



Université du Québec  
à Rimouski

## **Deviens qui tu es dans une juste relation**

### **L'herméneutique évangélique comme mode d'autoaccompagnement de la souffrance relationnelle**

Mémoire présenté

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

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

PAR

© LISE GAUVREAU

**Août 2018**



**Composition du jury :**

**Jeanne-Marie Rugira, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski**

**Danielle Boutet, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski**

**Denis de Coster Ph.D., Psychothérapeute existentiel**

Dépôt initial le 25 avril 2018

Dépôt final le 23 août 2018



UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI  
Service de la bibliothèque

Avertissement

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



## AVANT-PROPOS

Il y a longtemps que je rêve de témoigner de ma vie intérieure. Depuis le moment de ma conversion à Dieu, il y a près de 30 ans, ce projet rôde en moi et trouve ici et là des occasions de se tester. J'étais loin de me douter qu'il se réaliserait dans un cadre universitaire. C'est au moment où je rencontre des femmes inscrites à l'UQAR que je reconnais dans la *maîtrise en études des pratiques psychosociales* l'environnement dont j'ai besoin pour écrire sur ma trajectoire spirituelle, comme me l'a suggéré le professeur Hugues Dionne au terme du programme *Sens et projet de vie*.

J'ai voulu y explorer à la fois ma quête de Vérité et mon désir de relations interpersonnelles plus vraies et plus satisfaisantes. Dès le début de ma recherche, il m'est apparu que je devais surtout chercher une voie pour sortir de mes enfermements. Vous lirez dans les pages qui suivent la description de mes avancées au fil des trois années de scolarité. Il s'agit essentiellement d'un cheminement spirituel et donc très personnel de réconciliation avec moi-même, avec les autres et avec Dieu.

Ce dont je suis reconnaissante aujourd'hui, c'est d'avoir adhéré pleinement à la démarche proposée par la maîtrise. Je n'avais jamais fait de recherche universitaire auparavant. Pendant la première année surtout, ce fut très exigeant. Je ne pouvais plus me contenter d'approximations, il me fallait décrire très précisément ce que j'observais, ce que je vivais en moi. Ce fut un apprentissage difficile, mais j'en suis particulièrement fière.

Je me réjouis également de la rigueur acquise au fil de cette démarche de formation. Avant d'écrire ou d'affirmer des avis, je vérifie maintenant les assises de ce que j'avance. Quand je lis une information, je m'informe de sa source et de la crédibilité de celle-ci avant d'y prêter foi. Cette rigueur, ce sens du détail, ma vie spirituelle en bénéficie, elle aussi.

Malgré certains moments de doute sur mes capacités au cours de la première année, j'ai trouvé à l'UQAR le support et l'encadrement dont j'avais besoin. Dans chacun des cours, je me suis sentie entre bonnes mains. Voyant arriver la fin de la scolarité, je me demandais bien comment je ferais pour écrire le mémoire, une fois privée du stimulant offert par les cours, les professeurs et ma cohorte. À ma plus grande surprise, j'ai éprouvé un réel bonheur à en rédiger les pages. Pendant une année complète, presque tous les avant-midis de la semaine y étaient consacrés. Et tandis que je m'y plongeais, j'avais le profond sentiment d'être à la meilleure place pour moi.

J'éprouve une immense reconnaissance envers les professeurs de l'UQAR qui ont été des maîtres et des guides inspirants tout au long de la scolarité du programme. Par leurs enseignements et grâce aux méthodes qu'ils m'ont fait découvrir, j'ai pu réunir les différents ingrédients de cette recherche. J'ai souvent eu l'impression en rédigeant le mémoire que je n'avais plus qu'à les mettre en place.

Un merci spécial va évidemment à ma directrice de recherche, Danielle Boutet, qui me guide depuis un peu plus d'un an. L'intérêt qu'elle a manifesté à l'égard de mon sujet de recherche tout autant que sa rigueur vis-à-vis mes écrits est largement responsable de la finition du document. Grâce à elle, je n'étais pas seule pour rédiger. Je la savais présente et j'avais une totale confiance dans les éclairages qu'elle me donnait lors de nos entretiens à distance.

Ma gratitude va spontanément à René Larochelle, mon accompagnateur spirituel qui m'aide depuis dix ans à nommer ce qui habite mes profondeurs. Son ouverture, sa capacité d'écoute suscitent chez moi une telle sécurité que je deviens capable de me mettre à l'écoute de ces ténèbres qui me font si peur lorsque je suis seule. Petit à petit, avec le temps, j'apprends à recréer sous la plume de mon journal intime cette même loyauté envers moi-même. Et



surtout, j'acquies la conviction que dans cet abandon si précieux pour le surgissement de mes émois intérieurs, je ne serai pas « submergée<sup>1</sup> ».

Parmi les autres personnes qui ont été des lanternes sur la route, il me faut citer mes collègues de la cohorte 2014. Durant toutes ces heures vécues ensemble, j'ai admiré leur transparence. Elles et ils m'ont ainsi encouragée à apprivoiser la peur du ridicule et du jugement que je dissimulais derrière des propos impersonnels et sans saveur.

Andrée Condamin que j'ai connue lors d'un stage de kasàla a eu le doigté pour m'interpeller à un moment où je m'éloignais de mes intentions de recherche. J'ai alors pu me ressaisir et suivre la voie qui était la mienne. Barbara Morneau a été une fidèle partisane par son intérêt, sa confiance et surtout son amitié. Même de loin, je l'ai toujours sentie à mes côtés.

Et vous chers lecteurs, je vous sais gré de la curiosité et du temps que vous consacrez à ma modeste contribution à la recherche. J'espère sincèrement ne pas vous décevoir et que nous aurons l'occasion de nous en parler. Enfin et surtout, au moment de déposer ce document, c'est à Dieu que je dis merci pour la vie si belle et si grande qui est la mienne.

---

<sup>1</sup> Allusion à un passage d'Ésaïe 43 : 2.



## RÉSUMÉ

Dans cette recherche, je me propose de trouver une issue à mes enfermements relationnels et une voie d'accès à ma vérité intérieure de façon à occuper ma juste place. J'y étudie des moments forts de souffrance sur le plan interpersonnel. J'en explore les dimensions spirituelles en m'appuyant sur trois métaphores. La première émerge d'une mise-en-soi en classe, les deux autres me viennent de l'Évangile, celle de la *parabole de l'enfant prodigue* et l'autre du récit d'une visite de Jésus à ses amies Marthe et Marie.

Pour laisser parler ces images, j'utilise une démarche heuristique et phénoménologique, mais c'est surtout par l'herméneutique évangélique que je parviens à identifier des voies de sens. Avec l'approche praxéologique, je me reconnais une croyance limitante et je la remplace par une croyance ressource. L'écriture s'avère un filon productif et un chemin d'approfondissement tant dans mon journal personnel que dans les explicitations de mes données. Enfin, le langage du kasàlà me fournit un mode d'expression artistique qui m'aide à dépasser mon côté « raisonnable ».

Au début de ma recherche, c'est l'image d'un cube de verre qui m'aide à décrire l'isolement relationnel dont je souffre trop souvent. Par la suite, avec la *parabole de l'enfant prodigue*, je reconnais les limites de mon humanité tout autant que l'indicible richesse du divin qui m'habite et me dépasse tout à la fois. Enfin avec le récit de Marthe et Marie, j'explore mes positionnements relationnels et les fausses routes que j'emprunte pour me faire aimer.

La conclusion présente les avancées et les limites de ma recherche. Les réponses qu'elle m'a fournies m'offrent des repères précieux dans mon désir d'une meilleure harmonie relationnelle et dans ma quête de vérité. J'y explique comment ma quête personnelle débouche sur une plus grande force intérieure dont bénéficie mon environnement social et communautaire.

Mots clés : spiritualité, foi, religion, herméneutique évangélique, enfermement relationnel, praxéologie, kasàlà, métaphore, authenticité.



## TABLE DES MATIÈRES

<b>AVANT-PROPOS</b> .....	vii
<b>RÉSUMÉ</b> .....	xi
<b>TABLE DES MATIÈRES</b> .....	xiii
<b>INTRODUCTION GÉNÉRALE</b> .....	1
<b>CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE</b> .....	7
1.1    LES FERMENTS.....	7
1.1.1    La crainte de mon père et la conversion .....	7
1.1.2    Le mouvement du Cursillo.....	9
1.1.3    Les exercices spirituels de saint Ignace (EVC).....	11
1.1.4    L'Évangélisation des profondeurs .....	12
1.1.5    La rencontre avec les professeuses de l'UQAR .....	13
1.2    MES DIFFICULTES RELATIONNELLES : LA OU LE BAT BLESSE .....	14
1.3    L'OBSTACLE DANS MES ENGAGEMENTS.....	21
1.4    CHAMPS D'EXPLORATION .....	30
1.5    QUESTION ET OBJECTIFS .....	32
1.6    PERTINENCES PERSONNELLE, SOCIALE ET SCIENTIFIQUE .....	32
<b>CHAPITRE II CADRE DE RÉFÉRENCE DE MON CHEMINEMENT SPIRITUEL ET RELIGIEUX</b> .....	35
2.1    CE QUE J'ENTENDS PAR SPIRITUALITE .....	35
2.2    SPIRITUALITE ET ALTERITE .....	38
2.3    UNE SPIRITUALITE RELIGIEUSE .....	39
2.4    MON ENGAGEMENT DANS LA TRADITION CHRETIENNE.....	41
2.5    ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL.....	43
<b>CHAPITRE III ASPECTS ÉPISTÉMOLOGIQUES</b> .....	47
3.1    CONSTRUIRE DE NOUVEAUX SAVOIRS PAR UNE DEMARCHE D'AUTOFORMATION EXISTENTIELLE.....	47

3.2	UNE RECHERCHE QUALITATIVE A LA PREMIERE PERSONNE.....	48
3.3	LA PHENOMENOLOGIE, UNE APPROCHE AVANTAGEUSE POUR UNE RECHERCHE EN ETUDES PSYCHOSOCIALES.....	49
3.4	LE CHEMIN DE L'HERMENEUTIQUE .....	52
3.5	UNE SCIENCE-ACTION AU SERVICE DE LA RECHERCHE.....	53
3.6	L'APPROCHE SYMBOLIQUE .....	55
3.7	UNE ANALYSE AU FIL DE L'ECRITURE .....	59
3.8	PASSER DU SAVOIR COMMUN AU SAVOIR CONSTRUIT PAR L'AUTOFORMATION.....	60
3.9	UNE RECHERCHE HEURISTIQUE.....	62
<b>CHAPITRE IV CHOIX MÉTHODOLOGIQUES .....</b>		<b>67</b>
4.1	GUIDEE PAR LA METHODE HERMENEUTIQUE EVANGELIQUE .....	68
4.2	ÉCLAIRÉE PAR UN ATELIER DE PRAXEOLOGIE .....	70
4.2.1	Formulation d'une problématique de recherche ressentie de manière subjective .....	71
4.2.2	Collecte de données : l'exploration de la question.....	71
4.2.3	Analyse des données : compréhension et conceptualisation des découvertes...	74
4.2.4	La communication des résultats .....	75
4.3	APPROFONDIR PAR L'ECRITURE .....	76
4.4	LE KASALA POUR TRANSMETTRE CE QUE JE CHERCHE .....	79
<b>CHAPITRE V UN CUBE DE VERRE QUI ME PROTÈGE ET QUI M'ISOLE.....</b>		<b>81</b>
5.1	ÉMERGENCE DE LA QUESTION.....	81
5.2	UN LABORATOIRE QUI DEVIENT TERRAIN DU REEL .....	85
5.3	RECONFIGURATION GRACE A L'ECRITURE PERFORMATIVE .....	87
5.4	OU J'EN SUIS A LA FIN D'UNE PREMIERE ANNEE DE RECHERCHE? .....	89
<b>CHAPITRE VI DE LA TOUTE-PUISSANCE À L'ACCEPTATION DE MA RÉALITÉ.....</b>		<b>91</b>
Le retour du fils prodigue (rembrandt).....		91
6.1	LA PARABOLE .....	92
6.2	LE FILS CADET .....	93
6.3	LE FILS AINE .....	94
6.4	RETOUR VERS LE PERE.....	95
6.5	TROUVER LE PERE EN MOI .....	96
6.6	LAISSER PLACE AUX DEUX FILS ET A LEUR PERE .....	98

6.7	L'ACCEPTATION DES LIMITES DE MA CONDITION HUMAINE .....	100
6.8	CONSENTIR A MA PROPRE REALITE .....	102
<b>CHAPITRE VII AVEC MARTHE ET MARIE, ÊTRE L'UNE ET L'AUTRE .....</b>		<b>105</b>
7.1	À LA RECHERCHE D'UNE PAUVRETE DE L'ESPRIT.....	105
7.2	LES FAUSSES ROUTES DE MA VIE RELATIONNELLE.....	107
7.3	UN BESOIN QUI EN CACHE UN AUTRE.....	109
7.4	COMMENT JE PROTEGE MA VULNERABILITE .....	111
7.5	LA OU JE TROUVE L'AMOUR.....	114
<b>CONCLUSION GÉNÉRALE.....</b>		<b>117</b>
<b>POSTFACE .....</b>		<b>121</b>
<b>RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....</b>		<b>125</b>





## INTRODUCTION GÉNÉRALE

En 2011, en pleine transition entre ma profession d'enseignante à l'éducation des adultes et la retraite, j'entreprends la formation *Sens et projet de vie*. Il s'agit d'un programme court de deuxième cycle de l'Université du Québec, offert conjointement par l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), l'Université du Québec à Rimouski (UQAR) et la TÉLUQ. On y propose « une démarche de mise en sens de sa vie dans le but d'élaborer un projet de vie de nature personnelle ou de réinvestissement social »<sup>2</sup>. (Midal, 2013, pp. 120-121)(Midal, 2013, pp. 120-121)(Midal, 2013, pp. 120-121)(Midal, 2013, pp. 120-121)

Au terme de ce programme court, le professeur Hugues Dionne me suggère d'explicitier mon itinéraire spirituel et m'invite à témoigner de mon intériorisation chrétienne. Son conseil rejoint mon désir de partager cette foi qui m'habite intimement, mais j'ignore comment je pourrais le réaliser. Quelques mois plus tard, je côtoie des femmes engagées dans la *Maîtrise en études des pratiques psychosociales* et il m'apparaît tout de suite que je peux trouver dans ce programme un cadre propice à mon projet d'écriture.

Dès la première année du programme de maîtrise, je constate que la « question qui me cherche »<sup>3</sup> se situe plutôt au cœur de ma vie relationnelle. Celle-ci ne cesse de me perturber et de me questionner aussi bien sur le plan interpersonnel que social. Pourtant, et je l'expliquerai dans les pages et les chapitres qui suivent, je suis finalement ramenée à mon point de départ qui était d'écrire sur ma vie spirituelle. C'est là, en effet, que je trouve des issues et des voies d'avancement à mes enjeux relationnels soit mon besoin de reconnaissance

---

<sup>2</sup> Extrait du site de la TELUQ <https://www.teluq.ca/site/etudes/offre/prog/TELUQ/0571/> consulté le 25 janvier 2018.

<sup>3</sup> Expression utilisée par le professeur Mire-Ô B. Tremblay dans le cours *Pratiques psychosociales et projet*.

et ma difficulté à me libérer de l'emprise qu'ont exercée ou exercent encore tant de personnes dans ma vie.

Ayant grandi dans une famille résolument catholique comme la plupart des familles du Québec jusque dans les années 70, j'ai baigné dans la culture judéo-chrétienne durant toute mon enfance et mon adolescence. Une fois jeune adulte, dans le mouvement d'affranchissement de l'emprise familiale, j'ai mis de côté la foi en Dieu. Au tournant de la quarantaine, dans le cadre d'une formation avancée en programmation neurolinguistique (PNL)<sup>4</sup>, j'entrevois une issue à la peur et à la haine que j'éprouve à l'égard de mon père et qui empoisonnent mon existence. Cette issue, à mon plus grand étonnement, elle passe par un retour à Dieu. Comme le seul Dieu que je connais est celui du christianisme, c'est vers Lui, accompagnée par des communautés de croyants catholiques, que j'entreprends ma reconversion.

Vers l'an 2000, j'effectue une démarche appelée *Exercices dans la vie courante de saint Ignace (EVC)*. À l'issue d'une formation de deux ans et d'un temps de discernement, je suis invitée à nommer l'appel qui m'est donné dans mon cheminement de foi. Je retiens alors ce désir qui monte de mon cœur à ma tête, celui d'« être debout dans la Vérité ». Cette expression décrit la faim que je portais et que je porte encore d'affirmer ce qui m'habite profondément. Aujourd'hui, quelque 17 années plus tard, je comprends que pour affirmer, il me faut d'abord voir plus clair dans ma vie intérieure.

En 2009, je vis le trajet de *l'évangélisation des profondeurs* développé par Madame Simone Pacot. Il s'agit de sessions animées par des laïques qui proposent un « trajet spirituel afin d'amener la personne à accepter ses limites, reconnaître ses blessures, assumer son histoire afin de se remettre en route sur des chemins de vie »<sup>5</sup>. Ce trajet, je le poursuis ensuite

---

<sup>4</sup> « La programmation neurolinguistique (PNL) est une approche consacrée à l'étude du comportement humain dans ses dimensions de communication, d'apprentissage et de changement. » Extrait du site du CQPNL <https://centrepnl.com/le-centre-2/quest-ce-que-la-pnl/> consulté le 26 avril 2017

<sup>5</sup> Extrait du site du Centre Le Pèlerin <https://www.lepelerin.org/portail/evangelisation>, consulté le 25 janvier 2018.

dans des rencontres avec un accompagnateur spirituel. Ma motivation première est alors de me préparer au vieillissement, au grand âge qui vient petit à petit. J'ai le sentiment d'être trop rigide et je vois bien que les inévitables pertes d'autonomie liées au vieillissement seront pénibles si je ne développe pas plus de flexibilité dans mes relations avec les personnes et dans ma façon de composer avec les situations. Pour bien vivre cette étape, je dois tempérer mes exigences, m'ouvrir à ce que la Vie me propose, lui faire confiance.

Tout au long des trois années de la maîtrise, je cherche une issue à l'angoisse et aux souffrances que me font régulièrement vivre mes relations interpersonnelles. En effet, bien que la hantise à l'égard de mon père se soit grandement résorbée, il en reste des blessures qui me replongent sans cesse dans des relations où des personnes exercent sur moi une emprise semblable à celle qu'il a exercée sur les 40 premières années de ma vie. Mon besoin d'être reconnue, estimée semble sans fond et je me sens vite agressée par les points de vue différents du mien.

Je découvre peu à peu que mes difficultés sont liées à des limites bien humaines. Il me faut alors un certain temps pour reconnaître et accepter cette incontournable réalité et réaliser que je ne suis pas Dieu. Je ne peux pas tout prévoir, tout contrôler. Je ne peux pas non plus gagner l'amour de tout le monde et ne jamais décevoir les gens que je côtoie. Ma responsabilité est d'accueillir les frontières de mon humanité.

En même temps, je ne suis pas non plus condamnée à faire du surplace. Il y a en moi et au-delà de moi, une dimension sacrée à laquelle j'aspire et sur laquelle je m'appuie quand rien ne va plus. J'en arrive ainsi à découvrir que c'est par mon cheminement spirituel que je progresse le mieux vers des relations interpersonnelles plus conformes à mon humanité tout autant qu'à ce divin qui la nourrit. C'est ainsi que j'arrive à me tenir debout dans les failles de ma vulnérabilité et que j'y trouve des voies pour me relier à celle ou celui dont je cherche le regard.

C'est souvent par une herméneutique évangélique que se réalisent ces avancées. Par exemple, dans un moment critique, je me sens interpellée par une image ou par un passage

de l'Évangile. En méditant et en écrivant sur cette amorce, ou encore en en parlant avec mon accompagnateur, je plonge dans ma vie intérieure et y découvre des similitudes avec ce qui m'habite profondément. Je parviens ainsi à nommer ce qui vit en moi, à le communiquer et à l'actualiser. Ce faisant, je chemine vers ce désir qui m'habite de « trouver l'harmonie entre le dehors et le dedans » (Hillesum, 1985, p. 46).

J'ai le goût d'accompagner des groupes de personnes retraitées dans leurs quêtes de projets signifiants. J'ai eu l'occasion de le faire dans le cadre de mon emploi à l'éducation des adultes en élaborant une formation appelée *Transition-Retraite* qui permettait aux participants de faire un bilan personnel et professionnel afin d'effectuer les choix appropriés pour une retraite active et satisfaisante. Je souhaite y revenir éventuellement et je m'intéresse particulièrement à la dimension spirituelle d'une telle démarche.

Dans mes engagements communautaires, particulièrement avec l'organisme Développement et Paix, il m'arrive d'animer des ateliers ou de prendre la parole dans des églises. Là aussi, je veux intervenir de façon plus authentique en utilisant mes connaissances, mes expériences, mais également ma vie intérieure.

Je dispose de nombreuses années de vie active devant moi et je souhaite contribuer dans la mesure de mes moyens à l'avènement d'un monde plus juste et solidaire, en commençant par moi-même. « Cette recherche, je la fais pour mon mieux-être relationnel et pour offrir aux autres ce qu'il y a de meilleur en moi comme enseignante, animatrice, militante ou amie. » (Extrait de ma lettre de motivation pour la maîtrise)

Ce mémoire témoigne des quatre années d'un processus de recherche que je souhaite décrire en mettant en évidence les éléments qui l'ont le plus orienté. Ainsi, le premier chapitre raconte mon histoire personnelle et l'importance que ma vie spirituelle et religieuse y a prise peu à peu. Au travers de mon cheminement, j'explique les pertinences personnelle et sociale de ma problématique. Enfin, j'y présente ma question de recherche et les objectifs poursuivis.

Suite à une suggestion de Danielle Boutet, ma directrice de recherche, j'ai trouvé préférable de consacrer le deuxième chapitre à mon cadre de référence spirituel et religieux.

Ces termes peuvent prendre tellement de sens et suscitent tant de préjugés, qu'il me fallait bien situer mes lecteurs quant à ma position sur ces dimensions qui sont centrales dans ma recherche. On y retrouvera donc les fondements de ma spiritualité et de ma foi en Dieu. J'ai aussi le souci d'y montrer comment mon cheminement spirituel est inextricablement lié à ma vie relationnelle.

Les deux chapitres suivants décrivent les chemins épistémologiques et méthodologiques que j'ai empruntés pour naviguer dans cette recherche. Bien que j'y sois à la fois chercheure et objet de recherche, ma démarche s'est faite avec toute la rigueur qu'exige une démarche en étude des pratiques psychosociales.

Les trois chapitres suivants constituent le cœur de ma recherche et proviennent essentiellement des moments d'intériorité qui m'ont donné accès à des vérités enfouies en moi. Ma recherche a ainsi progressé au fil des trois années de scolarité de la maîtrise et chacune d'elle a été le théâtre d'une étape décisive.

Le chapitre V présente un récit phénoménologique rédigé en première année que j'ai appelé *Le cube de verre*. À la suite d'une visualisation, je tente de découvrir comment je peux sortir de mes enfermements et à quelles conditions. Cette exploration s'inscrit dans mes tentatives d'identification du fil rouge de ma recherche, tout au début de la maîtrise. Par la suite, ce qui cherche à vivre en moi et qui ne trouve pas les conditions pour le faire est éclairé par un atelier de praxéologie et un autre en écriture performative.

Dans le chapitre VI, alors que je suis en deuxième année, ma recherche s'appuie sur un tableau de Rembrandt intitulé *Le retour du fils prodigue* et sur la parabole décrite en Luc 15 : 11-32 dont il est inspiré. Je vis alors un grand désarroi causé par le deuil d'une amie très chère. Je me reconnais si bien dans la misère du fils prodigue que j'en fais l'objet de quelques entretiens avec mon accompagnateur spirituel, puis un *kasàlà*<sup>6</sup>. J'en arrive alors à m'identifier aux trois personnages de ce récit. Dans mon cheminement, je m'appuie à quelques reprises

---

<sup>6</sup> « Le *kasàlà* est un poème cérémoniel, une manière élogieuse, publique et solennelle de nommer la personne » Kabuta, J. (2015). *Le kasàlà une école de l'émerveillement*. Saint-Julien-en-Genevois Cedex: Jouvence. Dos de couverture.

sur les lois de vie proposées dans le trajet de *l'Évangélisation des profondeurs*. En rédigeant cette partie du mémoire, une décision soudaine de déménagement me fait approfondir encore davantage les richesses de la parabole.

Le chapitre VII observe et explore mes méditations sur l'histoire de Marthe et Marie. La description débute avec une contemplation ignacienne vécue dans le cadre d'un stage de méditation. Elle est suivie d'un passage de mon journal personnel où je raconte un moment relationnel difficile vécu lors d'un souper familial. Je reconnais dans ma façon d'agir l'attitude contrôlante de Marthe. En même temps, je réalise que le personnage de Marie fait tout autant partie de moi. Cet épisode est lui aussi repris avec mon accompagnateur et me permet de reconnaître les fausses routes que j'emprunte pour me faire aimer.

Enfin, dans la conclusion, je me demande où j'en suis au terme de la recherche et ce qui a changé. Regrettant de ne pas avoir étendu mon exploration aux quêtes de sens de notre société, je décris les moyens que je peux utiliser pour qu'elle en bénéficie, ne serait-ce que dans mon environnement immédiat.

## CHAPITRE 1

### PROBLÉMATIQUE

#### 1.1 LES FERMENTS

À l'origine de ma recherche, il y a ma trajectoire spirituelle et ma rencontre avec les exceptionnels professeurs de l'UQAR. Bien qu'il ait commencé dès mon plus jeune âge, mon cheminement spirituel a connu un revirement important dans la quarantaine, lorsque je suis revenue au Dieu du christianisme. Par la suite et jusqu'à aujourd'hui, ce changement de cap n'a cessé de s'approfondir à la faveur du mouvement cursilliste, des *exercices de saint Ignace (EVC)* et du trajet de l'*évangélisation des profondeurs*. C'est finalement au sortir du programme *Sens et projet de vie* que l'idée d'entreprendre la maîtrise et cette recherche m'est venue.

##### 1.1.1 La crainte de mon père et la conversion

Depuis ma tendre enfance, je détestais mon père, je le craignais et je le méprisais. En même temps, il exerçait sur moi une très forte emprise et je me sentais incapable de lui tenir tête. Cette situation empoisonnait mon existence. Je la soupçonnais d'être à l'origine de mes échecs amoureux répétés et de mon mal-être dans toutes sortes de situations relationnelles. Au fil des années, j'ai multiplié les lectures, les thérapies et les formations afin de me libérer de cette haine. Régulièrement, je faisais des cauchemars dans lesquels je me battais en duel avec mon père et d'autres où je partageais avec lui des situations à la limite de l'inceste. J'étais déchirée intérieurement entre la haine à l'égard de mon père et la culpabilité que celle-ci suscitait en moi.

C'est en participant à une énième formation de programmation neurolinguistique (PNL) que la dimension spirituelle est venue me soulager de ce sentiment accaparant et douloureux. Au risque de vous décevoir, je dois toutefois avouer que j'ai beaucoup de difficultés à me rappeler ce qui s'est passé à ce moment précis. Dans mon souvenir, je suis plongée dans une profonde et désespérante recherche intérieure. Puis, je me vois lever la tête et apercevoir un rayon de lumière très puissant. Dans ma tête, c'est comme une soudaine révélation que ce que je cherche, c'est en Dieu que je peux le trouver. Presque aussitôt ma relation avec mon père qui paraissait si sombre et insoluble devient claire et lumineuse.

En me reliant à Dieu, j'ai vu se dessiner une passerelle vers mon père. Au lieu de ne voir en lui que l'homme violent que je craignais, je le voyais comme un homme avec lequel je partageais une croyance. Même si sa façon de vivre sa foi était très différente de la mienne, nous avions une valeur en partage.

À la suite de cette réconciliation à la fois spirituelle et humaine, j'ai cessé de m'en vouloir, je suis devenue plus libre. J'ai tissé des ponts entre mon enfance et ma vie adulte. J'ai pu aller y reconnaître des fondements positifs au-delà des manques et des rancunes. Il y a déjà vingt ans de cela et depuis je n'ai jamais cessé d'approfondir ma relation à l'Absolu. Partie d'une expérience extatique, ma vie de foi est maintenant bien ancrée, mais aussi plus critique.

Ce retour à Dieu aurait pu me conduire vers différentes spiritualités, mais spontanément c'est la tradition chrétienne et catholique de mon enfance qui a surgi. Toutefois, je constate que ma nouvelle foi est très différente de celle vécue dans ma famille. La religion de mon enfance était faite d'obligations de toutes sortes, qu'il s'agisse de la messe, de l'abstinence durant le carême, du menu de poisson le vendredi, du respect des commandements, de l'obligation de se confesser, etc. Elle faisait partie de la culture collective du milieu où je vivais. Tout le monde, dans mon souvenir, allait à la messe, croyait en Dieu et obéissait aux instructions données par les prêtres et les curés. Je ne me rappelle pas y avoir entendu parler de l'amour de Dieu. Pour l'enfant et l'adolescente que j'étais, la foi était une question de



dogmes, de pratiques et de privations auxquels nous devons nous soumettre pour aller au ciel.

*On ne met pas non plus du vin nouveau dans de vieilles outres; autrement, les outres se rompent, le vin se répand, et les outres sont perdues; mais on met le vin nouveau dans des outres neuves, et le vin et les outres se conservent. (Mathieu 9 : 17)*

La foi que je retrouve à quarante ans est une foi libre qui irradie dans tout mon être et que j'ai le goût de partager. Elle est neuve, naïve, confiante et enthousiaste. Elle me donne le sentiment d'appartenir à la grande famille de croyants dans laquelle je ne veux voir aucune dissension. Elle m'incite à fréquenter les célébrations dominicales, à renouer avec les rituels sacramentaux. Elle change mon regard sur les gens et en particulier sur mon père.

À la différence de celle de mon enfance, je m'y sens un peu marginale socialement. Dieu est devenu un sujet tabou autour de moi. Les croyants pratiquants ne représentent plus que 25 % de la population (Clark, 2003, p. 3). Dans le même document, l'auteur constate que c'est « au cours des années 1990 [que] la participation mensuelle au Québec a le plus diminué ». Je cherche donc à me rapprocher des communautés de foi pour répondre à mon besoin d'appartenance.

### **1.1.2 Le mouvement du Cursillo**

J'ai 44 ans lorsqu'en entrant à l'église, j'aperçois un feuillet coloré annonçant « Trois jours pour donner un sens à sa vie ». Je suis tout de suite séduite. Voilà, il me semble, ce dont j'ai besoin pour nourrir ma foi. Je veux vivre ces trois jours. Une brève allocution d'un cursilliste me confirme ma première impression et je m'inscris.

Le mouvement Cursillo<sup>7</sup> se définit comme :

[...] un Mouvement d'Église qui au moyen d'une méthode spécifique, rend possible l'expérience personnelle et communautaire de ce qui est fondamental dans le

---

<sup>7</sup> Ce nom provient du mot espagnol "Cursillo" qui signifie petit cours. C'est l'abrégé de *Cursillo de Cristiandad* (petit cours pour former une chrétienté).

christianisme, dans le but de former des noyaux de chrétiens, en les aidant à découvrir et réaliser leur vocation personnelle comme ferment d'Évangile dans leurs milieux respectifs. (Cursillos, M. d. (1995). Guide du pèlerin. Montréal)

Si je ne suis pas particulièrement emballée par la session initiale, je trouve par contre un chaleureux groupe d'appartenance dans la communauté cursilliste locale. Le soir de ma première *Ultreya*<sup>8</sup> j'entends un membre témoigner de sa foi avec des mots du cœur et je me sens profondément touchée. J'exprime alors à Dieu mon désir d'apprendre à parler avec la même sensibilité que cet homme.

Je trouve aussi dans le mouvement cursilliste une approche qui donne un trépied à ma foi. En m'appuyant sur la prière, l'étude de la Parole et l'engagement dans l'action, je peux la nourrir et la consolider. Je me passionne tout de suite pour la méditation de l'Évangile sur lequel nous partageons chaque semaine. J'apprends à incarner cette Parole dans ma vie. J'y trouve un vocabulaire pour m'adresser à Dieu. Je vois comment je peux compter sur Lui dans l'épreuve.

Lorsque peu de temps après je vis une rupture amoureuse souffrante, je m'agenouille chaque soir près de mon lit et je Lui demande de m'aider à garder le cœur ouvert dans cette épreuve. Cette attitude est nouvelle pour moi, car souvent dans le passé, les déceptions amoureuses m'ont incitée à me réfugier dans le travail afin d'oublier ma peine. Cette fois-ci, une Parole me revient sans cesse au cœur : « si le grain de blé tombé en terre ne meurt pas, il reste seul; mais, s'il meurt, il porte beaucoup de fruits » (Jean 12 : 24). Elle me dit que si j'accepte de laisser mourir cet amour déçu, la vie me proposera autre chose de meilleur encore. Elle me garde dans la confiance.

---

<sup>8</sup> Cet ancien mot espagnol qui veut dire *en avant*, désigne la rencontre hebdomadaire qui se tient après le Cursillo afin de nourrir la flamme de l'engagement des cursillistes.

### 1.1.3 Les exercices spirituels de saint Ignace (EVC)

C'est en 2000 que j'entends parler de ce qu'on appelle alors les *Exercices dans la vie courante*. Ils nous viennent des Exercices spirituels développés par saint Ignace, et visent à la conquête de soi-même et à l'organisation de sa vie de telle sorte qu'aucune décision n'est prise sous l'influence d'un attachement humain excessif. C'est l'expression *vie courante* qui m'interpelle. Se pourrait-il que ma vie de foi puisse s'incarner dans mon quotidien? Si oui, j'ai soif de cette dimension et je m'engage dans cette démarche.

Au fil des semaines, plusieurs thèmes sont abordés :

- Accueillir ma vie pour la goûter davantage
- Faire de ma vie une alliance avec Dieu
- Laisser Jésus regarder ma vie blessée
- Contempler Jésus en relation
- Discerner ma manière personnelle d'être disciple de Jésus

La formation est offerte à raison d'un soir par deux semaines, et s'échelonne sur une période de trois ans. Chaque rencontre propose un enseignement, un partage en groupe et des suggestions d'exercice à réaliser chez soi. Pendant la deuxième année de la formation, je relis chaque soir ma journée à la lumière d'un passage de l'Évangile. J'inscris ainsi en moi une toute nouvelle pratique de ma foi. À partir de ce moment, je prends l'habitude d'associer la Parole de Dieu à des moments de ma vie et de celle du monde. Ces exercices m'aident à trouver du sens au-delà de ma petite personne<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Notons ici que cette habitude acquise au fil des exercices de saint Ignace s'est à tel point intégrée à ma vie que c'est presque toujours à elle que je fais appel quand je suis dans le besoin. En examinant ma pratique spirituelle dans le cours de cette recherche, j'ai découvert que cette approche a un nom, il s'agit d'une herméneutique évangélique et c'est elle que vous me verrez utiliser tout au long de ce document.

Au terme de la formation, je suis invitée à déterminer ma façon personnelle de suivre Jésus. Ce qui monte alors en moi est l'expression « être debout dans la vérité ». Je reconnais dans ces mots le désir d'affirmer ma foi chrétienne en dépit de la mauvaise presse qu'elle peut avoir dans la société québécoise. Cet appel vécu au début des années 2000 ne cesse ensuite de me suivre dans mon cheminement personnel, prenant au fil des années un sens bien plus large, celui d'être fidèle à ma vie intérieure. Ce qui compte, ce n'est plus seulement la foi qui m'habite. J'ai le désir de reconnaître et d'accepter aussi mes représentations toutes personnelles du monde, mes incohérences, mes déchirements intérieurs, bref ma vulnérabilité bien humaine avec les lumières et les ombres qu'elle suscite en moi.

#### **1.1.4 L'Évangélisation des profondeurs**

Quelques années plus tard, un ami me dit qu'il a été invité à vivre le trajet de l'*Évangélisation des profondeurs*. En entendant cette expression, je ressens un appel au plus profond de moi et je me dis que c'est justement ce dont j'ai besoin pour éclairer les ténèbres de ma vie intime.

Je profite d'un séjour de silence dans un lieu de ressourcement spirituel pour lire un livre de Simone Pacot<sup>10</sup> qui a développé ce trajet. C'est lorsque j'arrive au chapitre sur le déploiement de son identité spécifique que je reconnais ma blessure affective, mais aussi des voies de guérison qui me parlent. À ce moment-là, je vis une relation très difficile avec une voisine de mon immeuble et ce blocage relationnel prend beaucoup de place dans mon existence. Je comprends dans le texte de madame Pacot que cette personne exerce une emprise sur moi, comme le faisait mon père avant. Je me retrouve tellement bien dans ces passages que je décide de m'inscrire à la prochaine session du *Trajet*.

En 2009, j'entreprends les trois sessions de trois jours dont l'objectif est « d'amener la personne à accepter ses limites, reconnaître ses blessures, assumer son histoire afin de se

---

<sup>10</sup> Pacot, S. (2007b). *Reviens à la vie, l'Évangélisation des profondeurs, tome II*. Paris: Les éditions du Cerf.

remettre en route sur des chemins de vie »<sup>11</sup>. Cinq lois de vie y sont proposées qui aident à réconcilier la vie psychique et la vie spirituelle :

- Choisir la vie
- Accepter sa condition humaine
- Déployer son identité spécifique dans une juste relation à l'autre
- Rechercher l'unité de sa personne
- Entrer dans la fécondité et le don

Il s'agit là du trajet de toute une vie, c'est pourquoi j'ai voulu le poursuivre en accompagnement spirituel mensuel. Grâce à cela, sans doute, les lois de vie proposées par Simone Pacot m'ont souvent servi de repères dans les moments sombres de ma vie relationnelle. Dans ce mémoire, elles m'aideront à nommer les entraves et les issues dans ma représentation de mes rapports interpersonnels.

### **1.1.5 La rencontre avec les professeures de l'UQAR**

Deux années plus tard, au seuil de ma retraite de l'enseignement, j'entreprends le programme *Sens et Projet de vie*. J'ai le sentiment de déjà être au clair quant à mes projets, mais j'espère m'y instrumenter pour accompagner des groupes de retraités dans leurs quêtes de sens. Dès le premier cours, je me sens à l'aise et concernée par les contenus, mais c'est dans le cours *Trajectoires personnelles et sociales* que je touche davantage les ombres de ma vie relationnelle. Pourquoi suis-je si fermée à toute relation amoureuse? Pourquoi est-ce si difficile d'en parler? En voyant à l'œuvre les professeures de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), je suis subjuguée par leur authenticité si respectueuse d'elles-mêmes et des autres. Comme j'aimerais agir de même lorsque j'enseigne ou accompagne un groupe! Comment parviennent-elles à s'exposer ainsi dans leur vulnérabilité?

---

<sup>11</sup> Site Le pèlerin <https://www.lepelerin.org/portail/evangelisation>, consulté le 20 juin 2017

Lorsque je m’inscris à la maîtrise en 2014, je suis enthousiaste et confiante, car je sais que je vais retrouver ces enseignantes et que je pourrai m’inspirer d’elles pour parvenir à cette Vérité qui me hante et me cherche.

## **1.2 MES DIFFICULTES RELATIONNELLES : LA OU LE BAT BLESSE**

Je reconnais dans mon élection des *EVC* un désir d’authenticité, un désir d’être fidèle à ce qui m’habite profondément. Malgré tout le cheminement parcouru, je constate que le sentiment d’oppression vécu dans ma famille exerce encore aujourd’hui une grande influence sur mon mode de vie relationnel. Il se manifeste par des récurrences dans ma vie sur le plan interpersonnel et lorsque j’enseigne ou anime un groupe. Dans une situation de désaccord, je me sens facilement prise en défaut, ou encore vexée. On dirait que je confonds opinion et identité. Envahie par les émotions, je ne parviens pas à voir clair en moi et par conséquent à m’exprimer de façon authentique. Je deviens alors acerbe dans mon langage ou encore je me tais. Souvent, j’ai le sentiment de ne pas me faire respecter et je m’en veux pour cela. Mes malaises se transforment ensuite en ressentiment vis-à-vis de moi-même et vis-à-vis de l’autre.

Depuis une bonne dizaine d’années, des douleurs dorsales liées à l’arthrose grugent régulièrement mes énergies. Il m’arrive d’établir un lien entre celles-ci et mes difficultés relationnelles. On dirait que la sensation d’écrasement ressentie dans mon dos correspond à celle vécue devant l’autorité de mon père, comme en témoigne ce passage de mon journal intime.

M’écraser...

M’écraser pour ne pas attiser la flamme de la colère.

M’écraser pour qu’on m’oublie et que je retrouve un espace de liberté.

M’écraser parce que j’ai peur. Je ne suis pas de taille, je suis impuissante.

M’écraser, faire taire en moi ce qui s’oppose parce que de toute façon ça ne sert à rien. Chercher plutôt des voies de contournement.

Me tenir debout, redresser la tête, être fière.

Me tenir debout et regarder droit devant.

Me tenir debout, être claire et limpide.  
 Me tenir debout, dire haut et fort ce qui m'habite sans craindre les  
 représailles.  
 Me tenir debout, me redresser, ne plus m'écraser.  
 Me tenir debout, me sachant créature de Dieu et aimée de Lui malgré  
 tout.

Le récit suivant tiré d'une expérience vécue au début de la maîtrise illustre bien ce que je vis dans de nombreuses situations relationnelles. Je l'ai intitulé « Divisée en deux ».

Je travaille en triade avec deux autres membres du groupe. Nous sommes assis en triangle dans un coin de la classe. Je fais face à l'une des personnes tandis que l'autre est à ma droite. Je me vois plus à côté de cette dernière qu'en face d'elle. Nous avons le mandat de partager les fruits de la fin de semaine de cours qui s'achève.

La personne à ma gauche consulte ses notes et nous fait part de ce avec quoi elle repart. Nous l'écoutons. Je laisse résonner en moi ses paroles. J'essaie de bien saisir ce qu'elle dit.

À mon tour, je commence à décrire ce qui me reste des trois jours que nous venons de passer ensemble. Lorsque je mentionne que l'une des présentations m'a inspirée, la personne à ma gauche m'interrompt et me demande ce que j'entends par « inspirée ».

Je ressens un remous à l'intérieur de moi. Je suis mal à l'aise. Je me sens petite et j'ai l'impression d'être regardée de haut. Malgré mon malaise, je cherche à répondre à la question. Je veux être à la hauteur. Dans mon thorax, je perçois une turbulence que j'essaie d'ignorer. Je fais l'effort de parler. J'entends que ma voix est altérée. Je suis comme divisée. Une partie s'agite en moi tandis que l'autre s'efforce de répondre, de faire ce qu'elle pense devoir faire.

Je me rends compte qu'il y a quelque chose en moi qui veut se dire, mais cela me paraît tout de suite inopportun. Il me semble que ce qui se manifeste en moi va à l'encontre de ce que j'ai à faire. J'essaie donc spontanément de l'ignorer, de le repousser au fond de moi. Un peu comme on dit à un enfant de ne pas nous déranger parce qu'on est entre adultes. Ce faisant, je suis troublée, mal à l'aise devant mes coéquipiers. Je n'en suis pas consciente, mais une partie de moi sait que je leur cache quelque chose, que je ne suis pas vraie.

Lorsque je veux écouter cette partie, cela me paraît très compliqué et je ne suis pas à l'aise de l'examiner en présence d'autres personnes, surtout si elles attendent que je prenne la parole. En même temps, c'est justement à cela que j'aspire : m'exprimer en laissant place à toutes les parties de moi.

Je poursuis mon partage, mais je me sens insipide. Mes collègues m'écoutent impassibles, je ne perçois plus aucun lien entre nous. Je suis troublée, je me dépêche de terminer pour ne plus avoir leur attention sur moi.

Par la suite, j'ai le sentiment d'avoir trahi une partie de moi. Je regrette de ne pas avoir écouté cette « turbulence ». Je sais que mon malaise cherchait désespérément à attirer mon attention et à prendre sa place dans l'interaction. Je ressens régulièrement ce trouble intérieur et j'ai toujours comme réflexe de l'ignorer, de le faire taire parce qu'il n'a pas voix au chapitre.

Lorsque la personne à ma gauche m'a demandé ce que j'entendais par « inspirée », j'ai réalisé que j'utilisais ce mot sans être spontanément capable de l'expliquer et je me suis sentie prise en défaut. Une sorte de honte m'a envahie que je ne voulais surtout pas montrer à mes collègues. C'est ainsi qu'agit la grande fille responsable, autonome, capable sur laquelle on peut compter, même si ce n'est pas vraiment ce qu'elle est. Je me comporte comme lorsque j'étais gamine et que malgré ma voix intérieure, je choisissais d'obéir à mon père, parce qu'il était le plus fort, parce que je ne voulais pas d'ennuis.

Je fais souvent cela. C'est un réflexe. On dirait que j'ai décidé qu'une partie de moi n'a pas voix au chapitre. Je la dissimule, je la cache comme quelque chose de honteux. Comme si je m'obligeais à ne jamais montrer mon trouble, ma vulnérabilité. Comme si, je devais toujours être à la hauteur des attentes que les autres ont envers moi.

Lorsque j'anime un groupe ou encore lorsque j'enseignais, j'ai de la difficulté à tenir compte de ce qui se passe en moi. La situation suivante, bien que réussie dans son ensemble, en donne un bon exemple.

Nous sommes le 18 décembre 2015, c'est le soir du social des fêtes de l'organisme Développement et Paix dont je suis membre et bénévole. Depuis quelques jours, je prépare l'animation de la rencontre. J'ai planifié quelques jeux et j'ai réuni le matériel nécessaire. J'ai également visualisé dans ma tête le déroulement et l'agencement de la rencontre. Il s'agit d'un groupe dans lequel je suis engagée depuis de nombreuses années. Je connais la plupart des gens et je m'y sens reconnue.

Petit à petit, les gens arrivent avec leur plat à partager. J'ai hâte d'amorcer le premier jeu de la rencontre. Je suis habitée d'une certaine fébrilité, juste assez pour que ce soit agréable. Je me sens prête. J'attends qu'une bonne partie des 30 convives attendus



soient là. L'ambiance est bonne, les gens se saluent et jasant à bâtons rompus. J'accueille avec plaisir une personne que je n'ai pas vue depuis un certain temps. Je fais la connaissance de certains autres.

Lorsque la majorité des personnes sont là et qu'approche le moment de se rendre au buffet, je juge le moment propice et je frappe dans mes mains pour attirer l'attention. Assez rapidement, les gens se tournent vers moi. Je leur souhaite la bienvenue au nom des membres du comité de coordination. Je me rends compte alors que je n'ai pas préparé les propos que j'allais tenir et que mon discours est trop bref. Faute de mieux, j'annonce le premier jeu dont l'objectif est de « briser la glace » et je donne les consignes. Je parle fort et lentement en balayant les personnes du regard afin qu'elles entendent bien mes propos. Je vérifie que leurs yeux sont dirigés vers moi et j'observe leurs réactions. Ils semblent d'accord avec ce que je leur demande de faire. Je m'efforce d'être brève. Je donne juste assez d'explications pour qu'ils sachent clairement ce qu'ils ont à faire. J'ai souvent fait cela dans le passé soit dans un contexte d'animation soit comme enseignante. Je sais que j'ai des habiletés à mettre les gens en action et je me sens à l'aise.

Tandis que je parle, je fais circuler les feuilles que les participants auront à compléter. Le jeu est très motivant en lui-même, je n'ai pas besoin de donner des arguments pour susciter l'implication. Et en effet, j'ai à peine terminé mes explications que déjà la plupart d'entre eux se lèvent et vont vers d'autres personnes afin de découvrir les réponses. Je suis ravie de les voir « embarquer » si rapidement dans l'exercice. Satisfaite, je circule au milieu d'eux et je souffle des réponses à celles et ceux qui semblent moins à l'aise. Je m'émerveille de la spontanéité et de la collaboration de ces gens qui adhèrent si volontiers aux propositions qui leur sont faites. Pour une animatrice, c'est du bonbon.

Tout au long de la soirée, j'obtiens la même réponse enthousiaste aux activités que je propose. Certains viennent me dire que ce sont vraiment de bons jeux et je vois qu'ils ont du plaisir. Je me sens bien, je me sens à ma place. J'aime mettre de la vie dans une rencontre et quand les gens participent et sont heureux mon bonheur est complet.

Il est important pour moi que tout le monde soit content. Je reste attentive à ce que chaque personne y trouve son compte. Après le repas, une sorte de bingo de chansons obtient beaucoup de succès sauf à une table où un groupe d'immigrants ne peut participer faute de connaître les chansons. J'essaie de pallier la situation en demandant à un Québécois d'origine de se joindre à eux, mais la situation reste frustrante pour eux. [À la suite de la rencontre, je continuerai d'ailleurs de chercher un moyen pour éviter que la situation se reproduise si jamais je refais ce jeu.]

Le temps passe rapidement et mon énergie est encore bonne. À ma surprise, il m'en reste même suffisamment pour participer au rangement avant de partir. Pourtant, je m'active depuis le milieu de l'après-midi à tout préparer et j'aurais cru qu'à la fin de la soirée, je serais vidée. Mais il n'en est rien et je repars très satisfaite.

Quand je relis cette description, j'y retrouve deux moments typiques de mon malaise relationnel. Ainsi, lorsque je constate au moment du mot de bienvenue que je ne sais pas vraiment quoi dire, je me réfugie aussitôt dans l'annonce du premier jeu, ce qui me permet de masquer mon inconfort. L'autre moment illustre mon désir de camoufler mon sentiment d'incompétence et de ne pas perdre la face. C'est celui où constatant que des participants ne peuvent prendre part à l'activité, faute de connaissances, je me sens totalement démunie. J'utilise alors la première idée qui me vient et je passe outre, au lieu de prendre le temps de considérer ce qui est vécu et d'y remédier à la satisfaction des personnes concernées.

Il m'a fallu renoncer à certains engagements qui pourtant me tenaient à cœur parce que j'étais incapable de composer avec les attitudes et les comportements de certaines personnes ou encore parce que je me sentais continuellement en confrontation avec elles lorsque mon avis n'était pas adopté. Ces situations grugeaient mon énergie et malgré toute ma bonne volonté de parvenir à travailler avec ces collègues de militance, je quittais les réunions continuellement frustrée.

Je sors encore tout à l'envers de ma réunion du comité de coordination. Je suis vraiment dans la performance et le contrôle, intolérante, émotive, tranchante. Ce qui me dérange, c'est le manque de leadership, de voir le temps qu'on perd sur des choses qui me paraissent sans importance.

J'étais pourtant arrivée de bonne humeur [...]. Mais au fur et à mesure que la réunion avançait, je m'irritais des écarts et du manque d'élaboration sur les choses importantes. Je suis honteuse des désagréments que je cause aux personnes du comité. Je me fais l'effet d'une mégère. J'ai envie de leur écrire pour m'excuser même si je sais que ce sera pareil la prochaine fois.

J'ai de la difficulté à voir clair en moi, dans cette situation. Je crois que je prends sur mes épaules des choses qui ne m'appartiennent pas. (Journal, février 2016)

De la même façon, une réunion avec mes copropriétaires que j'ai analysée en atelier de praxéologie met en relief ma maladresse en situation de désaccord et le ressentiment dans lequel je me retrouve.

Il s'agit d'une réunion des 4 copropriétaires de l'immeuble dans lequel je demeure. Elle se tient à la fin avril. Deux ou trois semaines auparavant, j'ai informé par courriel ma voisine d'en bas (T) que je demanderais qu'elle retire le recouvrement qu'elle a installé sous les marches de mon escalier sans nous consulter.

Nous partageons l'immeuble depuis de nombreuses années. J'y ai emménagé en 1999 et je suis la dernière arrivée. Les autres T, L et I y vivent depuis au moins 25 ans. Nous sommes toutes des femmes seules dont l'âge varie entre 60 et 80 ans. Il y a régulièrement des tensions, mais nous finissons toujours par les régler et le climat général en est un de respect.

Je m'entends bien avec L et I, mais j'ai toujours eu plus de méfiance à l'égard de T. Je la trouve envahissante, en ce sens qu'elle s'approprie souvent des espaces communs sans consulter. Ma demande pour cette réunion vise à corriger un de ces gestes d'appropriation qu'elle a posés il y a déjà 15 ans. Ça fait un moment que je songe à le lui demander, mais j'hésitais par crainte de la confrontation.

J'ai profité d'un service qu'elle me demandait par courriel pour l'informer que je ferais cette demande. Elle m'a répondu en me reprochant le ton autoritaire et accusateur que j'ai souvent dans mes demandes. Cette remarque m'a affectée. Au-delà du reproche lui-même, je m'en voulais de me laisser toucher par de tels propos. Une fois de plus, j'y reconnaissais ce doute constant à mon sujet quant à mon amabilité.

Dans ma représentation de ce difficile voisinage, je suis sous la domination de cette personne, incapable de m'y affirmer et de faire respecter mon intégrité. C'est d'ailleurs en plongeant dans les sentiments liés à cet antagonisme, que je suis parvenue à décrire dans les chapitres à venir le vécu intime lié à ces situations.

Évidemment, mes relations affectives sont encore plus sensibles. Elles me font éprouver toutes sortes de tourments. À la suite d'une déconvenue, je laisse couler ce qui m'habite dans mon journal intime.

*Amertume comme de coutume  
Fiel amer de la déception  
Qui me ronge et suce mes énergies  
Je me noie dans ses embruns  
Ne sachant plus où se trouve la rive*

*Mais je ne peux m'en extraire  
Sans d'abord m'y noyer  
M'en mettre plein la bouche, les yeux, les oreilles, la peau et les poumons  
Sentir ses effluves  
Goûter son velouté  
Palper ses rugosités*

*Je me vois m'y débattre en vain  
Puis droite comme un piquet  
Me laisser choir dans ses ténèbres*

*M'y perdre, m'y noyer  
Descendre, descendre sans fin*

*Trouver ce noyau  
Qui toujours me happe et m'aspire  
Le prendre, le toucher, le palper  
Reconnaître sa substance, son origine  
Le laisser se déployer en moi  
Pénétrer toutes les fibres de mon corps et m'enseigner son langage.*

Dans l'ensemble de mes relations, j'ai la croyance que l'amour, ça se gagne. Et c'est sans doute à Dieu que je confie le plus authentiquement le fond de mon cœur.

*Seigneur, l'amour ne règne pas du tout dans mon cœur, tu le sais bien.  
Trop de méfiance, de peur. Je travaille tout le temps pour me faire aimer,  
comme je le voudrais, pour que ça marche comme moi je le veux.*

*Je suis incapable de me faire confiance et de faire confiance aux autres.  
Je pense souvent que pour qu'on m'aime, je dois faire bonne figure, me  
rendre utile.*

*« Être là, juste être là », on dirait que je n'y arrive pas. J'ai peur, je  
m'ennuie, je perds mon temps.*

Bien sûr, il y a des personnes avec lesquelles je suis plus à l'aise et plus authentique. Mais ça ne suffit pas. Dans ma volonté d'entretenir de bonnes relations avec celles et ceux que je côtoie, je souhaite agir de façon intègre, ne plus me laisser corrompre par mon désir de plaire aux autres ou de sauver la face. Je veux respecter et affirmer toutes les dimensions de mon être.

La problématique que j'aborde dans ce mémoire fermente en moi depuis de nombreuses années. Il y a longtemps que ma dynamique relationnelle me questionne et me fait passer par toutes sortes d'épisodes souvent difficiles et souffrants. Si j'ai quelquefois effleuré la question, ce n'est qu'en entreprenant les rencontres d'accompagnement spirituel que je l'ai prise à bras le corps et c'est elle qui s'est imposée comme sujet de ma recherche de maîtrise.

### 1.3 L'OBSTACLE DANS MES ENGAGEMENTS

Engagée. C'est souvent par ce terme que je me qualifie. Et cela remonte à ma préadolescence, alors que je vais m'inscrire au terrain de jeux, on me demande si je ne voudrais pas être monitrice à la place. Forte de mon expérience d'aînée d'une famille de sept enfants, je m'engage comme animatrice du groupe des cinq ans et j'y trouve un vif plaisir. Dans les années qui suivent, j'occupe la plupart de mes étés à ce travail maintenant rémunéré et lorsque vient le moment de choisir ma carrière, je me dirige spontanément vers les techniques d'éducation spécialisée, car je trouve un grand plaisir à travailler avec des groupes d'enfants.

Au CEGEP, puis dans ma vie adulte, je me suis engagée dans des organismes culturels, sociaux, communautaires et même politiques. Mes allégeances sont allées dans toutes les directions au fil de mes avancées en âge. Si à l'adolescence, j'ai été séduite par l'association Jeunes du monde, c'est aussi dans la *Jeune chambre de commerce* qu'on me retrouve à la fin de mes études collégiales et comme jeune travailleuse. Pendant de nombreuses années, j'adhère pleinement au capitalisme. Je travaille fort et ceux qui en font autant trouvent une place dans notre société, c'est la croyance à laquelle je souscris.

Après quelques années comme éducatrice spécialisée auprès des jeunes mésadaptés socioaffectifs, je deviens enseignante à l'éducation des adultes dans des programmes d'intégration au marché du travail. Dans cette tâche, je suis celle qui doit aider de jeunes adultes à devenir des citoyens productifs et bien adaptés à notre société. Pour qu'ils sortent de la marge dans laquelle les entraîne l'inactivité professionnelle, ils doivent s'efforcer de répondre aux attentes des employeurs. Cette croyance, je la partage avec mes collègues, mes patrons et le ministère qui finance le programme. À mes yeux de l'époque, c'est une voie incontournable pour être heureux.

Tout en m'efforçant de bien préparer mes cours et d'établir des relations aidantes avec mes élèves, je continue de croire à la voie toute tracée que propose le marché du travail. Si on m'objecte que le travail est souvent avilissant et qu'il peut même rendre malade, je balaie

ce point de vue du revers de la main. Je suis personnellement satisfaite et je crois qu'il est possible pour toute personne de se réaliser en travaillant, à la condition de bien choisir son métier.

Avec le recul, je reconnais que ma vision était biaisée justement par ma propre expérience. Scolarisée, en santé, habituée très jeune à travailler, il m'était facile de croire que je pouvais réussir à la condition d'y mettre les efforts voulus. Les jeunes avec lesquels je travaillais avaient connu plus d'un échec sur le plan scolaire et avaient peu confiance dans leurs capacités. Pourtant, j'estimais qu'il était possible pour eux d'acquérir la détermination nécessaire à leur intégration au marché du travail.

Au fil des années, je maintiens cette croyance jusqu'à ce que je me brûle les ailes en accédant à un poste de direction pour lequel je n'ai pas les compétences. Après seulement une année en poste, je suis congédiée. Le ciel me tombe sur la tête ou je tombe de haut, c'est comme vous le voulez. Je suis furieuse, je me sens traitée injustement, j'en veux à ceux qui sont responsables de mon renvoi. Je cherche sans succès à défendre mes droits.

Il me faut un certain temps pour me remettre de ce choc même si un autre emploi m'est rapidement offert. Je commence à prendre la mesure de mes capacités et de mes limites. À partir de ce moment, je n'occupe plus que des emplois précaires. Mes revenus sont généralement suffisants, mais le temps des permanences d'emploi semble révolu pour moi. En fait, au moment de ma retraite, j'en serai à ma 18<sup>e</sup> année de travail à forfait avec le même employeur.

Cette précarité qui entraînera des périodes prolongées de chômage commence à me faire voir le marché du travail bien autrement. Je ne fais plus autant confiance à mes employeurs et je doute de moi.

À la fin des années 90, je me retrouve en manque de revenus pendant plusieurs mois. Mon éducation de fille d'un ouvrier discipliné aidant, j'opte aussitôt pour une réduction de mes dépenses. Au même moment, j'entends parler de la *simplicité volontaire*, ce qui me rejoint tout à fait dans mon budget même s'il n'est pas tout à fait volontaire. L'absence de

travail me laissant beaucoup de temps libre, je m'engage dans deux organismes communautaires dont le Collectif pour l'élimination de la pauvreté.

Cette expérience et toutes mes années d'enseignement auprès d'adultes défavorisés sur le plan culturel et économique m'amènent à changer ma vision du monde. Je réalise que ce sont les structures mêmes de notre société qui sont responsables de l'exclusion subie par tant et tant de personnes. Il me fallait sans doute vivre moi-même cette mise à l'écart pour enfin l'admettre.

Après avoir adhéré si longtemps à la logique mercantile du marché de l'emploi, je suis maintenant outrée de voir comment cette argumentation laisse peu de place à des considérations humaines. L'entreprise est parvenue à nous faire gérer l'ensemble de notre vie selon sa dialectique. On se donne des objectifs qui déterminent l'organisation de notre temps et de notre espace, notre vie familiale, nos loisirs, nos relations et même notre représentation du monde. Je pense à ce père de famille qui réalise soudain qu'il en est rendu à inscrire à son agenda le moment où il racontera une histoire à sa fille avant de l'endormir.

En emploi et dans la sélection du personnel, c'est encore plus fort. On cherche un personnel qui adhèrera à la mission de l'organisation et saura mettre de côté sa vie personnelle, familiale et sociale pour privilégier cette dernière. « Notre système est ainsi fait que, dès leur naissance, les individus sont programmés pour une vie consacrée à "nourrir la famille", à "faire tourner la roue économique", sans prêter d'attention véritable à ce qu'ils aimeraient faire de leur vie, aux talents ou aux aspirations qu'ils ont, à leurs besoins particuliers. » (Boisvert, 2012, p. 67)

Une auteure pour laquelle j'ai une vive estime propose une approche du temps qui correspond bien mieux à mes valeurs humaines d'aujourd'hui. Lasse des résultats obtenus à gérer son temps de façon linéaire, Christine Lemaire comprend que selon la façon dont elle le traite, il peut être « doux et accueillant » ou « cruel ». En abordant le temps comme un jardin plutôt que comme un agenda à gérer, Christine écrit dans son blogue (<https://christinelemaire.com/2015/04/21/changer/>) que « celui-ci est devenu un partenaire

avec lequel [elle] co-crée [sa] vie ». En agissant ainsi elle offre au temps « ses projets et le sens [qu'elle] leur donne » et il lui répond en lui procurant un avenir indéterminé.

Dans la même période, Lucie, une animatrice de pastorale qui deviendra mon amie, m'invite à consulter les campagnes d'éducation et de financement de l'organisme Développement et Paix afin de donner un avis à l'équipe pastorale. Assez rapidement, je prends en charge ce dossier et l'organisation des deux campagnes annuelles. J'y découvre différentes facettes de la solidarité internationale. L'inégalité des chances entre le Sud et le Nord de même que notre responsabilité d'Occidentaux dans les guerres, les famines et la pauvreté soulèvent chez moi un cri d'indignation. À la suite du Pape Paul VI dans son encyclique *Populorum progressio*<sup>12</sup> et les évêques du Canada qui ont fondé cet organisme en 1967, je m'engage afin de soutenir les populations du Sud. Il me faut montrer au plus grand nombre que la paix ne peut se faire que par le développement humain et que nous avons des responsabilités et des pouvoirs à cet égard.

L'approche utilisée par Développement et Paix pour soutenir les populations du Sud me séduit. Au lieu d'envoyer des travailleurs d'ici faire le travail là-bas, cet organisme établit des partenariats avec des groupes non gouvernementaux (ONG) de chaque pays où il veut offrir son aide. En procédant ainsi, il permet aux populations visées de définir leurs besoins et de choisir les stratégies pour y répondre. Étant mieux informé de ce qui se vit sur le terrain, Développement et Paix leur vient en appui en sensibilisant la population canadienne aux réalités du Sud, en faisant du plaidoyer auprès du gouvernement canadien et en versant de l'aide financière pour concrétiser les plans d'action.

Au départ, je vois surtout dans cet engagement une occasion de mettre mes compétences pédagogiques au service d'une nouvelle plateforme qui fait sens pour moi. Avec les années, car voilà maintenant 18 ans que je m'implique, j'y ai développé une nouvelle vision de l'aide, qu'elle soit individuelle ou internationale. Le principe de subsidiarité, soit

---

<sup>12</sup> *Populorum progressio* est une encyclique sur le développement humain et la notion chrétienne de progrès donnée par le pape Paul VI en 1967. Lors du 50e anniversaire de l'encyclique, le pape François a rappelé que les précisions de Paul VI sur le développement intégral avaient amorcé la création du nouveau Dicastère pour le service du développement humain intégral en 2016. ([https://fr.wikipedia.org/wiki/Populorum\\_progressio](https://fr.wikipedia.org/wiki/Populorum_progressio)).



celui de n'intervenir qu'au plus petit niveau en laissant à la personne, au groupe ou à la population le plus de latitude et d'autonomie possible, me paraît maintenant incontournable pour parvenir à une assistance respectueuse et efficace.

C'est par le biais de mon engagement dans Développement et Paix que je m'implique aussi avec l'équipe Passerelle interculturelle de Québec. Nous y proposons des activités qui favorisent les rapprochements entre les quatre solitudes du Canada : les autochtones, les francophones, les anglophones et les nouveaux arrivants. La méconnaissance, les préjugés, les peurs sont les cibles des rencontres auxquelles nous convions les gens de Québec et des environs. L'équipe elle-même se compose des représentants de trois de ces solitudes. Malgré nos efforts, nous ne parvenons pas encore à recruter une personne de langue maternelle anglaise.

En janvier 2017, le jour même où sera perpétré l'attentat de la Grande Mosquée de Québec, je me porte volontaire pour mettre sur pied un cercle de lecture autour du livre *Une vie bouleversée* d'Etty Hillesum. Je connais et côtoie cette diariste depuis quelques années à travers son journal et par différents auteurs qui ont étudié ses écrits. À de nombreuses reprises, son amour de la vie et sa foi indéfectible en l'être humain m'ont inspiré un regard différent. Dans son journal tenu de 1941 à 1943, au moment même de l'extermination des Juifs en Europe, elle témoigne d'un altruisme absolu. En participant à la vigile au lendemain du drame de la mosquée, je ne peux m'empêcher de penser qu'avec le cercle de lecture j'offre à notre société divisée et craintive un regard de paix sur l'autre et sur la vie.

Mes responsabilités comme coordonnatrice du bulletin du Groupe de simplicité volontaire, militante pour Développement et Paix, accompagnatrice d'une famille de réfugiés congolais, animatrice à Passerelle interculturelle, présidente du regroupement de copropriétaires de ma rue, membre de l'Association des laïques MSC, initiatrice du cercle de lecture Etty Hillesum ainsi que diverses autres implications offrent des terrains propices à mon désir de fécondité. Ces engagements me permettent de contribuer à un rapprochement entre les êtres humains dans ma collectivité tout autant que dans ma propre vie.

Il est intéressant de constater comment ces implications trouvent leur souffle dans ma vie de croyante. Ainsi, je constate souvent que la promesse d'un monde meilleur proposée par l'Évangile me soutient dans mes efforts pour une société plus équitable. Depuis plus de quinze ans, je milite pour le développement et la paix dans le monde. Les avancées se font rares, mais cela n'affecte en rien ma motivation. Je crois profondément que la pierre que je pose pour la traversée servira d'appui à celles et ceux qui me suivront. Etty Hillesum exprime une croyance semblable lorsqu'elle dit « un autre reprendra le fil de ma vie là où il se sera rompu » (1985, pp. 144-145).

L'enseignement social de l'Église catholique nourrit lui aussi mes engagements. Je pense ici à la théologie de la libération, ce courant de pensée théologique chrétienne venu d'Amérique latine. Il fut suivi d'un mouvement sociopolitique, visant à rendre dignité et espoir aux pauvres et aux exclus et les libérant d'intolérables conditions de vie. Dans la tradition chrétienne, les pauvres ont tenu depuis les origines une place particulière : ils sont à la fois des modèles — « Bienheureux, vous qui êtes pauvres, parce que le royaume de Dieu est à vous. » Luc 6 :20 ; « Heureux les pauvres de cœur : le Royaume des cieux est à eux ! » Mathieu, 5 :3 — et des objets de compassion et de charité. La théologie de la libération dépasse ce point de vue. Au lieu de simplement tenter de soulager les pauvres de leur pauvreté, elle les invite à être les acteurs de leur propre libération.

En lisant la lettre encyclique du pape François, intitulée *Laudate Si'* (2015), j'ai eu le sentiment de lire un condensé des campagnes de Développement et Paix auxquelles j'ai participé. Elle a pour sous-titre « sur la sauvegarde de la maison commune » et est consacrée aux questions environnementales et sociales, à l'écologie intégrale, et de façon générale à la sauvegarde de la Création. Dans cette encyclique, le pape critique le consumérisme et le développement irresponsable tout en dénonçant la dégradation environnementale et le réchauffement climatique. Le texte s'appuie sur une vision systémique du monde et appelle le lecteur à repenser les interactions entre l'être humain, la société et l'environnement. Cette encyclique « s'ajoute au magistère social de l'Église » en ce qui concerne l'écologie et le réactualise. Elle sort du cadre interne de l'Église catholique, le pape l'ayant spécifiquement

adressée à « toutes les personnes de bonne volonté », mais également « à chaque personne qui habite cette planète », les appelant à agir rapidement et globalement.

C'est ainsi que je constate que mon inspiration est non seulement spirituelle, mais également religieuse, car profondément chrétienne. Dans un monde où la question de Dieu est souvent mentionnée avec un petit sourire en coin, il me faut un certain courage pour témoigner de ma foi et de mes pratiques spirituelles et religieuses. Avec Fernand Dumont, je reconnais que « la foi est à peu près la seule expérience que l'on ne puisse confesser sans éprouver le sentiment de se hausser inconsidérément, en dépit de tout ce qu'il y a en soi de médiocre. » (Dumont, 1996, p. 13)

Au fil des années, j'ai cherché des mots et des moyens pour en témoigner de façon crédible et pour « trouver l'harmonie entre le dehors et le dedans ». (Hillesum, 1985, p. 48) La plupart du temps, je le fais sous forme de témoignage personnel. Lorsque je décris comment l'Évangile, la Bible ou d'autres auteurs m'inspirent dans mon quotidien et que je lis dans le regard des autres que cela les rejoint, je ressens en moi la joie de partager ce qui habite mon cœur profond, de me sentir reconnue et d'être sur mon chemin propre.

Je me vois comme une citoyenne du monde et je travaille pour que nous soyons de plus en plus nombreux à nous sentir responsables de notre terre et de toutes les personnes qui l'habitent. Dans mes efforts, je me heurte constamment aux préoccupations matérialistes. J'ai souvent le sentiment que l'abondance et le confort dans lesquels nous vivons nous entraînent plus vers un repli sur soi que vers l'ouverture et le partage. Pourtant la raréfaction des ressources non renouvelables causée par notre soif immodérée est la cause des innombrables migrations, des conflits armés, de la famine et de tant d'autres maux.

Un auteur découvert dans ma trajectoire de simplicitaire explique comment « selon l'histoire inventée par la société de consommation, la Terre a été créée pour servir les intérêts des humains, et [que] le but de l'existence humaine est de conquérir et d'exploiter la planète, sans égard pour son caractère sacré. » (Burch, 2003, p. 228) Il est maintenant reconnu par la science avec 95 % de certitude que l'activité humaine est responsable du réchauffement

climatique (GIEC, 2013, p. V). Malgré cela, la très grande majorité des gens autour de moi ne s'en préoccupent aucunement et n'y voient aucun lien avec leur propre mode de vie. « Les conséquences de cette représentation du monde sont alarmantes : dégradation de l'environnement, violence et inégalités sociales, douleur psychologique et émotionnelle, vide spirituel » (Burch, 2003, p. 228). De mon côté, même si j'ai renoncé à la possession d'une automobile, je suis persuadée que mon empreinte écologique est démesurée dans une perspective du respect des limites de notre planète.

Nous avons à repenser notre mode de vie et notre conception du bonheur, mais pour y parvenir nous devons « être à l'écoute de soi-même. Se laisser guider, non plus par les incitations du monde extérieur, mais par une urgence intérieure. » (Hillesum, 1985, p. 98) Dans son *Éthique de l'existence post-capitaliste*, Christian Arnsperger affirme que l'on ne pourra « contribuer à changer le monde capitaliste actuel [...] qu'en commençant par se changer soi-même afin d'être plus fort intérieurement, spirituellement, pour la lutte politique » (2009, p. 304).

Je reconnais dans ces dernières interpellations le travail que j'ai à faire sur moi-même pour parvenir au changement auquel j'aspire pour notre société. Mes aspirations sociales m'invitent à m'investir dans des organisations, des projets et même à l'occasion des partis politiques. Je dois alors y tisser des collaborations avec d'autres personnes. Si dans les réunions ou les démarches à effectuer, je me montre intolérante, émotive ou tranchante, j'agis totalement à l'inverse de ce que je prône dans ces engagements. En plus d'y être malheureuse, je nuis à l'avancement des causes que je défends.

Je crois que mes difficultés relationnelles sont des occasions d'avancement dans ma vie. Il est évident que je ne les saisis pas toutes, mais la constance de certaines d'entre elles devient une piste évidente dans ma recherche de paix intérieure.

Ils ne voient pas que la racine de leurs difficultés est tout simplement celle d'avoir à être – exigence qui transit jusqu'à la moelle tout être humain véritable. Ils croient que leur douleur vient du fait que X ou Y seraient méchants avec eux, ou encore qu'ils leur refuseraient ce qu'ils voudraient avoir. En réalité, X ou Y ne font que révéler une douleur qui, au fond, n'a rien à voir avec eux. En ce sens, heureusement qu'il y a X ou

Y pour nous heurter un peu, sinon cette souffrance au cœur de notre être ne nous serait jamais véritablement montrée. La difficulté d'être humain est bien plus profonde et même abyssale que celle, dérisoire, d'obtenir ou pas ce que l'on veut. C'est dans la mesure où nous éprouvons la véritable difficulté d'être que peut s'ouvrir pour nous un chemin. (Midal, 2013, pp. 120-121)

Ces propos m'aident à dépasser la peine pour plutôt explorer avec mon accompagnateur la profonde blessure de non-reconnaissance qui m'habite. Je vois bien que la déception que je vis ne fait que raviver la blessure. C'est elle qui donne à de minimes incidents une importance bien plus vive que celle qu'ils ont vraiment. La vraie souffrance, elle vient de moi-même et non de cette personne.

Juillet 2015, deux passages de mon journal en témoignent.

Un échange de courriels avec Catherine m'a replongée dans ma blessure. J'ai aimé lire dans le livre de Midal que l'autre n'y est pour rien. Il ne fait que réveiller une souffrance profonde que nous ignorerions sans doute sans le rapport avec l'autre.

Une conversation téléphonique avec Louise me rappelle que j'ai une angoisse à explorer si je veux qu'elle cesse de me hanter à chaque contact avec une de mes proches.

Même si mon entourage me perçoit comme une personne sociable et à l'aise, j'ai souvent l'impression que la rencontre de l'autre constitue une aventure périlleuse pour ma paix intérieure. Autant elle peut être nourrissante, me donnant le sentiment d'être reconnue, aimée ou estimée, autant je peux m'y sentir vulnérable et avoir le goût de rentrer chez moi. La communication humaine possède une caractéristique spécifique essentielle : « quand un humain s'adresse à un autre humain, il ne peut jamais être sûr de la réponse qu'il obtiendra. » (Lemieux, 2000, p. 5)

Et c'est ce risque même qui devient le terreau de ma quête spirituelle où je cherche à la fois à nourrir mes besoins affectifs et à composer avec mes enjeux relationnels. « L'incertitude quant à la réponse de l'autre ouvre et déploie l'espace de la spiritualité. Nos entreprises humaines à travers la parole sont toujours non seulement des demandes d'amour, mais aussi, du même coup, des quêtes de sens. » (Lemieux, 2000, p. 7)

Au-delà de mon cheminement personnellement, c'est de l'univers entier que je me soucie. Dans ma recherche d'un monde meilleur tant pour ma vie intérieure que pour celle de notre société, l'Amour proposé par le Christ depuis plus de deux mille ans m'a démontré à de multiples reprises que la voie qu'il propose est celle qui est pour moi la plus inspirante.

#### 1.4 CHAMPS D'EXPLORATION

Les difficultés relationnelles liées à la performance, au contrôle, à la difficulté d'affirmation ou au souci de plaire préoccupent, je le sais, d'autres personnes que moi. Je pourrais les aborder de différents points de vue. La psychologie, la sociologie et l'ethnographie par exemple s'intéressent à ces questions. Mais dans mon histoire personnelle, comme je viens de le décrire au début de ce chapitre, c'est par le biais de ma vie de foi que je trouve le plus d'éclairage à ma route.

Dans la première année de ma recherche, à l'occasion d'une visualisation, je me vois dans un cube de verre au milieu du groupe. J'en reparlerai au chapitre IV, mais un commentaire reçu de Sylvie Morais, une de mes enseignantes, a grandement orienté ma recherche.

La métaphore du cube de verre est puissante. Elle illustre parfaitement la posture que tu décris. Elle propose sur le plan de ta problématique l'ancrage, le point de départ. L'objet de la recherche je te le rappelle n'est pas de comprendre le pourquoi de la cage de verre, mais de trouver une voie/voix, un processus qui permet d'en sortir. Développer des outils qui te donneront accès à ta sensibilité, des approches du corps des approches artistiques la poésie sont autant de voies d'accès au sensible. Je te le répète c'est en ayant accès à ta sensibilité et à ta subjectivité, que tu peux sortir de la cage de verre et tendre vers l'autre dans un rapport intersubjectif... empathique et respectueux à la fois de l'autre et de toi-même

En tentant de décrire la façon dont je construis mes savoirs, j'écris dans un travail sur la méthodologie :

Au début des années 2000, au terme d'une démarche avec les Exercices dans la vie courante de saint Ignace (EVC), je me suis sentie appelée à être « Debout dans la Vérité ». Cette élection me revient régulièrement à l'esprit, car dans chacune de mes

avancées existentielles, j'ai l'impression de m'en rapprocher un peu plus. Avec la maturité et l'expérience, je cherche davantage à être fidèle à ce qui m'habite. Cette vérité, c'est la mienne et c'est elle qui me permettra de trouver ma voix, celle dont le monde a besoin.

Danielle Boutet l'enseignante de ce cours qui deviendra ma directrice de recherche réagit à ce passage en disant que « c'est très fort cette vision. Je la mettrais au centre de la recherche ». C'est ainsi que dès la première année, je me mets en recherche « d'une voie/voix » et que le rappel du désir qui s'est inscrit en moi d'être « Debout dans la vérité » m'invite à faire appel à mon cheminement spirituel pour y parvenir.

En effet, ma quête d'authenticité m'encourage à visiter et revisiter mes profondeurs pour y rencontrer l'Ultime. Dans le trajet de l'évangélisation des profondeurs, on utilise le terme « habiter sa terre ». Habiter ma terre intérieure, cela rejoint bien l'image d'Abdenour Bidar quand il nous convie à « se voir soi-même en train de creuser avec les mains la terre noire de ses propres profondeurs ». (Bidar, 2016, p. 110)

Il y a un an ou deux, dans un moment où justement je sondais mes entrailles, je me suis vue dans un jardin, fouillant le sol avec mes mains. Il me semble intéressant aujourd'hui de retrouver cette image et de la laisser me parler.

Je me vois à quatre pattes dans un carré de terre qui s'apparente à un jardin. Avec mes mains, je déplace la terre. On dirait que je la fouille comme si je cherchais quelque chose. C'est sale, je me salis les mains, les genoux, je m'essuie le visage du revers du poignet et j'ai de la terre sur le visage. Je suis découragée, je n'ai plus confiance d'arriver à quelque chose. Je me redresse sur les genoux. Je regarde le sol. La terre est noire et humide. L'eau jaillit petit à petit. Je peux y tremper mes mains. Je suis ravie.

Tout au long de mon cheminement de foi, j'ai constaté de plus en plus clairement que pour être en mesure de vivre des relations interpersonnelles respectueuses de soi et de l'autre, je devais d'abord voir clair en moi. « Pourquoi vois-tu la paille qui est dans l'œil de ton frère, et n'aperçois-tu pas la poutre qui est dans ton œil? » (Matthieu 7 : 3)

Je retrouve chez Annick de Souzenelle et chez tant d'autres auteurs cette même affirmation quand elle dit que « le principe de la communication est là. En creux, cela signifie

que celui qui ne descend pas en lui-même et qui ne communique donc pas avec lui-même – ce qui veut dire aussi avec son Seigneur intérieur – ne peut pas communiquer avec l'autre » (Souzenelle, 2013, p. 65).

## 1.5 QUESTION ET OBJECTIFS

Ces prémices et mon questionnement étant posés, j'en arrive à formuler ma question de recherche en ces termes :

*Comment à travers mon cheminement spirituel et de foi, puis-je me tenir debout dans la vérité de mon humanité et accepter profondément les limites de ma condition humaine sur le plan relationnel?*

Dans ma réponse, je m'efforce d'atteindre plusieurs objectifs. Ainsi, je commence par observer ma dynamique relationnelle afin de prendre une distance critique vis-à-vis elle. Un atelier de praxéologie, des entretiens d'explicitation, des récits phénoménologiques et l'écriture performative me sont très utiles en ce sens. J'explore aussi la documentation liée à la rencontre de l'autre dans les quêtes spirituelles : la Bible, Monbourquette, Nouwen, Souzenelle, Midal, Hillesum, Pacot, Jeammet se sont avérés éclairants sur ma route.

Grâce à l'herméneutique évangélique, je dégage de mon cheminement spirituel de nouveaux modèles qui m'aident à dénouer mes comportements relationnels. Mon journal intime, les entretiens avec mon accompagnateur, la pratique du kasàlà, les méditations et la contemplation ont grandement éclairé mon regard.

## 1.6 PERTINENCES PERSONNELLE, SOCIALE ET SCIENTIFIQUE

Qu'André Malraux l'ait dit ou non, il semble assez clair maintenant que la spiritualité et les religions occupent dans notre société du XXI<sup>e</sup> siècle un espace difficile à négliger. Cette spiritualité toutefois n'a rien à voir avec celle des siècles passés qui était fermée à la métaphysique. La spiritualité à venir reconnaît le mythe et le symbole comme moyens de



connaissance, « elle se vit en dialogue. [...] Dialogue non seulement avec les religions, mais aussi avec la psychologie et la science. ». (Bergeron, 1999a, pp. 241-242)

En ce sens, l'herméneutique évangélique, mise à profit dans une recherche comme la mienne, en étude des pratiques psychosociales, me semble particulièrement opportune et adaptée à cette nouvelle spiritualité. L'Évangile étant une histoire d'alliance entre Dieu et l'être humain, il parle essentiellement de nos relations à Dieu, mais aussi à l'autre et à soi-même et nous pouvons « en extraire des structures symboliques et structurantes de l'expérience humaine ». (Léger, 2016, p. 129)

Sur le plan personnel, je mets cette herméneutique à contribution pour trouver des issues à mes conflits intra ou interpersonnels. La *parabole de l'enfant prodigue* ainsi que le récit de la visite de Jésus à Marthe et Marie m'ont guidée et inspirée dans l'exploration des méandres de ma vie relationnelle.

Du point de vue social, on réalise que l'engagement citoyen a épuisé les ressources de nombreux militants. Je ne compte plus le nombre de baby-boomers désillusionnés qui refusent dans ces causes qu'ils ont pourtant portées avec ardeur dans les années soixante et soixante-dix. Il nous faut une bonne dose d'humilité pour reconnaître les limites de notre condition humaine et ainsi éviter de tomber dans l'illusion de la Toute-Puissance. En même temps, c'est en ayant conscience d'une Transcendance que l'on puise en soi l'énergie permettant de parvenir à un dépassement de ces mêmes limites. L'herméneutique évangélique peut grandement nourrir le Souffle de nos aspirations sociales par les nombreux modèles et symboles que proposent les textes sacrés.

Je présenterai dans les chapitres trois et quatre les approches qui donnent à ma recherche sa dimension scientifique. L'herméneutique évangélique à laquelle je fais abondamment appel est peu ou pas reconnue dans le champ de l'étude des pratiques sociales. Pourtant, comme vous le verrez, l'Évangile peut susciter une identification spontanée puis être suivi d'un rapport dialogique. Ce dernier favorise une distanciation suivie d'une nouvelle identification plus réfléchie. La richesse de l'histoire du peuple de Dieu soutient la plongée

au cœur de l'expérience et aide à instaurer un nouveau rapport à soi-même, aux autres et à la Vie. L'herméneutique évangélique parvient ainsi à accomplir cette finalité générale de toute herméneutique qui, selon Diane Léger (2016, p. 124), permet « de comprendre et de dégager un sens à partir de l'expérience singulière vécue par des sujets ». Par d'incessants aller-retour entre son expérience singulière et le texte évangélique, la personne en recherche en arrive à une nouvelle représentation d'elle-même, de son identité.

Aussi, en raison de sa pertinence personnelle, sociale et scientifique, j'espère vivement démontrer que l'herméneutique évangélique constitue une démarche féconde pour « produire de la connaissance (...) renouveler la pratique à l'étude et transformer son identité à travers ce processus » (Léger, 2016, p. 125).

## **CHAPITRE II**

### **CADRE DE RÉFÉRENCE DE MON CHEMINEMENT SPIRITUEL ET RELIGIEUX**

Cher lecteur, je désire poser ici les prémisses sur lesquelles repose mon exploration. Pour en saisir le fil conducteur, il sera utile de connaître ma conception de la spiritualité et comment dans ma quête, elle est indissociable de l'altérité. J'explique ensuite les fondements religieux de ma vie intérieure et le choix de m'appuyer sur la tradition chrétienne. Pour terminer ce chapitre, il m'a paru utile de décrire la forme que prend l'accompagnement spirituel qui soutient ma trajectoire depuis plusieurs années, car il fut très précieux dans l'avancement de ma recherche.



#### **2.1 CE QUE J'ENTENDS PAR SPIRITUALITE**

En ces temps où les traditions religieuses ont si mauvaise presse, on parle plus volontiers de spiritualité que de religion, même si ce mot soulève aussi des inquiétudes en

raison de tout ce qu'il peut recouvrir. Parlant de la spiritualité du troisième millénaire, Richard Bergeron cite Jean-Claude Breton (1992) qui la définit comme « une entreprise par laquelle la personne humaine tend à unifier son expérience de vie dans l'achèvement et le dépassement de soi-même. » (Bergeron, 1999b, p. 231)

Le psychosociologue Alexandre Lhotellier affirme pour sa part qu'elle est « une pratique de soi vers un plus être, vers une création agissante dans un renouvellement de soi continu. » (A. Lhotellier, 2014, p. 1) Il ajoute qu'« une démarche ne peut être morcelée. Chaque moment se trouve intégré à l'ensemble et tire son sens de cette référence à l'ensemble. Une démarche est la quête ouverte du fondamental de notre existence. » (2014, p. 4)

Mon cheminement spirituel a pris un nouveau tournant avec une expérience de révélation, celle vécue au moment de ma conversion, et s'est ensuite approfondi sous la guidance de différentes pratiques, pour devenir finalement très personnel. Il est une recherche d'intégration de mes aspirations les plus profondes dans mon quotidien. Même si je m'applique à accepter les nombreuses et inévitables incohérences de ma vie, j'observe de nombreuses convergences entre mes engagements, mes comportements relationnels et mes croyances. Elles m'apparaissent comme un signe d'avancement dans ma quête. En raison de l'éparpillement dans lequel j'ai longtemps vécu, cette unité singulière dans laquelle je progresse témoigne des dépassements auxquels je suis parvenue petit à petit et que je poursuis encore.

La spiritualité, c'est « faire un pas de plus ». Faire « un pas de plus » dans l'acceptation de ma fatigue, dans l'acceptation de mes limites, limites de mon intelligence, de mon incompréhension devant la souffrance. (...) Être spirituel, c'est simplement, là où l'on est, faire ce « pas de plus ». (M. de Hennezel, 1997, p. 27)

Si j'essaie de définir ma spiritualité, je dois le faire en respectant sa dimension à la fois transcendante et immanente. Dans le regard de celle-ci, je prends conscience de l'immensité de la Vie au-delà de ma petite personne, mais j'y découvre aussi cette vertigineuse profondeur

qui m'habite et qui de façon bien mystérieuse est liée au Ciel, ce magnifique symbole de ce qui nous dépasse.

La spiritualité ne vise pas à définir le rapport de soi à Dieu, mais le rapport de soi à soi; elle s'occupe avant tout du rapport avec soi-même. Parler de spiritualité, ce n'est pas parler de quelque chose hors de soi, c'est parler d'un rapport au monde qui est le sien. (Bergeron, 1999b, p. 236)

L'une de mes premières convictions concernant la spiritualité, c'est que mon quotidien nourrit ma trajectoire et cette dernière nourrit mon vécu. En faisant une relecture de mes journées, je m'arrête à ce qui m'interpelle et je laisse l'évènement, le dialogue ou la sensation me parler. Ce qui émerge de cette méditation agit ensuite sur ma façon de vivre. Je crois profondément que tout ce qui m'arrive peut constituer une occasion d'aller plus loin sur le plan humain, à la condition que je reste disponible dans mon corps, dans mon cœur et dans mon âme.

On accède au spirituel lorsqu'on découvre une dimension « autre », celle de l'amour, de la connaissance, de la liberté, de la compassion, de la conscience de soi et qu'on cherche à se réaliser humainement en prenant le chemin du divin en soi. (Bergeron, 1999b, p. 236)

Étant particulièrement sensible aux images, aux symboles en général, je me glisse aisément dans ces représentations et je les laisse me parler, me guider. Elles sont habiles à contourner les résistances de mon côté très rationnel. Confiante dans la sagesse des illustrations qui montent en moi ou qui me sont proposées par la vie, je m'abandonne à leurs propos et mes représentations s'assouplissent. Elles me fournissent un langage pour décrire ma conception du mystère infini de la vie et la communiquer. « Étant des lieux primaires de révélations, les symboles et les mythes deviennent des instruments privilégiés pour dire l'expérience spirituelle. » (Bergeron, 1999b, p. 242)

Mon amie Geneviève décrit de bien belle façon sa spiritualité en disant qu'elle veut porter très haut ses valeurs pour ne jamais les perdre de vue, mais sans jamais les imposer. « Elle n'a de sens fort que d'être personnelle, sans être obligatoire. C'est la création, pour

chacun, de sa propre musique comme de sa propre écoute, de son silence aussi, sans rien vouloir imposer à autrui. » (A. Lhotellier, 2014, p. 3)

## 2.2 SPIRITUALITE ET ALTERITE

Dans la perspective relationnelle qui m'intéresse, je considère que l'amélioration de mes relations dépend de la qualité du lien que j'ai avec moi-même. Voilà pourquoi, dans les moments difficiles, je ne cesse de sonder mes ténèbres intérieures afin d'y démêler le vrai du faux. Au terme de chaque journée, ce qui émerge est le plus souvent lié à des situations relationnelles dont je sors ravie, déçue, mal à l'aise ou en colère. En écrivant dans mon journal, je me mets à l'écoute de ce qui surgit de mon être intime.

La spiritualité n'est pas un discours, mais une pratique de soi en dialogue continu avec l'autre et le monde, le différent de soi (et non pas monologue fermé auto-satisfait), c'est chercher au tréfonds de son être, la force capable de faire bouger les montagnes. (A. Lhotellier, 2014, p. 2)

Spontanément, lorsque mon stylo ne trouve plus de mots, que plus rien ne vient, c'est vers Dieu que je me tourne lui demandant de m'aider à y voir clair ou encore le remerciant de la richesse humaine dans ma vie. Ainsi, partant d'une rencontre, je m'engage dans des allers-retours entre le dedans et le dehors, entre le plus profond et le plus élevé. C'est le reflet que me donnent les interactions avec un membre de ma famille, un ami, un collègue ou la personne croisée sur un trottoir qui alimente mon cheminement spirituel. Sans ces rencontres, comme le dit Alexandre L'Hotellier dans la citation précédente, ma spiritualité ne serait qu'un « monologue auto-satisfait ».

Je constate que je travaille fort pour créer la paix, mais que j'ai souvent de la difficulté à rester en paix avec ces autres que je côtoie. Les paroles d'Etty Hillesum me font penser qu'avant de m'en prendre par exemple aux groupes identitaires de la droite et de les traiter de *nonos*<sup>13</sup> ou de bornés ou de n'importe quoi d'autre, il faut que je regarde la part d'hostilité

---

<sup>13</sup> Terme utilisé par le premier ministre du Canada Justin Trudeau en janvier 2018, au moment de la commémoration de l'attentat perpétré au Centre culturel islamique de Québec en janvier 2017.

qu'il m'arrive de ressentir à l'endroit des personnes qui sont mises sur ma route. Qu'en est-il de ma propre intolérance, de ma méfiance ou de mes peurs?

Que chacun de nous fasse un retour sur lui-même et extirpe et anéantisse en lui tout ce qu'il croit devoir anéantir chez les autres. Et soyons bien convaincus que le moindre atome de haine que nous ajoutons à ce monde nous le rend plus inhospitalier qu'il n'est déjà. (Hillesum, 1985, p. 218)

La lucidité de cette femme ne cesse de m'émerveiller et m'inspire. À son exemple, je ne veux plus me contenter d'approximations sur ce qui m'habite. J'ai la conviction que plus je serai dans la vérité avec moi-même, mieux s'en porteront mes relations avec les autres.

Pour y parvenir, il me faut développer une grande rigueur et une attention de tous les instants. Il est si facile de laisser passer un malaise, une ambiguïté, un discours intérieur qui revient sans cesse. Etty Hillesum me donne un bel exemple lors de l'incident avec une « détestable collègue » qui l'a obligée à travailler une heure de plus quand elle écrit :

Mes angoisses ont des racines plus profondes que j'arriverai bien à dégager [...], je m'efforcerai au calme et tâcherai de prêter l'oreille à ce qui s'est passé en moi. [...] Un signal, un accès de mauvaise humeur, m'avertit toujours lorsque j'ai fait fausse route; et si dorénavant je parviens à maintenir ma sincérité, ma disponibilité et la volonté d'être ce que je dois être et de faire ce que ma conscience me dicte en une époque comme celle-ci, alors tout rentrera dans l'ordre. (Hillesum, 1985, pp. 194-195)

### **2.3 UNE SPIRITUALITE RELIGIEUSE**

À partir du moment où vers mes 40 ans je me suis convertie à Dieu, ma spiritualité est devenue religieuse. Pour expliquer ce tournant, je souhaite me référer à Paul Tillich, ce théologien protestant que j'ai eu le plaisir de découvrir avec le Père Jean Richard, professeur émérite de l'Université Laval.

Pour parler de religion, Paul Tillich utilise le terme « ultimate concern » qui pourrait correspondre à l'expression « ce par quoi nous sommes ultimement préoccupés », quoique le terme « préoccupés » ne rende pas vraiment justice à l'auteur. Qui dit religion réfère le plus

souvent à un Dieu, ce que notre société contemporaine rejette de plus en plus. Pour me justifier, il me faut donc expliquer les fondements de ma croyance en Dieu.

Tillich en étonnera plusieurs en affirmant que s'il n'y a pas de preuves de l'existence de Dieu, « c'est tout simplement parce que *Dieu n'existe pas*, parce qu'il n'est pas un *existant*. (...) Il est au-delà de l'essence et de l'existence, comme la théologie classique l'a toujours affirmé. Par conséquent, des arguments en faveur de l'existence d'un être appelé Dieu n'atteindraient jamais Dieu; ils produiraient seulement quelque chose qui prétend être Dieu, mais qui ne l'est pas. » (Jean Richard, recueil de notes, 2017)

En fait, lorsque Tillich parle de Dieu, il réfère à l'Ultime, à l'Infini, par opposition à notre finitude humaine. Cette transcendance s'exprime aussi à l'intérieur même de notre finitude, ce que Luc Ferry appelle la transcendance dans l'immanence, tandis que Tillich parlera d'autotranscendance. (Jean Richard, recueil de notes, 2017)

Et si on demande où se trouve le fondement objectif de la religion dans la nature humaine, Tillich répond : « dans l'expérience d'appartenir à l'infini et d'en être exclu en même temps. Par nature, l'homme a un lien avec l'infini. Il n'est pas infini, mais il lui est relié. Il n'est pas sans l'infini et en même temps, il en est exclu. Cette double relation me semble être le fondement de toute religion ». (Tillich, 2015, pp. 146-147).

Les propos de Tillich me confortent dans mes liens avec tant d'athées autour de moi que j'admire et avec lesquels je me sens des affinités spirituelles. Récemment, une amie incroyante racontant sa trajectoire de vie disait qu'au terme de sa vie, elle retournerait « à l'infini ». Ma croyance personnelle est le résultat d'un moment de grâce où ma représentation de l'infini s'est trouvé un langage symbolique que j'appelle Dieu. Par la prière ou dans mon journal, je me mets en relation avec Celui que je nomme de différentes façons telles *Mon Dieu*, *Seigneur*, *Souffle* ou *Créateur*. Mais à l'origine, il s'agit essentiellement de ce rapport à l'infini qui nous relie tous.



## 2.4 MON ENGAGEMENT DANS LA TRADITION CHRETIENNE

Ce sont mes difficultés relationnelles avec mon père qui m'ont conduite à une conversion au *Tout-Autre*. Ayant épuisé les ressources qui m'étaient familières, il me fallait sans doute « m'élever », prendre de la distance à l'égard de ma petite personne pour considérer l'autre dans sa sacralité.

Il a laissé Moïse mûrir dans ses expériences relationnelles humaines, apprendre la distance aux autres et à soi-même, apprendre l'importance de trouver sa place indépendamment de ce que disent, font ou jugent, les autres et, maintenant, Il se propose Lui-même comme partenaire de cette nouvelle aventure à réaliser. Ainsi, par la promesse de son être-avec Moïse, Il lui ouvre une possibilité totalement neuve de libération. (Jeammet, 2015, p. 201)

Dans la conversion de Moïse, je reconnais mon proche chemin de conversion. Après avoir testé tout mon pouvoir de plaisir « autonome », Dieu m'apparaît comme la réponse à ma soif de paix intérieure. Avec Lui comme partenaire, j'apprends *la distance aux autres et à [moi-même]* et j'y trouve une *possibilité totalement neuve de libération*. (Jeammet, 2015, p. 201)

Et pourquoi le christianisme? Outre les racines créées par mon éducation catholique, je répondrais comme Pierre : « Seigneur, à qui irions-nous, tu as les paroles de la vie éternelle! [Jean 6,68] » Cette réponse de foi, je la fais mienne, car « Lui qui a une fois pour toutes épuisé en lui la haine, nous donne, Lui seul, la possibilité de nommer toute la nôtre et de la dépasser » (Jeammet, 2015, p. 221).

Ma vie spirituelle s'appuie sur ma foi dans le Christ. Le message de toute sa vie en est un d'amour sans limites. Amour et confiance dans son Père d'abord, de qui il n'a cessé de se réclamer. Amour de ses disciples, de ses apôtres, de ses amis, et de toutes celles et ceux qui se sont tournés vers lui. S'il a condamné le comportement des scribes et des pharisiens, c'est parce qu'ils dénaturaient l'Alliance avec Dieu, Alliance qu'il a d'ailleurs renouvelée justement pour lui redonner son sens premier, celui de l'amour, en disant « Le Seigneur ton

Dieu tu aimeras de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force, de tout ton esprit, et ton prochain comme toi-même » (Luc 10 : 27).

Je trouve dans la tradition chrétienne et en particulier dans l'Évangile, les sources d'inspirations, le Souffle dont j'ai besoin pour assumer ma vie dans la dignité et dans l'amour de moi-même, des autres et du monde. Car l'avènement du Royaume dont parle si souvent la tradition chrétienne, c'est aujourd'hui que je veux le faire advenir par l'Amour, la Justice et la Vérité. Au travers des aléas de la vie, il me faut découvrir une voie vers l'autre tandis que celui-ci n'a de cesse de me ramener à moi-même.

Quelle qu'elle soit, judéo-christianisme en tête, une tradition est bien incapable de définir l'Autre. Elle ne peut qu'indiquer les voies protégeant la liberté des humains, c'est-à-dire, à toutes fins utiles, celles qui permettent à chacun de vivre avec les autres, malgré le fait que vivre avec les autres est toujours un risque, relevant d'un pari pris pour la vie contre la mort. (Lemieux, 2000, p. 10)

Lorsque je me vois envahie par des émotions de peur, de colère, ou de tristesse, c'est dans la foi du Christ, en m'inspirant de son Évangile que j'entrevois un chemin pour entrer dans mes ténèbres les moins invitantes. Quand mes efforts militants semblent anéantis par l'ignorance ou l'insensibilité, c'est encore dans la foi que je trouve la confiance que rien n'est perdu et qu'un jour, quelqu'un posera son pied sur la pierre que je place aujourd'hui. Dans la citation ci-dessous, Abdennour Bidar rejoint le sentiment de liberté qui est le mien dans la foi chrétienne malgré la mauvaise presse dont elle jouit aujourd'hui.

L'héritage est le sol sur lequel l'être humain n'est pas retenu prisonnier par ses racines, mais sur lequel il choisit de s'enraciner. À cette condition, l'héritier devient une force. En effet, se tourner vers les grandes voies de sagesse du passé pour y puiser une inspiration personnelle et libre permet de prendre confiance en sa démarche. On s'aperçoit alors que notre quête de sagesse a été dans toutes les civilisations la grande affaire humaine et que parmi les êtres humains, ce sont les plus exigeants qui se sont consacrés à approfondir ce genre de quête. (2016, p. 80)

## 2.5 ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL

Dès le début de ma conversion à Dieu, j'ai ressenti la nécessité d'être accompagnée dans cette grande aventure de foi. Il fut un temps où on parlait de confesseur ou de guide spirituel, le terme accompagnateur d'aujourd'hui décrit bien le rôle de la personne qui me reflète les postures que j'adopte ainsi que les sentiers que j'emprunte dans ma trajectoire.

J'éprouve une reconnaissance infinie pour les éclairages que m'ont fournis les rencontres avec mon accompagnateur spirituel. Voilà maintenant huit années qu'elles se tiennent mensuellement, soit depuis que j'ai vécu le trajet de *l'Évangélisation des profondeurs*. Avant de connaître René, j'ai vécu quelques rencontres d'accompagnement avec d'autres personnes qui n'ont pas eu de suite, faute de sentiment d'avancement dans ma trajectoire. Je suis donc en mesure d'apprécier à leur juste valeur ces entretiens dont je ressors presque toujours avec le sentiment d'« agrandissement intérieur » dont parle si justement Danielle Boutet que j'ai citée précédemment.

Pour bien me faire comprendre, je précise qu'il s'agit d'un service qui m'offre une guidance dans mon désir d'avancer sur le chemin de la vie spirituelle et de progresser dans ma relation avec Dieu. J'ai la conviction que je peux être aidée sur ce chemin, qu'il est souhaitable et normal de ne pas m'y engager seule et qu'un autre peut me servir de guide afin d'éviter certains pièges sur cette route. Il ne s'agit donc pas de thérapie et je n'ai pas besoin d'être en crise pour en bénéficier.

Il faut que quelqu'un nous accompagne pour connaître vraiment notre cœur, nos limites et nos ressources. Il nous faut descendre au plus profond de nous-mêmes pour aller au-delà de notre personnage et cela demande du courage, le courage de devenir soi-même. Il faut que quelqu'un nous accompagne pour sortir de nos vieilles manières de prier, de nous dévouer pour les autres... (Stéphane-Marie, 2017)

La veille de mes rencontres, je relis mon journal intime des dernières semaines en marquant les passages qui me paraissent plus significatifs et dont j'ai le désir de parler. Il arrive aussi que le sujet s'impose à mon esprit au moment de la pacification par laquelle débute l'entretien. Je me sens responsable du bénéfice que peuvent me procurer ces

entretiens. Je prends donc le temps de bien cerner les moments de vie que je souhaite y explorer. La présence et l'écoute attentive de René m'aident à descendre profondément en moi et à me mettre sincèrement à l'écoute de ce qui m'habite. Je me sens plus en sécurité de sorte que j'ai moins peur de m'égarer dans les zones d'obscurité de mon âme.

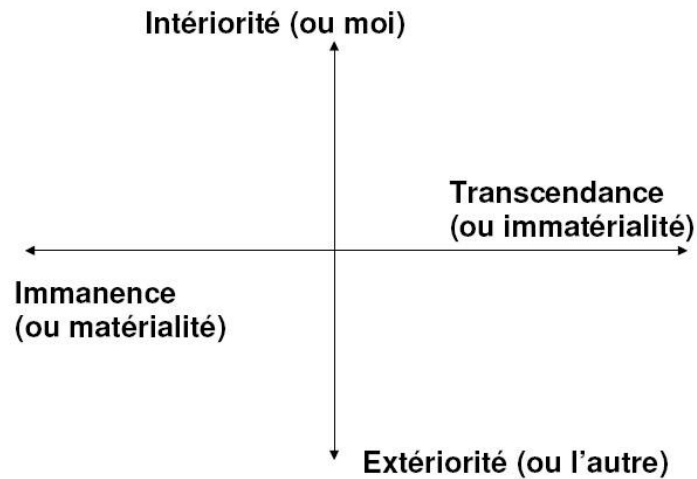
Au fur et à mesure que l'entretien progresse, René me demande de relier la question qui me préoccupe à l'une ou l'autre des Lois de vie proposées par Simone Pacot<sup>14</sup>. Cette perspective m'aide à dégager ce qui constitue un chemin de Vie ou un chemin de Mort dans mes croyances et mes comportements. À la fin de l'entretien, il m'invite à nommer ce que je retiens de nos échanges et à identifier « un petit pas » que je peux faire dans le mois qui vient pour progresser. Enfin, il m'invite à laisser monter en moi une Parole. Spontanément, un passage de la Bible ou encore un chant ou une parole de sagesse se donne.

Dans l'approche de *l'Évangélisation des profondeurs*, je reconnais une attention portée à toutes les dimensions de mon existence, soit le physique, le psychique, le social et le spirituel. Dans ma trajectoire, il y a « moi face à l'autre, donc intériorité vers extériorité, et matérialité face à non-matérialité, donc immanence vers transcendance » (Kressmann, 2010). Le schéma suivant du même auteur l'illustre bien :

---

<sup>14</sup> Ces Lois de vie sont énumérées dans le chapitre I.

## Les dimensions du spirituel



Grâce à l'accompagnement, grâce aussi à tous ces éclairages qui m'ont été donnés et qui me nourrissent encore, je reconnais dans ma vie spirituelle une immense richesse dans laquelle j'ai allégrement puisé tout au long de ma recherche. Les deux chapitres qui suivent vous montreront comment se sont construits mes savoirs dans cette démarche et par quelles méthodes, je suis parvenue à en extraire des données et à les analyser.



## CHAPITRE III

### ASPECTS ÉPISTÉMOLOGIQUES

La source des apprentissages se trouve dans la vie et pas dans les apprentissages didactiques.  
(Galvani, 2014, p. 101)

#### 3.1 CONSTRUIRE DE NOUVEAUX SAVOIRS PAR UNE DEMARCHE D'AUTOFORMATION EXISTENTIELLE

Ma pratique d'enseignante à l'éducation des adultes m'aide à apprécier le génie des professeurs de l'UQAR qui ont créé la *maîtrise en études des pratiques psychosociales*. Ils ont bien vu que les praticiens n'avaient surtout pas besoin de nouvelles techniques pour se ressourcer dans leur travail. Tout au long de ma vie professionnelle, on m'a répété que mon premier outil de travail pédagogique était moi-même, ce dont j'ai souvent mesuré la justesse. L'avancement de mes élèves et mon énergie au travail étaient directement proportionnels à la qualité des relations interpersonnelles avec mes élèves ou mes collègues. À l'inverse, la plupart des moments difficiles vécus durant ces trente années d'enseignement étaient reliés à des difficultés relationnelles avec ces mêmes personnes.

C'est donc bien sur moi-même que j'ai à me pencher et j'en ai abondamment l'occasion au cours de cette recherche. Dans un texte fondateur de la maîtrise, Jean-Marc Pilon affirme qu'elle vise à « permettre aux praticiens de mettre à jour les connaissances cachées dans leurs pratiques, de réfléchir sur leurs pratiques, de développer un savoir en lien avec leurs pratiques dans une optique d'autoformation et de transformation de leur pratique » (Pilon, 2009, p. 21).

L'autoformation que je réalise dans ce programme est existentielle parce qu'elle s'appuie essentiellement sur ma vie spirituelle, et sur tous ces moments relationnels que

j'explicité ou interprète au fil de mes avancées. J'espère ainsi découvrir le « processus vital et permanent de production d'une forme personnelle, cohérente et sensée de [mon] existence. » (Galvani, 2008, p. 2). Plus qu'une réponse, je cherche le procédé qui me permettra d'avancer. Dans ce voyage, j'essaie de déterminer les méthodes, les stratégies qui font émerger ce qu'il y a de meilleur en moi et qui me donnent le sentiment d'être au bon endroit et bon moment de ma vie.

### **3.2 UNE RECHERCHE QUALITATIVE A LA PREMIERE PERSONNE**

Ce savoir, c'est par moi-même que je peux l'acquérir. Je prends en main ma formation et je cherche à aller là où le bât blesse. C'est par là que je peux rejoindre mon unicité, ce qui me distingue de toute autre personne, cet « élan de vie qui nous projette dans notre destinée, projet unique à chacun – unique dans ses formes et ses aspirations » (Boutet, 2016b, p. 83). Tout au long de cette recherche, je me suis efforcée de considérer ma pratique relationnelle d'une façon nouvelle. Je souhaite devenir « l'acteur principal du renouvellement de [mon] savoir et de [ma] pratique. » (Pilon, 2009, p. 10)

Pour y parvenir, je plonge au cœur de ma pratique relationnelle. Je cherche à découvrir ma façon toute personnelle d'entrer en relation. Comme je l'ai si souvent constaté avec mes élèves, je crois que ce sont mes questionnements qui me guideront vers de nouveaux apprentissages. Ils sont mes repères les plus sûrs dans une exploration en terres inconnues dont j'ignore l'issue. J'ai à découvrir les enjeux relationnels qui se jouent dans toutes les sphères de ma vie, qu'elle soit familiale, sociale, militante ou existentielle.

Pour sortir de mes enfermements, je me fais à la fois chercheuse et objet de mon exploration. Cette forme de recherche qualitative à la première personne me permet de choisir dans mon vécu les événements ou les incidents qui doivent être explorés, analysés. Je veux y reconnaître les processus de ma vie intérieure et nommer la représentation que je m'en fais. Je deviens « le sujet [qui] déploie verbalement son expérience sous toutes ses facettes [qui] exprime une expérience effectivement vécue et donc singulière » (Morais, 2015, p. 2).



J'ai la conviction que la réponse au questionnement que je porte se trouve en moi et que c'est en moi que je dois chercher. J'ai à explorer mon vécu intime, ce qui se manifeste en moi et que je néglige par habitude, ignorance ou par peur. Ce faisant, je m'inscris « dans une "exploration créatrice" qui demande au praticien chercheur de développer des aptitudes d'ouverture et d'attention, de lâcher-prise et d'accueil, jusqu'à savoir s'engager dans la création de sens » (Morais, 2015, p. 15).

Je parviens ainsi à « décrire l'expérience du monde, la mienne, décrire ce monde tel que je le perçois, et ce avant toute analyse, avant toute théorie, préjugé, précompréhension ou représentation » (Morais, 2015, p. 5). Ainsi éclairée sur ma façon toute singulière d'être dans le monde, je découvre de nouvelles voies pour me relier à l'autre.

Cette recherche s'enracine dans le courant épistémologique de l'approche compréhensive. Avec Paillé, je perçois que toute ma démarche repose sur « une faculté de l'esprit cherchant à se relier au monde et à autrui par les divers moyens que lui offrent ses sens, son intelligence et sa conscience » (Paillé, 2012, p. 33). Plus encore, dans cette recherche en première personne, je cherche à advenir au contact de l'autre qui n'est pas moi, mais qui m'offre une part de l'universel que je reconnais aussi en moi.

### **3.3 LA PHENOMENOLOGIE, UNE APPROCHE AVANTAGEUSE POUR UNE RECHERCHE EN ETUDES PSYCHOSOCIALES**

Fidèle à l'esprit de la recherche qualitative de type phénoménologique, je décris mon vécu subjectif et je cherche à comprendre, plutôt qu'à expliquer, les phénomènes qui en émergent. L'objectif est alors d'en dégager la singularité, car c'est dans celle-ci « qu'une personne réussit ou échoue ses interventions, qu'elle se dépasse ou qu'elle s'achoppe. (...) Ce sont ses manières de faire personnelles qu'il faut regarder » (Boutet, 2016b, p. 89).

Cette maîtrise étant une recherche en première personne, les données produites trouvent leur origine dans ma vie de chercheuse sujet et sont donc, par le fait même, subjectives. La phénoménologie m'aide à mettre à nu les moments choisis de mon vécu en

les dépouillant de tout jugement afin de pouvoir, par la suite, apprendre comment s'est construite ma subjectivité et ainsi modifier mon regard sur l'évènement.

Dès les débuts de la formation, je réalise que toutes les personnes de ma cohorte se questionnent elles aussi sur le plan existentiel. Il s'agit de questionnements sur nos relations avec la vie, nos parcours, les autres, etc. Nous cherchons à améliorer le monde dans lequel nous évoluons et nous réalisons que la seule manière d'y arriver, c'est en changeant notre propre vision. Pour ce faire, la phénoménologie devient « une alternative, qui propose de commencer par suspendre notre interprétation et notre rationalisation du monde pour regarder non pas une explication de notre expérience, mais comment cette expérience est vécue par nous » (Boutet, 2016b, p. 95) .

Les outils phénoménologiques m'ont permis de déshabiller mon vécu expérientiel, de saisir des moments forts de ma recherche pour en extraire « l'huile essentielle » et ainsi me rapprocher de ma singularité. Ces exercices m'ont placée sur une nouvelle voie de recherche et d'approfondissement où je cherchais à décrire le plus précisément possible ce qui se donnait dans ces expériences. J'ai petit à petit étendu cette façon de faire à l'ensemble de ma vie, et particulièrement dans mon journal personnel.

La mémoire est ainsi faite qu'on ne retrouvera jamais le vécu originel, mais l'entretien d'explicitation, le récit phénoménologique (« je me souviens... ») ou l'un ou l'autre de ce genre d'outil d'enquête phénoménologique, peuvent nous amener à revivre des moments oubliés et à mettre à jour la teneur affective et le sens tels qu'ils ont continué à se réverbérer dans notre existence, le plus souvent sans que nous en soyons conscients. (Boutet, 2016b, p. 96)

Cette approche me tient à l'écart des tentatives d'interprétation et de compréhension. Je me colle le plus possible au vécu et je laisse venir les mots, les images, les liens. J'ai l'impression de laisser mon inconscient me parler. Je me comporte avec lui comme avec un enfant farouche. Je reste attentive, discrète, il ne faut surtout pas le brusquer. Si je tente de l'orienter, il retourne dans sa coquille et ne dit plus rien. En procédant ainsi, je parviens à « faire monter [mon expérience] à la conscience et à la regarder sous un jour nouveau » (Boutet, 2016b, p. 95).

Je le fais avec la conviction que je parviendrai ainsi à identifier « la question qui me cherche », celle qui inconsciemment est au fondement de cette démarche et qui attend que je la débusque sous les multiples couches de croyances et d'interprétations. C'est finalement au croisement de mes questionnements relationnels et de mon intention première d'investiguer ma trajectoire spirituelle que finit par se dessiner mon objectif de recherche, celui qui peut me « mener à l'essence, au nœud vibrant de [celle que je suis] » (Boutet, 2016b, pp. 93-94)

La première donnée de ma recherche surgit au moment d'une méditation guidée qu'on appelle aussi « mise-en-soi » dans le langage de la *maîtrise en études des pratiques psychosociales*. L'image du cube de verre dans lequel je me vois est tellement forte qu'il me faut la partager, et lorsque je le fais, il se produit une éruption émotionnelle incontrôlable.

Je ne peux ignorer une expérience aussi intense et je la décris dans un récit phénoménologique sous forme de « je me souviens ». Dans cet écrit, j'entre en moi et je laisse revenir le moment comme si j'y étais. Je suspends toute forme de jugement ou d'interprétation, je décris au plus près possible ce que j'ai vu, entendu, ressenti, qu'il s'agisse d'un vécu sensoriel interne ou externe. Pour y parvenir, je me laisse guider par les consignes de Sylvie Morais qui invite à « appeler à la conscience de ce moment les images, les odeurs, les sensations, les paroles, les gestes depuis les existentiels<sup>15</sup> qui ont peuplé l'expérience vécue. » (Sylvie Morais, Document pédagogique Le développement des savoirs professionnels PPS 63000, 2014)

En même temps que je décris le vécu sensoriel, je laisse les images et les sensations me parler. Elles évoquent des souvenirs et me font accéder à des dimensions identitaires et au

---

<sup>15</sup> « Les existentiels -spatialité, relationalité, corporéité, temporalité, historicité, humanité, formativité, sont ces « structurants *a priori* » qui nous projettent dans notre mouvement d'être au monde. Ils sont les conditions de possibilité de notre expérience, sans eux, il n'y aurait pas d'expérience. » Morais, S. (2015). Faire de la recherche et de la recherche-création à la première personne. *Expliciter, Expliciter n° 106* Repéré à <http://www.grex2.com/assets/files/expliciter/Expliciter%20106%20Morais%20mars%202015.pdf>

sens de ce moment pour moi. Elles mettent en lumière mes croyances, mes valeurs, mon identité, mon appartenance et ma mission.

À la suite du récit lui-même, je tente de découvrir comment je peux sortir de ce cube de verre et à quelles conditions. Cet effort s'inscrit dans mes tentatives d'identification du fil rouge de ma recherche, au tout début de la maîtrise. Je finis par reconnaître dans l'image du cube un symbole sur lequel je peux m'appuyer pour trouver des issues à mes enfermements.

### **3.4 LE CHEMIN DE L'HERMENEUTIQUE**

Les outils phénoménologiques portent des fruits en me mettant sur la voie de l'herméneutique. Il y a déjà un bon moment que je pratique celle-ci grâce à ma fréquentation de la Bible. Que de fois, j'ai expérimenté « l'effet d'agrandissement intérieur et de transformation des agirs [que la méditation de ces textes] a induit en [moi] » (Boutet, 2016b, p. 96).

Dans la recherche qualitative, la chercheuse est le plus souvent appelée à interpréter, donner du sens aux données recueillies à travers les entretiens avec les sujets de la recherche. Dans une recherche en première personne, j'ai à interpréter les données recueillies dans mon propre vécu, bref à dégager du sens à partir de ces entretiens avec moi-même que sont les journaux intimes, les récits phénoménologiques, les méditations, etc.

Alors qu'en recherche plus traditionnelle, le chercheur dispose d'un œil extérieur pour considérer les propos d'un tiers, nous avons en première personne à prendre le recul nécessaire pour interpréter nos propres données. Je dois me placer dans une posture qui favorise « l'humilité, la sincérité, l'application, l'imagination, le courage de [me] rencontrer [moi-même] dans des aspects jusqu'ici insoupçonnés, l'ouverture à la transformation personnelle [...] en somme la mobilisation de ce qu'il y a de meilleur en [moi] » (Boutet, 2016b, p. 96).

En plus d'être réflexif, le travail d'interprétation se doit d'être dialogique et dialectique afin de parvenir à une certaine rigueur. Le dialogue « s'effectue dans des échanges langagiers, puis de véritables altérations réciproques entre le chercheur et les autres » (Léger, 2016, p. 125). Les échanges se réalisent aussi bien en personne qu'avec des auteurs ou des créateurs à travers leurs œuvres. Le mouvement est dialectique en ce sens qu'il exige à la fois de « s'immerger dans ses propres données [...] et [de] s'en distancer [...] à la lumière d'autres cadres de références et d'interprétation, pour mieux les faire parler, pour en extraire des significations et des sens nouveaux » (Léger, 2016, p. 125)

Aussi un équilibre est à développer entre l'appréhension de l'expérience et l'élaboration d'une réflexion documentée théoriquement sur celle-ci.

Il apparaît que c'est l'interaction entre un certain niveau d'approfondissement expérientiel (phénoménologique) et d'élaboration réflexive (l'interprétation subjective, intersubjective et culturelle) ainsi que l'équilibre et la cohérence de leur articulation qui sera garante de la rigueur exigée pour leur inscription dans le domaine de la recherche que représente l'étude des pratiques psychosociales. (Léger, 2016, p. 124)

La présente recherche s'étend sur une période d'environ quatre ans. Petit à petit, au fur et à mesure que je produis des données que j'établis un va-et-vient entre la réflexivité et le travail dialogique, « j'interprète peut-être ce qui a été, mais plus encore [celle] que je deviens à travers ce mouvement d'interprétation » (Léger, 2016, p. 129).

### **3.5 UNE SCIENCE-ACTION AU SERVICE DE LA RECHERCHE**

L'option pour la praxéologie utilisée en études des pratiques psychosociales auprès des praticiens afin de leur permettre « de réaliser une réflexion, voire une analyse structurée, rigoureuse et systématique de leur pratique » (Pilon, 2009, p. 34) s'applique fort bien aux comportements relationnels. Cette approche veut « renouveler la recherche à laquelle fait défaut un rapport harmonieux entre le savoir et l'action » (A. S.-A. Lhotellier, Y, 1994, p. 93). Elle « vise à dégager le savoir compris dans l'action, ou le savoir à inventer par l'action

pour qu'elle soit plus performante. L'action est source de connaissances; ce n'est pas une connaissance appliquée » (A. S.-A. Lhotellier, Y, 1994, p. 95).

Tout au long de ma vie, à travers les formations et les thérapies, j'ai appris des méthodes auxquelles j'ai cru et que je me suis efforcée d'intégrer à mes pratiques pédagogiques ou relationnelles. Mais la vie n'est pas un terrain de jeux où il suffit d'appliquer les bonnes stratégies pour gagner. Elle est complexe et ne se laisse pas enfermer dans un « prêt-à-porter ». Avec l'analyse praxéologique, j'ai pu constater que dans des circonstances qui comportent des risques et des incertitudes, mes bonnes dispositions volent vite en éclats.

La praxéologie est une nécessité pour se réapproprier nos actes, pour exister, pour créer une histoire sensée de cet effort. On ne peut pas déléguer à autrui le fait d'exister et se croire autonome. L'essentiel, a-t-on dit, n'est pas ce qu'on a fait de l'homme, mais ce qu'il fait de ce qu'on a fait de lui. La praxéologie vise à questionner, à diminuer l'inhumain de chaque être humain au sein même des situations inhumaines qui menacent l'existence. (A. Lhotellier, 1995, p. 235)

Cette forme d'analyse réflexive permet de porter à la conscience des gestes, des paroles ou des comportements qui font partie de ce que j'appelle la zone aveugle<sup>16</sup>, soit ceux dont je ne suis pas consciente, mais que d'autres peuvent observer. C'est pourquoi on ne fait pas de la praxéologie en solo, mais plutôt en dialogue avec des pairs et une personne ressource.

On y prend en compte non seulement les agirs mais également le vécu, les intentions, les émotions, les représentations et les croyances. En fait, l'analyse invite à s'arrêter à toutes nos conduites habituelles masquées par l'urgence de la vie de tous les jours. Ce faisant, elle nous permet « de percevoir des éléments jusque-là inconnus, d'inclure des contradictions, de

---

<sup>16</sup> Cette appellation nous vient du modèle de la fenêtre de Johari développée par les chercheurs Joseph Luft et Harrington Ingham. Il s'agit d'un outil de connaissance de soi qui permet de classer différentes informations sur la personne.

#### Représentation de la fenêtre de Johari

<b>zone publique</b> connu de moi et des autres	<b>zone aveugle</b> connu seulement des autres
<b>zone cachée</b> connu seulement de moi	<b>zone inconnue</b> inconnu de moi et des autres

porter des questions » (M. Legault, 1995, p. 126). En prenant conscience de ses comportements, la personne peut parvenir « à des nouvelles représentations de son action et à sa transformation » (M. Legault, 1995, p. 126).

Une étude réalisée par les chercheurs Schön et Argyris a permis de démontrer qu'il y a un écart entre ce que les gens croient qu'ils font et ce qu'ils font vraiment. C'est ce qui a amené Yves St-Arnaud à formuler la loi d'Argyris et Schön où il explique l'écart entre la théorie professée par un praticien et la théorie qu'il pratique à son insu, telle qu'on peut l'observer à partir d'une situation réelle. (Jean-Marc Pilon, document pédagogique PPS 65210, 2015)

La démarche d'analyse praxéologique que j'ai vécue en 2015 dans le cadre d'un cours avec Jean-Marc Pilon m'a permis de valider ce concept pour moi-même. Le lecteur en trouvera une description détaillée dans le prochain chapitre.

### **3.6 L'APPROCHE SYMBOLIQUE**

De la même façon que dans toute recherche qualitative, la chercheuse doit se laisser rejoindre par ce que dit l'autre, les données de recherche en première personne ouvrent « sur une compréhension nouvelle de moi ou d'un aspect de moi que [seule] je n'avais pas encore vraiment exploré. » (Paillé, 2012, p. 111) Dans ma propre quête, ces révélations me sont souvent données par des symboles.

Comme il existe de nombreux outils ainsi que des fondements pour procéder à l'utilisation des symboles, chaque chercheuse doit découvrir la méthode qui lui convient. L'approche symbolique traverse tout le processus de ma recherche depuis la collecte des premières données et jusque dans la rédaction du mémoire. Ainsi, à chaque étape, je nomme « les prises de conscience qui ont jailli dans le cours des opérations de recherche effectuées jusqu'ici : production de données introspectives, lectures, conversations, etc. » (Boutet, 2016b, p. 97)

À mon sens, l'herméneutique exige une ouverture qui est loin d'être habituelle et aisée. Les symboles ont beaucoup à révéler, mais encore faut-il savoir les accueillir. Il m'a en quelque sorte fallu me mettre à leur disposition. C'est en les observant, en les écoutant, en parlant d'eux, en les laissant surgir en différents lieux et espaces, en notant les associations qu'ils suscitent que peu à peu ils sont parvenus à me guider et à avoir du sens dans ma quête.

Ne pas tuer le messager, c'est s'accueillir comme être pensant qui n'est pas seulement rationnel, se voir comme être symbolique, prendre acte et conscience de sa propre identité symbolique, de sa personnalité comme masque complexe d'héritages familiaux, de construits socioculturels, de réseaux de relations et de significations qui tissent une identité à la fois constante et fluide. (Desclos, 2001, p. 9)

Dès le début de ma démarche, je vois dans les symboles des instruments intéressants pour m'aider à détourner le rationnel et la logique de mes raisonnements. J'ai souvent utilisé les métaphores et les allégories avec mes élèves pour les aider à contourner leurs propres résistances. Ils m'en ont remerciée en les transférant dans différentes sphères de leurs vies. L'usage du symbole m'aide moi aussi à dépasser ma vision habituelle des situations, « il ouvre une possibilité de compréhension créative lorsqu'on se rend réceptif aux significations qu'il fait émerger en nous » (Galvani, 2004, p. 105).

La métaphore est un des outils les plus importants pour essayer de comprendre partiellement ce qui ne peut être compris totalement : nos sentiments, nos expériences esthétiques, nos pratiques morales et notre conscience spirituelle. Ces efforts de l'imagination ne sont pas dénués de rationalité : puisqu'ils utilisent la métaphore, ils emploient une rationalité imaginative. (Lakoff, 1985, p. 204)

Le défi de cette recherche consiste à découvrir des voies nouvelles de pratiques relationnelles. En laissant émerger les symboles que suggère l'expérience, la chercheuse bénéficie « d'une attention ouverte aux associations, aux résonances, aux prises de conscience qui émergent dans la contemplation » Galvani (2004, p. 105) de ceux-ci. Mieux encore, « c'est l'interprète qui est révélé à lui-même par les symbolisations que l'expérience instaure en lui » (Galvani, 2004, p. 105).

Toutes les traditions religieuses ont fait appel à des symboles, des paraboles, des allégories ou des métaphores. La Bible, Jésus, Bouddha, les Soufis, les contes hassidiques



nous transmettent leurs enseignements sous cette forme. On constate ainsi « l'importance du style narratif (utilisé pour véhiculer les symboles) pour se comprendre soi-même et comprendre l'univers » (Monbourquette, 1984, p. 2).

En utilisant les symboles, la chercheuse se donne accès à des vérités indicibles qui guident sa recherche et propagent une lecture différente de son existence, telle que le décrit si bien Jean Desclos :

Je propose de nous habituer à lire notre vie comme le déploiement extraordinaire de notre potentiel symbolique, dans nos relations humaines, notre façon de vivre le rapport au corps malade, à la souffrance, aux grandes questions de sens. L'exercice de la pensée symbolique, même sans référence ou visée psychothérapeutique précise, est une manière de vivre humainement, de bien habiter ce monde, de bien vivre au cœur de la culture. (2001, p. 10)

Je cultive une attitude d'ouverture au symbole, car je crois qu'il peut me révéler des parties de mon être que je ne parviendrais pas à appréhender autrement. Ce faisant, je rejoins le sens de l'« herméneutique instaurative » élaborée par Gilbert Durand et expliquée ici par Pascal Galvani.

L'herméneutique instaurative ne cherche pas à expliquer le symbole en le réduisant à une cause, elle cherche au contraire à le comprendre en explorant les significations que le symbole fait jaillir (instaure) dans la conscience de l'interprète. L'herméneutique instaurative est une attention aux résonances symboliques que l'expérience produit dans notre esprit. Alors ce n'est plus l'interprète qui donne sens à l'expérience, mais c'est l'interprète qui est révélé à lui-même par les symbolisations que l'expérience instaure en lui. (2004, p. 105)

L'image du cube de verre qui m'est donnée durant la première année de la maîtrise constituera le premier jalon de ma recherche. C'est en explorant cette image que je reconnais mon enfermement. Guidée par le commentaire d'une professeure, je réalise que ce ne sont pas tant les causes de cet isolement qui sont l'objet de ma quête, mais plutôt les issues à cette posture relationnelle souffrante.

Lorsque la *parabole de l'enfant prodigue* s'impose à moi au moment du décès d'une amie très chère, je m'identifie à l'enfant misérable et éploré. Mais méditant et explorant

davantage la parabole, je finis par voir un peu de moi dans les trois personnages de la parabole. Je réalise ainsi que la parabole décrit magnifiquement les conflits intérieurs que suscitent nombre de mes comportements relationnels. Avec cette donnée, j'explore l'écart entre ce que je professe et ce que je pratique. J'y habite mon expérience en dialogue avec les autres et je réalise que la connexion que j'ai avec moi-même détermine la possibilité que j'ai de communiquer avec l'autre. Pour donner une voix au fruit de ces méditations qui constituent une avancée importante de ma recherche, je décide d'utiliser le kasàlà.

Un commentaire reçu lors de la présentation de celui-ci à ma cohorte me fait réaliser que j'ai une façon de travailler qui s'avère une méthodologie très productive. Je pars d'un texte, ce peut être une prière, une parabole ou une chanson. Je rumine le contenu, je me l'approprie en le laissant me révéler ce qui m'appartient, ce qui correspond à ma vision du monde et de moi-même. Ainsi inspirée, je recrée le texte avec les mots de ma vie.

Une autre donnée me vient d'une contemplation ignacienne vécue dans le cadre d'un stage de méditation. Elle est suivie d'un passage de mon journal personnel où je raconte un moment relationnel difficile vécu lors d'un souper familial. Dans ces deux moments, une association se fait spontanément avec le personnage de Marthe dans le récit de la visite de Jésus à ses amies Marthe et Marie (Luc 10 : 38-41). Je reconnais dans ma façon d'agir l'attitude contrôlante de Marthe. En même temps, je réalise que le personnage de Marie fait tout autant partie de moi.

Ce moment est lui aussi repris avec mon accompagnateur et me permet de repérer les fausses routes que j'emprunte pour me faire aimer. De façon idolâtre, je magnifie l'action et le contrôle à la façon de Marthe, au lieu de croire comme Marie à l'amour inconditionnel qui m'est offert. Cet amour, c'est en entrant en moi, seule ou accompagnée, que je le trouve et c'est sur lui que je peux m'appuyer pour m'accepter et m'ouvrir à l'altérité. « C'est par la démarche symbolique que nous avons accès à une certaine connaissance de Dieu, de la liberté, de la vie, de l'amour, de la personne humaine, de la souffrance et de la mort, de notre place dans l'univers et dans l'histoire. » (Desclos, 2001, p. 7)

Ainsi trois images ou métaphores ont servi d'appui à l'avancement de ma recherche. Elles m'ont permis d'explorer les trois mouvements de ma vie spirituelle et de foi, soit ma relation avec moi-même, avec l'autre et avec Dieu. C'est au terme de ces trois explorations que j'ai compris que je pouvais boucler ma recherche.

### 3.7 UNE ANALYSE AU FIL DE L'ÉCRITURE

Dans la revue en ligne *Le crachoir de Flaubert*, Danielle Boutet signe un texte intitulé « La dynamique instaurative dans la recherche création ». Elle y cite son ami Erik Bordeleau qui définit le terme *performatif* « comme étant en relation avec cette possibilité du langage de parachever la réalité qu'il décrit ». (Boutet, 2016a)

Avec monsieur Bordeleau, je constate qu'au fil de l'écriture, j'ai non seulement donné forme à mes données de recherche, mais que je leur ai permis de faire œuvre en moi, de donner du sens à ma trajectoire et de l'actualiser. « Dans l'effort de formulation donc, il y a quelque chose qui s'accomplit, qui advient 'jusqu'au bout', qui n'est pas complètement tant qu'il n'est pas venu au langage. » (2004, p. 9)

Ainsi, mon travail d'interprétation des différents matériaux s'effectue essentiellement par l'écriture. Au gré de mes doigts sur le stylo ou le clavier, je laisse les textes, les images, les phrases, les mots ou même la ponctuation me parler et me révéler ce qu'ils portent en eux. L'écriture « est de toutes les approches, celle qui incarne le mieux une herméneutique, dans le sens où la tâche essentielle de l'analyste se limite à opérer une compréhension des phénomènes à l'étude » (Paillé, 2012, p. 189). Au fil de l'écriture, je relis mes données afin d'y découvrir de nouveaux sens pour ma pratique relationnelle, sens qui susciteront à leur tour une transformation de celle-ci.

L'entendement fourni par l'écriture ne donne pas seulement une compréhension de soi, mais également une compréhension du monde, car c'est en approfondissant sa spécificité que la chercheuse rejoint l'universel. En effet, la plume conduit l'esprit, l'âme et le cœur dans une plongée en soi-même qui permet l'accès à des vérités dans lesquelles non seulement la

chercheure, mais aussi les lecteurs se reconnaissent. « Ceci revient à proposer et démontrer la prémisse de base d'une telle posture : je-suis-être-dans-le-monde, je suis création et co-créateur de ce monde; me comprendre, c'est aussi le comprendre. » (Gomez, 2013, p. 11)

### **3.8 PASSER DU SAVOIR COMMUN AU SAVOIR CONSTRUIT PAR L'AUTOFORMATION**

En lisant les passages sur le savoir commun dans un texte de Danielle Boutet, je réalise que malgré mes études et mes expériences, je véhicule encore ce type de savoir qui « vient de l'expérience collective et des médias. C'est celui qu'on glane autour de nous, avec nos amis, dans notre famille, notre milieu de travail, dans les journaux. C'est un savoir qu'on construit avec les autres, par les conversations, mais ça demeure un savoir qui est souvent inconscient, non examiné, qui s'infiltré en nous plutôt que d'être réfléchi. » (2009-2010, p. 2)

J'y reconnais l'influence du milieu où j'ai grandi. Mes parents faiblement scolarisés utilisaient les méthodes d'éducation généralement répandues ou reproduisaient celles de leurs parents. Très autoritaires, ils ne toléraient pas de discussion à leurs directives et aux règles qu'ils établissaient. Règle générale dans le Québec de cette époque, on considérait qu'un enfant devait obéissance à ses parents et nous n'avions pas voix au chapitre.

La société québécoise des années 50 et 60 était faiblement scolarisée, les savoirs étaient le plus souvent ceux transmis par les autorités religieuses, patronales ou politiques. Cette façon commune d'acquérir des savoirs a longtemps coloré mon mode d'apprentissage.

À l'adolescence, je développe une grande méfiance à l'égard de mes voix intérieures, ce savoir subjectif, « [ce] "feeling", l'intuition, ce qu'on sait, sans se demander comment on le sait » (Boutet, 2009-2010, p. 3). En réponse à l'autorité de mes parents, je fais taire ma révolte intérieure et j'opte pour l'attitude qui me permet d'avoir la paix et de gagner un peu d'espace de liberté. Ce faisant, je développe peu « ma pensée réflexive et critique ». (Boutet, 2009-2010, p. 5)

Sur le plan méthodologique, ma formation et mon expérience d'enseignante influencent ma façon d'acquérir des connaissances. Mais tout ne fonctionne pas par objectifs d'apprentissage et par stratégies d'enseignement. Je réalise peu à peu que la pédagogie a ses limites et que d'autres approches m'aideraient à élargir ma vision du monde.

Dans la recherche en cours, j'ai appris à construire mes propres savoirs. Trop souvent, dans le passé, je me suis contentée d'appliquer ceux qui m'étaient transmis, me sentant inadéquate pour en créer. Je m'entraîne désormais à faire confiance à ma subjectivité et je parviens ainsi peu à peu à me « libérer des autres et surtout de ceux qui ont le pouvoir sur [moi] ». (Boutet, 2009-2010, p. 8)

Pour apprendre à parler d'une voix originale et authentique, il faut sortir des cadres et des systèmes établis, pour créer notre propre cadre de parole. Cela commence souvent par un effort pour intégrer la vérité que l'on sent intuitivement avec la vérité qu'on trouve à l'extérieur, sans perdre le sens de qui nous sommes, de notre véritable soi. (Boutet, 2009-2010, p. 8)

Cette démarche est exigeante, car elle m'oblige non seulement à regarder de près mes croyances, mais aussi à considérer celles des autres afin de trouver une vérité qui soit utile pour notre humanité. Je me dois « d'évaluer sa valeur, son importance avec justesse, et de négocier avec les autres pour trouver un lieu de vérité collective – qui est au-delà des vérités individuelles, mais qui peut les contenir dans un cadre plus grand ». (Boutet, 2009-2010, p. 8)

J'ai le devoir et la responsabilité de chercher cette vérité que je suis seule à détenir en raison de l'éducation, la culture, les expériences dont je suis le produit. Si je ne la donne pas au monde, elle sera perdue et j'aurai manqué à la mission que je me suis donnée, il y a déjà bien des années d'être « Debout dans la Vérité ». Cette élection me revient régulièrement à l'esprit, car dans chacune de mes avancées existentielles, j'ai l'impression de m'en rapprocher un peu plus. Avec la maturité et l'expérience, je cherche davantage à être fidèle à ce qui m'habite. Cette vérité, c'est la mienne et c'est elle qui me permettra de trouver ma voix, celle dont le monde a besoin. Comme le dit Sylvie Morais, je veux « décrire le réel, décrire ce qui

se passe dans le monde, depuis là où je le perçois, et dire comment cela fait sens pour moi. » (2015, p. 5)

Ma vision du monde est profondément marquée par la tradition chrétienne, non seulement parce que c'est celle de mon enfance et de mon adolescence, mais plus encore parce que je m'en suis distancée à l'âge adulte et que je l'ai rechoisie en pleine maturité de ma vie. Cette tradition a orienté toute ma trajectoire spirituelle depuis plus de 25 ans. J'y ai puisé et développé une représentation de moi-même, des autres, du monde, de la vie, de la mort et de l'Ultime.

Avec les exercices de saint Ignace et l'approche de l'Évangélisation des profondeurs, je me suis peu à peu donné une pratique de vie spirituelle. En partant de mon quotidien, des émotions qui m'habitent ou m'envahissent, je me laisse conduire à l'intérieur de moi. En me mettant en présence et à l'écoute de Dieu en moi, j'ai appris à ouvrir la porte à Dieu. « Je me tiens à la porte et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui » (Apocalypse 3 :20).

Petit à petit, je parviens à « un mode privilégié d'assumer [ma] propre vie dans un monde où le sens n'est plus affirmé, mais où chacun est renvoyé à sa propre quête ». (Lemieux, 2000, p. 3)

### **3.9 UNE RECHERCHE HEURISTIQUE**

La recherche en première personne permet « de dégager la façon dont la personne voit son rapport au monde, l'interprétation qu'elle donne à son expérience globale de vie, la vérité vécue, pour ainsi dire qui sous-tend l'ensemble de sa quotidienneté » (Deslauriers, 1991, pp. 79-80).

Ainsi, mes premières formulations étaient très larges, je parlais de fouiller ma vie relationnelle dans son ensemble. Graduellement, je suis parvenue à mieux cerner ce qui me questionne et surtout à définir le terrain sur lequel je voulais mener cette recherche.

Pour y arriver, il m'a fallu me discipliner et devenir plus concrète dans la cueillette de mes données. Malgré l'inconfort que cela suscite, je réalise que ce n'est qu'en restant près de mon expérience que je peux produire des données utiles à ma recherche. Celles que j'ai retenues pour ce mémoire sont extrêmement intimes, mais aussi très révélatrices. À cet effet, il m'apparaît qu'en m'en tenant à des énoncés construits à partir de phénomènes observables, je peux développer des idées qui font sens non seulement pour moi, mais aussi pour d'autres.

Comme enseignante auprès d'adultes, je suis bien placée pour savoir que les adultes apprennent à partir des questionnements issus de leur propre réalité et de la perception qu'ils en ont. C'est à partir des situations insatisfaisantes ou réussies de mon vécu relationnel que je suis amenée à inventer ou découvrir ma façon toute personnelle d'établir des relations respectueuses de l'autre et de moi-même. Avec Peter Erik Craig, je constate qu'« il y a problème à partir du moment où une personne se sent déroutée ou inquiète... et l'obsession d'une personne pour un problème constitue en réalité le ressort moteur de tout pouvoir créateur. » (La recherche heuristique, [1988]. La méthode heuristique: une approche passionnée de la recherche en science humaine. Traduction du chapitre consacré à la méthodologie tiré de la thèse doctorale de l'auteur intitulé *The heart of the teacher : a heuristic study of the inner world of teaching*. Extrait du recueil de textes, Analyse praxéologique PPS-65210, 2015)

Grâce aux travaux de Craig, on sait maintenant que la méthode heuristique « relève d'un processus intérieur qui permet au chercheur de découvrir la nature et le sens d'une expérience humaine et de développer les méthodes et procédés adéquats pour stimuler cette découverte et approfondir sa recherche. » (Paquin, 2014) Je reconnais particulièrement bien ma démarche dans les propos d'Andrée Condamin quand elle dit qu'il s'agit d'« un processus de découverte lié à l'engagement personnel du chercheur et qui fait appel à l'intuition tout autant qu'à la réflexion dans la compréhension d'un phénomène ». (1997, p. 13)

Pour parvenir à la compréhension que j'ai aujourd'hui de ma démarche, je suis passée par différentes phases. Dans le chapitre de son mémoire doctoral consacré à la méthodologie, Craig définit ainsi les étapes de la recherche heuristique :

La question : être conscient d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective.

L'exploration : explorer cette question, ce problème ou cet intérêt à travers l'expérience.

La compréhension : clarifier, intégrer et conceptualiser les découvertes faites lors de l'exploration.

La communication : articuler ces découvertes afin de pouvoir les communiquer aux autres. (1988, p. 171)

Ainsi, dès le départ, j'étais désireuse d'écrire sur ma trajectoire spirituelle comme me l'avait suggéré Hugues Dionne, un professeur du programme *Sens et projet de vie*. Une fois engagée dans la maîtrise, j'ai réalisé que ce projet était beaucoup trop large et qu'il me fallait un questionnement plus précis. Le thème de mes difficultés relationnelles a rapidement pris toute la place et je le ressentais vivement comme incontournable, mais il était encore trop vague. Puis au cours d'un exercice en classe, est survenue la visualisation que j'ai appelée « Le cube de verre » et que je décrirai dans le prochain chapitre. La force émotive qu'a suscitée cette représentation de mon mode relationnel m'a incitée à en faire une exploration pour finalement comprendre que je devais orienter ma recherche vers des issues à mon enfermement relationnel.

Mais où trouver la voie qui m'aiderait à m'ouvrir aux autres? Advient alors le décès de mon amie Suzanne. Au cours d'un entretien avec René, je suis subjuguée par le tableau *Le retour du fils prodigue* de Rembrandt qui se trouve dans la pièce où nous sommes. Je reconnais dans la posture du fils prodigue l'image même de ma détresse dans le deuil de cette amie très chère. En explorant plus avant le tableau et la parabole (Luc 15 : 11-32) dont il s'inspire, je trouve du réconfort dans la tendresse des bras du père. J'y vois aussi mon côté « fille aînée » totalement fermé à la détresse de son frère. En repensant à tant d'autres occasions où j'ai trouvé consolation dans une parole de l'évangile, je réalise que l'issue



recherchée s'est le plus souvent trouvée dans ma vie spirituelle. Cette prise de conscience me permet de relier mon désir initial d'écrire sur ma trajectoire et ma problématique relationnelle.

C'est à la suite d'un repas de fête difficile que je franchis un autre pas. En me penchant sur ce qu'il suscite en moi, je reconnais le personnage de Marthe, celle qui dans l'histoire de Marthe et Marie (Luc 10 : 38-42) s'agite en tous sens pour préparer le repas sans voir qu'elle passe ainsi à côté de *la meilleure part*. Tandis que je note cela dans mon journal, une voix intérieure me révèle que le personnage de Marie fait aussi partie de moi. Dès lors, deux postures relationnelles prennent forme dans mon regard, celle de Marthe qui contribue à ma fermeture et celle de Marie qui m'ouvre à l'autre et plus encore à ce que la Vie me propose.

Mon cheminement s'est ainsi clarifié dans les travaux des différents cours de la maîtrise, en écrivant dans mon journal intime et dans mes rencontres d'accompagnement spirituel. Les « je me souviens », l'analyse praxéologique, l'écriture performative et les entretiens d'explicitation m'ont fourni autant de regards et de formes d'exploration de mon questionnement. En rédigeant le présent mémoire, j'articule encore davantage mes découvertes afin de mieux les partager avec vous, cher lecteur.



## CHAPITRE IV

### CHOIX MÉTHODOLOGIQUES

Les recherches sous le point de vue en première personne ne peuvent que recourir à des techniques de recueils de verbalisation, orales ou écrites, verbalisation en cours d'exécution, entretiens d'après coup, journaux personnels, autoexplicitation. (Vermersch, 2010, p. 21)

L'exploration vécue dans cette recherche pourrait se comparer à celle d'un mineur qui descend profondément dans la terre pour y trouver le minerai convoité. Henri-David Thoreau utilise cette image. Parlant de la prospection de l'or en Australie, il se demande « pourquoi ne pourrais-je pas creuser dans un puits pour atteindre l'or en moi et exploiter ce gisement. » (2014, p. 23) Ce philosophe qui a inspiré le mouvement de la simplicité volontaire illustre bien mon désir de fouiller ma vie intérieure pour y découvrir mes vérités profondes et la vraie richesse qui s'y trouve. Le détachement matériel que je recherche comme simplicitaire<sup>17</sup> constitue déjà un pas dans cette direction. Il pave la voie qui me conduira au génie intérieur qui m'habite.

Pour décrire sa recherche de l'Ultime, Etty Hillesum utilise elle aussi l'image d'un puits très profond en elle. « Et dans ce puits il y a Dieu. Parfois je parviens à l'atteindre, mais plus souvent des pierres et des gravats obstruent ce puits et Dieu est enseveli. Alors il faut le remettre au jour. » (1985, p. 55) L'admiration sans bornes que j'éprouve pour la trajectoire spirituelle de cette jeune femme ne peut que me conforter dans la démarche

---

<sup>17</sup> Les « simplicitaires » sont ceux qui, pour différentes raisons, ont commencé à remettre en question le lien entre l'opulence matérielle et la richesse humaine. Ils choisissent un autre rapport au temps, au travail, à l'argent, en vivant volontairement avec moins et en se désintoxiquant des complexités de l'existence actuelle. (« La simplicité, un modèle en voie de développement », LeSoir.be, 17 février 2010, consulté le 2017-05-10 à [http://archives.lesoir.be/la-simplicite-un-modele-en-voie-de-developpement\\_t-20100217-00TE4G.html](http://archives.lesoir.be/la-simplicite-un-modele-en-voie-de-developpement_t-20100217-00TE4G.html))

d'accompagnement spirituel que j'ai entreprise depuis quelques années ainsi qu'aux possibilités infinies de ma vie intérieure.

Dans ce mémoire, je veux décrire les processus qui me permettront de sortir du cube de verre dans lequel je m'isole trop souvent. J'ai à découvrir les formes d'apprentissage, d'intersubjectivité et d'empathie qui respectent ma nature profonde. Avec la méthode de recherche à la première personne, je m'oblige à adopter les attitudes d'ouverture et de lâcher-prise nécessaires pour accéder à « l'expérience qui se donne [et] rester capable d'entendre ce qui en [moi-même] pourrait peut-être à nouveau se manifester et retrouver l'invisible : une ouverture sur le Sacré. » (Morais, 2015, p. 15)

#### **4.1 GUIDEE PAR LA METHODE HERMENEUTIQUE EVANGELIQUE**

Ma recherche d'une pratique relationnelle authentique est souvent aiguillée par des textes sur lesquels je m'appuie pour entrer en moi et y trouver ma substance personnelle et unique, celle que je veux offrir au monde. Lorsqu'un passage me rejoint et fait sens pour moi, je m'abandonne à lui, faisant confiance aux directions qu'il me donne. Quand mon père est décédé, j'ai voulu lui rendre hommage. Une fois assise à mon ordinateur, rien ne me venait. Puis arrive un message de condoléances de mon amie Yolande qui débute par une citation de George Bernanos disant que la mort est « l'heure unique où Dieu daigne souffler sur sa créature exténuée »<sup>18</sup>. Mon père avait 94 ans au moment de sa mort. Il vivait depuis deux semaines dans un CHLSD qu'il détestait profondément et où il ne comprenait pas qu'on l'ait placé. En quelques jours, il est passé d'un état relativement sain à l'agonie. La veille de sa mort, je l'ai vu épuisé par la toux, attendant qu'on trouve un moyen de le soulager, il était exténué.

C'est ainsi que reconnaissant mon père dans les mots de Bernanos, je me suis accrochée à eux. Ainsi bien arrimée à cette citation, j'ai trouvé les mots pour décrire la représentation que je me faisais de mon père, ce portrait si personnel qui s'était inscrit en moi et que je

---

<sup>18</sup> Extrait de l'œuvre *Jeanne relapse et sainte*.

désirais partager. Le passage de Bernanos m'a aidée à accéder au lieu intime et singulier d'où je voulais rejoindre les personnes présentes à l'occasion de cet ultime au revoir. C'est aussi ce que je reconnais dans un texte de Pierre Paillé quand il écrit qu'« analyser un texte, c'est saisir l'occasion d'advenir au contact de cet autre, c'est profiter de la fonction de révélation que m'offre ce qui n'est apparemment pas moi et pourtant contient une part de l'universel que je reconnais aussi en moi. » (2012, p. 111)

Il en est de même lorsque j'offre mes souhaits à une amie pour son anniversaire ou quand j'exprime mes vœux de sympathie à l'occasion d'un décès. J'ai besoin d'un mot, d'une phrase ou d'une image qui me relie à la personne et qui me sert également de cordage pour descendre en moi et y chercher les mots justes.

Le même procédé me guide lorsque je m'adresse à Dieu à partir de la prière du Notre-Père. J'aime cette prière qui me met en contact avec l'Ultime, ce qui est plus grand que moi et en même temps tellement profondément vivant en moi. Ma prière prend différents sens selon les préoccupations ou les joies qui m'habitent. Ainsi la demande du « pain quotidien » devient une demande de force, de confiance, d'amour, d'énergie, d'humilité, etc. De la même façon, chaque passage se colore de ce qu'est ma représentation de la vie au moment où je la récite. Nous verrons plus loin comment cette prière m'a inspirée dans l'écriture.

Ce sont souvent les Évangiles qui me servent de support à l'exploration de moments relationnels intenses. Alors que je me mets à l'écoute de mon vécu et de mon senti, un parallèle avec un passage évangélique surgit à ma conscience. En explorant ce parallèle, je me reconnais d'abord dans un personnage, puis dans un deuxième et un troisième ou encore dans leurs paroles et leurs gestes.

Ignace de Loyola dans ses exercices propose une méthode pour intérioriser le message évangélique qui s'avère particulièrement féconde pour moi, on l'appelle la contemplation ignacienne. Après une ou deux lectures du passage choisi, je suis invitée à visualiser la scène comme si j'étais présente et observatrice de ce qui se passe. Ensuite, je me visualise entrant dans le déroulement de l'action. À partir de là, je peux imaginer différents scénarios, et c'est

avec une étonnante facilité que je me vois au milieu des personnages et que j'agis en fonction de ce qui m'habite à ce moment-là. Les attitudes et comportements des personnages de la Bible me donnent ainsi accès à des vérités profondes. Ils deviennent guides et lumières au travers de ces ténèbres intérieures dans lesquelles j'ai peine à m'aventurer sans repères par crainte de m'y perdre. Avec Paillé, je reconnais que « ce travail d'analyse donne accès à soi en même temps qu'il donne accès au texte. » (Paillé, 2012, p. 111)

Dans l'évangile de la résurrection de Lazare, on peut lire : « celui qui avait été mort sortit, les pieds et les mains attachés par des bandes, et le visage enveloppé d'un linge. Jésus dit aux gens : " Déliez-le et laissez-le aller " ». (Jean 11 : 44) En méditant ce passage, j'ai reconnu que c'est tout à fait ainsi que j'accède à ma liberté intérieure, en permettant aux autres de me « délier et me laisser aller ». Et les autres, ce sont des gens de ma famille ou des amis, mais aussi des auteurs comme Etty Hillesum ou les évangélistes.

#### **4.2 ÉCLAIRÉE PAR UN ATELIER DE PRAXEOLOGIE**

J'ai la chance à la fin de ma première année de vivre un cours d'analyse praxéologique avec Jean-Marc Pilon. À ma connaissance, c'est le dernier que ce regretté fondateur de la *maîtrise en étude des pratiques psychosociales* a donné au deuxième cycle, avant son décès à l'été 2016. Jean-Marc a beaucoup travaillé avec Yves St-Arnaud et s'en est inspiré pour développer cet atelier dans le cadre de la maîtrise.

Cette démarche de renouvellement de notre pratique psychosociale ou relationnelle se réalise en codéveloppement, c'est-à-dire que l'analyse et l'expérimentation s'effectuent en collaboration avec les consultés. Elle fait apparaître les fausses croyances ou « croyances galères », ces convictions et certitudes autoconstruites qui nuisent à l'avancement de nos projets. Lorsqu'elles sont démasquées, on peut tenter de les remplacer par des « croyances ressources ». Différentes techniques sont utilisées et le jeu de rôle s'avère un outil précieux pour les tester.

En examinant une situation relationnelle précise dans le cadre de ce cours, j'ai trouvé un nouvel éclairage à ma situation d'enfermement. J'ai pu y décrire, analyser et évaluer mes présupposés praxéologiques. Pour y parvenir, le groupe s'est avéré un précieux allié.

- . On s'entraide à rendre l'action consciente et à décrire sa pratique
- . On s'appuie sur le test personnel d'efficacité pour apprendre
- . On apprend à s'autoréguler et pas nécessairement à régler le problème (Jean-Marc Pilon, document pédagogique PPS-65210, 2015)

Afin de permettre au lecteur de bien comprendre cette méthode, en voici les quatre grandes étapes et ce que j'ai vécu à chacune d'elles.

#### **4.2.1 Formulation d'une problématique de recherche ressentie de manière subjective**

Je devais ici rédiger une question à la première personne, issue de mon expérience en pratique professionnelle ou privée, ayant un ancrage dans une pertinence sociale. À ce moment-là de ma formation, ma question se formulait ainsi :

*Celle en moi qui croit qu'elle ne peut être aimée pour elle-même, comment peut-elle reprendre ses prérogatives et tendre vers l'autre dans un rapport intersubjectif d'empathie, de respect et d'authenticité?*

#### **4.2.2 Collecte de données : l'exploration de la question**

Il s'agit ici d'une démarche inductive, centrée sur une observation participante où je décris mes interrelations à l'aide d'une grille. Elle se fait à partir d'une situation réussie ou d'un échec. Je décide rapidement de me pencher sur une réunion avec mes copropriétaires.

J'ai choisi cette situation, car elle me paraît typique du comportement que j'adopte et que je veux justement modifier. Il me paraît clair que dans cette réunion, j'ai douté de moi-même et qu'en raison de cela, je n'ai pas su préserver mon intégrité.

En préparation de l'atelier, je décris la réunion en allant à l'essentiel de cette situation. Il ne s'agit pas d'analyser, d'interpréter ou de réfléchir sur l'évènement, mais bien de le

décrire tel qu'il s'est déroulé. J'y précise ce que j'ai fait comme gestes, comme actions, ce que j'ai dit, ce que les autres ont dit, ce que j'ai pensé, ce que j'ai ressenti dans cette situation. Dans ce premier temps, il ne faut pas chercher à comprendre le pourquoi de notre action et éviter de se censurer.

J'ai déjà rapporté le contexte et ce qui a précédé la réunion dans le premier chapitre de ce mémoire. En voici maintenant, le compte-rendu à l'aide de la grille du *Test personnel d'efficacité de St-Arnaud* ainsi que ma visée ou mon intention principale dans cette interaction.

#	Qui	Dialogue – ma stratégie/la réaction (paroles, gestes, silences, etc.)	Mon vécu (pensées, sensations éprouvées, etc.)
1	Moi	(M'adressant aux trois) J'ai demandé à T de retirer le recouvrement sous l'escalier, car cela contrevient à plusieurs articles de notre convention et le rend difficile à entretenir. Les feuilles et les saletés s'accumulent entre les marches et le recouvrement et je n'arrive pas à les déloger avec un balai.	Je me sens fébrile, mal à l'aise. J'ai peur des réactions à ma demande, de me retrouver dans une situation désagréable.
2	T	Je veux rappeler que j'ai installé cela il y a 15 ans et qu'à ce moment-là nous n'étions pas aussi informées de la convention que maintenant. Soyez certaines que j'ai fait cela sans mauvaise intention.  J'ai proposé à Lise de me permettre de garder ce recouvrement et qu'en échange, je vais m'occuper de garder l'escalier propre.	J'écoute en connaissant déjà ses arguments, car elle me les a envoyés par courriel. Je me sens toujours aussi mal en dedans et j'ai hâte qu'on passe à autre chose.
3	L	Qu'en penses-tu, Lise?	
4	Moi	Non, je ne suis pas d'accord, car je n'ai pas le goût d'avoir quelqu'un dans mon escalier.	Malgré mon malaise, je suis au clair quant à cette position. Je me sens tout à fait légitime dans cela.



		(M'adressant à L et I) Il s'agit d'un espace commun, vous avez aussi votre mot à dire.	
5	L	(Se tournant, vers T) Si nous refusons, que vas-tu faire?	
6	T	Je vais le retirer. (Elle semble sous-entendre qu'elle se soumettra ainsi à notre décision)	
7	I	(S'adressant à T) Je ne veux pas t'accuser, mais c'est toi qui nous rappelles constamment qu'il faut respecter la convention, alors je pense que tu dois faire ce qui t'est demandé.	J'avoue qu'ici, je jubile intérieurement.
8	L	Je suis d'accord aussi. On ne te prête pas de mauvaises intentions, mais il faut respecter la convention.	
9	T	Oui, mais il y a le ton...	Elle continue de parler et je me dis que je devrais relever cette allusion à mon ton de voix et lui montrer qu'il y a un bout qui lui appartient dans la tonalité que j'utilise pour m'adresser à elle. Mais, en même temps, je décide de laisser faire afin de ne pas envenimer la situation. Après tout, ma demande est acceptée.  Dans les deux journées qui ont suivi, je m'en suis voulu de ne pas avoir réagi à ce qui me semblait être une attaque à mon intégrité.

Une fois, ce texte écrit sans jugement, sans interprétation, sans analyse, je le relis, mais sans le modifier, et je note ce que je ressens, ce que je pense en le lisant. Ensuite, je précise mon intention dans cette situation, car c'est elle qui permettra de dégager les stratégies que j'y ai utilisées.

Celle en moi qui croit qu'elle ne peut être aimée pour elle-même, comment peut-elle reprendre ses prérogatives et tendre vers l'autre dans un rapport intersubjectif d'empathie, de respect et d'authenticité?

Enfin, je formule mes attentes face au groupe ou les objectifs que je souhaite poursuivre dans cette démarche d'analyse réflexive sur ma pratique.

Je sais que ma façon d'agir est grandement façonnée par ma difficulté de m'affirmer devant certaines personnes ou certains groupes. Je suis fragile devant ces personnes, car je ne suis pas certaine d'être une personne aimable et ma confiance en moi-même est fragile. J'agis souvent de façon à gagner l'affection des gens, car j'ai l'impression que je dois la mériter. Je sais aussi que c'est une imposture dont personne n'est dupe, moi y compris.

Je veux maintenant apprendre à m'aimer avec cette carence affective et agir de façon authentique, en me respectant et en respectant les autres.

J'aimerais que le groupe m'aide à renouveler ma pratique de façon à ce qu'elle devienne plus transparente et vraie tout en prenant soin de ma vulnérabilité.

### **4.2.3 Analyse des données : compréhension et conceptualisation des découvertes**

Au moment de la rencontre, tous les membres du groupe reçoivent une copie de cette fiche descriptive. J'en fais la lecture et j'indique au groupe mes attentes à leur égard. Je deviens en quelque sorte « un client » en consultation et les membres du groupe, des consultants. Puis, on procède à une phase de clarification de la problématique au cours de laquelle les consultants posent des questions d'information afin de rendre la situation plus claire pour chacune et chacun.

Par la suite, les membres du groupe expriment leurs réactions, commentaires et suggestions quant à la situation. La diversité des propos m'expose à de nouvelles façons d'envisager ma situation et ma pratique. Les consultants me communiquent tout ce qui peut, à leurs yeux, m'aider dans ma réflexion et mon action.

Après avoir été soumise à quantité de réactions, suggestions, conseils, je fais un tri et je sélectionne les propos et pistes qui me paraissent les plus pertinents. On peut sur le champ, et c'est ce que nous avons fait, procéder à l'expérimentation de celles-ci. On effectue ainsi

ce que Paillé appelle une « théorisation ancrée [soit une] théorie construite et validée simultanément par la comparaison constante entre la réalité observée et l'analyse en émergence » (Jean-Marc Pilon, document pédagogique PPS-65210, 2015)

La présence d'un tiers est très utile pour confronter la description et l'analyse. Dans le cas de mon groupe, nous avons le bonheur d'avoir Jean-Marc pour jouer ce rôle. Il était assisté d'un diplômé de la maîtrise, Ludovic Théoret.

Toute cette façon de procéder met en lumière nos modèles implicites par rapport à ceux qui sont explicites. Elle m'a fourni un autre regard sur la situation. Comme l'analyse est enregistrée sur un support vidéo, j'ai le loisir de revoir et d'entendre toute la consultation. De retour chez moi, je procède à une nouvelle analyse de la situation en y indiquant les prises de conscience ou nouvelles compréhensions obtenues.

#### **4.2.4 La communication des résultats**

Pour dresser un compte-rendu, je fais une description explicite et la plus complète possible de la réunion en y ajoutant les éléments identifiés avec le groupe, les prises de conscience. Dans un paragraphe de mon rapport, j'écris que « je vois mieux comment mes réactions de fermeture compromettent la relation. Je baisse les yeux, je me tais, mon visage se ferme, j'ai l'air sévère ». Je réalise qu'en agissant ainsi, « je m'enferme dans une cage de verre pour me protéger, mais ce faisant j'empêche la relation, je prive les autres de ma sensibilité et de ma subjectivité et j'empêche l'établissement d'un rapport intersubjectif ».

#	Qui (initiales)	Dialogue – ma stratégie/la réaction (paroles, gestes, silences, etc.)	Mon vécu (pensées, sensations, émotions, éprouvé, etc.)	Intentions (en faisant cela, je voulais...)	Émotions (je ressentais..., j'éprouvais...)	Représentation s/ interprétations (j'interprétais..., je pensais..., j'avais l'idée que...)	Croyances (j'ai fait cela parce que je crois que..., il était important pour moi que...)
1	Moi	Je demande à T de retirer le recouvrement sous l'escalier, car cela contrevient à plusieurs articles de notre convention et le rend difficile à entretenir.	Je me sens fébrile, mal à l'aise. J'ai peur des réactions à ma demande, de me retrouver dans une situation désagréable.	Exprimer sur un ton neutre ma demande en faisant valoir mes arguments afin obtenir l'appui de mes deux autres voisines.	Je me sens fébrile, mal à l'aise. J'ai peur des réactions à ma demande, de me retrouver dans une situation désagréable.	Je croyais avoir besoin de l'appui de mes deux autres voisines pour convaincre T de la justesse de ma demande.	Il me semblait qu'il fallait respecter la convention afin d'éviter de créer des précédents ou des dérives.
2	T	Je veux rappeler que j'ai installé cela il y a 15 ans et qu'à ce moment-là nous n'étions pas aussi informées de la convention que maintenant. Soyez certaines que j'ai	J'écoute en connaissant déjà ses arguments, car elle me les a envoyés par courriel. Je me sens toujours aussi mal en dedans et j'ai hâte qu'on	Lui laisser la possibilité de donner son point de vue.	Je me sens toujours aussi mal en dedans et j'ai hâte qu'on passe à autre chose.	Je trouve ses arguments peu convaincants et ils me laissent passablement indifférente.	Je l'écoute par ce que je crois que chacun a droit de faire valoir son point de vue.

J'ai longuement décrit cette approche, car comme on le verra dans les chapitres à venir, elle m'a aidée par la suite à détecter des croyances et des enjeux dans ma pratique relationnelle.

#### 4.3 APPROFONDIR PAR L'ÉCRITURE

Il y a longtemps que j'utilise mon journal intime pour faire une relecture de mes journées. Étant très à l'aise dans l'écriture, je recours spontanément à ce médium dans toutes sortes de situations pour communiquer avec moi-même, avec les autres ou avec Dieu. Je pensais bien connaître mon style et mes capacités dans ce domaine jusqu'à ce que je vive un atelier d'écriture performative avec le professeur Luis Gomez de l'UQAR.

L'atelier vise la mise en forme d'un axe de recherche pour ancrer le projet de chacun des étudiants. [...] il s'attarde au processus de mise en forme d'un écrit donnant une orientation générale à la démarche de recherche, permettant d'articuler problématique,

méthodologie et posture épistémologique. (Plan de cours de l'atelier thématique PPS74598, 2015)

À mon plus grand étonnement et à celui de mes collègues, je m'y suis découvert un style de prose poétique et incarné.

*Toi, le Dieu qui est en moi et au-dehors de moi  
Sois reconnu et affirmé en toute circonstance.  
Que ta volonté s'accomplisse en moi et au-dehors de moi.  
Donne-moi aujourd'hui la force dont j'ai besoin pour affronter les peurs  
et les affronts.*

Dans cette prière, je décris et accomplis tout à la fois ce que je demande à Dieu. Ce Notre-Père revisité, inspiré bien sûr par ma façon habituelle de prier, c'est par l'écriture performative que j'ai pu le communiquer à d'autres durant l'atelier. Dans un extrait de mon travail final pour ce cours, on voit comment je décris une actualisation de mes sentiments et de mes sensations par ce mode d'écriture.

*Écrire, laisser monter les menaces, les décrire. Décrire ce qu'elles  
suscitent dans mon corps, ma tête et mon cœur.*

*Rester là, encore. Continuer d'écouter et laisser ma plume courir sur le  
papier. Sans jugement, sans critique, sans effort esthétique, sans tenter  
l'objectivité qui tue.*

*Examiner un à un ces lieux de sclérose. Pierre de honte qui s'est posée  
n'importe où et que mes ténèbres cherchent à masquer. Son grès se  
compose d'embarras, de gêne, de regrets. Aucune compassion ne lui est  
offerte, elle est objet de condamnation sans appel. Mon esprit l'a  
reléguée dans ses coins obscurs, car elle est jugée irrécupérable. Que de  
dureté à son endroit! Elle a bien raison de se terrorer.*

Même si je n'ai pas beaucoup réutilisé l'écriture performative, elle m'a tout de même permis de décrire les zones d'ombre qui m'habitent et m'effraient. Elle m'a aidée à m'approcher des ténèbres que je cherche le plus souvent à fuir et à constater que je ne m'y perdais pas, rejoignant ainsi la promesse de la Bible « ils ne te submergeront pas » (Esaïe 43, 2).

Il m'arrive aussi d'utiliser ce mode d'écriture dans mon journal intime quand, au terme d'une journée difficile, j'essaie de coucher sur le papier ce qui m'habite. Ce qui supporte ma recherche est sans aucun doute la relecture que j'en fais chaque mois et annuellement, car « ce n'est que par approches répétées que le matériel se met progressivement à parler » (Deslauriers, 1991, p. 81). Ainsi, je peux reconnaître les moments significatifs de ma dynamique relationnelle et ma façon d'y réagir ou de me comporter. En relisant, je peux noter les passages qui décrivent de façon authentique ce que j'ai ressenti puis en reparler avec mon accompagnateur.

À la fin de cet atelier, je conçois un diaporama composé d'images très fortes. Chacune d'elles est accompagnée de l'un des versets du texte suivant.

***Plongée vers un fond sans fond***

*Trouver en moi le vivant  
Traverser mes peurs, mes hontes  
Repousser le critique  
Confronter ce roc impassible,  
mais nervuré de tant de vies  
Humiliation, colère, impuissance, je vous appelle. Revenez afin que vous  
reconnaisse et que je laisse mon souffle vous répondre.  
Je vous vois placés tout autour de l'abîme dans lequel je m'apprête à plonger. Vous  
êtes à la fois mon tremplin et ceux qui me poussent dans le cratère. Comme si j'hésitais  
encore...  
Toi, le Dieu qui est en moi et au-dehors  
Aide-moi à me pardonner mes dérives, mes fuites, mes abandons, mes écarts, mes  
silences, mes doutes.  
Guide-moi vers celles et ceux qui m'ont offensée et que j'ai laissés m'offenser. Que je  
retrouve le lieu de mes blessures et que je les honore.  
Ne me laisse pas fuir encore et toujours. Délivre-moi de mes distanciations.  
Amen!*

Le bien-être ressenti et les réactions de mes collègues à la suite de ce diaporama me démontrent que je suis parvenue à communiquer de façon juste ce qui m'a habité pendant ces journées. La dimension religieuse de mes propos les étonne, mais ne les choque pas. Bien au contraire, ils semblent plutôt la découvrir sous un jour nouveau. Leurs propos suscitent en moi un tressaillement de joie. Je réalise un rêve longtemps caressé. Malgré tous les préjugés

à l'égard de la foi chrétienne, il est possible d'en témoigner dans un cadre universitaire non religieux. Je peux parler de cette conviction qui me nourrit sans me sentir ridicule et dans des termes qui font sens pour des gens qui ne la partagent pas.

Je me sens ainsi reconnue dans ce qui m'habite profondément. J'éprouve aussi une vive reconnaissance à l'endroit de Luis, qui à la suite de ma présentation au groupe, m'a vivement encouragée à citer des passages de la Bible pour appuyer ma recherche. Ce fut comme si je recevais un sceau d'approbation universitaire de la pertinence de faire appel à ma foi pour avancer dans ma démarche.

#### **4.4 LE KASALA POUR TRANSMETTRE CE QUE JE CHERCHE**

Lorsque les professeurs de la maîtrise nous ont encouragés à développer des pratiques artistiques pour avancer dans notre recherche, j'ai volontiers adhéré à cette proposition tout en me demandant quel médium je pourrais utiliser, moi qui n'ai justement aucune pratique de ce type. J'ai déjà étudié et pratiqué le théâtre ainsi que la psychogestuelle et le mime. Lorsque je veux offrir le meilleur de moi-même à quelqu'un que j'aime, c'est par la plume et l'oralité que j'y parviens le mieux.

Par l'enseignement et par les occasions de prise de parole qui me sont données, je me reconnais une certaine aisance verbale et gestuelle. Je cherche donc tout de suite de ce côté et lorsqu'une finissante de la maîtrise vient nous présenter un kasàlà de sa recherche, le coup de foudre est immédiat. J'y reconnais un médium qui me convient parfaitement. Je me vois tout de suite en train d'utiliser ce mode d'expression pour partager ce qui m'habite profondément et faire « advenir ces choses invisibles de la perception qui ne frappent pas notre conscience et nos sens de prime abord. » (Morais, 2012, p. 34)

*Je suis Lise  
Je suis une blessure  
Peut-on être autre chose?  
Lorsqu'on naît de deux êtres blessés  
(Stage de kasàlà octobre 2016)*

Je m'empresse donc de me documenter sur cette pratique par la lecture du livre de Jean Kabuta, intitulé *Le Kasàlà, une école de l'émerveillement*. Cet ouvrage me conforte dans l'idée que cette forme d'art oratoire me sied tout à fait comme mode d'expression. Aussi, lorsqu'en deuxième année de maîtrise, je suis invitée à faire une présentation sur l'avancement de ma recherche, je décide aussitôt de la faire sous forme de kasàlà. J'y vois là un moyen de m'exprimer avec tous mes sens et tout ce qui m'habite intérieurement, plutôt qu'en me cachant derrière un diaporama comme je l'ai fait dans les précédentes présentations.



## CHAPITRE V

### UN CUBE DE VERRE QUI ME PROTÈGE ET QUI M'ISOLE

#### 5.1 ÉMERGENCE DE LA QUESTION

Arrivée à la maîtrise avec l'idée d'écrire sur ma trajectoire spirituelle et de parvenir à une plus grande authenticité dans mes relations interpersonnelles, je me heurte rapidement à la difficulté de définir ma problématique et de nommer ma question. C'est à l'occasion d'un exercice de « mise-en-soi » que m'apparaît ce qui deviendra le point de départ de ma recherche.

Nous sommes le dimanche matin de notre deuxième bloc de trois jours dans ce premier cours de la maîtrise intitulé *Le développement du savoir professionnel*. Mes deux premières journées ont été difficiles en raison de maux de dos douloureux dans la position assise.

Ce matin, encore, j'ai mal, mais j'essaie d'accepter cette douleur. Je me répète intérieurement qu'elle veut mon bien et qu'elle a quelque chose à m'apprendre. Mire-ô nous invite à une mise en soi. Je ferme les yeux. Je me redresse sur la chaise, jambes parallèles, les pieds posés au sol, le dos droit et appuyé au dossier de la chaise. Mes mains sont jointes ou à plat sur mes cuisses, je ne sais plus.

J'entends les consignes de Mire-ô et je les visualise et les ressens. Je prends conscience des différentes parties de mon corps, de leur position, des inconforts, des douleurs. J'observe ma respiration. Lorsqu'il m'invite à prendre conscience de la personne à ma droite puis de celle à ma gauche, j'essaie de percevoir ce qui pourrait me venir de ces deux personnes. Puis, je réalise que c'est de moi que « quelque chose se donne » et je décide de faire confiance à cela, de l'accueillir.

Je me vois à l'intérieur d'un cube de verre qui m'enserme assez étroitement, mais sans me toucher. Je me vois totalement paralysée par ce verre, mais ce n'est pas inconfortable, c'est comme une protection. Je vois les autres personnes au travers, mais je suis immobilisée. Je les vois un peu comme des ombres, je ne ressens rien d'elles. Le verre qui m'entoure me fournit une bonne excuse pour ne pas communiquer avec elles. Il me protège. Lorsque Mire-ô nous propose de prendre conscience de tout le

groupe, ma perception change totalement. Je me sens à l'aise et déagée. C'est plus clair et plus vaste dans ma visualisation.

Cette impossibilité de communiquer, cette immobilité dans le cube de verre me rappellent des situations vécues avec mon père et avec un de mes patrons. J'avais peur et j'essayais de ne pas bouger afin de ne pas attirer l'attention. Je crois que certains animaux font cela quand ils se pensent découverts. En agissant ainsi, je cherche à me fondre dans le décor pour me faire oublier.

Plus tard, Mire-ô nous raconte un évènement fort qu'il a vécu et nous incite à partager nos résonances. Je suis interpellée par l'ouverture à l'inattendu qu'il a manifestée dans ladite circonstance et cela me rappelle la vision du matin à laquelle j'ai su moi aussi m'ouvrir. Je lève la main et lorsque vient mon tour, je commence à décrire ma résonance et ce qui s'est passé au moment de la mise-en-soi.

Quand je dépeins le cube de verre qui m'entoure, je me sens submergée par une forte émotion. Ma poitrine se gonfle, ma respiration se fige et les larmes surgissent aussitôt. Pendant un moment, je suis incapable de parler. Puis j'essaie de surmonter l'émotion et je fais un effort pour tracer un portrait de ce que j'ai vu et senti. Tout en restant en contact avec les images qui se sont données, je tente de décrire au groupe ce que je vis. Je cherche les mots qui pourraient représenter ce qui m'habite quand je me vois dans ce cube de verre. C'est difficile. Le mot « impossible » me vient. J'essaie encore de préciser. Des personnes du groupe me suggèrent des termes et je perds le fil conducteur que j'essayais de suivre. Je ne ressens plus rien en moi. La magie est rompue.

Plus tard dans la journée, je constate que je me sens plus légère et comme libérée d'un fardeau.

De ce moment, je retiens le cube de verre qui m'entoure, l'immobilité dans laquelle il me tient, le sentiment de protection qu'il me procure vis-à-vis les personnes. Je mobilise cette ressource lorsque je suis en contact avec une ou plusieurs personnes et que je n'en ai pas envie ou que j'ai peur d'être submergée. Je reconnais dans ce cube de verre l'immense besoin de protection dont j'ai parfois besoin dans les relations interpersonnelles. En même temps, cela ne correspond nullement à mes aspirations. Je voudrais en arriver à m'ouvrir aux personnes de façon authentique, chaleureuse même.

En l'évoquant comme je viens de le faire, une douleur surgit dans ma poitrine. Je connais bien cette douleur, elle m'indique que quelque chose en moi demande mon attention.

Ce récit phénoménologique décrit de façon imagée ma posture de départ dans la recherche. Je suis avide de relations interpersonnelles plus vraies et en même temps, j'ai un

immense besoin de me protéger. On voit bien ici le conflit intérieur qui m'habite et qui suscite dans ma poitrine « *une douleur* » qui m'interpelle.

À la suite de cette expérience, je tente de découvrir comment je peux sortir de cube de verre et à quelles conditions. Je formule une première esquisse de problématique, soit de « devenir capable d'accueillir ce qui se donne de moi ou des autres afin de mieux me relier à moi-même et aux autres ».

Mon désir est de rester disponible et confiante envers ce qui peut apparaître si j'y parviens. Je me mets à l'écoute de mes turbulences intérieures. Le surgissement d'une inspiration poétique, un moment de contemplation de la nature ou les confidences d'une amie m'apparaissent comme des voies de sortie de mes enfermements. Ils deviennent des pistes dans l'issue recherchée à mes blocages, à ma rigidité, à ma fermeture, à mon souci de bien faire ou à mon conformisme.

Je me demande alors comment accueillir ce qui se donne de moi et des autres dans la relation interpersonnelle et l'accompagnement de groupe. Pour y parvenir, je me propose d'explorer les concepts d'altérité, d'empathie, d'intersubjectivité ainsi que la phénoménologie comme méthode. Ce mode d'investigation en première personne m'invite à pratiquer l'*epochè*.

Pratiquer l'*epochè* fait appel à une posture qui consiste à mettre entre parenthèses les connaissances préthéoriques ou précomprises relatives à une expérience. Ce comportement sous-entend l'usage d'une modalité de production de données. *Epochè* (prononcer « *époqué* »), un mot grec signifiant arrêt, ou suspension. (Morais, 2015, p. 16)

Je relis souvent les propos de Sylvie Morais déjà cités au premier chapitre. Ils orientent fortement ma recherche et m'incitent à mettre de côté ma tendance à essayer de comprendre pour plutôt consacrer mes efforts à « trouver une voie/voix, un processus qui permet d'en sortir ».

Ces questionnements prennent toute la place dans mes rencontres avec René. Au sein de celles-ci, je parviens à me mettre à l'écoute de mes sensations corporelles, je les laisse me

parler. Elles m'envoient une image, un mot qui me mettent en contact avec d'autres expériences de ma vie passée. J'y redécouvre comment très jeune, j'ai adopté des stratégies de repli sur moi afin de compenser mon sentiment de privation et de protéger une petite part de rêverie et de liberté. Je commence à formuler des questions.

*Celle en moi qui a été brimée, privée de ses droits et de son besoin d'être aimée, comment peut-elle retrouver ses prérogatives, affirmer son identité de façon libre et respectueuse, défendre son territoire sans se braquer?*

Ces propos semblent sous-entendre toutes sortes de vexations, mais ils témoignent surtout de la perception que j'avais toute jeune d'être coincée par l'autorité et les exigences de mes parents. Plutôt que de décrire des faits, ils parlent de « ma manière d'être au monde » et la rendent intelligible comme le fait si bien la recherche phénoménologique (Morais, 2013, p. 3).

Je me regarde aller au sein de ma cohorte de maîtrise et je constate que j'ai beaucoup de retenue par crainte d'être jugée et exposée dans ma vulnérabilité. Lorsque j'entends mes collègues s'exprimer avec transparence, je les envie et voudrais faire de même. Pour l'essentiel, je constate que ce sont mes peurs, ma méfiance qui font obstacle à mon dévoilement. Et pourtant comme je voudrais me « dilater », mettre au monde mon « daïmon ».

*Qu'est-ce qui cherche à vivre en moi et qui ne trouve pas les conditions pour le faire? Comment habiter mon expérience en dialogue avec les autres? Comment me réconcilier dans mes profondeurs? Comment assumer mon individualité pour rejoindre l'universel?*

Dans cette période de la recherche, je ramène tout à l'écart entre « l'aînée » bien installée en moi et la « gamine » qui, elle, n'a pas pris sa place. Je cherche encore à comprendre d'où ça vient. Par la suite, « ce qui cherche à vivre en moi et qui ne trouve pas les conditions pour le faire » est nourri par un atelier de praxéologie et un cours en écriture performative.

## 5.2 UN LABORATOIRE QUI DEVIENT TERRAIN DU REEL

Forte des prises de conscience faites au moment de l'analyse praxéologique rapportée dans un précédent chapitre, j'entreprends d'adopter de nouvelles stratégies relationnelles en étant attentive à ma physionomie et en m'efforçant de rester en contact avec l'autre malgré nos différences de point de vue. C'est à l'intérieur même de la dernière fin de semaine de ce même cours que j'ai l'occasion de tester ma nouvelle attitude. Je la relate dans mon travail final.

En visionnant l'enregistrement de l'analyse de ma situation par le groupe, je me rends compte qu'une résonance donnée par Isabelle (prénom fictif) me dérange, car je m'y sens accusée d'être un bourreau. Comme nous voyageons ensemble, je me dis que si l'occasion se présente je lui en parlerai. Dès nos premiers échanges, elle aborde le sujet de l'atelier et j'en profite pour lui dire que sa rétroaction m'a dérangée, mais sans préciser les émotions qu'elle a suscitées. Comme elle ne semble pas concernée par ma difficulté, je n'ose pas insister.

Le lendemain, au fil des interactions entre mes collègues, les propos d'Isabelle me reviennent et ravivent ma souffrance. Le soir, une fois seule, je me mets à l'écoute de mes émotions et j'écris ce qui monte. Je me rends bien compte que la douleur me gruge. Alors que j'étais si contente de mes avancées dans ce cours, je commence à me dire que finalement, je n'ai rien appris. Je vois aussi que mon ressentiment risque d'affecter ma relation avec elle, ce que je veux absolument éviter. Une fois au lit, le sommeil est long à venir.

En me rendant à l'Université, le lendemain, je cherche encore comment me libérer de cette souffrance et retrouver toutes mes ressources. Il m'apparaît que le mieux serait de prendre ma collègue à part, avant le début du cours et de lui faire part de ma compréhension de ses propos et de ce qu'ils soulèvent chez moi. Je me dis qu'ainsi, je n'aurai pas l'odieuse de l'interpeller devant le groupe. Je surveille son arrivée, mais elle se présente alors que le cours est déjà commencé, ce qui m'empêche de mettre mon plan à exécution.

Durant le tour de table où chacun partage généreusement son vécu intime, je me décide à parler de ma difficulté. J'attends toutefois qu'Isabelle ait pris la parole afin de voir dans quel état elle-même arrive. Lorsque vient mon tour, comme elle semble sereine, je déballe mon sac.

J'explique comment en visionnant la vidéo de ma situation, j'ai été affectée par une résonance à laquelle je n'avais pas réagi le jour même. Je décris tout ce que ces propos

me font vivre. En même temps que je parle, je jette des coups d'œil à Isabelle pour voir comment elle reçoit mes paroles.

Lorsque Jean-Marc me demande ce qui peut être fait, je sais tout de suite qu'il me faut tenter une reprise de l'évènement au cours de laquelle je vais exprimer ce que je regrette de ne pas avoir dit. Je le propose donc en m'assurant que cela convient aussi à Isabelle.

En la regardant, et en tentant d'avoir un visage ouvert, je lui dis comment j'ai reçu ses propos, le sens que je leur donne. Je le fais en étant attentive à bien livrer tout ce qui me vient à l'esprit et ce que je ressens. Lorsqu'Isabelle prend la parole, je suis disponible et prête à l'écouter. Rapidement, je comprends le sens qu'elle-même donne à ses propos et je réalise que je suis déjà délestée du poids que je traîne depuis deux jours.

Il m'a fallu un certain courage pour prendre la parole en ce samedi matin, mais je sentais aussi que je n'avais pas le choix. Ou je parlais ou je gâchais toute ma représentation du cours et peut-être même la relation avec Isabelle. Ce qui fut extrêmement aidant, ce fut le soutien silencieux du groupe et l'accompagnement de Jean-Marc. En revenant vers Québec et Montréal, nous nous disions, Isabelle et moi, qu'il aurait été beaucoup plus risqué d'en parler à l'extérieur du groupe, car nous étions toutes les deux aux prises avec nos enjeux relationnels respectifs.

Je suis vraiment contente d'avoir osé mettre en pratique ma nouvelle stratégie relationnelle pour les circonstances où je suis aux prises avec ma faille. Je comprends encore mieux comment seules mon ouverture à moi et aux autres de même qu'une stratégie de coopération peuvent dénouer de telles situations. Il est également important que je reste attentive à présenter une physionomie ouverte. Mes peurs sont toujours là et je me doute qu'elles y seront encore longtemps. Mais ma représentation a changé. Je comprends mieux le pouvoir que j'ai pour les dénouer et à l'inverse tout ce que je perds à y rester.

L'examen de cette situation me montre que dans des circonstances qui me paraissent menaçantes parce qu'elles touchent à ma peur de ne pas être aimée ou d'être rejetée, je me ferme et j'empêche ainsi la relation de se déployer. Je vois bien qu'il y a là pour moi un enjeu relationnel que je formule en termes de désir de reconnaissance. En la recadrant, ma souffrance devient sensibilité et voie de passage vers l'autre. Elle pave le passage vers une relation où chacun prend sa place, où chacun peut s'affirmer, où chacun offre au monde ce qu'il a de meilleur.

Une révélation importante, à la suite de mon analyse de la réunion avec mes copropriétaires, sera celle d'une croyance que je formule ainsi : *si vous n'êtes pas avec moi,*

*vous êtes contre moi.* Cette « croyance galère » comme la nomme Jean-Marc Pilon, soutient mes réactions dans bien des relations et des échanges avec d'autres. Lorsque je vis un désaccord avec une personne, je la vois tout de suite comme une adversaire et je me braque. Le ton monte ou encore je tourne le dos à « l'ennemi ».

Pour contrer cette fausse croyance, Jean-Marc me suggère de lui opposer une « croyance ressource ». En réfléchissant à ma « croyance galère », j'y reconnais un passage d'Évangile où Jésus dit « Celui qui n'est pas avec moi est contre moi » (Mathieu 12 : 30). Mais il a aussi dit, « Qui n'est pas contre nous est pour nous » (Marc 9 : 40) ou encore « qui n'est pas contre vous est pour vous » (Luc 9 : 50).

Je réalise que la première phrase concerne la relation de foi en Dieu et ne s'applique qu'à elle, du moins dans l'Évangile. Par contre, celle que Jésus adresse à ses disciples donc aux personnes qui le suivent me concerne. Elle offre un recadrage intéressant à ma croyance. Quand je ne suis pas d'accord avec une personne, je peux me demander si elle est vraiment contre moi comme je suis portée à le croire. En repensant à toutes sortes de situations qui m'ont heurtée, je constate que ce n'était pas le cas et que la personne avait seulement un point de vue différent.

Je me vois fort bien appliquer cette nouvelle affirmation à mes situations relationnelles. Elle m'aidera à percevoir le lien plutôt que la distance et à découvrir les possibles dans le « entre toi et moi », comme le propose Nicole Jeammet (2015) et que Cécile Sales a si bien commenté dans sa présentation du livre.

Le monde que Dieu nous convie à co-crée est fondé sur la relation à l'autre, reconnu dans son unicité comme je le suis moi-même et respecté dans sa diversité. C'est par la reconnaissance de l'autre et la place que je lui donne que je répons à l'Alliance proposée par Dieu et que je crois en sa promesse : « Je serai avec toi ». ((Sales, 2015)

### **5.3 RECONFIGURATION GRACE A L'ECRITURE PERFORMATIVE**

C'est à la fin de la première année de maîtrise que j'ai le bonheur de vivre un atelier thématique en écriture performative, avec Luis Gomez. Comme je l'ai mentionné dans le

chapitre sur mes choix méthodologiques, cet atelier me fait découvrir un style d'écriture et une orientation très personnelle.

Par différents exercices, nous sommes invités à « plonger » en nous-mêmes, à plonger dans notre blessure intérieure. À coups d'essai d'enfoncement de toutes sortes, je parviens à m'approcher de ma blessure, à la nommer et à en tracer les contours. Durant ces cinq jours, je vois mon crayon décrire ce qui m'habite profondément, ce que je cherche à fuir le plus souvent.

*Examiner un à un ces lieux de sclérose. Pierre de honte qui s'est posée n'importe où et que mes ténèbres cherchent à masquer. Son grès se compose d'embarras, de gêne, de regrets. Aucune compassion ne lui est offerte, elle est objet de condamnation sans appel. Mon esprit l'a reléguée dans ses coins obscurs, car elle est jugée irrécupérable. Que de dureté à son endroit, elle a bien raison de se terrer.*

Avec le recul, je dirais que cette session fut autant sinon plus féconde que les retraites de silence que je fais chaque année. Ce rapprochement n'est pas si surprenant puisque j'ai spontanément utilisé le style de la prière pour explorer ma blessure relationnelle.

Toi le Dieu qui est en moi et au-dehors de moi, ce n'est pas dans un lieu de pierres que tu m'attends et me rejoins. Il est trop froid et trop vide. Je sais bien que tu te tiens au milieu des miens et des tiens. Aide-moi à quitter ces murs de roc et à te rejoindre dans mon cœur et dans leur cœur.

Sois reconnu et affirmé en toute circonstance. Seule ou avec d'autres, je veux te trouver et t'aimer. Seule ou avec d'autres, je veux être près de Toi. Car c'est là que je trouve l'harmonie avec tout ce qui m'habite, même l'angoisse.

Que prenne place en moi ton règne de Justice, de Paix et d'Amour. Qu'il resplendisse et rayonne dans ma vie afin que diminue peu à peu tout ce qui m'en éloigne.

Que ta volonté soit de plus en plus la mienne. Que je ne veuille plus accomplir que ce qui te plaît, ce qui plaît à la vie. Que je reconnaisse ta volonté dans la vie qui s'offre à moi, comme on reconnaît la veine principale de la rivière sachant que là seulement est le passage.

Donne-moi aujourd'hui la force dont j'ai besoin pour affronter les peurs et les outrages. Oui, je le sais ta grâce me suffit [2 Corinthiens, 12:9]. Tu me l'as souvent répété, c'est dans ma faiblesse que je suis la plus forte, car c'est là que tu loges. Alors, Seigneur, aide-moi à rester dans la faiblesse au lieu de la fuir. Fais que je te reconnaisse et t'accueille dans les moments d'accablement et de souffrance.



Aide-moi à me pardonner mes dérives, mes fuites, mes abandons, mes écarts, mes silences, mes doutes. Quand je m'éloigne de la voie à laquelle tu m'invites. Quand je m'évade, m'engourdis, ou ferme les yeux, le cœur et les oreilles. Quand je m'abandonne à d'autres que Toi. Quand je me tais et me trahis. Quand je sonde mes profondeurs et ne Te trouve plus. Rappelle-moi alors que si mon cœur me condamne [Toi] tu es plus grand que mon cœur [1 Jean 3:20].

Guide-moi vers ceux qui m'ont offensée, que j'ai laissé m'offenser, que je retrouve le lieu de mes blessures et que je les honore. Surtout, Seigneur, que je puisse révéler les lieux de honte, de colère, d'humiliation. Que je les reconnaisse comme les lieux de mon humanité et que je puise en eux la force que tu me dispenses.

Cet extrait de mon travail final qui cherche à décrire l'axe de ma recherche montre l'approfondissement auquel je suis parvenue en m'efforçant de rester présente à mes souffrances relationnelles. En m'appuyant sur ma foi, je commence à accepter profondément les limites de ma condition humaine sur le plan relationnel. C'est aussi en elle que je parviens à m'approcher le mieux de ma blessure et à en prendre soin.

L'écriture et ma foi me fournissent une issue à mon enfermement, une voie de découverte et d'approfondissement que je compte utiliser. Par la foi, je trouve la force et le courage d'aller vers mes ténèbres et de les accepter. En écrivant je me réinvente, je mets au monde des parties de moi restées enfouies et je me transforme.

#### **5.4 OU J'EN SUIS A LA FIN D'UNE PREMIERE ANNEE DE RECHERCHE?**

L'image du cube de verre dans lequel j'ai reconnu l'enfermement où je me réfugie sur le plan relationnel m'a peu à peu conduite à la première ébauche de question de recherche, mentionnée précédemment.

Avec l'atelier de praxéologie, j'explore des voies de sorties à travers de nouveaux comportements relationnels. Je mets des mots sur mon enjeu, soit le désir de reconnaissance et sur une « croyance galère » : *si tu n'es pas avec moi, tu es contre moi*. Je trouve alors dans l'Évangile une phrase-ressource : « qui n'est pas contre vous est pour vous » [Luc 9 : 50]. Elle m'invite à découvrir les possibles entre moi et l'autre. Ma question évolue.

*Celle en moi qui croit qu'elle ne peut être aimée pour elle-même, comment peut-elle reprendre ses prérogatives et tendre vers l'autre dans un rapport intersubjectif d'empathie, de respect et d'authenticité?*

Avec l'atelier d'écriture performative, je me mets à l'écoute de ma blessure relationnelle. J'ai le sentiment d'en explorer les contours et la plaie. Parvenue aux limites des ténèbres que je peux franchir, je me tourne vers Celui de qui je me sais aimée inconditionnellement. Je lui expose ma souffrance dans toute sa nudité et un axe se dessine qui prend en compte ma vulnérabilité. « Il me semble, Dieu, que je travaille bien avec toi, que nous travaillons bien ensemble. Je te donne un espace de plus en plus vaste à habiter et je commence aussi à t'être fidèle. » (Hillesum, 2008, pp. 321-322)

C'est la perte d'une amie très chère qui m'aidera à aller plus loin dans l'acceptation des limites de ma condition humaine. Elle déterminera l'orientation de ma recherche au cours de la deuxième année de la maîtrise.

**CHAPITRE VI**  
**DE LA TOUTE-PUISSANCE À L'ACCEPTATION DE MA RÉALITÉ**



[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/91/Rembrandt\\_Harmensz.\\_van\\_Rijn\\_-\\_The\\_Return\\_of\\_the\\_Prodigal\\_Son.jpg/260px-Rembrandt\\_Harmensz.\\_van\\_Rijn\\_-\\_The\\_Return\\_of\\_the\\_Prodigal\\_Son.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/91/Rembrandt_Harmensz._van_Rijn_-_The_Return_of_the_Prodigal_Son.jpg/260px-Rembrandt_Harmensz._van_Rijn_-_The_Return_of_the_Prodigal_Son.jpg)

---

*LE RETOUR DU FILS PRODIGUE (REMBRANDT)*

Je suis assise en face de mon accompagnateur. Sur le mur latéral, une immense reproduction du tableau de Rembrandt ne cesse d'attirer mon regard. Je vois surtout l'enfant prodigue dans ses haillons. Au lendemain du décès de mon amie Suzanne, c'est comme cela que je me sens dans ma vie affective : misérable, vêtue de haillons, cherchant le réconfort dans des bras bienveillants. Dans ce fils prodigue, je reconnais ma propre misère, mon besoin d'amour qui se fait plus vif en ces jours de deuil où j'ai l'impression d'être seule. (Je me souviens, mars 2016)

La perte d'une amie très chère me fait toucher à mes pauvretés affectives. C'est l'occasion de me mettre à l'écoute de cette détresse et de la visiter sous le regard de Celui qui m'aime de façon inconditionnelle. Il est rare que je me donne le droit d'être l'enfant misérable en quête d'amour et de compréhension.

## 6.1 LA PARABOLE

Jésus dit encore : « Un homme avait deux fils. Le plus jeune dit à son père : « Père, donne-moi la part d'héritage qui me revient. » Et le père fit le partage de ses biens. Peu de jours après, le plus jeune rassembla tout ce qu'il avait, et partit pour un pays lointain où il gaspilla sa fortune en menant une vie de désordre. Quand il eut tout dépensé, une grande famine survint dans cette région, et il commença à se trouver dans la misère. Il alla s'embaucher chez un homme du pays qui l'envoya dans ses champs garder les porcs. Il aurait bien voulu se remplir le ventre avec les gousses que mangeaient les porcs, mais personne ne lui donnait rien. Alors il réfléchit : « Tant d'ouvriers chez mon père ont du pain en abondance, et moi, ici, je meurs de faim! Je vais retourner chez mon père, et je lui dirai : Père, j'ai péché contre le ciel et contre toi. Je ne mérite plus d'être appelé ton fils. Prends-moi comme l'un de tes ouvriers. » Il partit donc pour aller chez son père. Comme il était encore loin, son père l'aperçut et fut saisi de pitié; il courut se jeter à son cou et le couvrit de baisers. Le fils lui dit : « Père, j'ai péché contre le ciel et contre toi. Je ne mérite plus d'être appelé ton fils... » Mais le père dit à ses domestiques : « Vite, apportez le plus beau vêtement pour l'habiller. Mettez-lui une bague au doigt et des sandales aux pieds. Allez chercher le veau gras, tuez-le; mangeons et festoyons. Car mon fils que voilà était mort, et il est revenu à la vie; il était perdu, et il est retrouvé. » Et ils commencèrent la fête.

Le fils aîné était aux champs. À son retour, quand il fut près de la maison, il entendit la musique et les danses. Appelant un des domestiques, il demanda ce qui se passait. Celui-ci répondit : « C'est ton frère qui est de retour. Et ton père a tué le veau gras,

parce qu'il a vu revenir son fils en bonne santé. » Alors le fils aîné se mit en colère, et il refusait d'entrer. Son père, qui était sorti, le suppliait. Mais il répliqua : « Il y a tant d'années que je suis à ton service sans avoir jamais désobéi à tes ordres, et jamais tu ne m'as donné un chevreau pour festoyer avec mes amis. Mais, quand ton fils que voilà est arrivé après avoir dépensé ton bien avec des filles, tu as fait tuer pour lui le veau gras! » Le père répondit : « Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi, et tout ce qui est à moi est à toi. Il fallait bien festoyer et se réjouir; car ton frère que voilà était mort, et il est revenu à la vie; il était perdu, et il est retrouvé! » (Luc 15 : 11-32)

La parabole et le tableau de Rembrandt me rejoignent profondément dans mon expérience existentielle. Il n'est pas facile de trouver les mots pour rendre avec justesse ce qui m'habite. Cette métaphore m'aide à nommer les lumières et les ténèbres de ma vie intime, relationnelle et sociale. « Elle émerge et s'impose par la justesse et l'emboîtement qu'elle fait naître, d'autant qu'à travers elle, je sens que l'expérience que je tente de comprendre est tout entière et contenue » (J.-P. Gauthier, 2015, p. 112). De plus, cette parabole devient « un fil d'Ariane » pour explorer ce qui m'habite ainsi que mon mode relationnel.

## 6.2 LE FILS CADET

Je me sens en haillons sur le plan affectif comme le fils prodigue. L'aînée, la forte, sait qu'elle est aimée du Père, je l'ai expérimenté tant de fois. Il me faut me le rappeler pour ne pas juger et renvoyer celle qui se présente à Dieu dans les haillons de sa vie relationnelle et affective. Je veux rester en contact avec cette détresse et cette pauvreté, me préparer à leur faire plus de place comme l'Enfant de la crèche. (Journal, 15/12/16)

Il m'est très difficile d'accueillir ma détresse affective. Le fils aîné en moi intervient rapidement pour me reprocher de m'apitoyer sur mon sort ou me dire que c'est bien de ma faute.

Je suis au téléphone avec mon frère. Je lui raconte le décès de mon amie Suzanne. Je lui parle de tous ces moments à venir où je serai aux prises avec son absence. Puis je réalise que je suis en train de parler à un homme dont la femme est décédée depuis quelques mois, et je me sens ridicule. Embarrassée, je m'empresse de changer de sujet de conversation et je me sens fautive de passer ainsi par-dessus l'émoi qui m'habite. (Je me souviens, mars 2016)

Je reconnais dans cet incident l'habitude que j'ai de taire les émotions qui me mettent mal à l'aise. Lorsque je suis envahie d'une forme de honte, je m'efforce de la cacher aux autres en fuyant. Cette attitude m'empêche d'établir une relation sentie avec l'autre. En agissant ainsi, je ferme la porte à un échange intime et je m'isole. Et dans cela, je me sens aussi misérable que le fils prodigue dans ses haillons.

À certains moments, j'essaie de légitimer ma détresse.

Dans ces moments-là, Seigneur, je me sens misérable et je crois que ça se comprend. Mais même si ça ne se comprenait pas, je voudrais me donner le droit d'avoir de la peine. (Janvier 2016)

Jusqu'ici, ma sensibilité a cédé la place à l'aînée. Elle a quitté la maison et est allée s'épivarder ailleurs. Aujourd'hui, elle se sent indignée, exilée. Elle veut maintenant rentrer, retrouver la place qui est la sienne et qui lui revient. Malgré les excès et les désordres dont elle est capable, elle est une enfant légitime. Son absence a refroidi la place. La maison est en ordre, mais le feu n'y brûle que tièdement. Pour devenir un lieu accueillant, elle a besoin de la folie et de la tendresse du fils cadet. Le père se fait vieux, il attend et il espère le retour de son fils.

### **6.3 LE FILS AÎNÉ**

Spontanément dans mes relations interpersonnelles, le fils aîné en moi prend toute la place. Il examine froidement la situation, voit le danger qui menace, rationalise, juge et condamne les émotions et les sentiments qui m'habitent, car perçus comme trop dangereux. À ses yeux, ces émois pourraient m'entraîner dans des situations où je me sentirais coincée, impuissante, à la merci des personnes et des événements.

S'ensuit un tumulte intérieur qui sème la confusion dans mon esprit et m'embarrasse. Soucieux de sauver les apparences et de se montrer irréprochable, le fils aîné prend le contrôle et m'incite à garder pour moi ce qui ne peut être que honteux ou source d'ennuis, car j'y perdrais la face.

Dans mes engagements de militante, il y a celle qui veut faire bonne figure dans les rôles qu'elle assume de façon à ce que rien ne puisse lui être reproché et qui veut que sous sa gouverne tout soit impeccable. Elle craint de décevoir, de laisser voir ses limites, de ne plus être reconnue comme capable et aimable. Mais il y a aussi celle qui n'en peut plus du stress qu'elle s'impose à cause de toutes ses exigences et de l'impossibilité d'exprimer ce qu'elle ressent.

Mes amitiés s'éteignent avec le temps. Je délaisse ou on me délaisse. En amitié comme en amour, je me soupçonne d'être une critique impitoyable de la relation, de l'autre et de moi-même. Comme le frère aîné de la Parabole, je juge durement cette partie de moi qui se sent parfois en haillons dans sa vie émotionnelle. J'ai besoin de la compassion du père afin d'accueillir et de rétablir toute la richesse de ma vie émotionnelle.

#### **6.4 RETOUR VERS LE PERE**

À l'occasion d'un entretien avec mon accompagnateur, je médite longuement sur le tableau de Rembrandt. Je vois comment le fils aîné en moi regarde sévèrement et juge, la détresse affective qui m'habite. Mais le Père est là. Je me détourne du fils aîné et je pose ma tête sur le cœur de Dieu. Je goûte son pardon, sa compassion et je me sens aimée « quand même ».

L'enfant prodigue a reconnu son erreur et est revenu vers son père. Moi aussi, je reconnais que je ne peux me mettre à l'abri des souffrances de l'amour au risque de rester seule et mal-aimée jusqu'à la fin. (Journal intime, décembre 2015)

En continuant d'agir comme je viens de le décrire, je ferai graduellement plus de place au Père et la voix du juge perdra peut-être son pouvoir. Ma vulnérabilité affective est sans doute là pour rester. L'image du Père peut m'aider à l'accepter malgré le regard du fils aîné. (Journal intime, janvier 2016)

En faisant appel à un mode artistique, celui du kasàlà, je parviens à déployer les méandres de ma vie relationnelle intérieure. À la fin de ma deuxième année de recherche, je le présente à ma cohorte afin de décrire où j'en suis dans ma recherche.

*Je suis Lise.  
La fille aînée de Marie et de Lucien.  
Fille raisonnable et responsable  
donnant à tout vent le bon exemple  
Performance et rigueur font ma loi.  
De déception, il n'est pas question.*

*Je suis Lise la fille prodigue.  
Celle qui s'amuse, chante et rit  
des rives du Saguenay jusqu'à celles du St-Laurent.  
De mes amours et mes amis, j'ai perdu la trace.  
Me faire petite, ne pas gêner ma sœur aînée  
m'en aller si je dérange.*

*Je suis Lise,  
celle qui se veut debout dans la vérité.  
De ces deux filles et de leur père,  
je suis l'hôte inconstante*

*Du désordre des émotions, j'ai la crainte.  
À la raison, je préfère m'en remettre,  
protégeant la sensible,  
évitant qu'elle soit suspecte.  
Fille aînée et fatiguée, il faut me soulager.  
Le soir est venu, je n'en peux plus.*

*Enfant prodigue, j'ai le regret de l'amour,  
mes haillons ne me couvrent plus.  
Dans des bras bienveillants, je veux me réfugier.  
Oserai-je défier le regard de l'aînée?*

*Dans mon cœur, il y a ce père  
attendant ses deux filles.  
Son aînée et sa prodigue,  
il les espère et les aime.*

*Je suis Lise, je suis la chercheuse,  
ingrédient de cette cohorte engagée.  
De votre support, j'ai tant besoin  
pour trouver le chemin de la maison.*

## **6.5 TROUVER LE PERE EN MOI**

Comment donc se produit le passage de l'estime de soi à l'estime du Soi? Il s'accomplit quand l'égo renonce consciemment à se situer au centre de la personne et à avoir la



prétention de tout contrôler, quand il se place sous la direction du Soi. (*Monbourquette, 2002, p. 101*)

Il m'arrive d'être le Père pour l'autre. Quand j'aide mon amie sans la juger et sans demander de comptes. Quand j'accompagne une famille de réfugiés en m'accommodant de nos différences culturelles. Quand je pardonne à ce collègue qui m'a déçue. Quand je renonce à la possession d'une automobile pour privilégier la marche et le transport en commun et ainsi réduire mon empreinte écologique. Chaque fois, je pense, que j'arrive à dépasser mes aprioris, mes jugements, mes désirs personnels pour considérer le point de vue de l'autre. Et dans ces moments-là, j'ai l'impression de toucher à l'infini de la Vie.

Le défi reste à trouver en moi-même ce Père compréhensif qui m'aiderait à me pardonner à moi-même et à être plus ouverte à l'égard de l'autre. En m'appuyant sur la parabole, j'essaie de repérer dans ma vie intérieure une figure capable d'amour inconditionnel, qui m'aime « quand même », malgré mes inconstances ou mes jugements sévères. Il m'apparaît parfois comme à ce moment qui suit le décès de mon amie Suzanne.

Jusqu'ici, je me suis identifiée aux deux fils, mais il y a un instant, je me suis vue aussi dans l'image du Père qui accueille le fils perdu. Et je me vois accueillant celle en moi qui a refusé de laisser vivre ses émotions, de les reconnaître. Je suis aussi celle-là qui se penche vers celle qui se sent en haillons, amochée. Celle qui pardonne et qui prend soin. (Journal personnel 15/12/20)

À force de me répéter que je ne peux pas être parfaite et que je dois accepter mes limites, il m'arrive d'avoir des lueurs de compréhension. Ainsi, je conserve un souvenir très fort d'un moment où je suis parvenue à exposer une erreur bien humaine.

Nous sommes en avril. J'ai oublié de reculer l'heure et j'arrive en retard à une célébration dominicale où je dois justement prendre la parole. Énervée et me sentant coupable, je me mets à tousser. Je bois de l'eau, je prends une pastille, rien n'y fait. Le moment approche où je m'avancerai à l'ambon pour parler. In petto, un éclair me fait réaliser que je n'ai pas à avoir honte ni à cacher mon retard. Je décide de tout simplement en faire part à la communauté présente pour expliquer mon inconfort.

Dans mon journal, je note l'effet de ce changement d'attitude qui a permis au Père en moi d'accueillir l'enfant en faute et à lui montrer qu'elle avait droit à l'erreur. Il lui fait voir aussi qu'il est bien moins exigeant de reconnaître son manque plutôt que d'essayer de le dissimuler derrière une attitude d'irréprochabilité.

Je suis parvenue à renoncer à mon souci de faire bonne figure, de faire les choses de façon impeccable. J'ai baissé les bras et j'ai accepté de me montrer avec mes imperfections bien humaines. C'est tellement moins fatigant! (Journal intime, avril 2015)

## **6.6 LAISSER PLACE AUX DEUX FILS ET A LEUR PERE**

Alors que j'écris ce mémoire, je traverse justement une situation difficile qui me confronte à mes démons intérieurs. Je ne cesse de me blâmer pour la décision que j'ai prise sans vraies consultations de signer un bail de trois ans alors que mon appartement n'est pas vendu. Comment moi, la femme posée et réfléchie, ai-je pu agir de façon aussi insouciant? Comment ai-je pu prendre un tel engagement sans d'abord en vérifier la faisabilité? Ça ne me ressemble tellement pas.

Je reconnais que cette décision est liée à ma difficulté de composer avec les différents relationnels. Déménager me permet de fuir une situation de voisinage qui exerce sur moi une emprise malsaine. Je fuis comme le fils cadet me croyant tout à fait capable de m'organiser à l'abri des inévitables contraintes de la vie. Évidemment, ça ne fonctionne pas comme prévu et je me blâme d'avoir agi sans trop réfléchir.

Comment ai-je pu me conduire ainsi alors que tout allait relativement bien pour moi? Cette décision hâtive me met dans une situation précaire financièrement alors qu'en restant dans mon appartement, mes vieux jours étaient assurés de ce point de vue.

Quand il eut tout dépensé, une grande famine survint dans cette région, et il commença à se trouver dans la misère. Il alla s'embaucher chez un homme du pays qui l'envoya dans ses champs garder les porcs. Il aurait bien voulu se remplir le ventre avec les gousses que mangeaient les porcs, mais personne ne lui donnait rien. Alors il réfléchit : « Tant d'ouvriers chez mon père ont du pain en abondance, et moi, ici, je meurs de faim! »

Un message de mon amie Claudette me procure un grand sentiment de réconfort.

Bonsoir Lise. D'abord, tu vas arrêter de te culpabiliser. C'est une bonne décision que tu as prise. Ne regrette rien, il va se passer quelque chose; c'est peut-être long, mais tu vas arriver à bon port. Tu es dans mes prières. xxxxxx

Par ces quelques lignes, Claudette devient le Père qui m'accueille et m'aime sans me juger. Pourtant les deux fils en moi continuent de douter et d'avoir peur. Une partie se sent misérable, honteuse de ce geste irréfléchi. L'autre juge et condamne cette « insensée ». Elle proteste devant le comportement de celle qui « gaspilla sa fortune en menant une vie de désordre ». Dans ma prière, je demande à Dieu de me libérer de l'angoisse que suscitent en moi le blâme et le regret. « Je vais retourner chez mon père, et je lui dirai : Père, j'ai péché contre le ciel et contre toi. »

Ma prière est entendue. Le Père qui m'habite aperçoit « l'écervelée » et est « saisi de pitié; il [court] se jeter à son cou et le [couvre] de baisers. Petit à petit, le calme et la sérénité reviennent. Mais l'aînée proteste et juge.

Alors le fils aîné se mit en colère, et il refusait d'entrer. Son père, qui était sorti, le suppliait. Mais il répliqua : « Il y a tant d'années que je suis à ton service sans avoir jamais désobéi à tes ordres, et jamais tu ne m'as donné un chevreau pour festoyer avec mes amis. Mais, quand ton fils que voilà est arrivé après avoir dépensé ton bien avec des filles, tu as fait tuer pour lui le veau gras! ». Devant les protestations de l'aîné, il lui rappelle « Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi, et tout ce qui est à moi est à toi. Il fallait bien festoyer et se réjouir; car ton frère que voilà était mort, et il est revenu à la vie; il était perdu, et il est retrouvé! ».

J'essaie dès lors de me mettre à l'écoute des bras du Père plutôt que des reproches de l'aînée. La parole du Père me rassure. Je me sens redevenir la fille aimée inconditionnellement malgré mon imprudence. Pour demeurer dans la confiance en la vie que me propose le Père, je m'efforce de rester dans le moment présent et de me concentrer sur des tâches qui m'élèvent l'esprit comme tous ces engagements que j'ai pris au service d'une collectivité que je souhaite plus communautaire et solidaire.

Je deviens capable de parler de ma « bêtise » à mon entourage et j'ignore celles et ceux qui comme le fils aîné cherchent à me blâmer. Comme je m'en donne l'autorisation intérieurement, je peux affirmer aux autres mon droit à l'erreur et aux incohérences. Mon regard sur moi-même et sur cette erreur change. Par moments, je retrouve une énergie positive qui me permet de m'activer afin de me sortir du pétrin. Je finis même par retrouver une paix intérieure durable, un état de grâce incompréhensible dans les circonstances dont je m'émerveille. C'est un peu comme si la présence de Dieu à mes côtés me préservait de l'inquiétude et de l'anxiété qui me rongait.

Ma situation s'est finalement arrangée, mais je conserve un souvenir édénique de ces journées où je me sentais à l'abri de toute menace malgré l'importante probabilité de me retrouver coincée sur le plan financier. Je ne peux que rendre grâce à la Vie pour l'extraordinaire aventure spirituelle que je viens de traverser.

On voit bien ici l'écart entre ce que je professe et ce que je pratique. Malgré mon côté raisonnable, je peux agir de façon tout à fait irrationnelle. Je prône le dialogue et la paix, mais en moi, il y a un conflit chronique qui suscite l'enfermement. Ce n'est que lorsque j'arrive à me pardonner et à me sentir aimée « malgré tout » que je reprends contact avec les autres dans la vérité. Je parviens alors à me montrer telle que je suis : non pas irréprochable, mais bien humaine avec mes limites et mes faiblesses. Et alors, la paix intérieure devient possible.

Il faut apprendre à vivre avec soi-même comme avec une foule de gens. On découvre alors en soi tous les bons et les mauvais côtés de l'humanité. Il faut d'abord apprendre à se pardonner ses défauts si l'on veut pardonner aux autres. C'est peut-être l'un des apprentissages les plus difficiles pour un être humain (...) que celui du pardon de ses propres erreurs, de ses propres fautes. La condition première en est de pouvoir accepter et accepter généreusement, le fait même de commettre des fautes et des erreurs. (Hillesum, 1985, p. 213)

## **6.7 L'ACCEPTATION DES LIMITES DE MA CONDITION HUMAINE**

Dans ces moments de vie, la deuxième loi de vie proposée par Simone Pacot dans le trajet de l'Évangélisation des profondeurs me revient souvent à l'esprit.

Tu es créée, tu n'es pas Dieu, Dieu seul est Dieu. Tu es fille de Dieu. Tu es créée et aimée dans les limites propres à tout humain, à tout ce qui a pris forme. Accepte ta condition de créature en toutes ses dimensions. Ne convoite pas la divinité. (Pacot, 2007b, p. 49)

Cette loi est fondamentale, car elle répond à la tentation de tout humain de se prendre pour Dieu, d'être tout-puissant, de vouloir être comme Dieu ou de s'en passer. Dans mon cas, cette aspiration a pris la forme d'un désir de liberté, de contrôle et d'irréprochabilité. La loi proposée ici s'appuie sur la Genèse dans la Bible.

Le Seigneur Dieu prescrit à l'homme : « Tu pourras manger de tout arbre du jardin, mais tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance de ce qui est bon ou mauvais, car, du jour où tu en mangeras, tu devras mourir. » (2 : 16)

Si je n'accepte pas que ma vie a des limites que je ne peux dépasser, je « mourrai » en ce sens que je détruirai « la vie en [moi] et autour de [moi] au lieu de la construire » (Pacot, 2007b, p. 57).

Sûre de ma perception et de ma capacité d'agir comme je l'entends, j'ai signé un bail sans même vérifier si mes hypothèses quant à la vente de mon condo ou ma situation financière étaient exactes. Je n'ai pas voulu non plus demander d'avis autour de moi, de peur que mon désir soit contrarié. J'ai surtout cherché à fuir une difficulté relationnelle dans mon voisinage, croyant de façon bien illusoire que la vie pouvait être sans failles et telle que je la voulais. En cela, je ressemble à l'enfant prodigue de la parabole et je succombe à une croyance illusoire sur moi-même.

Ne pas accepter d'être confronté, dans sa propre vie et dans celle de l'autre, à des chutes, des retours en arrière, des crises, des tâtonnements, des erreurs, des troubles qui peuvent naître en soi et qui sont tout à fait normaux; [...] en fait, ne pas assumer la fragilité, la vulnérabilité de l'être humain, tout cela relève d'un comportement de toute-puissance. (Pacot, 2007b, p. 67)

J'ai la responsabilité du discernement entre ce qui mène à la vie ou à la mort. Si je m'imagine que seules les lois que je me donne sont à respecter, je m'installe de façon illusoire dans une vie que je suppose infinie. « Ce qui est interdit, c'est [...] de vivre non en autonomie, mais en autarcie » (Pacot, 2007b, p. 58). Dans ce « chemin de mort », je reconnais l'habitude que j'ai de chercher à atteindre un idéal qui n'est finalement qu'« un

modèle extérieur à soi (au lieu de) partir de [mes] ressources réelles et de [mes] fragilités ». (Pacot, 2007b, p. 67)

## 6.8 CONSENTIR A MA PROPRE REALITE

En ces moments de confrontation, je suis interpellée par le travail qu'Etty Hillesum fait sur elle-même pour s'éloigner de son « moi égoïste » et privilégier « ce petit morceau d'éternité » qu'elle porte en elle. C'est sans doute dans ce petit morceau que j'appellerais le divin en elle, comme en moi, qu'elle trouve la force de ne pas être accablée par les mesures prises par les nazis à l'égard des juifs. Elle y parvient tellement bien que même les plus menaçantes d'entre elles « viennent se briser sur [sa] certitude intérieure et [sa] confiance et, ainsi filtrées en [elle] perdent le plus clair de leur caractère menaçant » (Hillesum, 1985, p. 127).

Ces passages m'accompagnent et m'inspirent. Je me suis mise dans le pétrin en prenant une décision irréfléchie. Je me suis retrouvée coincée avec les conséquences de celle-ci, n'arrivant pas à m'en sortir et inquiète pour le futur. En me laissant aller à mon « moi égoïste », je passais mon temps à ruminer sur le passé et le futur. Je me blâmais de ce que j'avais fait ou je m'inquiétais de ce qui m'attendait. Par contre, en me rappelant la présence de Dieu à mes côtés, en me ramenant au présent et en me mettant au travail, ces questions sont devenues beaucoup moins envahissantes et menaçantes. Mon « petit morceau d'éternité » ne connaît semble-t-il que l'ici et le maintenant.

Parmi les nombreuses appellations qu'elle utilise pour nommer l'Absolu, Lytta Basset en a une qui rejoint tout à fait mon expérience.

La Présence est un nom qui me ramène inlassablement à mon réel de chaque instant. C'est exactement là qu'elle « demeure », attention pure, mettant fin à mon vertige devant un avenir que je suis incapable de contrôler et un passé inexorablement englouti. (2017, p. 266)

Avec Etty Hillesum, je peux réaliser que « la souffrance a toujours revendiqué sa place et ses droits, peu importe sous quelle forme elle se présente » (Hillesum, 1985, p. 142). J'ai eu parfois l'impression que sans ce problème qui m'empoisonnait l'existence, tout serait allé pour le mieux. Mais je sais bien qu'avant cette crise, j'en ai connu d'autres et que j'en connaîtrai encore. Alors « ce qui compte, c'est la façon de la supporter, savoir lui assigner sa place dans la vie tout en continuant à accepter cette vie » (Hillesum, 1985, p. 142). C'est pourquoi dans ma prière, je demande à Dieu de m'aider à garder le cœur ouvert, de rester confiante dans Sa présence à mes côtés et disponible à ce que la vie me propose. Lorsque je retrouve ma sérénité, je constate que mes avatars ne sont plus si importants en regard de la vie et de l'infini.

Cette prière m'apparaît être ce que je peux faire de mieux, car autrement ma vie n'est plus « qu'un pauvre petit bout de vie mutilée, méritant à peine le nom de vie » (Hillesum, 1985, p. 146). Me rejoint alors l'évangile de Marc lorsqu'il fait dire à Jésus : « Car celui qui voudra sauver sa vie la perdra, mais celui qui perdra sa vie à cause de moi et de la bonne nouvelle la sauvera » (8 : 35). Un moment difficile comme celui que je viens de traverser me permet de constater combien mon « moi égoïste » est chemin de mort alors que l'ouverture au divin me permet de goûter à l'infini de la vie. Si je m'accroche à mes ruminations de blâme ou d'insécurité, je « perds » ma vie. Si je m'abandonne à Dieu dans la confiance, alors elle retrouve toute sa force et sa beauté.

« Je serai avec toi » : la promesse porte une exigence démesurée, mais le jeu en vaut la chandelle. Voilà pourquoi nos difficultés actuelles sont pour nous une chance inespérée. Nous sommes un peu brutalement dépouillés de bien des fausses sécurités, et nous voilà acculés à espérer en Dieu. Nous avons l'occasion de nous intéresser à Dieu lui-même, au salut qu'il nous offre, sans être aveuglés par tout le fatras de triomphes mondains, d'équilibres politiques et de consolations bien humaines qui n'ont cessé de l'accompagner durant des siècles. (Candiard, 2016, p. 65)

En ces temps de tiraillements, j'ai pratiqué ce que Simone Pacot appelle un « jeûne mental ». Je me suis efforcée de rester en état de veille à l'égard de mes pensées et j'ai remplacé systématiquement les ruminations de blâme ou d'inquiétudes pour l'avenir par des pensées porteuses de vie, des pensées qui me ramenaient à l'ici et maintenant. Je parviens

ainsi à faire « de cet évènement (...), de ce qui m'est arrivé ou m'arrive aujourd'hui, un tremplin vers la vie et non un tombeau, un lieu de fixation. L'acceptation de la réalité (...) est la condition essentielle de la remise en route de la vie. (Pacot, 2007b, p. 96).

C'est encore Etty Hillesum qui m'inspire lorsqu'elle dit "même si on ne nous laisse qu'une ruelle exigüe à arpenter, au-dessus d'elle il y aura toujours le ciel tout entier". (Hillesum, 1985, p. 134) Alors, je lève les yeux, je contemple l'infini de la vie et mon âme s'apaise.

Malgré les innombrables vexations que son peuple subissait, Etty Hillesum a reconnu que c'est d'elle-même que venait le pire. Avec elle, je veux rejeter "l'humiliation ou cette oppression qui accable l'âme", car "la vraie spoliation" c'est moi-même qui me l'inflige. (Hillesum, 1985, p. 132)

---



## CHAPITRE VII

### AVEC MARTHE ET MARIE, ÊTRE L'UNE ET L'AUTRE

*J'ai cherché mon âme – et je ne l'ai pas trouvée.  
J'ai cherché Dieu et je ne l'ai pas trouvé.  
J'ai cherché mon frère et je les ai trouvés tous les trois.  
(William Blake)*

Comme ils étaient en route, il entra dans un village et une femme du nom de Marthe le reçut dans sa maison. Elle avait une sœur nommée Marie qui s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole. Marthe s'affairait à un service compliqué. Elle survint et dit : « Seigneur, cela ne te fait rien que ma sœur m'ait laissée seule à faire le service? Dis-lui donc de m'aider. » Le Seigneur lui répondit : « Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et t'agites pour bien des choses. Une seule est nécessaire. C'est bien Marie qui a choisi la meilleure part ; elle ne lui sera pas enlevée. » (Luc 10 : 38-42)

#### 7.1 À LA RECHERCHE D'UNE PAUVRETE DE L'ESPRIT

Au cours d'une contemplation ignacienne, je m'imagine au milieu de la foule écoutant Jésus sur la montagne alors qu'il proclame la béatitude « Heureux les pauvres en esprit, car le Royaume des cieux est à eux » (Mathieu 5,3). Nous sommes en décembre 2016, je participe à une fin de semaine de méditation et je désespère de mon esprit qui ne cesse de s'agiter dans toutes les directions, alors que je le voudrais uniquement centré sur l'instant présent. Profitant de cette contemplation, je me vois tout de suite traverser la foule et me rendre sur la montagne où se trouve Jésus. Parvenue jusqu'à lui, je m'empresse de lui demander « mais Seigneur, comment fait-on pour devenir pauvre d'esprit? ». Et là, je l'entends me dire : « Lise, Lise, tu t'inquiètes et t'agites pour bien peu de choses ». Lorsque se termine la contemplation, je ris intérieurement, car j'ai tout de suite reconnu les paroles que Jésus adresse à Marthe dans le passage de Luc et je m'identifie tellement bien à cette figure.

Ce stage de méditation, je l'avais entrepris pour m'apaiser, pour trouver des moyens de m'endormir plus rapidement, pour mieux me disposer au sommeil. Je souhaitais également me donner un temps d'arrêt vers Noël, me préparer à accueillir le Messie en moi, préparer ma crèche intérieure. Plusieurs passages de mon journal témoignent de mon cheminement pendant ces trois jours.

Dans la méditation de ce matin, j'ai tenté d'accueillir sans les juger les manifestations corporelles et les promenades de mon esprit. Je suis souvent « ailleurs », mais j'essaie de me ramener doucement et en prenant acte des « lieux visités » dans le temps et l'espace. (9 décembre)

Aujourd'hui, je suis parvenue à un peu plus de présence « ici et maintenant ». Aborder la méditation avec l'image de poser ma tête sur l'épaule de Dieu peut être aidant, c'est à retenir. (10 décembre)

Beaucoup aimé la contemplation ignacienne ainsi que la méditation qui m'a permis de redécouvrir la Parole autrement. « Pauvres d'esprit » n'aura plus jamais le même sens pour moi. (11 décembre)

Les enseignements qui y sont donnés me fournissent des pistes. La méditation nous est proposée comme un temps pour désencombrer l'esprit. On y apprend à « faire silence » en nous. Dans la pratique du zen, nous sommes placés face à notre réalité corporelle. On ne peut pas la contourner et alors, nous découvrons un corps qui parle.

On y cultive une attitude d'accueil : être là avec tout ce que cela comporte. On développe une attitude d'ouverture à tout ce qui se présente à soi, cela développe le discernement. Je comprends que le corps agit comme un guide dans mon approfondissement spirituel, comme moyen aussi de rejoindre le divin en moi.

Le corps — avec ses activités, pulsions, sensations — est donc partie prenante de l'expérience spirituelle. Le progrès de la vie intérieure passe par une meilleure expérience du corps dont il faut libérer le mystère total. La démarche spirituelle va du corps à l'âme, du dehors au dedans, du sensible au transcendant. (Bergeron, 1999b, p. 15)

## 7.2 LES FAUSSES ROUTES DE MA VIE RELATIONNELLE

Je sors de ce stage avec le sentiment d'avoir complété ma recherche, ma quête d'authenticité. Mon vrai moi, il est au plus profond de mon être. Mieux je saurai y accéder, mieux je pourrai le montrer aux autres et être ainsi plus vraie dans mes relations. Quelques semaines plus tard, à l'occasion du temps des fêtes, je séjourne chez mon frère.

Souper de Noël hier au cours duquel, j'ai mesuré mes difficultés à composer avec le bruit et les gens qui jasant autour de moi dans la cuisine alors que je m'affaire à préparer le repas. Il est vrai que j'avais mal à la tête, mais quand même. Je me suis sentie asociale, intolérante. Comme si j'avais continuellement besoin d'ordre et de calme pour être bien.

Seigneur, je veux regarder cette piètre image de moi avec Toi. Je m'y sens le cœur fermé qui se protège comme il le peut ou de la seule façon qu'il connaît. Merci de m'aimer quand même. Peut-être que la seule chose que j'ai à faire c'est de m'accepter et de m'aimer comme Toi tu le fais. (Journal, 26 décembre 2016, le matin)

À la suite du passage précédent, j'ai fait une méditation. Il m'est venu alors que si mon côté Marthe a dominé hier, je peux quand même reconnaître que j'ai en moi une Marie qui ne demande pas mieux que de prendre sa place.

Quand je pense à ma recherche, je me dis que ma meilleure voie d'expression, de révélation se trouve dans la prière et la méditation de la Parole. Par exemple, ce que je viens d'écrire. Je trouve dans l'Évangile des symboles de la vie qui m'habitent et qui m'aident à m'approcher de ma vérité. (Journal, 26 décembre 2016, le soir)

Lorsque je reprends ces deux moments avec mon accompagnateur, je repère les fausses routes que j'emprunte pour me faire aimer. J'y reconnais la blessure de non-reconnaissance. Comme Marthe sans doute, je cherche à me faire aimer en me démenant pour préparer le repas, pourtant c'est Marie qui est assise aux pieds de Jésus qui a « la meilleure part ». Ce qui compte aux yeux de Marthe, ce sont les préparatifs et le service. Elle trouve injuste que Marie reste là à écouter Jésus au lieu de l'aider. Elle ne comprend pas non plus que Jésus tolère cette situation. « Marthe [...], qui demande à Jésus d'intervenir auprès de sa sœur, n'est pas exaucée. Jésus la renvoie à elle-même, elle a à découvrir sa bonne place, la sienne en propre. (Pacot, 2007b, p. 75)

Comment sortir de cette peur de ne pas être reconnue, acceptée? Comment me libérer de la priorité absolue que j'accorde au souci du travail bien fait et prêt à temps pour gagner l'estime et l'affection des personnes? De façon idolâtre, je vénère l'action et le contrôle à la façon de Marthe, au lieu de croire comme Marie à l'amour inconditionnel qui m'est offert. Je me retrouve ainsi aux prises avec des idées envahissantes dans lesquelles j'invente toutes sortes de scénarios pour me libérer de l'emprise des personnes qui m'entourent.

C'est ainsi que nous arrivons à appeler devoir ce qui est en fait idolâtrie : soumission à la fusion, à l'emprise, à un mauvais interdit, à une idéologie, idéalisation de sa propre image, du couple, poursuite du perfectionnisme, recherche de l'expiation, réparation mal située, fausse notion de sacrifice... (Pacot, 2007a, p. 198).

Décrivant une nouvelle vague de ressentiment à l'égard d'une intime, je décris et j'analyse tout à la fois mes états d'âme :

Je lui en veux de ne même pas répondre et d'obliger celles qui se tapent l'ouvrage à la recontacter.

Intéressant de constater que la dynamique Marthe et Marie est là. Peut-être aussi le pharisien et le publicain (Luc 18 : 9-14). On dirait que je suis dérangée par le fait de devoir organiser la fête. Ça résonne comme « Encore moi », comme si je me sentais souvent obligée de faire quelque chose. Ça remue en moi quand j'évoque cela. Seigneur, me voici avec mes récriminations. Prends pitié de moi. (Journal, 3 février 2017)

Dans ce passage, je reconnais ma tendance à m'apitoyer sur mon sort lorsque les gens n'agissent pas selon ce que je crois être juste. Ici, par contre, je prends le temps de regarder ce que ça interpelle en moi, plutôt que de m'enliser dans le ressentiment. En réagissant de cette façon, il me semble que je reviens à la Vie. « La soumission à l'idole introduit dans l'immobilisme, le narcissisme, la réduction de la vie alors qu'en Dieu rien n'est définitif, tout est ouvert : l'idole coupe de l'être profond, ouvert sur l'avenir de Dieu » (Pacot, 2007a, p. 199)

La vérité que je recherche, elle est au plus profond de mon être et elle se construit dans mes relations et c'est là qu'elle se dit. De la même façon, Etty Hillesum me montre la route à suivre lorsque je suis aux prises avec l'amertume.

Mes angoisses ont des racines plus profondes que j'arriverai bien à dégager [...] je m'efforcerai au calme et tâcherai de prêter l'oreille à ce qui s'est passé en moi. [...] Un signal, un accès de mauvaise humeur, m'avertit toujours lorsque j'ai fait fausse route; et si dorénavant je parviens à maintenir ma sincérité, ma disponibilité et la volonté d'être ce que je dois être et de faire ce que ma conscience me dicte en une époque comme celle-ci, alors tout rentrera dans l'ordre. (1985, pp. 194-195)

### 7.3 UN BESOIN QUI EN CACHE UN AUTRE

J'ai besoin d'être au clair avec moi-même pour en arriver à cultiver des relations saines. Et je constate que ce qui m'apparaît souvent comme une recherche de justice est d'abord une recherche d'amour. Abordant le ressentiment qui m'habite avec mon accompagnateur, je découvre comment dans mon jeune âge, j'ai adopté le souci de la perfection pour me faire aimer.

Je me suis revue à cinq ans, recroquevillée dans mon lit, le pouce dans la bouche et ma couverture préférée collée sur mon nez pour bien la sentir. Comme j'étais bien! Tout en revoyant cette scène, je me disais qu'une telle chose n'était pas acceptable dans ma famille. J'entendais ma mère me dire « Lise, sors de la lune, lâche ton livre, viens nous aider, souris », etc. Le bonheur que je ressentais était interdit. Je me sentais bien dans ces moments-là, mais ce n'était pas bien.

J'ai ainsi compris qu'à cinq ans, l'amour est devenu une chose interdite pour moi. Même si je n'étais pas bien dans les relations en général, je devais être avec les autres. Même si je me sentais démunie devant les autres, incapable de leur faire face, je devais être avec eux. C'est ainsi que j'ai adopté une attitude soit de défensive pour me protéger, soit de zèle pour gagner l'affection des gens. Aujourd'hui, je constate que je ne parviens pas malgré tous mes efforts à gagner l'amour de la plupart des gens que j'essaie de séduire ainsi.

Je me suis alors demandé où était Dieu dans tout cela. La réponse est venue tout de suite. « J'étais là dans ton lit, dans ton bien-être et je t'aimais ». (Journal, 7 février 2017)

Cette réponse qui m'est donnée si spontanément trouve un écho dans les propos de Lytta Basset. S'appuyant sur le psychanalyste Winnicott, elle rappelle que « le petit enfant en proie au manque et à la solitude utilise un "objet transitionnel" qui devient un espace symbolique. » C'est là, selon elle, que se développe la vie intérieure de l'adulte. C'est là que

se forment les croyances, dont celle de la singularité et de l'unicité de notre existence. « Un symbolisme qui dès l'enfance nous donne un repère spatial quand le vécu devient trop vertigineux » (2017, pp. 247-248)

Dans le passage de l'Évangile cité au début de ce chapitre, Jésus dit à Marthe : « Une seule [chose] est nécessaire. C'est bien Marie qui a choisi la meilleure part; » Ainsi donc, ce n'est pas tant à m'escrimer au service des autres que je vais être aimée, mais plutôt en accueillant les rencontres que la Vie me propose comme l'a fait Marie en s'asseyant aux pieds de Jésus et en écoutant sa parole.

Ce qui est intéressant aujourd'hui, c'est de découvrir qu'il y a aussi une Marie en moi. Celle-là même qui à cinq ans se réfugiait dans son lit fait encore partie de moi. Je la retrouve par moments dans un instant de contemplation, de prière, d'écriture. Elle est là assise aux pieds de Jésus, et elle ne veut rien d'autre, surtout dans ces instants où je ressens la blessure de non-reconnaissance.

Ce matin, j'ai fait du ressentiment à l'égard de ma voisine. Tout ce qui me passe par la tête n'est pas très glorieux. Seigneur, je crois bien que j'ai besoin de Toi ou peut-être que je pourrais dire comme Etty Hillesum, que je veux prendre soin de Toi, prendre soin du chemin qui conduit jusqu'à Toi. (Journal 11 janvier 2017)

Je fais régulièrement du ressentiment à l'égard de mes proches. Seigneur, me voici avec cette faiblesse qui m'empoisonne le cœur et l'esprit, conséquence sans doute de mon désir de « gagner l'amour » au lieu de l'accueillir, d'y croire et de lui faire confiance. (Journal 1er février 2017)

Pour l'instant, je veux me lover dans les bras de Dieu comme je le faisais à cinq ans dans mon lit. Il n'y a que cet amour pour me guérir des blessures qui empoisonnent mon esprit et mon cœur. Seigneur, prends pitié de ta fille qui se sent misérable. (Journal, 12 février 2017)

Je viens encore de me surprendre à faire du ressentiment. J'ai besoin de ma gamine de 5 ans dans son lit et de t'entendre mon Dieu me dire que je suis ta fille bien-aimée et qu'en moi tu as mis tout ton amour. (Journal, 17 février 2017)

N'est-ce pas *ma* Marie qui est là, lorsque sans faire d'efforts, je me sens bien avec des personnes. L'image qui me vient c'est l'attitude que j'ai adoptée durant mon dernier séjour (décembre 2018) chez mon frère. Plutôt que de chercher à contrôler ou gérer la préparation

des repas comme l'année précédente, je me suis mise au service de ma belle-sœur, ne prenant les rênes que lorsqu'elle le souhaitait. J'avais le sentiment de me laisser porter par la Vie et c'était vraiment agréable et reposant. Au lieu d'être envahie par le souci d'un repas impeccable, j'étais à l'écoute des personnes autour de moi et c'était bon.

*Ma Marie*, c'est aussi celle qui fait confiance au lieu de s'inquiéter de ce qui vient. Par exemple, si l'inspiration ne vient pas aujourd'hui dans la rédaction de ce mémoire, la Marie en moi sait qu'elle viendra demain ou un autre jour. Elle s'efforce de rester disponible, à l'écoute de Dieu, de la Vie et elle fait confiance.

Elle goûte les temps libres, les horaires où il y a de l'espace pour prendre soin d'elle-même en faisant du ski, en cuisinant, tricotant ou en lisant. Elle privilégie les temps réservés aux personnes plutôt qu'aux tâches. Elle sait que c'est là qu'est l'amour dans l'abandon et la confiance et qu'elle n'a aucun pouvoir sur cela. En rejetant l'idolâtrie du contrôle et de la performance, elle se laisse « sauver », elle passe du côté de la Vie et de l'Amour.

Ainsi la « vérité » n'est-elle jamais ici ou là, elle se construit de la rencontre d'histoires diverses et parfois contraires et reste éternellement en partage entre les personnes et les situations. Elle est le flux et le reflux, le souffle, la « ruah », et, comme l'amour, elle est ce qui se passe et repasse entre toi et moi. Encore une fois, c'est le mouvement d'absolutisation d'une vérité qui la fait basculer dans le faux, dans le mensonge et dans l'idolâtrie. (Jeammet, 2015, p. 217)

Devenir sans cesse, c'est à cela que m'incitent mes relations avec les gens qui me renvoient une image de ce que je suis. Me regardant dans ce miroir, j'y puise des informations m'aidant à m'ajuster à ce que je perçois.

#### **7.4 COMMENT JE PROTEGE MA VULNERABILITE**

Récemment, à la suite d'une tempête, les rues sont encore encombrées de neige et je marche sur le trottoir. À l'approche de l'entrée d'un commerce, un piéton juste de l'autre côté m'avertit de faire attention, car une automobile s'apprête à y entrer. En me tournant, je vois la personne au volant me faire signe d'avancer et je traverse. Au piéton de l'autre côté

qui me dit que c'était risqué, je réponds que de toute façon, nous avons priorité. Il me rétorque alors que dans des conditions comme celles de ce jour-là, « ça demande un peu de.... ». Il ne termine pas sa phrase, mais je comprends qu'il parle de souplesse ou de tolérance.

Je suis choquée de cette réponse et je poursuis mon chemin sans rien ajouter. Puis, me regardant dans cela, je reconnais ma tendance à me retrancher derrière mes droits lorsque je transige avec d'autres personnes. Je repense à mon travail d'analyse praxéologique qui portait sur une réunion avec mes copropriétaires. Pour appuyer ma revendication, je faisais appel à la constitution de notre syndicat de copropriétaires. J'interpellais aussi deux de mes voisines afin qu'elles m'appuient et que nous ayons la majorité. L'extrait qui suit montre mes propos et ce qui m'habitait au même moment.

#	Qui	Dialogue	Mon vécu	Intentions	Émotions	Représentations/	Croyances
4	Moi	Non, je ne suis pas d'accord, car je n'ai pas le goût d'avoir quelqu'un dans mon escalier.  (M'adressant à L et I) Il s'agit d'un espace commun, vous avez aussi votre mot à dire.	Malgré mon malaise, je suis au clair quant à cette position. Je me sens tout à fait légitime dans cela.  J'espère qu'elles vont m'appuyer.	Je veux protéger mon intimité en me réservant l'accès à cet escalier qui conduit chez moi.  Je ne veux pas être seule à porter le blâme. Si elles ne m'appuient pas, nous en assumerons ensemble les conséquences.	Malgré mon malaise, je suis au clair quant à cette position.  J'espère qu'elles vont m'appuyer, mais je n'y tiens pas absolument.	Je savais que si T se mettait à circuler dans cet escalier, je me sentirais envahie dans mon espace privé.  Il s'agit d'une décision qui relève du syndicat, elles sont donc concernées.	Je dois préserver cet espace exclusif pour être à l'aise.  Dans ce genre de décision, il faut la majorité des voix.



Jean-Marc m'avait fait remarquer la dimension légale dans ma pratique relationnelle, mais ce n'est qu'aujourd'hui que j'en prends vraiment conscience. La répétition des termes à connotation juridiques montre comment je m'appuie sur mes « droits » dans cette discussion : *légitime, espace commun* (un terme de notre déclaration de copropriété), *décision qui relève du syndicat, majorité des voix*. Incapable de juste affirmer mon droit parce que j'ai la croyance qu'il ne sera pas reconnu par la voisine en cause, j'adopte tout de suite une approche défensive. Comme Marthe interpellant Jésus, je fais appel à une tierce partie soit mes autres voisines pour obtenir justice. Je cherche aussi dans la loi le support dont j'ai besoin pour justifier ma demande.

C'est ainsi que je me démène souvent dans mes relations interpersonnelles pour être reconnue, acceptée, aimée. Je reconnais dans l'incident du trottoir tout récent cette attitude légaliste qui est encore la mienne. Outre l'image de Marthe, il me vient celle des pharisiens toujours à l'affût du moindre faux pas au lieu d'être à l'écoute du message d'amour de Jésus. Alors que les disciples arrachaient des épis dans un champ, ils interpellent Jésus en disant « Regarde ce qu'ils font le jour du sabbat! Cela n'est pas permis. » Après avoir donné l'exemple du roi David, Jésus leur répond « Le sabbat a été fait pour l'homme et non pas l'homme pour le sabbat » (Marc, 2 : 23-28).

Je trouve là une autre illustration susceptible de me rappeler qu'au-delà de l'aspect légal, il y a d'abord la personne humaine, celle que je suis et celle que je rencontre dans l'autre. C'est dans ce caractère commun que je trouve la Vie que je cherche et non pas dans la Loi qui enferme et rigidifie les rapports.

Je découvrirai sans doute encore d'autres stratégies utilisées par ce côté de moi qui n'a pas tout mauvais, mais qui trop souvent laisse peu d'espace à la confiance en mes ressources et à l'accueil de ce que la Vie me propose.

L'essentiel est d'être à l'écoute de son rythme propre et d'essayer de vivre en le respectant. D'être à l'écoute de ce qui monte de soi. Nos actes ne sont souvent qu'imitation, devoir supposé ou représentation erronée de ce que doit être un être humain. Or la seule vraie certitude touchant notre vie et nos actes ne peut venir que des sources qui jaillissent au fond de nous-mêmes. (Hillesum, 1985, p. 91)

Toutefois, je réalise qu'être vraie avec soi-même demande une rigueur et une attention de tous les instants. L'important, c'est de bien sonder mes propres intentions avant d'interpeller une personne. En partant de ce qui m'habite profondément, au-delà des ténèbres de l'aigreur ou de l'apitoiement, je saurai mieux rejoindre l'autre dans ce qu'il ou elle a de meilleur.

## **7.5 LA OU JE TROUVE L'AMOUR**

Cette vérité exige aussi de se croire aimable et d'aimer suffisamment l'autre pour risquer la vérité. Pour ma part, l'amour, c'est en Dieu que je le trouve. Dans les mois qui ont suivi le stage de méditation, j'ai renoncé à la pratique du Zen, car elle devenait trop frustrante. Malgré les longs stages et les mois de pratique, je ne parvenais pas à y trouver le calme recherché. J'en ai toutefois conservé deux enseignements extrêmement précieux.

L'amour, la paix se trouvent uniquement dans l'instant présent, comme je l'ai expérimenté et décrit dans l'épisode sur la vente de mon condo. En plus, étant présente à ce que je vis, je deviens plus disponible à ce que la Vie me propose. De la même façon, Jacques Gauthier avance que « le temps pour rencontrer Dieu est celui de l'instant présent qui s'inscrit dans la durée. Dieu se vit aujourd'hui, pas hier ni demain, car l'amour est présent (2017, p. 107). Quant à moi, c'est cette attitude que je décide d'adopter en ce début d'année 2018.

L'Amour, c'est souvent en entrant en moi, seule ou accompagnée, que je l'expérimente et c'est sur lui que je peux m'appuyer pour m'accepter et m'ouvrir à l'altérité. Cet amour inconditionnel et permanent, je n'y ai pas toujours accès en raison de mes replis sur mon "petit moi", mais j'y crois profondément, car je l'ai maintes et maintes fois ressenti dans des périodes pourtant sombres de ma vie. Comme Jésus au moment de son baptême, je l'entends me dire : "tu es ma fille bien-aimée, en toi j'ai mis tout mon amour" (Marc 1 : 11). Ou encore, je l'aperçois tel un Père qui m'ouvre ses bras. Alors, je vais vers lui et je pose ma tête sur son épaule. Et je suis bien.

Dans ma détermination à changer, je peux me reconnaître dans cette femme à qui Jésus dit “Va désormais ne pêche plus! ’, invente la vie autrement en acceptant de faire toi aussi de la rencontre une aventure et une halte de voyage vers un pays inconnu qui est toi-même comme autre avec les autres”. (Jeammet, 2015, p. 219)

En renonçant à mes façons de faire habituelles, j’accepte d’aller vers ce “chemin de lumière, mais ô combien rocailleux [car] nos relations affectives sont si souvent bancales, précaires”. (Basset, 2017, p. 152)

Le peuple qui marchait dans les ténèbres a vu se lever une grande lumière; sur ceux qui habitaient le pays de l’ombre, une lumière a resplendi. Tu as prodigué l’allégresse, tu as fait grandir la joie : ils se réjouissent devant toi comme on se réjouit en faisant la moisson, comme on exulte en partageant les dépouilles des vaincus. (Isaïe 9:1, 2)

Il vous a appelés des ténèbres à son admirable lumière (1 Pierre 2:9)

Je reconnais dans ces extraits de la Parole l’orientation de ma trajectoire spirituelle. Au fur et à mesure que je me libère de l’idolâtrie du contrôle et de la performance pour gagner l’amour, je me libère aussi des ténèbres de mon âme et je me sens éclairée par la joie et la reconnaissance envers Dieu et envers la Vie. Ça aussi, ça ressemble à la Marie qui est assise aux pieds de Jésus, uniquement attentive à Lui.



## CONCLUSION GÉNÉRALE

Notre unique obligation morale, c'est de défricher en nous-mêmes de vastes clairières de paix et de les étendre de proche en proche, jusqu'à ce que cette paix irradie vers les autres. Et plus il y a de paix dans les êtres, plus il y en aura dans ce monde en ébullition. (Hillesum, 1985, p. 227)

Où en suis-je au terme de ce programme qui m'a procuré tant de joies et de défis? Qu'est-ce qui a changé? Dans ma lettre de motivation pour la maîtrise, j'énonçais plusieurs objectifs. À ce moment-là, je me sentais vivement appelée à faire le programme et je reconnais que l'appel ne s'est pas démenti en cours de route. J'y exprimais le désir d'avoir un cadre pour écrire sur ma trajectoire spirituelle et explorer mon vécu. Je voulais mieux utiliser dans ma pratique relationnelle mes forces et mes limites. J'espérais devenir capable d'intervenir de façon plus authentique en utilisant mes connaissances, mes expériences, mais également ma vie intérieure. Aujourd'hui, qu'en est-il des enfermements, des difficultés relationnelles et de la quête de Vérité, décrits dans ma problématique?

Ce qui me reste, c'est la conviction forte qu'en situation souffrante, c'est la recherche d'une issue plutôt que l'analyse ou les efforts de compréhension qui m'aide à me libérer. J'ai reconnu et décrit les voies par lesquelles je parviens à rejoindre ce lieu de moi que nul ne peut atteindre, ce lieu du divin où je me sens aimée inconditionnellement. Je suis mieux enracinée spirituellement, parce qu'assurée que la vie saura m'offrir la bouée dont j'ai besoin pour émerger. Si je reste attentive, disponible, ancrée dans l'instant présent, une image, une parole d'Évangile, une histoire me sera donnée. Je cheminerai avec elle et j'y trouverai la force dont j'ai besoin pour aller de l'avant et me libérer.

Je cherchais le moyen de parvenir à une parole vraie. Je m'imaginai trouver la voie de la vérité et qu'ensuite elle serait acquise. Je pensais aussi en finir avec mes replis relationnels.

Je réalise aujourd'hui que je n'aurai jamais fini de les redécouvrir en moi et autour de moi, car, elle se construit dans mes relations et c'est là qu'elle veut se dire.

Dans les heures qui ont précédé l'attentat de la Grande Mosquée, le 29 janvier 2017, je me suis portée volontaire pour mettre sur pied un cercle de lecture autour des écrits d'Etty Hillesum. En participant à la Vigile puis à la célébration eucharistique qui ont suivi, je me disais qu'un groupe de partage sur le journal de cette jeune femme juive au cœur de la Shoah était un fort bon moyen de faire rayonner un esprit de paix et de répondre à la violence de ce dramatique évènement. Un des fondateurs de la Mosquée m'a grandement impressionnée. Très touché par les multiples marques de compassion et de solidarité, il s'est adressé à notre assemblée en affirmant à plusieurs reprises « je vous aime ». Jamais lui ou d'autres croyants de la Grande mosquée n'ont prononcé des paroles de haine à l'endroit de l'agresseur. Bien au contraire, ils nous appelaient à prier pour l'agresseur et pour sa famille.

À la façon de ce leader, à la façon d'Etty Hillesum, je veux par mes engagements promouvoir l'Amour sous toutes ses formes qu'il s'agisse de paix, de respect, d'entraide, de solidarité, de justice ou de vérité. Je les rassemble tous sous l'Amour car comme le dit Saint-Paul, « s'il me manque l'amour, je ne suis qu'une cymbale retentissante ». 1 Corinthiens 13, 1

J'assume depuis peu la responsabilité d'un projet de jardin collectif qui réunira les communautés chrétiennes, musulmanes, hispanophones, africaines et laïques de mon quartier. À mes yeux, il s'agit d'une magnifique opportunité pour se connaître entre personnes d'origines et de croyances différentes, pour contribuer à une meilleure intégration des familles immigrantes et pour verdir un quartier qui en a bien besoin. En plus, quelle belle symbolique au lendemain de la commémoration de l'attentat! Pendant quatre jours, nos leaders ont répété à satiété que pour éviter la répétition d'une telle tragédie nous devons dépasser les barrières culturelles et religieuses. Il me semble que *Notre jardin du Vivre ensemble* répond admirablement à cet enjeu sociétal.

Depuis quelques mois, mes partages au sein du cercle Etty Hillesum ainsi que mes articles dans le bulletin du Groupe de simplicité volontaire sont le plus souvent consacrés à la mise en évidence de ce qui nous met à l'écoute de nos voix intérieures plutôt que de celles des possédants. Dans ma militance au sein de Développement et Paix, je me forme et je lutte pour la reconnaissance de la dignité de chaque être humain sur cette terre.

Il y a de nombreuses années, le titre d'un sermon de Paul Tillich m'est allé droit au cœur, « Vous êtes accepté » (Tillich, 1967, p. 211). Comme ce grand théologien et philosophe qui m'a si bien aidée à définir ma conception du Tout-Autre, c'est ce message que je veux semer autour de moi par mes paroles et mes actes.





## POSTFACE

En juin 2018, soit deux mois après le dépôt initial de ce mémoire, je vis une retraite de sept jours au Centre de spiritualité des Ursulines à Loretteville, sur le thème « Entre Dieu et moi : une histoire d'Alliance nuptiale ». Au cinquième jour, alors que j'en suis à trouver le temps bien long, la personne-ressource annonce qu'elle va nous montrer dans son enseignement comment Jésus a pris conscience de sa divinité à travers ses relations. Je suis tout de suite interpellée par ces paroles qui me paraissent tout à fait neuves. Une fois seule dans ma chambre, je me demande à mon tour comment mon identité divine s'est révélée et se révèle encore à travers mes relations interpersonnelles.

Je repense au moment de ma conversion alors qu'en me réconciliant avec Dieu, je me suis aussi réconciliée avec mon père. Je suis alors entrée en Alliance avec Dieu et je me suis reconnue comme sa fille. Toutefois, après m'être affranchie de la relation souffrante avec mon père, j'ai continué de reproduire le même type de relation « de terreur » avec différentes personnes. Tour à tour, il y eut un patron, une collègue, une élève et une voisine devant lesquels je perdais tous mes moyens. Comment se fait-il, me suis-je questionné, qu'au lieu de m'appuyer sur l'amour de Dieu auquel je crois profondément, je me replie dans ces moments-là derrière la loi ou des règlements comme le faisaient les pharisiens.

Le lendemain, je termine la lecture du livre de Richard Bergeron, *Et pourquoi pas Jésus?*(2009) J'en retiens que la Parole est curative, mais qu'il faut que je l'écoute et que je la mette en pratique. Pour me libérer, je dois accepter de me mettre au service de l'autre, ce à quoi je résiste de toutes sortes de façons, il me semble. Toutes les fois que j'y suis parvenue, il m'a fallu faire taire le « petit moi ». C'est lui qui m'empêche, je crois bien, d'être en paix avec l'autre, avec moi-même et avec Dieu. C'est lui qui sème l'angoisse et la frayeur dans mon âme.

Puis, je cherche dans la vie de Jésus ce qu'il me dit de faire. Tout de suite me vient le passage « Si quelqu'un te frappe sur une joue, présente-lui aussi l'autre. Si quelqu'un prend ton manteau, ne l'empêche pas de prendre encore ta tunique. » (Luc, 6 : 29). J'évoque aussi la Cène où il se réjouit de manger avec un traître, un renégat et tous les autres qui l'ont abandonné.

Et alors, tout devient clair. Je comprends que c'est à l'orgueil de mon « petit moi » que je dois renoncer. C'est comme si en un instant, toutes les avancées dans mon cheminement humain et spirituel montaient en une seule gerbe pour me permettre de m'ouvrir à une nouvelle vie. Le soir, au moment du cercle de parole, je déclame au groupe un kasàlà écrit d'un seul trait.

*Je suis Lise  
La fille de Lucien le terrible  
De mon enfance et de mon adolescence  
Je n'ai retenu que la terrifiante*

*Je suis Lise  
La jeune adulte indomptée  
Que nul ne peut apprivoiser  
Son désir de liberté est immense*

*Je suis Lise  
Femme autonome et seule  
Fière, mais toujours courbée  
Devant Lucien le terrible*

*Je suis Lise  
Celle qui fut saisie par l'Amour  
Et qui tissa des ponts  
Jusqu'à celui qu'elle craignait*

*Fille de l'Amour  
Mais aussi fille fragile  
Devant tous les Luciens  
Que la vie met sur mon chemin*

*Plier l'échine et me taire  
Dans l'impuissance  
Je me voudrais sous terre  
Au lieu de vivre l'angoisse*

*Qui viendra me délivrer  
M'aider à me tenir debout  
Digne et fière  
Devant tous les Luciens de la terre*

*Femme vieillissante, me voici  
Le temps est venu de baisser les bras  
Vous me frappez la joue droite  
Voici ma joue gauche*

*Je n'en peux plus  
De la Lise rebelle et fière  
Devant l'Amour, je veux m'incliner  
Car je sais qu'Il me relèvera.*



### *RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES*

---

- ARNSPERGER, C. (2009). *Éthique de l'existence post-capitaliste. Pour un militantisme existentiel*. Paris: Les Éditions du Cerf.
- BASSET, L. (2017). *La source que je cherche*. Paris: Albin Michel.
- BERGERON, R. (1999). Pour une spiritualité du troisième millénaire. *Religiologiques*, 231-246. Repéré à <http://www.religiologiques.uqam.ca/20/20index.html>
- BERGERON, R. (2009). *Et pourquoi pas Jésus?* Montréal: Éditions Novalis.
- BIDAR, A. (2016). *Les tisserands : réparer ensemble le tissu déchiré du monde*. Paris: Éditions les liens qui libèrent.
- BOISVERT, D. (2012). *Rompre*. Montréal: Les Éditions Écosociété et Dominique Boisvert.
- BORDELEAU, E. (2004). *Que taire? De l'expression de soi à la contenance performative : une approche sino-herméneutique de la formation du sujet éthique* », mémoire de maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Université du Québec à Rimouski.
- BOUTET, D. (2009-2010). L'idée de « construction » de la connaissance – Différents types de savoirs. Rimouski, Québec: Université du Québec à Rimouski, Repéré à [http://portail.uqar.ca/pluginfile.php/158408/mod\\_resource/content/1/Niveaux%20de%20connaissance%20nouv%20version.pdf](http://portail.uqar.ca/pluginfile.php/158408/mod_resource/content/1/Niveaux%20de%20connaissance%20nouv%20version.pdf)
- BOUTET, D. (2016a). La dynamique instaurative dans la recherche création. Le crachoir de Flaubert. Repéré à <http://www.lecrachoirdeflaubert.ulaval.ca/2016/05/la-dynamique-instaurative-dans-la-recherche-creation/>
- BOUTET, D. (2016b). Se mettre en oeuvre: grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'études de pratique en première personne. [Chapitre de document] Dans P. Galvandi (dir) *Démarches de recherche réflexive en études des pratiques psychosociales* (p. 83-102). Rimouski: UQAR.
- BRETON, J.-C. (1992). *Pour trouver sa voie spirituelle*. Montréal: Fides.
- BURCH, M. A. (2003). *La voie de la simplicité : pour soi et la planète*. Montréal: Éditions Écosociété.
- CANDIARD, A. (2016). *Veilleur, où en est la nuit? Petit traité à l'usage des contemporains*. Paris: Les Éditions du Cerf

- CLARK, W. (2003). Religion – évolution de la pratique religieuse au Canada. Tendances sociales canadiennes Repéré à <http://www.statcan.gc.ca/sites/default/files/6493-fra.pdf>
- CONDAMIN, A. (1997). Au risque d'être soi. Crise professionnelle: les enseignants se racontent. Ste-Foy: Les Éditions Septembre.
- DESCLOS, J. (2001). La pensée symbolique [Chapitre de livre]. Dans R. Fernet (dir), *Le symbole, un messenger* (p. 129-146). Montréal: Mediaspaul.
- DESLAURIERS, J.-P. (1991). L'analyse des données, [Chapitre de livre] Dans *Recherche qualitative: guide pratique* (p. 79-105). Montréal : McGraw-Hill.
- DUMONT, F. (1996). Une foi partagée. Montréal: Bellarmin.
- GALVANI, P. (2004). « L'exploration des moments intenses et du sens personnel des pratiques professionnelles ». *Interactions*, Vol. 8, no 2, automne 2004, 96-121. Repéré à [https://www.usherbrooke.ca/psychologie/fileadmin/sites/psychologie/espace-étudiant/Revue Interactions/Volume 8 no 2/V8N2 GALVANI Pascal p95-122.pdf](https://www.usherbrooke.ca/psychologie/fileadmin/sites/psychologie/espace-étudiant/Revue_Interactions/Volume_8_no_2/V8N2_GALVANI_Pascal_p95-122.pdf)
- GALVANI, P. (2008). « Étudier sa pratique : une autoformation existentielle par la recherche ». *Revue Présences*, vol. 1, 2008. Repéré à [http://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos-de-uqar/departements/psychosociologie\\_et\\_travail\\_social/n1galvani.pdf](http://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos-de-uqar/departements/psychosociologie_et_travail_social/n1galvani.pdf)
- GALVANI, P. (2014). L'accompagnement maïeutique de la recherche-formation en première personne. *Éducation permanente*, No 201/2014-4.
- GAUTHIER, J.-P. (2015). La conversion au contact du corps sensible Une recherche heuristique. Porto: Universidade Fernando Pessoa
- GAUTHIER, J. (2017). La prière chrétienne, guide pratique. Paris: Presses de la Renaissance.
- GIEC. (2013). Changements climatiques 2013, les éléments scientifiques.
- GOMEZ, L. A. (2013). « Approche autobiographique : notes pour une épistémologie de recherche à la première personne ». *Présences*, Université du Québec à Rimouski *Revue transdisciplinaire d'étude des pratiques psychosociales*, Vol. 5, 2013. Repéré à [http://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos-de-luqar/departements/psychosociologie\\_et\\_travail\\_social/revue\\_presences\\_vol5\\_gomez\\_1.pdf](http://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos-de-luqar/departements/psychosociologie_et_travail_social/revue_presences_vol5_gomez_1.pdf)
- HENNEZEL, M. d., & Leloup, J.-Y. (1997). L'art de mourir : traditions religieuses et spiritualité humaniste face à la mort aujourd'hui. Paris: Laffont.

- HILLESUM, Etty (1985). Une vie bouleversée suivi des Lettres de Westerbork. Paris: Éditions du Seuil.
- HILLESUM, E. (2008). Les écrits d'Etty Hillesum. Journaux et lettres 1941-1943 Édition intégrale. Paris: Éditions du Seuil.
- JEAMMET, N. (2015). Entre toi et moi: la découverte des possibles. Paris: Odile Jacob.
- KABUTA, J. (2015). Le kasàlà une école de l'émerveillement. Saint-Julien-en-Genevois Cedex: Jouvence.
- KRESSMANN, A. (2010). Soins et spiritualité : sur quoi fonder l'accompagnement spirituel. ethikos.ch respire – spiritualité, éthique, théologie. Repéré à <http://www.ethikos.ch/2307>
- LAKOFF, G. J., M. (1985). Les métaphores dans la vie quotidienne, . Paris: Les éditions de Minuit.
- LEGER, D. (2016). L'assise et la marche: postures philosophiques, implications méthodologiques, défis et enjeux éthiques à la maîtrise en études des pratiques psychosociales: La deuxième année. Dans UQAR (Éd.), Démarches de recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales. Rimouski.
- LEMIEUX, R. (2000). Misère de la religion, grandeur du spirituel. Communication présentée au Évènement 2000...le bilan de santé du spirituel et du religieux, Montréal. Repéré à [http://www.crss.ulaval.ca/wp-content/uploads/2016/07/lemieux\\_misere.pdf](http://www.crss.ulaval.ca/wp-content/uploads/2016/07/lemieux_misere.pdf)
- LHOTELLIER, A. (1995). Action, praxéologie et autoformation. Éducation permanente, Vol. 122.

- LHOTELLIER, A. (2014). Pour radicaliser une autoformation spirituelle existentielle. *Présences, revue d'étude des pratiques psychosociales* Vol. 6. Repéré à <http://www.uqar.ca/psychosociologie/presences/>
- LHOTELLIER, A. S.-A., Y. (1994). Pour une démarche praxéologique. *Nouvelles pratiques sociales*, Vol. 7, no 2.
- M. DE HENNEZEL, J.-Y. L. (1997). L'art de mourir : traditions religieuses et spiritualité humaniste face à la mort aujourd'hui. Paris: Laffont. Repéré à <http://ariane.ulaval.ca/cgi-bin/recherche.cgi?qu=01-0422995>
- M. LEGAULT, A. P. (1995). Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques professionnelles. *Cahiers de la recherche en éducation*, vol 2, n° 1, 1995,p. 123 à 164  
vol 2, numéro 1, 123 à 164.
- MIDAL, F. (2013). *La tendresse du monde*. Paris: Flammarion.
- MONBOURQUETTE, J. (1984). *Allégories thérapeutiques ou histoires pour instruire et guérir*. Ottawa: Université St-Paul.
- MONBOURQUETTE, J. (2002). *De l'estime de soi à l'estime du Soi, De la psychologie à la spiritualité*, . Ottawa: Novalis.
- MORAIS, S. (2012). *L'expérience de l'artistique comme pratique de soi en formation : une approche phénoménologique* Paris 13. Repéré à <http://www.grex2.com/assets/files/expliciter/MORAIS%20-%20Artistique%20comme%20pratique%20de%20soi>
- MORAIS, S. (2013). *Le chemin de la phénoménologie : une méthode vécue comme une expérience de chercheur*. Université Paris 13/Nord - France *Recherches qualitatives – Hors Série – numéro 15 – Du singulier à l'universel*, pp. 497-511.



- MORAIS, S. (2015). Faire de la recherche et de la recherche-création à la première personne. *Expliciter, Expliciter* n  106 Repéré à <http://www.grex2.com/assets/files/expliciter/Expliciter%20106%20Morais%20mars%202015.pdf>
- PACOT, S. (2007a). *Oser la vie nouvelle! Les chemins de nos Pâques*. Paris: Les  ditions du cerf.
- PACOT, S. (2007b). *Reviens à la vie, l'évangélisation des profondeurs, tome II*. Paris: Les  ditions du Cerf.
- PAILLE, P., Mucchielli, Alex. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales (3e édition)*. Paris: Armand Colin.
- PAQUIN, L.-C. (2014). *La méthode heuristique dans Méthodologie de la recherche-création*. Repéré à [http://multimedia.uqam.ca/profs/lcp/metho\\_rech\\_creat/heuristique/heuristique.html](http://multimedia.uqam.ca/profs/lcp/metho_rech_creat/heuristique/heuristique.html)
- PELERIN, C. L. * vang lisation des Profondeurs*. Repéré le 25 janvier, à <https://www.lepelerin.org/portail/evangelisation>
- PILON, J.-M. (2009). *Principes et méthodes de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Présences, Vol2*. Repéré à [http://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos-de-luqar/departements/psychosociologie\\_et\\_travail\\_social/revue\\_pps\\_no2\\_principes\\_et\\_methodes.pdf](http://www.uqar.ca/uqar/universite/a-propos-de-luqar/departements/psychosociologie_et_travail_social/revue_pps_no2_principes_et_methodes.pdf)
- SALES, C. (2015). *Entre toi et moi*. *ETUDES revue de culture contemporaine*, Novembre 2015. Repéré à <https://www.revue-etudes.com/article/entre-toi-et-moi-17200>
- SOUZENELLE, A. d. (2013). *Va vers toi, La vocation divine de l'Homme*. Paris: Albin Michel.

STEPHANE-MARIE, P. (2017). L'accompagnement spirituel. Formation spirituelle.  
Repéré à <https://www.serviteurs.org/L'accompagnement-spirituel.html>

TELUQ. Programme court Sens et projet de vie. Repéré le 25 janvier, à  
<https://www.teluq.ca/site/etudes/offre/prog/TELUQ/0571/>

THOREAU, H. D. (2014). La vie sans principe. Paris: Éditions Mille et une nuits.

TILLICH, P. (1967). Les fondations sont ébranlées. Robert Morel Éditeur.

TILLICH, P. (2015). Le christianisme et la rencontre des religions. Genève: Labor et Fides.

VERMERSCH, P. (2010). « Les points de vue en première, seconde et troisième personne dans les trois étapes d'une recherche : conception, réalisation, analyse », GREX, [www.grex2.com](http://www.grex2.com) (consulté le 4 mai). Expliciter