime les odeurs. J'hume l'air. Je pose ma joue. Je pleure. Je suis de retour. Je te trouve. Ma terre. Une phrase me vient, que je dis à voix haute : j'aime cette terre. Je pleure à chaude larme. Je consens à vivre là, à être là. D'accord, je choisis cette incarnation. Ses beautés, ses défis, ses règles, ses horreurs, ses immondices, ses joies, ses rires, son époque, son genre, son origine, sa culture.

Je ne sais plus où se trouve Catherine. Je l'entends chanter avec le reste du groupe alors que je m'étale au sol. Je m'étale et m'étire. Je me mets à danser par terre. Je pleure et j'éclate de rire. Je me vis comme nager sur ma terre mère, comme un nourrisson qui explore ses premiers gestes dans les bras de sa mère. J'étire mes bras, je pousse des jambes. Je tourne, je ris. J'explore l'étendue du sol de toute mon amplitude. Ma colonne guide et joue encore. Je me vis dans une matrice créatrice parmi une communauté aimante, désirante, chantante. J'entends des rires autour, qui résonnent avec les miens.

Au bout de la danse à prolonger le si savoureux, je prends une pause au sol, essoufflé, soulagé, repu, joyeux. Catherine vient me porter un verre d'eau. Je suis assis par terre. Je prends le verre et j'accueille le contact de l'eau sur mes lèvres. Je l'accueille alors qu'elle se délivre dans ma bouche, caresse ma gorge et s'échappe avec tendresse dans mon corps. Je bois cette eau, et je me sens à la fois comme à l'arrivée à une oasis à la sortie d'une traversée du désert, et comme

la première tétée d'un nourrisson. Je réponds à une soif première, une soif fondamentale, longtemps non assouvie. Je suis Vincent, habitant de ce corps, en cette terre, en ces temps, en cette culture, en ce genre. Je suis parmi ce groupe de femmes qui m'accueille naissant à mon incarnation, à ma trajectoire. Je suis là. Et je reste là. (Récit d'un participant, 2021)

6.13.2 Mon retour sur le même moment d'accompagnement

Je me souviens, nous sommes en cercle. Je me laisse guider vers un participant. Je me place délicatement à ses côtés et me mets à l'écoute. Un feu tendre s'allume dans mon cœur. Il me parle de justesse. Je sens une chaleur me parcourir. Je suis là, disponible. Cet état m'émeut. C'est un état d'amour. Celui qui devient le guide et l'ouvreur de porte. Celui qui se donne hors d'une volonté et qui me parle de justesse. Celui qui me dit que les conditions sont réunies pour le prochain pas. Engagé et léger. Je suis étonnée de réaliser en écrivant ces mots que ces deux états en apparence contradictoire se marient si aisément en moi. Je crois que je lui murmure : « est-ce qu'on fait un pas ensemble » ? Il me répond avec ouverture « je consens ». Je suis ma main qui se place un peu en bas des vertèbres de son cœur. Une substance aimante circule. Toute mon attention converge dans cet instant avec lui. Un focus, sans effort. Un fredonnement doux se glisse de ma gorge à mes lèvres. J'entends le son de ma voix. Quelque chose en moi se repose en constatant que la fréquence dont nous avons besoin sait trouver son chemin jusqu'à moi. Je suis touchée de la vibration qui parcourt ma gorge et qui s'offre avec cohérence. Cette justesse me fait toucher à une forme de paix, je dirais même de sécurité. Une foi en fait. Je sens mon corps se déposer dans l'instant. Les femmes du cercle joignent leur voix à la mienne depuis cette tonalité que j'ai entonnée. Les chants s'entremêlent avec harmonie. Cette fluidité m'émeut. J'entrouvre mes yeux et j'aperçois des larmes couler sur son visage. Je le contemple. Je le sens présent et en lien avec lui-même.

Puis son corps se penche, sa nuque se courbe légèrement et son bras s'allonge devant. On dirait que son corps se laisse sculpter par sa quête. Se dessine le contour archétypal de ce qui ressemble à l'Hermite avec sa lanterne. Je m'entends murmurer en moi-même « comme c'est beau ». Je suis émerveillée de la justesse de son corps qui incarne le prolongement de son intériorité. Comme une intelligence vibratoire qui le bouge. Je me dilate encore, comme un enfant dans les bras de l'océan. En fait, je réalise en écrivant ces mots que la réponse de son corps me redonne, instant après instant, à la confiance qu'une force aimante nous meut et nous constitue. Je le sais, mais je le ressens cellulièrement auprès de lui à cet instant. J'observe que mon corps a lui aussi allongé son bras. Je me retrouve pratiquement dans la même posture que lui. Tout naturellement. Je suis saisie par la légèreté qui m'habite. Je suis là, sans charge, portée par l'amour, complètement présente et dédiée dans l'instant. Je me sais dans un état qui me parle de justesse, de renouvellement, de grande santé. Je le sens dans

l'absence de poids dans mon corps. Rien ne pèse sur mes épaules. Ma chair est tendre et souple. Je suis avec, à côté, mais je ne porte pas.

Il suit son bras flambeau qui le fait avancer tout doucement dans l'espace. Sa détente et son abandon sont d'une beauté émouvante, laissant pressentir la sécurité fondatrice qu'il est en train de récupérer. Il ressemble à un enfant bercé par les mères du monde. Il sourit. Pleure doucement. Il a les traits de l'être entrant au bercail après un long exil. J'avance doucement à ses côtés, dans un geste lent et tendre. Je réalise que je suis pleine et que je baigne moi aussi dans cette matrice chaude et sécurisante. Je suis celle qui émet, chante et tient délicatement le fil de ce rapprochement aimant et à la fois je suis celle qui reçoit cette grâce de la présence. Je marche avec lui ces retrouvailles vers son essentiel. Sa stature d'homme blanc performant se mute sous la guidance de son amour propre. Ça a le goût de la réconciliation et l'humilité. Tout de moi se sent à sa juste place. Accompagner l'homme vers son plus précieux en incarnant moi aussi cet essentiel en action. Son corps se déplace vers la fenêtre donnant sur le fleuve vers le Bic et l'horizon. J'entends couler les larmes du cercle de femmes qui lui sert de matrice, de berceau, de terre d'accueil. Sa petite sœur présente dans le cercle suit le processus depuis son cœur ému. Il se retourne ensuite vers le centre puis se dépose au sol dans une lenteur amniotique. Je pourrais rester là des siècles à veiller cette rencontre dans laquelle il s'invite. Je suis patience infinie. Rien de moi ne voudrait être ailleurs.

D'abord ce sont ces mains qui découvrent le sol. Il est en peau a peau avec cette terre mère qu'il semble rencontrer pour la première fois, ou tout simplement retrouver. Je suis en joie. Ça murmure en moi-même : « oui c'est ça, c'est chez toi ici ». Le voir consentir et porter révérence à la terre qui le reçoit m'installe dans la beauté de ma propre incarnation, dans la grâce de cette vie terrestre que j'apprends à aimer un peu plus chaque jour. Je refais le chemin avec lui. Je le vois dans ce geste fondateur porteur d'une nouvelle histoire pourtant si ancienne. Un jour un homme, puis un autre, puis des millions déposant leur front sur la terre promise, se rappelant qu'ils sont des dignes fils de la vie. Je me penche avec lui, doucement. Je pense que je lui murmure « bienvenue chez toi ». Six pieds de stature qui fond au sol. Comme c'est beau. Ses membres s'ouvrent dans une amplitude salvatrice. On dirait qu'il nage dans l'océan. Son visage porte les traits de la jouissance des retrouvailles. Son corps caresse le sol. Une rencontre amoureuse se déroule sous nos yeux. Libre, si libre. Nous continuons de chanter doucement. Puis il s'immobilise sur le dos, en étoile, les paumes ouvertes. J'ai l'intuition de déposer quelques gouttes d'eau dans ses paumes, puis sur son front. J'invite une alliée du cercle à poser ce geste avec moi. Quelques gouttes pour l'accueillir, bénir ses retrouvailles avec lui-même. Son corps semble se couvrir de paix. On le voit à l'abandon qui se dessine sur son visage. Nous écoutons avec lui le silence de son être. Puis il me demande de déposer quelques gouttes d'eau sur son ventre. Je m'exécute. Je l'entends murmurer « je choisis cette terre, j'aime ma terre ».

Le samedi 12 juin un cercle de femmes, porté par la sagesse et le savoir de leur cœur matrice, ont tissé les conditions d'un cocon chaud pour que naisse la puissance de l'homme humble s'éveillant à son amour propre. Il s'assoit tout doucement, porte le verre d'eau à ses lèvres. Le cercle lui offre quelques mots-résonances le temps qu'il reprenne ses contours. Je l'invite ensuite à nommer quelques mots depuis le lieu de son expérience.

6.14 LA MODÉLISATION PÉDAGOGIQUE

Dans ces stages, je suis en contact avec un potentiel magnifique, que je rencontre dans la danse, dans les liens, dans chacun des rituels que nous vivons ensemble. Je touche à des endroits intacts à l'intérieur de moi, je les laisse prendre de l'amplitude, je me relie à partir de là. Tout ça m'amène une grande joie, et la vision que je peux de plus en plus habiter le monde de cette façon. Je me sens comme si on m'avait amenée au sommet d'une montagne en voiture, que j'y avais contemplé la vue, que j'avais regardé bien loin. Et qu'ensuite on m'avait ramenée en bas, et que de là je devais apprendre à remonter depuis le lieu de ce renouvellement. (Extrait de journal d'une participante à la formation Essentia, 2021)

Cet extrait de journal d'une participante témoigne de l'importance de l'appriovissement, de l'intégration et de la fidélisation nécessaire afin d'incarner dans la vie de tous les jours les apprentissages et l'expérience vécue. Pour donner à voir ce processus, je présente ici un modèle pédagogique en quatre phases qui s'est révélé essentiel pour accompagner ce travail.

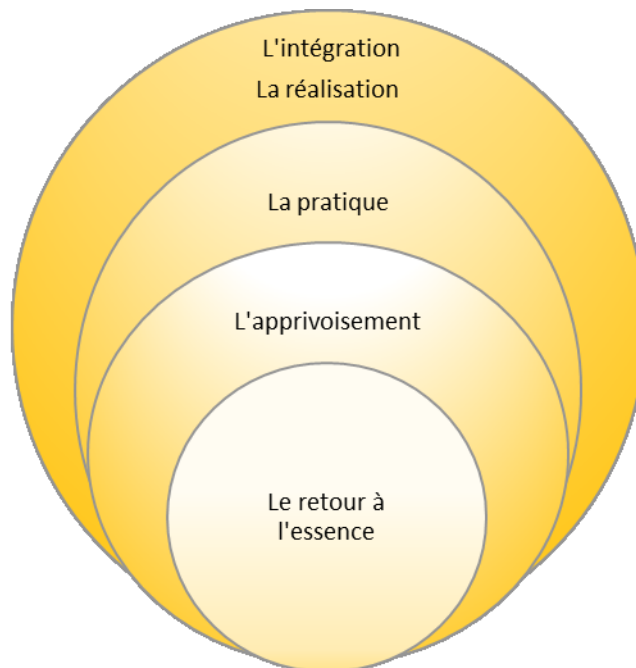


Figure 4 : Modélisation pédagogique

1) Le retour à l'essence : Reconnaître et réintégrer notre véritable nature. Il s'agit ici de créer des conditions qui favorisent ce retour à notre être essentiel. Les participant.e.s peuvent ainsi se rencontrer de manière inédite et il.elle.s gardent en mémoire l'expérience vécue comme une empreinte pour pouvoir s'y référer dans les jours et les semaines qui suivent cette expérience fondatrice.

2) L'appropriation (l'incarnation) de ce qui a été rencontré : Il s'agit de choisir d'apprendre à vivre depuis ce qui s'est révélé, d'approprier cet état d'être au monde un pas à la fois. Chaque moment de pratique collective, de pratique personnalisée, d'échange, de cercle dialogique, de mise en relation, de partage de connaissance est l'occasion de s'y exercer. Nous avons une pratique de décodage qui permet d'ouvrir un espace réflexif et dialogique pour permettre à chaque participant.e de se remémorer des moments forts, des moments enseignants de l'expérience vécue dans l'intimité de chacun.e et dans le collectif.

3) La pratique (la fidélisation) : Il faut maintenant s'engager à se fidéliser à ce qui a été découvert. C'est la pratique quotidienne, en dehors des moments de stage, où chacun.e est

responsable de continuer de veiller sur ce qui s'est donné. Il s'agira de s'engager à mettre en pratique régulièrement les outils reçus et révélés en vue de pouvoir retrouver la trace de ce qui a été vécu et de continuer de s'y référer et d'en devenir responsable.

4) L'intégration et la réalisation : Ce qui a été découvert s'intègre et peut être offert dans le monde, ce qui requiert de l'incarner jusque dans la matière. Comme le héros qui revient au village fort de son trésor, pouvant maintenant l'offrir au collectif. C'est la contribution, le service au monde depuis le lieu de notre potentiel unique.

Conclusion

En arrivant au bout de ce chapitre je suis grandement émue devant le généreux tissage de mon chemin de formation. J'ai une immense gratitude pour les rencontres révélatrices, les expériences formatrices, les opportunités fertiles et les conditions grandissantes dont j'ai bénéficié depuis le début de cette aventure à la maîtrise et plus encore. J'ai marché un chemin de courage accompagnée par la force aimante des communautés engagées dans leur quête de sens, de santé, de cohérence et de connaissance. Je réalise les saisies, les éclairages et les compréhensions qui se donnent en abondance sur ce chemin de légitimité. Et je dis merci.

CHAPITRE 7

DEVENIR SOURCE ET RÉENCHANTER LE MONDE

Introduction

Je suis entrée à la maîtrise comme on entre en initiation, sachant que j'étais à l'orée d'un passage majeur, tremblante et engagée, comme s'il n'y avait pas de retour en arrière possible. J'ai avancé dans cette recherche portée par un élan vital qui me sommait d'entrer dans la forêt, à la fois seule et reliée, pour prendre enfin le temps d'interroger et de conscientiser plus profondément mon expérience de vie tout comme ma pratique d'accompagnement et de formation. Comme on peut le voir dans les chapitres précédents, cette traversée a été jalonnée de transformations importantes et m'a permis un renouvellement à la fois existentiel, relationnel, pratique et spirituel. Conscientiser et articuler ce parcours me donne à voir comment je suis un métissage entre les enseignements reçus et ma propre singularité. Je cueille aujourd'hui plus en profondeur l'alchimie entre les transmissions reçues et ma nature propre. Le dernier chapitre de ce mémoire est comme une grande récolte de ce long chemin de transformation et du renouvellement de ma pratique. Je souhaite partager ici la quintessence de cette récolte.

7.1 LA PÉDAGOGIE DU RÉENCHANTEMENT : RÉAPPRENDRE ENSEMBLE À CÉLÉBRER

*L'âme se nourrit d'images, de silence, de beauté,
d'histoires, de nature, de proximité avec les mystères de la
vie, de chants, de danses, de musique, de participation
collective et cosmique.*

Paule Lebrun (2009)

Cette posture d'émerveillement et de révérence devant le mystère de l'existence et sa splendeur m'habite depuis longtemps. Disons qu'elle a été éveillée et nourrie, entre autres, par les enseignements que j'ai reçus auprès de ma mentore Paule Lebrun. Comme je l'ai déjà raconté dans les chapitres précédents, j'ai appris, grandi et enseigné auprès de Paule. Je réalise cependant que certains de ses enseignements s'ancrent et se déploient davantage depuis que j'ai commencé la formation à l'école Essentia. Je m'observe dans ma pratique en renouvellement et je me vois m'exclamer devant l'intelligence des processus qui se révèlent et devant la connaissance vivante que nos corps contiennent. Je m'observe m'ancrer dans une pédagogie qui invite au réenchantement. D'après Mire-ô Tremblay (2017) :

Une pratique d'accompagnement dans une perspective de réenchantement facilite l'éclosion du cercle qui permet l'émergence de cette conscience en sauvegardant la poésie inhérente à la vie. La vie contient une dimension sacrée qui nous force à constater avec humilité qu'il y a des conditions à créer pour autoriser un regard qui permet une ouverture sur d'autres niveaux de réalité. Cette ouverture revitalise les individus et les collectivités en ne les réduisant pas aux matériaux qui les composent. (p. 70)

J'observe que la pédagogie à l'œuvre dans ma pratique cherche à débusquer et à faire de la place à tout ce qui pourrait passer sous silence ou sous le radar, faute de ne pas y mettre notre attention. Tous les plans dits invisibles, ou insaisissables, tous ces mondes qui constituent nos existences. J'observe qu'une fois mise en évidence et autorisée, l'expérience vécue ici et maintenant révèle son sens et sa splendeur que tout le monde devient en mesure de percevoir.

En effet, dans ces contextes, nous nous éduquons ensemble à voir et à célébrer la majesté du vivant dans ses multiples formes. Dans cette posture, dans ce type de regard, quelque chose semble se réanimer, comme si nous devenions capables de percevoir le mystère du vivant, la grâce tout comme l'épreuve, voire la souffrance des êtres humains en présence et ce depuis un espace agrandi, un lieu d'ouverture et plein de sens. Pour Paule Lebrun (1998), il est important de se rééduquer et de réapprendre à s'ouvrir au mystère et à la beauté du monde.

La Beauté, parlons-en. Rien à l'école, rien dans l'éducation, rien dans les médias ne nous parle de cette beauté, ne nous invite à cultiver l'art de voir ou l'art d'entendre la mélodie inconnue et mystérieuse qui se déploie à chaque instant. Les cultures scientifiques matérialistes n'ont pas beaucoup de place pour les Ahhh ! (Lebrun, 2016, p. 146-147)

Paule Lebrun (2016) ajoute qu'en se coupant de la dimension mystérieuse de l'existence « on se coupe de la poésie, du contact fécond avec la dimension mythique de nos vies, du besoin archétypal d'initiation [...] de l'émerveillement face à son propre corps, du respect et de la gratitude pour la terre qui nous nourrit, en fait de la passion même de vivre » (p. 21).

Mon hypothèse est que le processus de recherche-formation dans lequel je suis engagée depuis quelques années m'a aidée à mieux me rencontrer et à me saisir plus en profondeur. Cette démarche d'auto-formation me permet de consolider progressivement une plus grande légitimité. Ce qui m'offre la possibilité d'ancrer ma valeur, d'accéder davantage à l'ouverture de mon cœur, de mes sens et de mon intelligence ainsi qu'à une qualité de présence grandissante. Lorsque je m'observe au cœur de ma pratique qui ne cesse de s'approfondir et de se transformer, je constate que je suis davantage sensible et plus disponible à percevoir différents plans de l'existence et à les célébrer. Ce changement de regard posé sur le monde, les autres, la vie, bref, sur le réel a un impact certain sur ma pédagogie. D'après Mire-ô Tremblay (2017), travailler dans une perspective de réenchantement exige une conversion de regard.

Le mouvement que nous avons à faire n'est pas de nous élever mais de changer notre regard de telle manière que nous laissons la réalité apparaître et que puisse s'ouvrir ainsi un inconnu, ou un « invisible ». Il y a ici toute une herméneutique qui parle de la conversion du regard (Tremblay, 2017, p. 62).

Selon cet auteur, c'est ainsi que la beauté qui niche derrière toute chose se révèle. L'accidentel et l'incompréhensible pour la raison devient ainsi lieu de sens. Dans le même ordre d'idées, le philosophe Bertrand Vergely (2012)³⁰ dit de l'émerveillement qu'il nous

³⁰ <https://youtu.be/eFRL1VpTksE>

renvoie à la création du monde qui se rejoue en permanence dans tous les moments. L'existence n'aurait pas été créée mais serait en continuelle création. Pour lui, nous sommes des créateurs et créatrices en action qui façonnons notre monde. Il explique que ce qui suscite de l'émerveillement est cette reconnexion avec ce qu'il appelle le plan divin, le plan de transcendance que l'on tend à oublier dans le rythme du quotidien qui nous aspire et nous fait basculer dans la banalité du raisonnement. Dans cette reconnexion, l'inattendu, l'imprévu, les symboles et les signes s'offrent dans un réel où tout est à cheval entre le visible et l'invisible. Je réalise de plus en plus mon engagement, et ce dans toutes les sphères de ma vie, à soigner cette reconnexion. Je m'observe dans une espérance et un espoir grandissant.

Lorsque j'observe ma pratique de formation et d'accompagnement, je me vois donc entrer de plus en plus dans une pédagogie du réenchantement. Selon Mire-Ô Tremblay (2017), « La notion de réenchantement c'est l'ouverture de la conscience des personnes qui permet de s'installer dans un espoir fécond pour notre humanité, une réanimation permanente du vivant » (p. 61). Je découvre une nouvelle posture et attitude devant le vivant, une manière renouvelée de percevoir la vie, le monde et les êtres que j'accompagne, tout comme la praticienne que je deviens. C'est un choix qu'il me faut faire et refaire, un état d'être au monde qui m'apparaît crucial pour nourrir nos existences désenchantées.

Le désenchantement, dans l'usage courant, a d'abord été un travail d'objectivisation. Une vision rationnelle positiviste est apparue au XIX^{ème} pour affranchir notre perception du réel des croyances théologiques ou métaphysiques. (Tremblay, 2017, p. 61)

Même si on peut bien comprendre la soif légitime et juste à cette époque de redonner une forme de liberté à un sujet pensant qui soit non seulement réflexif mais aussi critique, il reste que la généralisation de cette posture à toutes les sphères de l'existence humaine a fini par assécher le regard que nous posons sur nous-mêmes, les autres, le monde et la vie.

Le paradigme scientifique est quasiment devenu une autre forme de religion, de par la domination du positivisme dans le régime contemporain de la production des savoirs,

comme disait si bien Florence Piron (2017) en citant Pestre (2013). Dans le même ordre d'idées, Mire-Ô Tremblay (2017) avance que l'Occident moderne enfermé dans un regard (même dans les sciences humaines et sociales) depuis le paradigme positiviste contribue au désenchantement de nos vies qu'il faudrait apprendre à réenchanter. D'après cet auteur, cette vision du monde nous a poussé à voir l'enchantement comme :

Un sort jeté à l'homme pour le garder dans un état de rêve, coupé du réel, un ensorcellement. Un monde où pouvait régner la superstition sous toutes ses formes. Cette vision positiviste du monde nous a permis de perdre nos illusions magiques sur le monde pour les remplacer par une autre illusion, une vision réductrice où tout est explicable. Mais le désenchantement de notre siècle est maintenant partout. (Tremblay, 2017, p. 61)

Florence Piron (2017) abonde dans le même sens lorsqu'elle explicite son entendement du paradigme positiviste en ces termes :

J'appelle donc positivisme une famille épistémologique dont les membres partagent la conviction de base suivante, avec des nuances selon les époques, les approches et la manière de l'appliquer : la vérité peut être découverte grâce au travail scientifique qui exige de ses acteurs et actrices (les scientifiques) le respect scrupuleux d'un cadre normatif garant de la scientificité de leur travail, en particulier la neutralité, c'est-à-dire l'effacement de la « vraie vie » dans leurs textes, cet effacement étant le seul moyen de faire jouer leur privilège épistémologique. Pour moi, c'est une violence faite aux savoirs autres, aux épistémologies autres et aux êtres humains qui les utilisent pour penser leur monde. (Piron, 2017, p. 41)

Ce paradigme participe à vider notre regard de toute profondeur, notre vie de son sens et notre être de sa capacité de s'émerveiller. On se retrouve ainsi au cœur d'une civilisation désenchantée, définie par le capital où sont réduites à l'état de choses toutes les réalités du monde : « Le vivant est devenu un ensemble de ressources matérielles. L'humain lui-même fut emporté dans ce processus de chosification et de réification, l'homo oeconomicus devenant son horizon anthropologique » (Tremblay, 2017, p.61).

Dans ce contexte, s'exercer à réhabiliter un regard empreint d'ouverture et d'émerveillement sur le monde permet de sortir de la chosification de l'existence et du désenchantement que véhicule cette violence néolibérale qui participe à anémier nos

corps, la terre et le vivant. Ainsi, je travaille à nous inviter à un changement de posture qui demande de sortir de l'hyper-rationalisation, du contrôle, de la productivité, du consumérisme pour reprendre contact avec les êtres créateurs et reliés que nous sommes. Cette posture est une invitation à sortir de l'anthropocentrisme et nous rappeler que nous faisons partie de ce grand mystère qui nous dépasse dans lequel se trouve une multitude de niveaux de réalité et de vie que notre seule raison ne peut saisir. Dans cette perspective, une telle attitude devant le vivant est cruciale si nous voulons renaitre à notre nature véritable et prendre soin de ce monde que nous détruisons. M'exercer chaque jour à percevoir le mystère du vivant comme une œuvre sacrée me permet de vivre en ce monde avec une joie et un courage renouvelé.

J'entends ici sacré, au sens anthropologique et non sociologique du mot. Alors que le sociologue Émile Durkheim propose une distinction entre le sacré et le profane pour rendre compte du phénomène religieux, Rudilf Otto parle du sacré comme un phénomène universel [...]. On peut ressentir le sacré en contemplant un coucher de soleil sur la mer, le vol d'un oiseau, le spectacle de la voûte céleste, la naissance d'un enfant (Lenoir, 2020, p. 7)

Pour Paule Lebrun (2013), c'est l'irruption de la verticalité dans l'horizontalité de nos existences qui signe l'apparition de la dimension sacrée de la vie. Une dimension qui s'y trouve toujours même quand nous peinons à la percevoir et que notre vie semble être d'une « monotonie aliénante ».

Réapprendre à m'émerveiller et à m'ouvrir devant le grand mystère de la vie et de ma vie constitue un antidote à la dépression et à la perte de sacré qui assaillent notre monde moderne. M'exercer à être là, à capter le sens qui se donne dans les montées tout comme dans les descentes de l'aventure humaine me permet de rester dans l'étonnement et dans l'ouvert. « Simplement être là, de tout son corps, de tout son cœur, de tout son esprit, être là, laisser être l'Être qui me fait être là » (Leloup, 2006).³¹

³¹ <https://www.jeanyvesleloup.eu/a-quoi-bon-dieu/>

Il me semble important de souligner que dans ma pratique, la ritualisation tout comme différentes pratiques de présence constituent des voies fécondes qui me permettent d'installer des conditions de réenchancement, en formation comme en accompagnement.

Le rituel envoie des messages clairs à notre inconscient par l'emploi de symboles et de gestes signifiants, redonnant un souffle poétique à nos vies. Il contribue à réenchanter nos existences, donne du sens dans un monde qui se présente de plus en plus comme désenchanté. Il reconnecte avec les dimensions sacrées de l'existence, nous offre une tribune pour l'émerveillement devant le mystère de vivre. (Crête, 2021, p. 56)

Pour Crête (2021), ce type de pratique constitue un puissant catalyseur de gratitude qui apaise, nourrit et inspire, dans la mesure où il nous fait quitter le mental pour un moment et permet d'ouvrir les cœurs et nos corps.

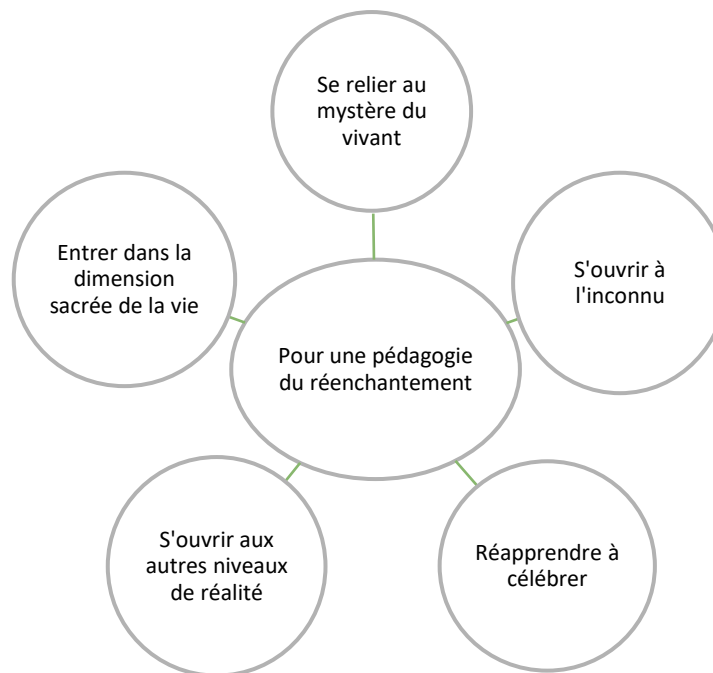


Figure 5 : Pour une pédagogie du réenchancement

7.2 POUR UNE PÉDAGOGIE DE L'ÉMERGENCE

La pédagogie de l'émergence est une notion qui me semble bien nommer ma manière d'habiter ma pratique de formatrice et d'accompagnatrice. En effet, tel que je le

raconte dans le chapitre sur mes mentores, j'ai eu la chance de passer quelques années auprès de Pol Pelletier à m'entraîner à l'état de présence et à développer une écoute fine du corps ainsi qu'une capacité à travailler avec ce qui se révèle dans l'instant. Cette enseignante d'exception, tout comme Ma Prémio, chacune à leur façon, ont éveillé en moi la capacité de travailler en tenant compte de ce qui se joue dans l'instant, en suivant pas à pas ce qui se donne tel que je le capte à son émergence. Apprendre auprès de ces femmes a participé à mon autorisation, dans la mesure où je devais gagner en autorité personnelle pour pouvoir développer une pratique où la forme singulière et unique à chaque accompagnement a l'espace pour se révéler, sans que je reste enfermée dans une structure ou une vision préétablie.

Pour André Paré (1993), faire œuvre d'accompagnement implique tout d'abord d'être capable de se mettre à l'écoute et de pouvoir saisir la vie qui veut vivre et qui s'offre dans l'instant éphémère, comme un don émergent auquel nous consentons ensemble à poser notre attention. Mire-ô Tremblay (2017) abonde dans le même sens en parlant de pédagogie des moments fauves. Pour cet auteur :

La pédagogie des moments fauves est ce choix délibéré de m'appuyer moins sur les savoirs déjà formalisés que de créer les conditions de l'émergence d'une parole incarnée dans l'instant, source véritable de savoirs émergents ouvrant sur des mondes dont nous avons tous besoin à ce moment-ci de l'histoire. Ce savoir échappe à la pensée banale, la pensée stéréotypée, convenue, prêt-à-porter. Il ne se sait pas, il advient et ouvre des mondes. Il produit de la connaissance, il permet à la lumière d'émerger. Et cette parole, ces savoirs peuvent traverser n'importe qui dans la classe, à quelque moment que ce soit. Ce « nous » devient une aube de connaissance. (Tremblay, 2017, p. 69)

C'est dans ma première année de formation à Essentia que je me suis vue avec plus d'acuité, en train de vivre et de faire vivre une pratique qui s'apparente à ce que Mire-ô Tremblay appelle ici, une pédagogie « des moments fauves ». Je me découvre plus libre de saisir et d'accompagner à tout moment ce qui se donne et ce qui surgit dans l'instant. Je deviens capable de me libérer entièrement d'une forme de planification. J'observe que les processus deviennent plus organiques, ils se multiplient et se simplifient. Il y a moins de sections séparées et distinctes pour chaque chose, mais une plus grande interconnexion.

Comme si la vie me murmurait que si je daigne la suivre et répondre présente, les enseignements, les saisies et les transformations sont partout, en tout temps, pour tous.tes et par tous.tes, et ce dans un réel habité de toutes ces dimensions. Dans ces contextes, je me sens dans une pratique qui embrasse ce que l'artiste et pédagogue Sylvie Tourangeau (2007) appelle la structure performative :

La structure performative est une structure ouverte, en mouvement, composée d'une suite d'actions. Elle comporte toujours de l'aléatoire et des décisions à prendre sur le vif. Elle est plus proche de la sérendipité que de l'improvisation. Elle exige une écoute active. Elle repose sur la capacité d'être dans le moment présent [...]. La structure performative comprend une dimension visible, c'est-à-dire les composantes matérielles mises en situation, et une dimension non visible. (Tourangeau, Stanton et Bérubé, 2007, p. 102)

Dans ce type de travail, je ne suis pas dans une logique rationnelle qui prévoit, contrôle et détermine. Je suis plutôt dans une approche qui apprivoise le territoire indomptable de la présence, de l'invisible, de l'intuition et du vivant. On vit alors des expériences étonnantes qui surprennent, émerveillent et me placent devant le tremblement que suscite le face-à-face avec la part mystérieuse du vivant. Travailler dans l'immédiateté, en état de présence, demande un véritable engagement et un réel entraînement. Danis Bois (2009) abonde dans le même sens en invitant à une attitude que je pourrais appeler de phénoménologie pratique. En effet, pour cet auteur, le fait de développer une réelle qualité attentionnelle rend capable de capter l'immédiateté de l'instant tout en exigeant de s'extraire de nos mécanismes habituels, comme de nos aprioris :

Ce que je croyais n'être qu'une écoute de qualité qui permettait de capter les phénomènes subjectifs immédiats se révéla être un temps de suspension qui mettait entre parenthèses tous mes modes de pensée et de représentation habituels. Je découvris que pour saisir des contenus qui se donnaient dans la sphère de l'immédiateté, il fallait mettre de côté tous les acquis trop prégnants qui venaient influencer la saisie perceptive. J'appris à côtoyer l'« éphémérité » qui se donnait dans le présent. C'était la porte ouverte à la saisie de l'advenir. (Bois, 2009, p.8)

7.2.1 Le savoir attendre

Qu'est-ce qui guérit, qu'est-ce qui fait changer? C'est la nature, disaient les anciens, c'est la force de la vie. Alors la seule question est [...] comment la faire venir?
Roustang (2006)

Le propre de la pédagogie de l'émergence c'est d'inviter inévitablement aussi bien les formateur.trice.s que les apprenant.e.s à développer un réel « *savoir attendre* ». Dans son magnifique ouvrage *savoir attendre pour que la vie change*, Roustang (2006) rappelle l'importance d'avancer dans une pensée du lâcher-prise qui nous convie à incarner une attente propre au vivant, une attente non partisane du résultat qui permet aux choses d'advenir dans un rythme juste que la nature connaît si bien, si on la laisse faire un tant soit peu. Le savoir attendre demande d'être dans un état de non-anticipation qui exige d'adopter une posture à la fois humaine et citoyenne que je découvre et que je cultive dans l'école Essentia.

Cette posture constitue pour moi une pierre angulaire sur laquelle ma vie tout comme ma pratique ont besoin de continuer de s'appuyer.

J'observe qu'à notre époque, il est essentiel de s'exercer à sortir d'une réalité sociale et culturelle qui ne cesse d'être dans l'accélération. La culture dominante en est une de performance, de vitesse et de croissance sans fin. À force de s'adapter à ce type de vitesse, on finit par se décentrer, se désancrer, s'exiler de soi. Il est difficile alors d'entendre et de suivre le rythme du vivant à l'intérieur de soi comme à l'extérieur. C'est pour cette raison qu'il devient essentiel de nous encourager à apprendre à attendre pour que la vie se donne dans une autre forme d'intelligence. En effet, il y a une sagesse du vivant que notre Occident semble avoir perdu et qu'il est urgent de retrouver. Cette absence de précipitation nous protège d'un agir volontaire et laisse place à une écoute nouvelle dont notre humanité a tant besoin. Il y a dans cette posture du savoir attendre les promesses d'une confiance renouvelée par l'expérience de l'abandon qui nous donne à voir et à sentir que la vie est profondément bienveillante, aimante et intelligente si on la laisse travailler pour nous.



Figure 6 : Pour une pédagogie de l'émergence

7.3 POUR UNE DYNAMIQUE DE RÉCIPROCITÉ ACCOMPAGNANTE : LE CERCLE COMME MÉDIUM PÉDAGOGIQUE

Le véritable enseignant demeure finalement le cercle, cet espace de conscience collective d'interconnectivité et non la personne ou la somme des membres de la communauté [...]. Ce processus participe donc au développement d'une conscience plus grande, d'une lumière plus grande.

Mire-Ô Tremblay (2017)

Depuis mon jeune âge, j'ai toujours évolué dans des cercles. Le choix du travail en cercle a été omniprésent dans tous mes processus d'apprentissage et de formation. À L'UQAR, j'ai pu percevoir en observant les pratiques de formation aussi bien dans les programmes de premier que de deuxième cycle en psychosociologie, que le travail pédagogique en cercle peut aboutir sur la construction d'une réelle communauté apprenante.

On n'apprend jamais seul mais en relation ; le croisement des regards sous-entend une communauté d'apprenants. Il faut installer le cercle dans la classe, une culture relationnelle de parole vraie et solidaire. Disons tout de suite qu'il s'agit

non seulement de s'éclairer les uns les autres mais surtout de créer les conditions pour que la lumière vienne nous éclairer tous. (Tremblay, 2017, p. 60).

Forte de l'expérience vécue dans les programmes en psychosociologie à l'UQAR et dans les liens d'amitiés qui se sont construits avec cette communauté d'allié.e.s, j'ai appris à me nourrir davantage de réciprocité, de solidarité, de coopération, de partage de pouvoir et ce dans la vie quotidienne, relationnelle et professionnelle. La naissance de l'école Essentia était portée par cette expérience et héritière de ces valeurs et de ces pratiques. Forte de ce qui m'avait façonnée dans les dernières années, je voulais faire de cette école un espace de reliance fraternelle et sororale capable de cultiver la force soignante de la communauté. Je me suis donc installée plus profondément en relation de réciprocité avec cette communauté de pratique et j'ai ainsi cessé de tout tenir seule comme si j'étais enfermée dans la pénible figure mythique d'Atlas, condamné à porter la terre sur ses uniques épaules. Cette expérience a grandement transformé ma posture de formatrice.

Cette question de réciprocité s'accompagne ici de l'idée d'*information circulante* telle qu'elle se déploie dans les travaux de Danis Bois (2009). Il parle alors d'une information interne qui circule entre les protagonistes d'une relation. Dans ce type de relation d'accompagnement - qui place le corps au cœur des échanges - cette information interne se donne, évolue et se potentialise chez toutes les personnes qui participent.

Je réalise à cette étape de ma démarche qu'au sein de mon parcours de recherche-formation, j'apprends progressivement à me laisser supporter à mon tour par ce qui se passe dans les moments d'accompagnement et au-delà. En effet, c'est un privilège de pouvoir partager avec d'autres, d'habiter en communauté des espaces sacrés qui sont à la fois soignants, enseignants et profondément transformateurs. Pour Danis Bois (2009), il se déclenche ainsi une forme de réciprocité qu'il appelle « actante » pour nommer une qualité spécifique de relation ou encore une modalité de présence à soi et à autrui, qui soit formatrice pour toutes et tous.

Le terme actant recouvre deux réalités : - actant en tant qu'« acte », la réciprocité repose sur « un acte » de rentrer en relation - mais aussi actant en tant « qu'actualisation [...] ». Ainsi, ce qui naît de cette expérience peut devenir

source de partage et source de connaissance réciproque. (Laemmlin-Cencig, 2007, p. 11)

Comme le précisent Danis Bois et Marc Humpich (2006), ce type de réciprocité se déploie comme un liant sensible dont une des fonctions est de servir de vecteur des « informations circulantes ». Il s'agit également d'un mouvement de conversion attentionnelle vers l'intérieur de son propre corps en vue de pouvoir saisir les résonances que la situation instaure en soi, qui nous donnent beaucoup plus d'informations que ce que la parole de l'autre peut être en mesure de formuler. Ainsi, on s'écoute avec plus d'attention, d'intérêt et de patience car finalement c'est ainsi qu'on parvient à mieux écouter et entendre l'autre et le monde. C'est ainsi que se donne à la conscience une connaissance vivante et incarnée, telle qu'elle se déploie dans un parcours d'accompagnement par la médiation du corps.

C'est cette dimension de la réciprocité accompagnante - que je perçois mieux dans ma pratique - qui me permet d'assumer le fait que ma posture de formatrice et d'accompagnatrice ne m'empêche plus d'être moi aussi enseignée et accompagnée. Je me sens faire partie intégrante du groupe. Je m'inscris consciemment dans notre commune humanité et je peux y déposer en temps réel mes dons, mes forces, mes vulnérabilités, mes questionnements ainsi que les pas successifs de mes apprentissages dans le processus de renouvellement de ma pratique. La réciprocité accompagnante crée ainsi des conditions qui permettent de sortir des relations clientélistes et des rapports de pouvoir qui s'immiscent parfois dans des relations d'accompagnement.

Je réalise qu'habiter cette réciprocité et assumer mon humanité en fonction devient enseignant pour toutes et tous. La véracité et l'entièreté de l'expérience qui se donne en temps réel - et que j'exprime en continu - devient non seulement un espace de construction de connaissance mais aussi une véritable posture pédagogique. J'observe alors s'installer dans le cercle un plus grand sentiment de confiance, de sécurité, de liberté et d'autonomie. Je vois que les participant.e.s osent davantage plonger, se nommer, apparaître dans leur force et leur fragilité, avec audace et engagement. Je goûte à la cohérence, à l'intégrité et à la liberté que cela engendre aussi bien en moi que dans le cercle.

Dans ces conditions, les personnes assument de mieux en mieux leur propre identité en toute intégrité en osant habiter leur expérience telle qu'elle est. Je vois alors s'amenuiser les tendances naturelles à la comparaison, la compétition et l'envie. Il devient alors naturel de se réjouir du déploiement et de la mise au monde de chacun. Les personnes participantes sont ainsi engagées, chacune dans leur propre processus autant que dans celui des autres. Comme si nos êtres saisissaient cellulièrement ce tissage vivant qui nous relie dans une œuvre commune. Comme si dans ces instants, se dévoilaient avec plus de clarté notre nature indissociable et notre commune aventure humaine. J'ai l'impression que dans cette pratique renouvelée, j'ai la possibilité d'embrasser à la fois l'autorité nécessaire qu'impose ma fonction tout en nourrissant une réelle réciprocité accompagnante. Cette posture me repose, me régénère et me fait gagner en santé physique, spirituelle, affective et relationnelle.

Je me suis vraiment vécue dans cette année de formation à Essentia comme dans un collectif de chercheur et chercheuses en marche, une réelle communauté apprenante où chaque personne nourrit la quête et la soif de tous.tes. La force du cercle et de sa nature non-hiérarchique triomphe. Je me situe réellement comme une part de ce cercle. J'émet et je reçois. Je supporte et je suis supportée. Nous œuvrons ensemble, afin de créer une collectivité où nous devenons toutes et tous des enseignant.e.s les un.e.s pour les autres. J'expérimente cellulièrement que de cheminer en communauté développe une solidarité qui est non seulement essentielle à la vie mais qui est aussi une source inestimable d'enrichissement personnel et collectif. (C. Dajczman, journal de recherche, 2021)

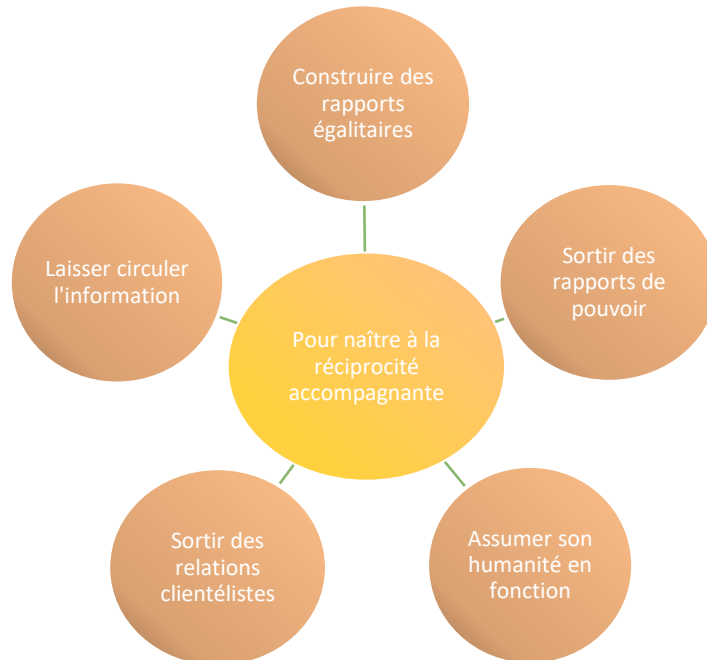


Figure 7 : Naître à la réciprocité accompagnante

7.4 VERS UNE PÉDAGOGIE DE L'AUTONOMIE

Le postulat à l'œuvre dans ma démarche consiste à affirmer l'importance de nous rappeler que nous sommes toutes et tous des êtres divins au potentiel créateur infini. Maëla Paul (2009) abonde dans le même sens lorsqu'elle affirme la nécessité d'opérer une réelle conversion vers l'intérieur :

Fondamentalement, la personne ne peut être accompagnée que vers elle-même : vers le lieu de sa propre puissance d'où toute efficacité sur sa vie découle, puisque c'est de cette intégrité réamorcée que la suite (choix, décisions, actions) est initiée et que s'élabore ce tissu relationnel dans lequel elle prend place et sens. (Paul, 2009, p. 14)

La visée de tout mon travail est ce retour vers le centre de chaque être avec qui je chemine. Un centre d'où peuvent ensuite émerger une posture plus juste, des paroles plus intègres et des actions plus cohérentes. En effet, comme l'exprime Martuccelli (2002), il n'est pas si aisé de « se tenir dans un monde qui ne nous contient plus aussi fermement

que jadis » (p. 44). Cette capacité à se tenir en soi-même est peut-être un des plus grands défis de notre société. La bonne nouvelle c'est que cela peut s'apprendre. Ainsi, je me sens toujours en quête d'une forme pédagogique qui cherche à créer des conditions pour accompagner la personne dans ce retour vers elle-même, vers sa propre intériorité. Ce qui exige d'opérer une réelle conversion du regard.

Lorsque s'opère une telle conversion, l'attention se dirige vers l'intériorité corporelle. Ainsi, la personne peut cueillir par elle-même l'expérience qu'elle est en train de faire. Les conditions que j'ai besoin de créer dans ma pratique sont directement liées à tout ce qui peut faciliter ce rapport au corps, ou mieux encore l'apprentissage d'une présence attentive à son propre corps. C'est ce type de présence qui permet d'entretenir une attention continue portée sur l'expérience intime que le sujet fait de lui-même. L'expérience devient ainsi une véritable voie d'apprentissage.

Ce chemin qui mène vers soi est un chemin d'autonomisation voire de libération, c'est une quête de liberté. C'est un processus qui ancre le sujet dans son propre pouvoir-être et dans son pouvoir d'agir. Il nous sort de ce fait de la tentation de confier aux autres notre propre destinée et engage radicalement le sujet dans une forme de responsabilisation envers sa propre vie, tout en lui permettant de développer des grandes capacités de résilience. Selon Daniel Derivois (2022)³² : « La résilience est cette précieuse capacité de maintenir intact sa propre humanité et celle des autres ».

Une fois que le sujet devient capable d'appréhender sa propre expérience, celle-ci devient une voie de connaissance. Ce type connaissance est au cœur de l'expérience du sujet qui apprend à se relier de manière autonome à sa propre source et à devenir son propre guide.

Le défi de l'accompagnatrice et de la formatrice que je suis est de réussir à m'approcher du plus précieux de la vie de l'autre, voire de son être, sans pour autant

³² Derivois, D. (2022). « Pour une clinique de la mondialité ». Conférence tenue à l'UQAR en février 2022 dans le cadre du Mois de l'Histoire des Noirs.e.s.

devenir intrusive ou interventionniste. Ce chemin est étroit, j'y marche comme une équilibriste, confiante et assurée, mais aussi avec délicatesse, vulnérabilité et grande attention. Je cherche à chaque seconde, à chaque pas, à chaque geste, la distance juste, la parole juste, le rythme juste, le tonus qu'il faut, la tonalité de la voix qui est cohérente avec ce que je rencontre. Tout ça, pour rester en lien, au plus proche de sa vérité. J'avance avec l'autre avec confiance et contenance dans les clairières lumineuses de sa vie et parfois j'arpente avec elle des pentes escarpées de son existence.

À me voir aller on dirait que je sais où je vais, mais c'est le corps de l'autre qui me montre le chemin, un pas à la fois. Le paradoxe est entier ici. Je nomme ce que je perçois, mais il ne faut pas perdre de vue que c'est la personne que j'accompagne qui me montre le chemin, le prochain pas de son processus, le rythme juste, mais sans pour autant le savoir. Elle me guide par sa voix, ses yeux, son tonus, sa parole, ses larmes ou ses rires, son ouverture, sa fermeture, etc.

Dans ce contexte je me sens dans une pratique qui est proche de ce que Danis Bois (2013) appelle la *directivité informative*, qui constitue pour lui une réelle posture pédagogique. D'après lui, cette notion de directivité informative désigne une forme de guidage verbal et corporel qui permet de mettre activement en circulation des informations qui n'étaient pas spontanément disponibles à la conscience de la personne ou encore du groupe. Il y a ici une tentative de passer du langage corporel à une parole accompagnante, sans perdre la nature ou la qualité d'informations précieuses que reçoit le sujet dans la relation vivante qu'il entretient avec son corps.

Je m'interrogeais : comment laisser vivre une parole authentique, ancrée, incarnée dans la chair, une parole qui ne laisserait aucun espace entre ce qui est perçu dans le corps et ce qui est dit [...]. Une parole qui résulterait du ressenti du corps et qui naitrait directement de la pensée propre du corps et non pas d'une pensée née dans le cerveau pour ensuite s'adresser au corps. Je parle d'un corps qui délivrerait sa propre pensée, une subjectivité corporéisée qui se glisserait dans la parole. (Bois, 2009, p. 21)

Ainsi, malgré ce qu'affirment les phénoménologues lorsqu'ils et elles disent que personne ne connaît mieux l'expérience du sujet que le sujet qui le vit, j'ai souvent le

sentiment d'avoir accès avec plus d'acuité à ce qui se passe dans le corps de la personne et ce plus rapidement et plus clairement qu'elle-même. Même si j'ai le sentiment d'avoir une information claire en résonance avec elle, je me dois toujours de vérifier ce qu'elle perçoit, d'attendre son consentement et d'avancer au rythme de ce qui veut vivre en elle et ce avec son accord parfois formel, parfois tacite mais que le corps traduit avec clarté. Pour m'assurer du consentement et de la participation créatrice de la personne accompagnée, j'ai besoin de rester vigilante dans une posture pédagogique qui l'invite, à l'instar de Danis Bois (2013), à tourner son attention vers son corps. Je la questionne alors à propos des manifestations internes de son corps, pour l'aider à accéder à des informations sensorielles subtiles qui jusque-là échappait à sa perception.

Pour moi, il reste ici une véritable préoccupation éthique et pédagogique. Ma première injonction est de rester vigilante dans ma pratique, pour ne reproduire d'aucune manière des formes de domination, d'oppression ou de contrôle. Pour cela j'ai besoin de créer des conditions pédagogiques qui deviennent des voies d'autonomisation pour redonner le pouvoir au sujet sur son propre processus de formation et par conséquent sur sa propre existence.

Au cœur de l'école Essentia, j'ai le souci éthique de mettre en place avec soin et patience un cadre pédagogique susceptible de soutenir les personnes que j'accompagne pour qu'elles apprennent à ne plus projeter au dehors, comme par exemple sur les enseignant.e.s, les autres participant.e.s ou tout autre figure qu'elles admirent, leurs propres potentialités, forces ou apprentissages. Il en va de même pour les failles, les traumatismes ou autres blessures qu'elles portent en elles. Je les invite alors à apprendre à reconnaître et à assumer ce qui leur appartient dans toute situation avec maturité, et de reconnaître ce fait comme un signe d'autonomie et de liberté.

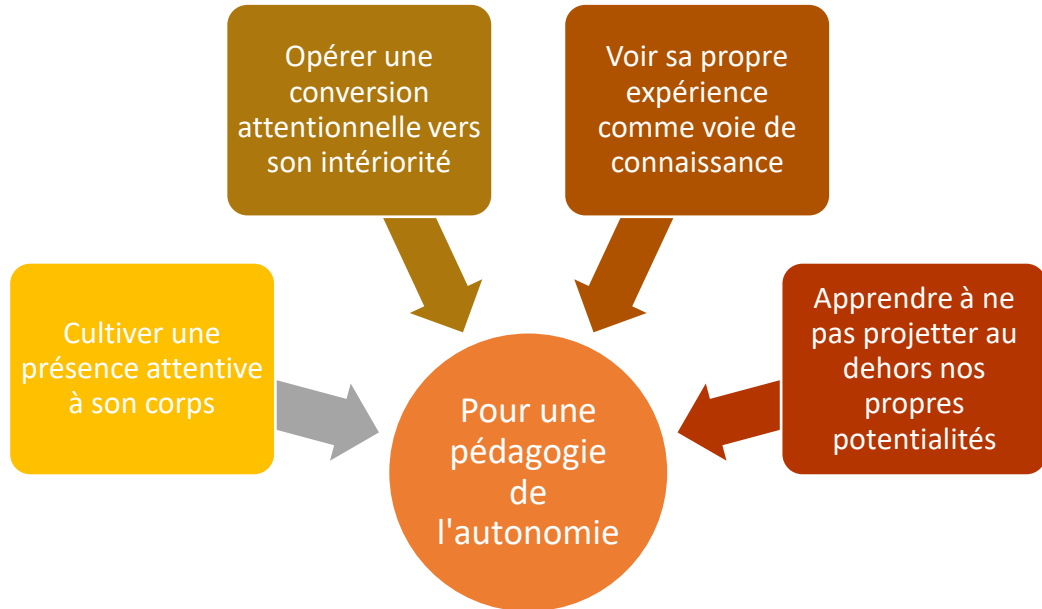


Figure 8 : Pour une pédagogie de l'autonomie

7.5 UNE AUTORITÉ QUI AUTORISE

La quête d'une pédagogie autonomisante m'a mise face à une question importante sur mon chemin de compréhension et de renouvellement de pratique. Il me fallait à la fois apprendre à habiter et à assumer ce que je vois, ce que je sens, ce que je porte, bref mon autorité intérieure, tout en veillant avec vigilance à ne pas tomber dans des dérives autoritaires ou d'abus de pouvoir. En effet, comme le dit Maëla Paul (2009), toute relation d'accompagnement, dans un temps donné, est une *relation asymétrique*, en ce sens qu'elle « met en présence au moins deux personnes de compétences différentes et de puissances inégales » (Cousin, 2016, p. 89).

En effet, dès qu'il y a asymétrie, il y a risque d'abus de pouvoir. L'enjeu ici n'est pas de nier le pouvoir que me confère d'emblée le rôle de formatrice ou d'accompagnatrice, mais de l'assumer et d'apprendre à l'exercer avec discernement, intégrité et bienveillance. J'ai ainsi dû prendre le temps, dans ce chemin de renouvellement, de questionner mon rapport au pouvoir, de l'observer dans mes actions

et interactions. Je me suis engagée, avec une attention entière, à incarner une autorité qui autorise plutôt qu'une autorité qui inhibe les élans ou blesse la dignité.

En effet, comme le montre Lytta Basset (2007) à la suite de Laberthonnière (1900) :

Il y a l'autorité qui use du pouvoir et du savoir-faire dont elle dispose pour subordonner les autres à ses fins particulières, et qui ne cherche qu'à s'emparer d'eux pour les mettre à profit : celle-là est asservissante. Il y a l'autorité qui use du pouvoir et du savoir-faire dont elle dispose pour se subordonner elle-même, en un sens, à ceux qui lui sont soumis et qui, liant son sort à leur sort, poursuit avec eux une fin commune : celle-là est libératrice. (Laberthonnière, 1900, cité par Basset, 2007, p. 8)

J'ai été accompagnée avec justesse par le texte de la philosophe et professeure de théologie pratique à l'Université de Genève Lytta Basset (2005), portant sur la confusion culturelle entre autorité et pouvoir. Elle explique qu'étymologiquement, le mot *auctoria* vient de la racine indoeuropéenne [*aug*] qui signifie augmenter, faire croître, avec une idée de force protectrice, voire de dynamisme et de créativité. C'est ce type d'autorité grandissante que je m'entraîne à incarner dans mes pratiques, tout en m'exerçant à comprendre les conditions et les rouages pour pouvoir transmettre aux autres la posture juste en matière d'exercice d'une autorité saine.

Il y a quelque chose de contagieux dans l'autorité d'une parole émanant d'un être libre : c'est comme si elle réveillait en autrui sa propre autorité. C'est ainsi que les autorités liées à une fonction, à un mandat, deviennent davantage crédibles quand elles s'exercent au pluriel, ressuscitant chez les administrés, les élèves, les patients, les paroissiens, leur propre autorité – leur parole-action unique, indispensable –, sans qu'ils connaissent à l'avance l'impact, le poids de leur parole. (Basset, 2005, p. 12)

À l'instar de Basset, je prends conscience que dans mes groupes de formation, plus je m'autorise à habiter librement mes intuitions, mon corps, ma parole etc., plus les autres s'autorisent à leur tour d'être dans leur pleine présence et autorité. Je comprends ainsi les sages paroles de Clarissa Pinkolas Estes (2007), lorsqu'elle affirme que :

Quand une personne vit pleinement, les autres en font autant. Tel est l'impératif premier de la femme sage : vivre de telle manière que les autres aient l'occasion

de faire de même. Vivre avec ce supplément d'âme qui va servir d'exemple.
(p. 20)

C'est avec cet impératif que je marche mon chemin de recherche et de formation, avec la conviction que ce que j'ai de mieux à offrir à ce monde c'est une qualité de présence, une qualité d'être qui donne envie de devenir encore plus vivant.e. En citant Paul Valéry (1973), Jean-François Billeter (2012) abonde dans le même sens en ces termes :

Le plaisir que me fait un homme, par son être même, par son timbre, son abord, son tour de parole, je lui en suis plus reconnaissant que d'un service rendu, d'un bienfait volontaire, un tel homme communique la vie, augmente la mienne.
(p. 82)

On voit bien à la lecture de Paul Valéry, de Clarissa Pinkola Estes, de Jean-François Billeter et de Lytta Basset que ce qui confère une réelle autorité à une personne, c'est sa qualité de présence, son intégrité, son amour, sa profondeur, sa capacité à se relier à sa nature véritable. Des qualités qui peuvent s'acquérir et qui sont par conséquent accessibles à tous. Basset (2007) précise qu'une telle posture permet d'accéder à une forme d'autorité qui respecte infiniment et soi-même et autrui, une autorité profondément déparasitée de toute volonté de puissance :

Une autorité susceptible de me (re) donner la parole et de la (re) donner à autrui? Pourquoi « la (re) donner »? Parce que tout être humain a besoin de recevoir tôt ou tard l'autorisation de parler – de parler en « je », d'être respecté dans ce « je » irremplaçable. Cela peut n'advenir que tard dans la vie, selon les interdits qui ont muselé, mais être « autorisé à parler », c'est en tout cas être reconnu « auteur » de ce qu'on dit, conformément à l'étymologie. (Basset, 2007, p. 2).

La quête de soigner ma qualité de présence, pour déployer la qualité de ma parole et de mes actions est très importante dans ma démarche. Je souhaite ainsi transmettre des conditions susceptibles de nous installer dans une pleine présence, qui confère aux êtres une véritable autorité, une autorité qui autorise. Lytta Basset (2007, p. 13) s'est appliquée à éclairer les caractéristiques d'une telle autorité, qu'elle nomme authentique. Le tableau suivant présente l'essentiel de ma compréhension de son propos, que je m'exerce à mettre en pratique au quotidien.

Tableau 2 : Les caractéristiques de l'authentique autorité selon Lytta Basset (2007)

| L'authentique autorité |
|---|
| <p>L'authentique autorité est le fruit d'une descente au fond de soi.</p> <p>Elle se veut incarnée, proche des autres. Elle accepte d'être contestée.</p> |
| <p>L'authentique autorité est le fruit d'une réunification intérieure.</p> <p>Lorsqu'on est intérieurement divisé.e par la peur, on se saborde soi-même, on est incapable de parler avec autorité. En revanche, plus on est unifié.e (et cela se perçoit par le langage du corps, le ton de la voix, les mimiques, etc.), plus on est entendu.e : le non-verbal ne trahit plus la parole, les actes ne contredisent plus les déclarations.</p> |
| <p>L'authentique autorité « produit et fait croître » soi-même et les autres.</p> <p>C'est une parole de vie entendue dans le silence, qui ne condamne personne et n'a pour but qu'une chose : rendre autrui auteur de ses actes, de ses choix, de sa vie. « Soyez auteurs de votre parole, faites ce que vous dites ».</p> |
| <p>L'authentique autorité restaure le dialogue.</p> <p>Elle le fait entre personnes égales, partenaires partageant la même condition humaine.</p> |
| <p>L'authentique autorité rend la parole.</p> <p>Elle permet à autrui de s'approprier sa libération en la nommant. Il s'agit d'autoriser autrui en le rendant auteur de sa parole et certainement pas de chercher à faire de l'effet ni à obtenir des résultats.</p> |

7.6 LES CONNAISSANCES D'EXPÉRIENCE : UN PONT ENTRE THÉORIE ET PRATIQUE

Je viens d'une lignée d'enseignant.e.s qui privilégient une approche de formation et d'accompagnement basée sur l'expérience. L'encadrement pédagogique que j'ai reçu et que j'ai développé à mon tour vise ainsi à expliciter, à partager voire même à transmettre des savoirs d'expérience. J'observe que cette voie s'affine et s'affirme de plus en plus à travers ma pratique pédagogique telle qu'elle se déploie au sein de l'école Essentia. Mon désir consiste à créer des conditions en vue de pouvoir participer à l'avènement d'une plus grande écologie des savoirs. Mon chemin expérientiel et professionnel m'amène à vouloir m'émanciper du paradigme positiviste dominant qui favorise une hyper-rationalisation,

tout en négligeant les autres savoirs. Je souhaite voir une forme de renversement de l'ordre établi afin de favoriser un apprentissage plus global où la connaissance peut jaillir de différentes sphères et favoriser une harmonie corps-cœur-tête, tout en favorisant une relation plus harmonieuse avec tout le Vivant. Une telle pratique formative inclut également des bases conceptuelles ainsi qu'une démarche critique et réflexive qui permettent de guider les apprenant.e.s dans leurs explorations expérientielles. L'existence est à la fois riche et complexe, elle est aussi inclusive.

Ma quête de praticienne veille à rendre accessible une réelle connaissance vivante et incarnée au point de devenir capable de l'expérimenter aussi bien singulièrement et collectivement et de l'explicitier. Ici, les mises en action, les prises de parole tout comme les efforts de compréhensions prennent appui dans un ancrage corporel et une qualité attentionnelle vécue depuis cette expérience. Comme l'explique avec justesse Rugira (2016), « cet ancrage corporel permet de développer progressivement des capacités attentionnelles et perceptives à la source d'une pensée sensible et d'une position de parole incarnée essentielle aux démarches réflexives dialogiques et d'écriture » (p. 34). C'est donc à partir de connaissances incarnées et de saisies perceptives que nous sommes invité.e.s ensuite à déployer et laisser émerger une pensée réflexive.

Après chaque séquence d'accompagnement, je propose aux personnes participantes de coucher par écrit ce qu'elles ont vu, senti, perçu, puis ce qu'elles ont appris et compris. Nous partageons ensuite nos écrits et nos réflexions. Comme le nomme avec justesse Vincent Cousin (2016) dans son mémoire de maîtrise : « on passe ainsi d'une mobilisation perceptive à une mobilisation cognitive [...]. Ainsi, la personne accompagnée [...] est également invitée à s'entraîner à déployer une activité descriptive, interprétative et formatrice autour de son expérience perceptive » (p. 99). Dans le même ordre d'idées, Ève Berger (2006) explique qu'une telle expérience a besoin d'être exprimée, car « elle ne peut livrer la totalité de son contenu et de son sens tant qu'elle reste silencieuse » (p. 90). Il revient donc de la responsabilité de l'accompagnateur.trice de créer les conditions propices pour inviter et soutenir cette mise en mots nécessaire à ce que l'entièreté de

l'expérience soit intégrée et cueillie, et que les différents savoirs s'arriment et se potentialisent.

Cette mise en mots - qui nous permet de réfléchir et de résonner ensemble depuis le lieu de l'expérience - est bénéfique autant pour le sujet en formation, la communauté apprenante autour de lui que pour la formatrice. Nous arrivons à trouver ensemble les mots justes pour nommer et définir avec acuité les axes fondateurs et les conditions des pratiques qui se sont déployés dans les séances pratiques vécues ensemble. J'observe que ces choix pédagogiques diminuent l'écart entre les connaissances expérientielles et pratiques et leur possible articulation et transmission. Il s'agit d'une réelle posture de co-formation où chaque participant.e contribue à créer de la connaissance qui se bonifie et se raffine dans une mise en dialogue où le singulier rencontre le collectif, où l'intime rejoint le politique, où la perception devient cognition.

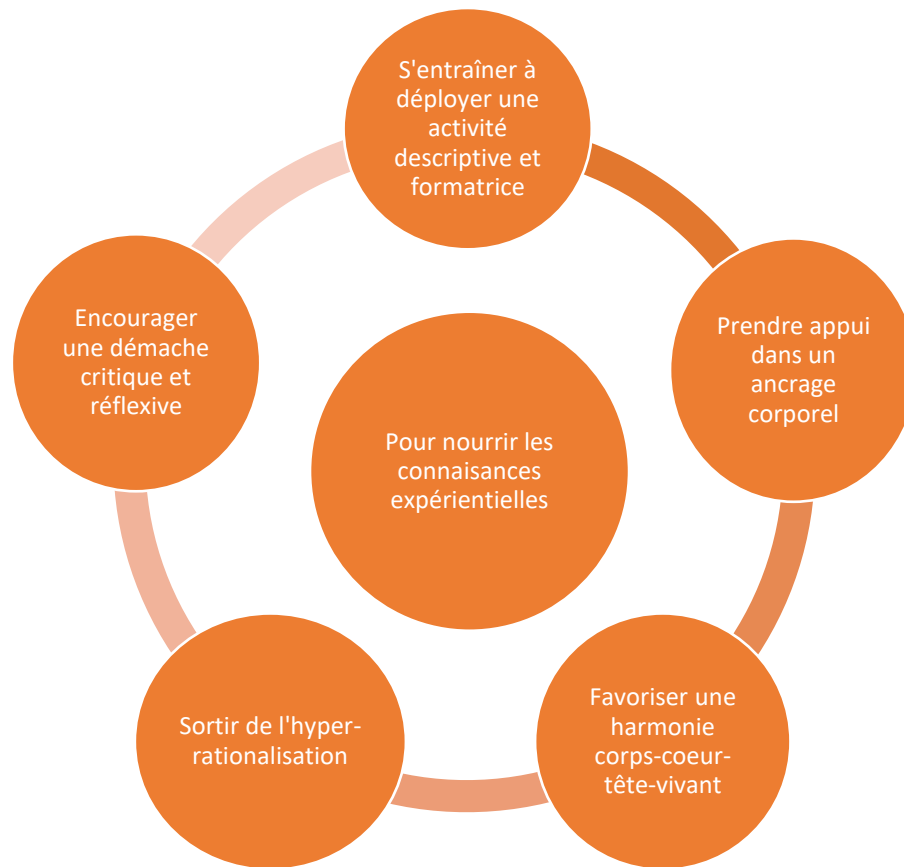


Figure 9 : Pour nourrir les connaissances expérientielles

7.7 L'ÉCOLOGIE DES SAVOIRS : POUR UNE ÉPISTÉMOLOGIE DE LA RELIANCE

Mes années auprès des allié.e.s de Rimouski et de ma cohorte de maîtrise m'ont permis d'installer ma pensée, ma pratique et mon être-au-monde dans une plus grande écologie des savoirs. Comme je le mentionnais d'entrée de jeu au début de ce mémoire, j'ai commencé cette recherche avec une conviction d'avoir une pratique pertinente, mais aussi avec un sentiment d'illégitimité et une difficulté à positionner cette pratique au milieu d'autres types de pratiques et de savoirs. J'avais un grand besoin de gagner en liberté au cœur de celle-ci. J'ai compris dès le début de ma démarche de formation que je faisais face à une problématique d'injustice épistémique. La quête de justice épistémique est alors devenue un axe fondateur dans ma pratique pédagogique. Je me souviens que dès

la fondation de l'école Essentia, je me suis promis de m'engager avec le plus de rigueur possible dans une démarche réflexive. Je souhaitais mieux appréhender ce que je fais, ce qui me fait faire ce que je choisis de faire et les effets que mon action a sur moi, sur les participant.e.s, sur la qualité des liens dans notre communauté apprenante et sur les projets de formation de chaque participant.e.

À plusieurs moments dans cette année de formation à l'école Essentia, j'ai l'impression que nous réhabilitons ensemble une réelle écologie des savoirs. Toutes ces connaissances dites invisibles et souvent bafouées dans notre culture rationaliste sont remises en circulation et reprennent leur droit. Nous devenons acteurs et actrices de cette réhabilitation, responsables de décoloniser les lieux de notre pensée pris dans la rigidité de la culture dominante. J'observe que de m'autoriser à nommer tout haut ces savoirs permet à chacun de réaliser qu'il sait lui aussi les percevoir depuis sa propre singularité. Je vois des individus reprendre confiance en leur capacité perceptive et intuitive et réintégrer ces différents savoirs inscrits dans tout le vivant. Ce dialogue qui invite à la reliance, à la pluralité et à l'entière des expériences m'installe dans une grande réjouissance. Je dirais même que mon espoir et mon désir de vivre en ce monde s'en trouvent augmentés. (C. Dajczman, journal de recherche, 2021)

Je suis ainsi rentrée progressivement dans la compréhension de ce que Morin (1995) appelle une « épistémologie de la reliance ». Le système destructeur de la modernité a été alimenté par la coupure des liens : les liens à nous-mêmes, aux autres, au monde, au vivant, à notre corps et bien sûr à notre essence. Alors que notre monde traverse des crises intenses, alors que je nous sens toutes et tous en pleine mutation, j'avais le sentiment que l'épistémologie de la reliance telle que la préconisait Edgar Morin était porteuse de promesses pour une humanité enfin digne de ce nom. J'avais un vif sentiment en rentrant de plein pied dans ma recherche qu'un changement de paradigme attendait inévitablement le monde occidental. Les travaux de Florence Piron (2017), à l'instar des travaux d'Edgar Morin (1995), ont rapidement confirmé mon intuition.

En méditant sur ces violences épistémiques, je ne peux que constater la place centrale de l'injonction normative de séparation au sein de l'épistémologie occidentale, source du positivisme : séparation entre l'esprit et la chair, entre les sentiments et la rationalité, entre l'engagement (les valeurs) et la connaissance, entre la personne qui cherche et la personne qui est étudiée, entre un savoir et ses utilisateurs, entre la théorie et la pratique, entre les émotions et le raisonnement,

entre les faits et les valeurs, entre la personne et son corps, entre les bons savoirs et les mauvais savoirs, entre la politique et la science, entre le sens commun et la science, entre la société et la science, entre les disciplines [...] et ainsi de suite. (Piron, 2017, p. 14).

Ma démarche de formation et de recherche, je l'ai déjà mentionné, avait comme premier objectif de contribuer au renouvellement de ma pratique. La création de l'école Essentia est un lieu d'incarnation de ce renouvellement, mais aussi un espace de construction de savoirs inédits sur mon expérience, ma pratique, tout comme sur l'ensemble de l'expérience de formation vécue par les participants à mes stages au sein de leur communauté apprenante. Cette démarche de recherche, de formation et de renouvellement de pratique constitue pour moi à la fois un acte intime et politique, personnel et social. En effet, comme le propose la recherche en études féministes, il est possible de faire de nos espaces de formation des « groupes de conscience », qui clament haut et fort que l'intime est politique. Ainsi, ces lieux d'éveil de conscience et de construction de communautés solidaires deviennent un socle de révolution critique qui assume que « le privé est public » et que « le personnel est politique » (Espínola, 2012).

Dans le même ordre d'idées, Marion Woodman (2016)³³ dit être en quête d'une épistémologie qui essaie de relier au lieu de procéder par division ou par séparation comme on peut voir dans les paradigmes dominants tels qu'hérités du positivisme, ou même du patriarcat. Cette autrice propose d'interroger davantage ce qui nous rassemble que ce qui nous divise. Comment pouvons-nous réapprendre à tisser des liens dans un monde qui met de l'avant les séparants? Alors que le patriarcat, ou autres visions du monde de type binaire sont dans le « ou/ou », Woodman (2016) plaide pour une vision centrée sur ce qu'elle appelle le « principe féminin » qui préconise « l'ensemble/et, tout en cherchant à évoluer dans la présence ». À la suite de ces auteures, je me rends compte que ma vie est une quête de reliance et de présence. Une marche constante pour aiguïser ma vision et pour ouvrir ma perception aux différentes réalités.

³³ Repéré à : <https://carnetsdereves.eu/2016/04/marion-woodman-la-quete-du-feminin-conscient/>

Dans ma perspective, l'épistémologie de la reliance renvoie à un état d'être au monde qui invite un corps présent et sensible, une ouverture au savoir invisible et perceptif, une capacité de reliance au tout vivant, une capacité d'émerveillement et de réenchantement, un état d'amour grandissant, tout comme une ouverture à l'intuition et au sacré. En bref, un paradigme du vivant qui nous rapproche de notre nature véritable et de celle de notre humanité tout en réorganisant notre rapport à soi, à l'autre, au monde et à la connaissance.

Du point de vue pédagogique, je veille à ne pas perdre de vue l'importance d'apprendre à faire des liens entre les enjeux personnels et leurs racines multi-systémiques. Dans ma pratique d'accompagnement ou encore de formation, je crée des conditions pour qu'avec les participant.e.s nous puissions constamment nous exercer à passer du micro au macro. J'ai appris par expérience, en observant ma propre vie et la vie des personnes que j'accompagne, que lorsque nous tentons de régler nos enjeux dans une perspective uniquement personnelle, hors des ramifications systémiques, nous risquons de nous emprisonner dans un regard étroit et pathologisant. La tendance culturelle nous incite à psychologiser des problèmes sociaux, des défis culturels et parfois sans une conscience historique et intergénérationnelle. Une telle perspective nous incite à prendre sur nos épaules des enjeux qui trouvent leurs racines au sein d'une culture particulière, d'un environnement donné, d'un espace géographique déterminé, d'une certaine temporalité et d'un inconscient collectif. Toutes nos expériences s'éclairent mieux lorsque nous osons interroger toutes les dimensions du vivant et ce dans une conscience planétaire plus large. L'expérience humaine montre qu'il y a en soi tant de réalités et de systèmes qui se superposent. Si nous voulons saisir un élément, une parcelle du tout, il est essentiel de s'ouvrir à un regard systémique. Dans ma perspective, ce regard et cette conscience plus vaste est cruciale pour réhabiliter une réelle écologie des savoirs et une justice épistémique, bref une intelligence holistique et plurielle.

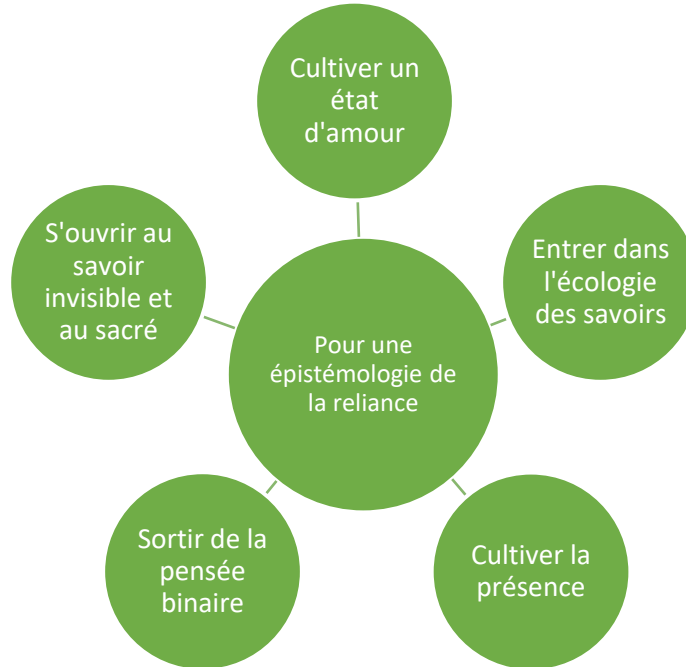


Figure 10 : Pour une épistémologie de la reliance

7.8 SORTIR DE L'INTERDIT : ASSUMER LA DIMENSION SPIRITUELLE DANS MA PÉDAGOGIE

Le jour est proche où la souffrance morale, psychologique, sera telle que la demande pour une véritable réponse déferlera. Il n'y a pas d'autres réponses que de retrouver le sens réel d'une vie humaine.

Arnaud Desjardins (2003)

Ma démarche de formation, de recherche et de renouvellement de pratique avait comme moteur premier, la soif d'assumer dans ma pratique l'essentielle quête spirituelle qui traverse et organise l'ensemble de mon existence. Je n'ai jamais eu de difficulté à assumer ma soif d'absolu et de sacré dans ma vie intime. Cependant, dans un pays qui se dit laïc, qui a depuis la Révolution tranquille voulu se débarrasser de l'oppression de l'Église catholique ou de ses représentant.e.s, il me semble plus délicat d'habiter cette dimension de l'être humain dans l'espace public et par conséquent dans ma vie professionnelle.

Dans les sociétés laïques, on accepte qu'il y ait une place légitime de la spiritualité dans la vie intime mais jamais en communauté.

Or je comprenais, comme je le mentionne dans les pages précédentes, grâce à ma démarche de formation, d'accompagnement et de guérison, que pour s'extraire de l'étroitesse du regard psychologisant et pathologisant, il fallait embrasser une dimension collective aussi bien dans le domaine conscient que dans celui de l'inconscient et de l'invisible. Apprendre à mythologiser pour ne plus pathologiser les situations, les personnes et les collectivités.

Le retour aux études était pour moi un choix conscient de prendre du recul, de réfléchir sur ma pratique et sur mon histoire en vue de conquérir une plus grande légitimité pratique, théorique, existentielle et spirituelle. Le chemin fut exigeant, il m'a demandé de la patience, de l'humilité, de la persévérance et beaucoup de rigueur. Au bout de ce processus, j'ai accouché non seulement d'une pensée plus claire sur ma pratique, mais aussi d'une praticienne renouvelée et d'une école où celle-ci pouvait librement expérimenter ses nouvelles marges de manœuvres. Je me suis offert un espace inédit, où je me sentais libre chez moi. Je pouvais enfin œuvrer à transmettre en toute transparence les fruits de mon expérience. Mon souhait n'était pas que tout le monde fasse comme moi, que ma voie soit absolument celle de mes étudiant.e.s. Au contraire, mon souci principal était de créer ensemble des conditions pour que chacun.e puisse trouver sa propre voie, celle qui mène à sa propre source et que chaque personne trouve en elle le courage de l'assumer.

Dès l'ouverture de cette école, je me sentais pleine... bien prête à partager les fruits de ma récolte. J'étais forte d'une proposition pédagogique bien conscientisée et assise dans une plus grande écologie des savoirs. J'ai ainsi pu cheminer avec les participant.e.s à mes stages et créer pour nous tous et toutes des conditions pour qu'on puisse ensemble aborder des réflexions et des questions fondamentales sur la faim spirituelle portée comme le secret le mieux gardé dans notre culture. Je me suis ainsi découverte dans une parole et

des gestes simples et assumés qui ne cachent rien de ma quête spirituelle et ce, dans une liberté et une simplicité jamais éprouvées auparavant.

Je me sentais enfin au repos. J'étais parvenue à porter, à inclure et à assumer toutes les dimensions de l'être dans ma pédagogie. Je trouvais ainsi l'antidote à mon sentiment d'illégitimité dans une pratique sobre, humble et transparente sur une voie simple que je marche sur cette terre en compagnie de mes frères et sœurs humains.

C'était important pour la pédagogue que je suis de voir que l'ensemble de la communauté apprenante commençait à saisir que cette dimension de l'être est accessible à chaque être humain dès qu'on s'en donne les moyens. Nous étions tous et toutes éprouvé.es, en plein cœur d'une crise sanitaire, dans un monde en pleine mutation.

Nous avons collectivement soif de bénéficier d'un espace de reliance où nous pouvions échanger en sécurité sur les épreuves portées dans l'isolement et encore mieux sur nos manières singulières de rester vivant.e.s. Nous cherchions ardemment des manières de réanimer nos flammes pour devenir à la fois vivant.e.s et engagé.e.s malgré les épreuves inédites que nous présentait notre époque. J'ai observé un grand besoin de partage et d'exercice - dans une mise en pratique concrète - afin de retrouver une hygiène existentielle dans notre monde délié. Nous avançons en communauté dans une éthique solidaire bouleversante, toutes et tous ensemble réuni.e.s pour que chaque participant.e retrouve la voie de sa vitalité. Nous étions dans la pratique incarnée d'une spiritualité de l'évidence. Une spiritualité laïque fondée qui exigeait que chacun.e de nous cultive une présence attentive à soi, aux autres, au monde et à la vie. Nous comprenions ensemble, comme le propose avec force Christiane Singer (2009), que dans ce monde qui se dessèche, si nous ne voulons pas mourir de soif, il nous faut devenir source.

CONCLUSION GÉNÉRALE

Me voici au terme de cette aventure de formation et de recherche. Dans ces derniers moments, je me sens naviguer dans un double mouvement. Je porte en moi un sentiment de grande complétion et une expérience forte de renouvellement. « Tout commence par une fin », disait Bridges (1991). Me voici entre l'expiration et l'inspiration, l'aboutissement et le commencement, dans une résonance profonde avec ce mouvement vie-mort-vie qui fonde l'existence.

Je suis entrée à la maîtrise comme on entre en initiation, sachant que j'étais à l'orée d'un passage majeur, tremblante et engagée, comme s'il n'y avait pas de retour en arrière possible. J'étais menée par une forte intuition qui me sommait de prendre le temps de revenir sur mon parcours de vie, sur mon chemin de formation et sur ma pratique d'accompagnement et de formation. Je percevais que ce projet holistique de recherche pouvait être une voie de passage pertinente et puissante pour la transformation de la praticienne que je suis et pour le renouvellement de sa pratique. Je souhaitais assumer encore plus entièrement mon chemin singulier tout en consolidant ma propre souveraineté et ma quête de légitimité et de liberté.

Ma démarche de formation, de recherche et de renouvellement de pratique avait comme moteur premier, la soif d'assumer dans ma pratique l'essentielle quête spirituelle qui traverse et organise l'ensemble de mon existence. Le retour aux études était pour moi un choix conscient de prendre du recul, de réfléchir sur ma pratique et sur mon histoire en vue de conquérir une plus grande légitimité pratique, théorique, existentielle et spirituelle. J'avais également soif d'œuvrer à une plus grande écologie des savoirs. J'avais faim d'une traversée engagée dans une aventure de justice épistémique, avec l'intuition que cette quête me permettrait de gagner en liberté et en légitimité sur tous les plans.

Au bout de ce processus, j'ai accouché non seulement d'une pensée plus claire sur ma pratique, mais aussi d'une praticienne renouvelée et d'une école où celle-ci peut librement expérimenter ses nouvelles marges de manœuvre. Je me suis offert un espace inédit, où je me sens libre et légitime chez moi, en moi, où je peux œuvrer à transmettre en toute transparence les fruits de mon expérience. Je me récolte comme une femme de plus en plus incarnée, reliée à elle, aux autres, au vivant et qui arrive de mieux en mieux à tenir à la fois le plus humain et le plus divin de nos existences.

Les limites de cette recherche et l'appel pour les recherches à venir

Il me fallait, au bout de ce processus, accepter de faire de cette recherche de maîtrise un premier pas et non l'entièreté de l'œuvre d'une vie. Cela me permet de consentir plus sagement aux limites de cette recherche. Il m'a fallu faire des choix. Ce qui appelle mon attention à partir d'aujourd'hui, c'est la nécessité de prolonger ce processus par une pratique réflexive qui va me permettre d'observer, de conscientiser, voire de documenter un chemin de fidélisation des acquis de cette démarche. Je voudrais dans les suites de cette recherche regarder de plus près comment cette nouvelle posture qui autorise une pratique plus libre et plus légitime peut s'inscrire dans la durée. Quelles sont les conditions et les contenants qui favorisent cette fidélisation et continuent de permettre à mes acquis de s'approfondir et de se déployer ?

Mais pour l'heure, j'ai besoin de m'accueillir au bout de ce parcours, et de continuer de découvrir ce que je deviens tout en m'ouvrant avec joie et foi à la suite de ma vie. Il y a tant à intégrer, il y a tant à créer encore. Je souhaite m'attendre et m'appeler dans une suite lumineuse, faite de patience, de passion et de tendresse envers moi, les autres, notre monde et envers l'existence.

Je vis cette étape de fin de maîtrise comme un grand passage qui me fait entrer dans une vie renouvelée par l'ardeur de ma recherche. Mon désir est de pouvoir continuer d'œuvrer depuis cette liberté, depuis cette souveraineté, depuis cette santé globale récoltée en abondance. Je souhaite de tout cœur continuer de m'habiter et de me vivre en ce monde depuis ce supplément d'âme qui donne sens et cohérence à mon incarnation tout en me

permettant de traverser mes épreuves avec courage, patience et une joie intarissable. N'est-ce-pas à ces conditions que je peux accompagner les autres en toute confiance et légitimité ?

Notre travail n'est pas celui de réparer le monde entier en une seule fois, mais de tendre à rétablir cette part du monde se trouvant à notre portée [...] Une des actions les plus apaisantes et puissantes que vous puissiez accomplir pour intervenir dans ce monde tourmenté, est de vous lever et de révéler votre âme.

Clarissa Pinkola Estes (2020)

BIBLIOGRAPHIE

- Arel, M-J. (2013). *Dieu s'en moque : Osez une vie spirituelle excitante*. Québec/Amérique.
- Anguibaud, A., Dupras, E., & Bois, D. (2013). La voie du corps sensible dans le traitement du mal être (The Way of the Sentient Body in the Treatment of Unease). *Revue Réciprocités*, 8, 26-35
- Balleux, A. (2007). Le récit phénoménologique: étape marquante dans l'analyse des données. *Recherches qualitatives*, (3), 396-423.
- Barba, E., & Savarese, N. (2005). *The Secret Art of the Performer: a dictionary of theatre anthropology*. Routledge.
- Barbien, R. (1997). *L'approche transversale : l'écoute sensible en sciences humaines*. Paris: Anthropos.
- Barbier, R. (2011). Filemanagement émancipant: une philosophie interculturelle du sens du travail humain,(de l'imaginaire leurrant à l'utopie créatrice). *Fourcade F., Krichewsky M., Former les managers, Pratiques de Formation/Analyse*, (60-61), 183-230
- Basset, Lytta. (2005). Qu'est-ce que parler avec autorité? Leçon inaugurale, Faculté de théologie. *Chroniques universitaires/Université de Neuchâtel*, 37-48.
- Beauchesne, M. (2012). Pouvoir devenir sujet, au coeur et par-delà les contraintes biographiques: un itinéraire de formation à la reliance (Doctoral dissertation, Université du Québec à Rimouski).
- Berger, È. (2004). *Le mouvement dans tous ses états: les recherches de Danis Bois*. Éditions Point d'appui.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : Éditions Point d'Appui.
- Berger, È., & Bois, D. (2008). Expérience du corps sensible et création de sens : approche somato-psychopédagogique. In S. Abadie (Ed.), *La clinique du sport et ses pratiques* (pp. 89-106). Nancy: Presses universitaires de Nancy.

- Berger, È., & Paillé, P. (2011). Écriture impliquée, écriture du Sensible, écriture analytique: De l'im-plication à l'ex-plication. *Recherches qualitatives*, (11), 68-90.
- Berger-Grosjean, E. (2020). *Retrouver l'intelligence du corps : Une urgence dans nos organisations et nos modes de vie* (Accompagnement et Coaching) (French Edition) InterEditions. Édition du Kindle
- Bernard, M.C., Tschopp, G., et Slowik, A. (Eds.). (2019). *Les voies du récit. Pratiques biographiques en formation, intervention et recherche*. Québec, Québec: Editions science et bien commun & LEL du CRIRES.
- Berry, W. (1998). *A timbered choir: The sabbath poems, 1979-1997*. Counterpoint.
- Bertrand, I. (2013). Accompagnement en somato-psychopédagogie et renouvellement du rapport à soi. Dans *Réciprocités*, (8), 36-44.
- Bertrand. P. (2009), *Pourquoi créer?* Liber (p.42).
- Bhargava, Rajeev. (2013) Pour en finir avec l'injustice épistémique du colonialisme, *Socio*, 1, 41-75.
- Billeter, J.F. (2012). *Un paradigme*. Editions Allia.
- Bois, D. (2009 a). Rapport sur les contenus et méthodes d'organisation scientifique et d'exécution pédagogique générale du Mestrado en Psychopédagogie Perceptive.
- Bois, D. (2009 b). L'advenir, à la croisée des temporalités. *Revue Réciprocités*, (3), 6-15.
- Bois, D., Josso, M. C., & Humpich, M. (2009). Sujet sensible et renouvellement du moi, les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie. *Ivry: Point d'appui*
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé : Introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris : Point d'appui.
- Boissière, N. (2018), Célébrer un nouveau soi. Rites de passage, créativité rituelle et dynamiques identitaires dans le néopaganisme au Québec. Dans : D, Jeffrey et M. Roberge (dir.), *Rites et ritualisation*, Presses de l'Université Laval.
- Bolle de Bal, M. (2003). Reliance, Déliance, Liance : Émergence de trois notions sociologiques. De Boeck Supérieur, *Sociétés*, vol. 2 no 80, p. 99 à 131.
- Bolle de Bal, M. 1995. *Voyages au cœur des sciences humaines : De la Reliance*. Tome 1. Reliance et Théories. L'Harmattan, Paris, 332 p.
- Boutet, D. (2016). Se mettre en œuvre: grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne. Dans : Galvani P. (coord.) et al. *Recueil*

de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales,
Université du Québec à Rimouski.

- Bureau, J. (2008). *La joie d'être*. Longueuil: Groupéditions.
- Brown, Micheal. (2012). *Le processus de la présence*. Ariane
- Campbell, J., & Crès, H. (1977). *Le héros aux mille et un visages*. R. Laffont.
- Carrier, C. (1997). L'expérience du rapport à soi lors d'un changement actualisant. (Thèse de doctorat en sciences de l'éducation), Université Laval, Québec.
- Craig, P. E. (1978). The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching. Doctoral Dissertation at Boston University of Graduate School.
- Chollet, M. (2018). Sorcières : la puissance invaincue des femmes. Zones.
- Cohn, L. (1976). La nature et l'homme dans l'oeuvre d'Albert Camus et dans la pensée de Teilhard de Chardin (Vol. 13). L'Age d'homme.
- Comte, A. (1907). *Discours sur l'ensemble du positivisme*. Société positiviste internationale.
- Cousin, V. (2016). L'approche somato-pédagogique de l'accompagnement: conditions d'émergence, repères épistémologiques, cohérence théorique et pratique (Doctoral dissertation, Université du Québec à Rimouski).
- Crête, S. (2021). *Marquer le temps. Entre profane et sacré, la recherche de nouveaux rituels*, Montréal, Éditions Le Jour.
- D'Allondans, T.G. (2002). *Rites de passage, rites d'initiation: lecture d'Arnold van Gennep*. Presses Université Laval.
- D'eaubonne, F. (1972). *Le féminisme*. Paris, Éditions A. Moreau.
- D'eaubonne, F. (1976). *Les femmes avant le patriarcat*. Paris, Payot.
- De Heusch, L. (1971). Possession et chamanisme. Dans L. de Heusch, *Pourquoi l'épouser* (p. 226-244). Paris: Gallimard (programme ReLIRE).
- De la Brosse, Sophie (2018). De la déchirure à la source vocationnelle : l'écriture intime comme chemin de révélation. Mémoire. Rimouski, Université du Québec à Rimouski, Département de psychosociologie et travail social, 191 p.
- Delors, J. (1996). *L'éducation, un trésor est caché dedans*. Odile Jacob.

- Depraz, N., Varela, F.J., & Vermersch, P. (2000). La réduction à l'épreuve de l'expérience. *Études phénoménologiques*, 16(31/32), 165-184.
- Depraz, N. (2006). *Comprendre la phénoménologie*. Paris: Éditions Armand Colin, 306 p.
- Desjardins, A., Haddad, P., Bentounes, C., & Fenner, P. (2003). *La transmission spirituelle*. Le Relié.
- Desjardins, A. (2010). *Spiritualité: De quoi s'agit-il?* (Les Chemins de la Sagesse) (French Edition) Éditions de la Table Ronde. Édition du Kindle.
- Dilthey, W. (1947). Œuvres, vol. III. Dans : *L'édification du monde historique*. Paris : Éditions du Cerf.
- Durand, G. (1973). *Les structures anthropologiques de l'imaginaire. Introduction à l'archétypologie générale*. Bordas.
- Dürckheim, K.G. (1999). *Dialogue sur le chemin initiatique*. Albin Michel.
- Donnay, J. (2008). « Préface » in M. Boutet, J. Pharand (dir.), *L'accompagnement concerté des stagiaires en enseignement*, Québec : Presses universitaires du Québec.
- Doran, M.C. (2018). « Oser accueillir le sacré. », *Relations*, no 799, novembre–décembre, p. 24.
- Effa, G. P. (2015). *Le dieu perdu dans l'herbe-L'animisme, une philosophie africaine*. Presses du Châtelet.
- Élia, M. (2020). *La danse de vie des lettres hébraïques*. Éditions de l'Émeraude.
- Elia, M. (2001). *Rencontres avec la splendeur: le pouvoir guérisseur des lettres hébraïques*. Altess.
- Espínola, A. F. (2012). Subjectivité et connaissance: réflexions sur les épistémologies du 'point de vue'. *Cahiers du genre*, (2), 99-120.
- Faber, M.C. (2018). Renouvellement identitaire et relationnel au contact du corps sensible: itinéraire de transformation d'une praticienne-chercheuse (Doctoral dissertation, Université du Québec à Rimouski).
- Faingold, N. (2016). De l'explicitation des pratiques professionnelles au décryptage du sens. *Présences: Revue transdisciplinaire d'étude des pratiques psychosociales*, UQAR, 9, 1-15.
- Fellous, M. (2001). *À la recherche de nouveaux rites : Rites de passages et modernité avancée*. Éditions L'Harmattan.

- Furé, R.M. (1968). Le tambour. *Présence Africaine*, (65), 39-50.
- Gadamer, H.G. (1976). *Vérité et méthode*. Paris : Seuil.
- Galvani, P. (2022). Hommage à Edgar Morin : L'épistémologie écosystémique de la complexité vers une identité terrienne. *Éducation relative à l'environnement. Regards-Recherches-Réflexions*, 17(1).
- Galvani, P. (2008). Étudier sa pratique : une autoformation existentielle par la recherche. *Présences Revue d'étude pratiques psychosociales* [Internet], 1, 1-11.
- Galvani P. (2004). L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles. *Interactions*, 8 (2), 95-121.
- Galvani, P. et Rugira, J.M. (2002). Du croisement interculturel à l'accompagnement transculturel en formation. *Paris: Revue Éducation Permanente : l'accompagnement dans tous ses états*, n°153, 2002-4, p. 179-195.
- Gandon, A.L. (2009). L'écoféminisme: une pensée féministe de la nature et de la société. *Recherches féministes*, 22(1), 5-25.
- Gauthier, J. P. (2007). De l'interdit de dire au droit d'être chemins de Trans- Formation. Vers une mise en forme de soi, de son expression et de sa pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement (Mémoire de maîtrise). Université du Québec à Rimouski, Rimouski, Québec,
- Gauthier, J.-P. (2015). La conversion au contact du corps sensible, une recherche heuristique. (Thèse de doctorat en sciences sociales, spécialisation psychopédagogie perceptive) Porto : Université Fernando Pessoa.
- Gélinas, A. (2004). La perspective du changement en éducation. *L'accompagnement en éducation*, 10, 31.
- Gennep, A. (1981). *Les Rites de passage* [1909]. Paris, A. et J.
- Gohier, C. (2004). De la démarcation entre critères d'ordre scientifique et d'ordre éthique en recherche interprétative. *Recherches qualitatives*, 24, 3-16.
- Goleman, D. (2014). *L'intelligence émotionnelle*. Paris: J'ai lu.
- Grondin, J. (2006 a). *L'herméneutique*. Paris: Presses Universitaires de France
- Grondin, J. (2006 b). La tâche de l'herméneutique dans la philosophie ancienne. *Klésis—Revue philosophique*, 1-18.
- Habermas, J. (1975). Towards a reconstruction of historical materialism. *Theory and Society*, 2(3), 287-300.

- Halifax, J. (1982). *The Wounded Healer Shaman*. New York: Crossroad.
- Hall, B.L., et Tandon, R. (2017). Decolonization of knowledge, epistemicide, participatory research and higher education, *Research for All*, 1 (1), 6-19.
- Heidegger, M. (1986). *Être et temps*. Paris : Gallimard.
- Hillman, J. (2013). *The essential James Hillman: A blue fire*. Routledge.
- Hillman, J. (2005). *La fiction qui soigne*. Payot & Rivages.
- Hillman, J., & Arman, B. (1999). *Le code caché de votre destin : prendre en main son existence en élevant sa conscience de soi*. R. Laffont.
- Hofmann, J. (1997). Le tambour du pow-wow nord-américain, battement du cœur d'un peuple et rythme de sa spiritualité. *Cahiers d'ethnomusicologie*. Anciennement Cahiers de musiques traditionnelles, (10), 249-272.
- Honoré, B. (2003). *Pour une philosophie de la formation et du soin : La mise en perspective des pratiques*. Paris : L'Harmattan.
- Honoré B. (1992). *Vers l'œuvre de formation : l'ouverture à l'existence*. Paris : L'Harmattan.
- Houde, R. (2009). *Des mentors pour la relève*. PUQ.
- Houston, J. (1996). *A mythic life: Learning to live our greater story*. San Francisco : Harper.
- Humpich, M., & Bois, D. (2006). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. Présenté au Colloque Recherches Qualitatives, Centre Universitaire Du Guesclin de Montpellier, Béziers, France.
- Jeffrey, D. et Roberge, M. (dir.). (2018). *Rites et ritualisation*, Les Presses de l'Université Laval.
- Jodorowsky, A. (2001) *Le Théâtre de la guérison*. Albin Michel. Édition du Kindle.
- Jung, C.G. (2021). *L'âme et le soi: renaissance et individuation*. Albin Michel.
- Jung, C.G. (1987). *L'Homme à la découverte de son âme : Structure et fonctionnement de l'inconscient* (French Edition), Albin Michel. Édition du Kindle.
- Jung, C.G. (1963). *L'Âme et la Vie*, Paris, Éditions Livre de poche, collection « références », 415 p.

- Kelen, J. (2002). *La faim de l'âme: une approche spirituelle de l'anorexie*. Presses de la Renaissance
- Kelen, J. (1996). Entrevue extraite du mensuel *Psychologies*, 144/Juillet-Août. Propos de Jacqueline Kelen recueillis par Anik Doussau.
- Laemmlin-Cencig, D. (2007). La dimension soignante et formative en somato-psycho-pédagogie. *Revue Réciprocité*, No 6, 7-19.
- Lamarre, C. (1907). *Histoire de la littérature latine au temps d'Auguste*, (vol. 1). J. Lamarre.
- Lambilliotte, M. (1968). *L'homme relié : l'aventure de la conscience*. Société générale d'éditions, Sodi.
- Lardellier, P. (2020). Libération, Le confinement ou la disparition des rites, https://www.liberation.fr/debats/2020/04/06/le-confinement-ou-la-disparition-des-rites_1783952
- Lardellier, P. (2020, paragraphe 12). Le rite, «porte ou pont»? Perspectives critiques sur la ritualité contemporaine. *Communication. Information médias théories pratiques*, 37(2).
- Lardellier, P. (2018). Le rite, entre résilience et résistance. *Relations*, (799), 17–18.
- Leblanc-Casavant, M. (2015). De la désespérance à l'apprenance : parcours heuristique au contact du suicide, Mémoire, Université du Québec à Rimouski, 256 p.
- Le Bouëdec, G. (2003). La démarche d'accompagnement, un signe des temps. Dans L'accompagnement dans tous ses états, numéro spécial de la revue *Éducation permanente*, p.13-20.
- Le Breton. (2018). Rites individuels de passage dans une jeunesse, dans : D, Jeffrey et M, Roberge (dir.), *Rites et identités*, Presses de l'Université Laval.
- Lebrun, P., & Robertson, G. (2013). *Quête de vision, quête de sens: un grand rite de passage amérindien*. Éditions Véga.
- Lebrun, P. (2016). *La déesse et la panthère : Chroniques nomades*. Véga.
- Lebrun, P. (2009). Le goût de vivre, le goût de mourir. (Texte non publié).
- Léger, D., Rugira, J.M. et Gauthier, J.P. (2016). Communication présentée le 10 mai 2016 dans le cadre du 84e du Congrès de l'Acfas.
- Le Goff, J. (2005). Thérapeutique de la parentification : une vue d'ensemble. *Thérapie Familiale*, vol. 26(3), 285-298.

- Lejeune, C. (1992). *L'atelier*. Montréal: Éditions TYPO.
- Leloup, J.Y. (1999). *Prendre soin de l'Être, Philon et les Thérapeutes d'Alexandrie*. Albin Michel.
- Leloup, J.Y. (2002). *Un art de l'attention*. Albin Michel.
- Leloup, J.Y. (2006) À quoi bon, Dieu? *La Soeur de l'Ange*, no 4.
- Leloup, J.Y. (2009). *L'Évangile de Thomas*. Albin Michel
- Leloup, J.Y. (2012). *Manque et plénitude : éléments pour une mémoire de l'essentiel*. Albin Michel.
- Leloup, J.Y. (2014). Le corps, don, grâce, épreuve. Article : le corps ami ou Acquis? *Vivre*, janvier.
- Leloup, J.Y (2019). *September 9*. Paris : Le Grand Souffle Ed.
- Lemieux, R. (2018). Métissages rituels et quêtes de sens. *Relations*, (799), 19–21.
- Lenoir, F. (2021) *Jung, un voyage vers soi*. Albin Michel.
- Lenoir, F. (2020) *Les chemins du sacré*, Paris, Éditions de l'observatoire
- Lhotellier, A. (2014). Pour radicaliser une autoformation spirituelle existentielle. *Présences, revue des pratiques psychosociales*, vol. 6.
- Lhuillier, D. et Toutard, S. (2014) Toute la culture est en manque de soul. *Génération TAO*.
- Lilli, S. (2019). La magie est en nous, *Inexploré*, n.41, trimestriel jan-fév-mars, p.3.
- Ludwig, A. (1969). Altered states of consciousness, dans Charles Tart, éd. : *Altered states of consciousness*. New York : Doubleday and Company, p. 11-24.
- Maffesoli, M. (2014). *La contemplation du monde*. Grasset.
- Maffesoli, M. (1988). *Le temps des tribus*. Paris, Méridiens Klincksieck
- Massicotte, G. (2000). Grande noirceur et Révolution tranquille : réflexions sur quelques jalons identitaires. *Histoire Québec*, 5 (3), 4-8.
- Martuccelli, D. (2002). *Grammaires de l'individu*. Paris : Gallimard.
- Maurel, J. (2013). *S'autoriser à cheminer vers soi*. Paris : Guy Trédaniel.

- Meade, M. (2013). *Fate and destiny: The two agreements of the soul*. Greenfire Press.
- Merli, L. (2019). Le voyage chamanique au tambour: Des traditions mongoles aux thérapies du troisième millénaire. *Multitudes*, 4(4), 169-176.
- Milot, M. (2000). Religions et sociétés... après le désenchantement du monde. *Cahiers de recherche sociologique*, (33), 5–17.
- Monbourquette, J. (2009). *Le guérisseur blessé*. Novalis.
- Morais, S. (2012). L'expérience de l'artistique comme pratique de soi en formation : une approche phénoménologique (Doctoral dissertation, Paris 13).
- Morin, E. (1990). *Introduction à la pensée complexe*, Paris, ESF, 1990.
- Morissette, Luc (2021). La formation au métier d'acteur : écrits sur parole. Dramaturge. <https://www.librairieduportage.com/produits/?filtre-auteur=Morissette%2C%20Luc>
- Mucchielli, A. (dir.). (2009). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. Paris : Armand Colin.
- Nicolescu, B. (1996). *La transdisciplinarité. Manifeste*, Éditions du Rocher, Monaco, 95.
- Niwemugeni, M. A. (2018). Reconstruction identitaire en contexte d'exil : une recherche heuristique (Doctoral dissertation, Université du Québec à Rimouski).
- Odier, D. (1996). *Tantra: l'initiation d'un occidental à l'amour absolu*. Lattès.
- Ouaknin, M.-A. (1994). *Bibliothérapie. Lire, c'est guérir*. Seuil.
- Pahnke, W.N., & Richards, W.A. (1969). Implications of LSD and experimental mysticism. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1(2), 69.
- Paillé, P. (2011). Les conditions de l'analyse qualitative. Réflexions autour de l'utilisation des logiciels. *Sociologies*.
- Paillé, P. (2007). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires, *Recherches Qualitatives*, vol. 27 (2), 133-151.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2005). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2^e éd.). (1^{re} éd. 2003). Paris : Armand Colin.

- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2008). L'analyse à l'aide des catégories conceptualisantes. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* Paris Armand Collin, 234-74.
- Pain, A. (1990). *Éducation informelle. Les effets formateurs dans le quotidien*. Paris : L'Harmattan.
- Paré, A. (1993). « Transfert et contre-transfert en éducation ». Dans *Intégration*, 17, 35-49.
- Paul, M. (2009). Accompagnement, *Recherche et formation*, 62, 91-108.
- Paul, M. (2004). *L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique*. Paris : L'Harmattan.
- Paul, M. (2003). Ce qu'accompagner veut dire, *Carrièreologie*, 9(1), 121-144.
- Pestre, D. (2013). *À contre-science : politiques et savoirs des sociétés contemporaines*. Paris: Éd. du Seuil.
- Picard, D. (2016). Rites, rituels. Dans : Jacqueline Barus-Michel, éd., *Vocabulaire de psychosociologie : Références et positions* (p. 260-266). Toulouse : Érès.
- Pilon, J.M. (2005). L'accompagnement d'une recherche praxéologique de type science-action. Formation des adultes aux cycles supérieurs Quête de savoirs, de compétences ou de sens, 69-95.
- Pineau, G. (2011). Régime nocturne et autoformation des dernières étapes de la vie. Tours, article communiqué par Gaston Pineau le 13 octobre 2011.
- Pineau, G. (2003). Vers une anthropologie en deux temps trois mouvements. *Spirale-Revue de recherches en éducation*, 31(1), 35-46.
- Pinkola Estés, C. (2007). *La danse des grands-mères*. Le livre de poche.
- Pinkola Estés, C. (1996). *Femmes qui courent avec les loups*. Paris: Grasset.
- Piron, F. (2017). Méditation haïtienne: Répondre à la violence séparatrice de l'épistémologie positiviste par l'épistémologie du lien. *Sociologie et sociétés*, 49(1), 33-60.
- Piron, F. (2019). Les récits de vie peuvent-ils être des outils de changement social et de résistance aux injustices épistémiques? Dans : *Les voies du récit. Pratiques biographiques en formation, intervention et recherche* (coordonné par M.C. Bernard, G. Tschopp et A. Slovik). Éditions Science et bien commun.
- Pradervand, P. (2014). *Vivre le temps autrement*. Éditions Jouvence.

- Quintin, J. (2014). *Vérité de soi et quête de sens: le récit de vie dans la relation de soin*. Liber.
- Ravet, J.C. (2018). Les rites au coeur du lien social. *Relations*, (799), 14–16.
- Ravet, J.C. (2014). Des chemins d’humanité, *Relations*, no 775, décembre, p.13.
- Rivard, Y. (2014). Le proche et le lointain, *Relations*, no 775, décembre, p.18.
- Roberge, M. (2006). En guise de conclusion : pour une relecture de nos rituels dans la société contemporaine, *Ethnologies*, 28 (2), 213-222.
- Roth, G. (2009). *La danse des 5 rythmes: un chemin de transformation par le mouvement*. Le Courrier du livre.
- Rondeau, K. (2011). L’autoethnographie: une quête de sens réflexive et conscientisée au cœur de la construction identitaire. *Recherches qualitatives*, 30(2), 48-70.
- Roustant, F. (2006). *Savoir attendre: pour que la vie change*. Odile Jacob.
- Rugira, J.M. (2016). Créer une communauté accueillante, apprenante et dialoguante: Quelques considérations pédagogiques et paradigmatiques au cœur de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, P. Galvani et al. *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*, 33-56.
- Rugira, J.M. (2008). La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se comprendre : pour une approche perceptive de l'accompagnement. *Collection du CIRP*, 3, 122.
- Rugira, J.M. (2004). La souffrance comme expérience trans-formatrice: récit autobiographique d'inspiration phénoménologico-herméneutique: thèse (Doctoral dissertation, éditeur non identifié).
- Saint-Sernin, B. (1988). *L'action politique selon Simone Weil*. Cerf.
- Schott-Billmann, F. (1985). *Possession, danse et thérapie*. Sand
- Schön, D.A. (1983). *The reflective practitioner*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Segalen, M. (2017). *Rites et rituels contemporains*. Éditions Armand Colin.
- Simard, Y. (2006). Les savoirs d’expérience : épistémologie de leurs tout premiers moments, *Revue des sciences de l’éducation*, vol. 31, no.3, p 543-562.
- Singer, C. (2013). *Du bon usage des crises*. Albin Michel.
- Singer, C. (2012). *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?*. Albin Michel.

- Singer, C. (2009). *Derniers fragments d'un long voyage*. Albin Michel.
- Singer, C. (2001). *Où cours-tu? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi?* Paris: Éditions Albin Michel.
- Singer, C. (1996). *Du bon usage des crises*. Paris : Éditions Albin Michel. 147 p.
- Singer, C. (1996). *Rastenbergl*. Paris: Albin Michel.
- Somé, M.P. (2005). *Sagesse Africaine*. Ariane Éditions.
- St-Arnaud, Y., Lescarbeau, R. et Payette, A. (2003). *Profession consultant*. 4^e édition. Montréal : Édition Gaëtan Morin. 352 p.
- Teilhard De Chardin, P. (1955). *Le phénomène humain*. Seuil.
- Tolle, E. (2020). *Le pouvoir du moment présent*. J'ai lu.
- Toro Rolando, (1973). Modèle théorique. <https://www.torobiodanza.be/modele-theorique/>
- Tourangeau, S., Stanton, V, et Bérubé, A, (2007). *Le 7e sens*. collectif TouVa.
- Tremblay.Mire-O (coord.) et al. (2016). Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Turner, V. (1969). Liminality and communitas. *The ritual process: Structure and anti-structure*, 94(113), 125-30.
- Valéry, P. (1973). Cahiers (Vol. 2). Gallimard
- Van Gennep, A. (1909). *Les rites de passage* [The rites of passage]. Paris: Emile Nourry.
- Vax, L. (1963). *Les structures anthropologiques de l'imaginaire*. Durand,
- Vermersch P. (2012). *Explicitation et phénoménologie: Vers une psychophénoménologie*. Paris : Presses universitaires de France.
- Vermersch P. (2000a). Conscience directe et conscience réfléchie, *Intellectica*, 2 (31). p. 269-311.
- Warren, Jean-Philippe. 1998. *Un supplément d'âme*. Québec: Les Presses de l'Université Laval, 177 p.

- Winkelman, M. (1986). Trance states : a theoretical model and cross-cultural analysis, *Ethos*, 24 (2) : 174-203.
- Woodman, M. (1993). *Conscious Feminity*. Inner City Books.
- Woodman, M., & Dickson, E. (1996). *Dancing in the flames: The dark goddess in the transformation of consciousness*. Shambhala Publications.
- Wulf, C. (2005). Rituels. Performativité et dynamique des pratiques sociales (Introduction), *La Revue Hermès*, 3(43).

EN LIGNE, SITES CONSULTÉS ET/OU CITÉS

- Basarab,N (1996) <https://ciret-transdisciplinarity.org/RocherHtm/lnicol.php>
- Bouchard, G. (2005). L’imaginaire de la grande noirceur et de la révolution tranquille : fictions identitaires et jeux de mémoire au Québec. *Recherches sociographiques*, 46 (3), 411–436. Repéré à <https://doi.org/10.7202/012471ar>
- Ferretti, L. (1999). L’imaginaire de la grande noirceur et de la révolution tranquille : fictions identitaires et jeux de mémoire au Québec. *Recherches sociographiques*, 46 (3), 411–436. Repéré à <https://doi.org/10.7202/012471ar>
- Dubé, G. (2016). L’autoethnographie, une méthode de recherche inclusive. Repéré de https://www.uqar.ca/uqar/universite/propodeluqar/departements/psychosociologie_et_travail_social/presences-vol9-2-dubelautoethnographie-une-methode-de-recherche-inclusive.pdf.
- Fonseca, C. (2014). Le chant du tambour. *Cahiers jungiens de psychanalyse*, 1(1), 55-59. Repéré à <https://doi.org/10.3917/cjung.139.0055>
- Gagliardi, J. Blogue la voie du rêve. Repéré à <http://voiedureve.blogspot.com>
- Kelen, J. (22 février 2013). La fin de l’âme. Repéré à <http://laplusquevive.canalblog.com/archives/2011/04/18/24042213.html>
- Larousse.Fr, siècle des lumières. Repéré à https://www.larousse.fr/encyclopedie/divers/siècle_des_Lumières/130660
- Lebrun, P. (25 décembre 2014). « Toute la culture est en manque de soul. » Propos recueillis par Delphine Lhuillier et Sandrine Toutard. Repéré à <https://www.generation-tao-blog.com/paule-lebrun-rites/>
- Pelletier, P. L’art, les femmes, la spiritualité. Repéré à <https://polpelletier.com/lecole-sauvage-2/>

- Prémo, M. Célébration de la vie et de l'amour. Repéré à <https://mapremo.com/>
- Pinkola, E. Message de Clarissa Pinkola Estès au monde inquiet. Repéré à <https://fr.linkedin.com/pulse/message-de-clarissa-pinkola-estès-au-monde-inquiet-marie-edery>
- Sombrun, C. Trance et création. Tetra. Repéré à <https://www.tetra.be/Transe-creation-sombrun-module-1.html>
- Sombrun, C. (2019) Trance et méditation, entretien avec Corinne Sombrun et Fabrice Midal. Repéré à <https://www.fabricemidal.com/transeméditation/>
- Torro, R. (1973) Modèle théorique. Repéré à : <https://www.torobiodanza.be/modele-theorique/>
- Woodman, M. (2016). La quête du féminin conscient. Repéré à : <https://carnetsdereves.eu/2016/04/marion-woodman-la-quete-du-feminin-conscient/>

VIDÉOGRAPHIE

- Blou, Léna. (2015, 25 décembre) Le Bigidi : une parole de l'être ! Repéré à <https://youtu.be/u8Oojo5pJqg>
- Chalier, C. (2020) Hanouca: quand les nuits sont les plus longues. Repéré à : <https://www.facebook.com/151446978204/videos/904081356792439>
- Cheng, F (2021) Invité spécial de la grande librairie. Repéré à <https://www.facebook.com/joachim.vallet/posts/10224119688812176>
- Leloup, J.Y, (2021). Le chemin de la présence. Repéré à : <https://youtu.be/bcpJ7zBw3FM>
- Singer,C. (6 avril 2018). Une conspiration contre la liberté spirituelle. Repéré à <https://youtu.be/TQVTv5ocjrY>
- Singer, C. (2014) Choisis la vie et tu vivras (livre audio). Repéré à : <https://www.facebook.com/leveildeletreaffranchi/videos/1070721439781976>
- Vergely, B (2012), Émerveillement. Repéré à <https://youtu.be/eFRL1VpTksE>