

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

Roue de médecine et union du féminin et du masculin en moi :

Une autobiographie performative

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en Étude des pratiques psychosociales

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

PAR

© **CHLOÉ GOSSELIN**

MARS 2018

Composition du jury :

Monyse Briand, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski

Luis Gomez, directeur de recherche, Université du Québec à Rimouski

Christian Azar, examinateur externe, agr. M.Sc.

Dépôt initial le 28 mars 2018

Dépôt final le 22 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.

À Estéban

AVANT-PROPOS

La maîtrise en Étude des pratiques psychosociales est connue pour ses méthodes peu communes dans la communauté scientifique et l'éducation supérieure, des méthodes qui permettent de travailler de manière scientifique à partir de terrains expérientiels subjectifs, de travailler « radicalement en première personne » et d'être soi-même son propre sujet de recherche. Pour certaines personnes dans ma classe, c'était un choc culturel que de s'ajuster à ce nouveau paradigme après avoir fait leur baccalauréat dans des champs d'études plus conventionnels. Pour moi, c'était un choc culturel aussi, mais en sens inverse en quelque sorte. J'arrivais de faire un cours pratique de quatre ans en chamanisme contemporain où, pour nous surpasser, nous devions régulièrement lâcher prise du mental et de son contrôle sur nos perceptions pour pouvoir laisser le « corps de rêve », ou « corps énergétique »¹, prendre le dessus. La pensée scientifique, même dans le contexte de cette maîtrise-ci, me rebutait, et j'y venais quand même, comme un animal mi-sauvage, mi-domestiqué, qui à force de solitude et de rudesses s'approche de la ville pour y trouver à manger et se sentir moins seul, malgré sa peur et son aversion à l'égard de certaines choses. Je vous dis ceci d'entrée de jeu, comme je dirais mon nom et d'où je viens, parce que c'est presque comme si, par ce mémoire, nous allions nous rencontrer sur une île entre deux continents. Cela m'a demandé beaucoup d'être ici, et peut-être que cela vous demandera beaucoup aussi.

¹ J'utilise les termes « corps de rêve » et « corps énergétique » de façon interchangeable tout au long du mémoire. Je parle aussi d'aura pour parler de la même chose. Dr. Caroline Myss (1996, p. 33) définit le corps énergétique comme un champ énergétique qui nous englobe, qui a la largeur de nos bras étirés de chaque côté de nous et qui fait toute la longueur de notre corps avec quelques pieds de plus. Elle explique que c'est à la fois un centre d'information et un système perceptuel très sensible. C'est la conscience et l'utilisation de ce champ qui sont développés en chamanisme. Dans ce mémoire, je parle de ma propre expérience phénoménologique de cette énergie.

La manière d'écrire, de chercher, d'être et de penser que je vais utiliser est plus sinueuse, s'effectuant davantage en cercles et spirales que de manière linéaire, que ce dont certains ont peut-être l'habitude.

Ce voyage n'est pas banal, c'est un voyage au cœur des bases de la connaissance, un voyage épistémologique. Ma quête, en commençant ce mémoire, était de mieux unir ce que j'identifiais symboliquement comme les énergies féminines et masculines à l'intérieur de moi pour me placer au centre de ma créativité personnelle. Ce qui m'avait amenée là était mon désir de résoudre les crises de couple qui se jouaient à répétition dans ma vie. Crises à répétition que je voyais également dans les vies et les couples des gens autour de moi, et qui me faisaient ressentir l'universalité de certaines thématiques. Les enjeux que j'observais avaient à voir avec des tendances concernant la manière dont les femmes et les hommes abordent la connaissance et leur capacité ou non de se rejoindre et de se comprendre pour évoluer ensemble.

J'ai introjecté les principes féminin et masculin, associés à la créativité, parce que je leur attribue une symbolique signifiante en termes cosmiques, comme les charges positives et négatives au cœur d'un atome, et donc un potentiel de guides pour trouver mon chemin. J'ai toujours considéré la vie de couple et la sexualité comme sacrées – ç'a été toute ma vie le lieu de mes plus grands apprentissages spirituels – et ne pas parvenir à y trouver l'harmonie que j'y cherchais me faisait très mal. Mon cœur était un champ de bataille au lieu d'un champ de fleurs à offrir au monde, et je voulais le guérir².

Toujours en parlant d'épistémologie, et en me basant sur l'acte sexuel procréateur comme symbole, je pars de l'analogie que par notre côté féminin nous nous laissons pénétrer tandis que par notre côté masculin nous pénétrons les choses, et je considère la science comme une posture épistémologique qui cherche à pénétrer la matière pour la comprendre, et le chamanisme comme l'art de se laisser pénétrer par la connaissance qui nous entoure. J'arrive ainsi à mettre le doigt sur mon inconfort existentiel social et ma difficulté à prendre

² Je parle toujours d'un point de vue symbolique et énergétique, et considère de la même façon les couples homosexuels et hétérosexuels.

ma place créative dans la société. Je ne peux qu'être choquée des modes de connaissance qui ne portent pas intrinsèquement assez de conscience pour faire autrement que nous mener au bord de catastrophes mondiales, sociales et écologiques. Si la connaissance est basée principalement sur la raison, et pas assez au niveau des tripes et du cœur, il y a un problème dans les fondements épistémologiques de notre manière de l'aborder. C'est dans l'acte de faire l'amour physiquement que je me suis mise à problématiser et à comprendre le monde qui m'entoure et le monde en moi.

Ce qui m'a incitée à m'inscrire à ce programme de maîtrise est la méthode autobiographique et l'écriture performative, une écriture qui nous amène à nous exprimer à partir de nos tripes, de notre cœur et de notre tête simultanément. Son mouvement fait monter ce qui se trouve dans notre ventre vers notre cœur, et fait descendre ce qu'il y a dans notre tête là aussi, au cœur des choses et au cœur de nos relations d'êtres humains. Et c'est là que je peux aspirer à guérir le mien et ainsi à mieux l'offrir.

Comme les relations de couple, l'écriture a une place sacrée dans ma vie. J'ai commencé à écrire au début de l'adolescence, justement pour m'aider à naviguer dans tout ce qui se passait en moi alors que je commençais ma grande aventure amoureuse avec l'existence. Ensuite, comme j'ai beaucoup voyagé, j'ai écrit des lettres pour rester en contact avec les gens que j'aimais. Puis, je l'ai fait pour échanger avec l'amour de ma vie qui travaillait de nuit, alors que j'étudiais de jour. Mais l'événement le plus marquant entre l'écriture et moi s'est passé au tout début de la vingtaine, alors que j'écrivais mes premières recherches universitaires au début de mon baccalauréat, et que j'ai vécu des moments de créativité et d'états mystiques qui égalaient ce que je vivais à travers mes passions amoureuses. J'ai une grande gratitude pour cette expérience, parce qu'elle a fait contrepoids à ma passion dévorante pour le couple. Sans elle, j'aurais encore plus brutalement manqué d'équilibre. Ça me touche de réaliser que ce que j'avais vécu en écrivant alors puisse très bien être décrit comme de l'écriture performative. Une dizaine d'années plus tard, je me retrouve dans un programme universitaire au deuxième cycle avec un directeur de recherche, Luis Gomez, qui en a fait sa voie et sa voix, qui a créé le terme et expliqué la méthode. Il

m'aide à m'y tenir, alors que je tente d'aller dans les zones les plus profondes de mon expression, dans un monde académique qui ne m'est pas familier. Gratitude. Magique poésie existentielle, et lieu où l'alchimie relationnelle et créative interne que je cherche peut trouver sa réalisation.

REMERCIEMENTS

Le voyage de cette recherche s'est étalé sur plus de quinze ans. En me replongeant dans le passé, il me vient l'élan de remercier la jeune femme de vingt-deux ans que j'étais pour son audace. Après un an et demi de grande ferveur pour la recherche universitaire, j'ai suivi des chemins fauves vers des études ésotériques qui m'ont menée au centre de moi-même.

Puis, je remercie la jeune femme que j'étais dix ans plus tard pour son instinct et sa persévérance. Comme une louve humant l'air, cherchant l'odeur de ses propres sentiers passionnés, elle a trouvé celui menant à cette maîtrise.

Merci à Mirô B. Tremblay de m'avoir adéquatement guidée à y être admise, sans bac, et sans devoir quitter, enceinte, le coin de pays que j'avais choisi.

Merci à Jeanne-Marie Rugira d'avoir accueilli avec fougue et bienveillance l'animal sauvage et blessé que j'étais.

Merci à Luis Gomez pour le fruit de ses recherches et pour son accompagnement aux parfums de sa terre natale, sensuelle et riche.

Merci à tous les professeurs de la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales pour leur précieux travail.

Merci à ma cohorte pour les amitiés et les miroirs. Vous avez apaisé mon âme.

Merci à toutes les sorcières et à tous les magiciens de ma vie. Vous êtes maintenant nombreux(ses) autour de moi, à me nourrir de votre capacité à être en relation dans le monde, de l'autre côté du visible et du tangible. Vous vous reconnaitrez. Il fait bon vivre et grandir à vos côtés.

Merci à ma famille qui est là de façon précieuse.

Merci à Lynn Andrews d'avoir créé une école de chamanisme contemporain extraordinaire et d'enseigner avec autant de force et d'élégance, décennies après décennies. Merci de m'avoir sauvé la vie.

Merci Thomas, pour le lien et la passion, pour le deuil qui m'impose de faire un avec l'invisible, et pour la colère qui m'a donné l'énergie pour continuer, entière, comme j'avais à l'apprendre.

Merci Estéban, ta présence au quotidien est un cadeau des étoiles.

Merci à la Terre. Ton corps, d'une beauté et d'une puissance cristallines, supporte et nourrit mes pas sur la terre des humains.

RÉSUMÉ

Dans cette recherche, je démontre comment je m'y suis prise pour mieux unir le féminin et le masculin en moi. Ce sont des polarités que je qualifie respectivement de réceptivité créative et d'extériorisation créative, et je relate comment, à travers l'écriture de ce mémoire et l'espace relationnel qu'il a créé, j'en suis arrivée à mieux vivre le fruit de leur union singulière.

Je parle de mon expérience avec certains états modifiés de conscience propres au chamanisme contemporain. J'explique comment ces manières de percevoir et de comprendre le monde sont liées pour moi à une intégration de la part féminine de l'être, c'est à dire d'une profonde réceptivité créative, et sont donc un fondement important vers une épistémologie harmonieuse au niveau de ses manifestations humaines et écologiques. Une réceptivité vers « l'être avec soi, l'autre, le monde et l'inconnu » de façon créative.

Ce mémoire s'appuie sur une méthode de recherche qui inclut la phénoménologie et l'herméneutique. Elle est produite à partir d'une posture d'écriture performative et autobiographique. Les résultats sont le fruit d'une systématisation interprétative et performative. Ils révèlent comment l'utilisation du paradigme de la roue à quatre directions du Lynn Andrews Center for Sacred Arts and Training, école de chamanisme contemporain, m'a permis de toucher une meilleure union interne et comment l'écriture performative m'a aidée à l'exprimer de manière intégrée.

Mots-clefs : roue de médecine – chamanisme – féminin – masculin – créativité – développement personnel – spiritualité – écriture performative – autobiographie – états modifiés de conscience – guérison – transformation.

ABSTRACT

In this research I show my process towards a better union of the feminine and masculine parts of myself. They are polarities that I identify as receptive creativity and the externalising of creativity respectively, and I narrate how, through the writing of this memoir and the relational space it creates, I have managed to better experience the singular manifestation of their union.

I talk about my experience of certain modified states of consciousness related to contemporary shamanism. I explore how those ways of perceiving and understanding the world are, to me, related to the integration of the feminine part of the self, or of profound creative receptivity, and are as such an important foundation towards an epistemology that is harmonious in its human and ecological manifestations. A receptivity towards « being with one self, the other, the world and the unknown » in a creative way.

This memoir is built through a research method that includes phenomenology and hermeneutics. It is produced from a performative and autobiographical writing posture. The results stem from an interpretative and performative systematization. They reveal how the use of the paradigm of the four direction wheel of the Lynn Andrews Center for Sacred Arts and Training, a contemporary shamanism school, has helped me to achieve a better internal union. Performative writing, in turn, has helped me to express it in an integrated way.

Keywords: medicine wheel – shamanism – feminine – masculine – creativity – personal development – spirituality – performative writing – autobiography – altered states of consciousness – healing – transformation.

TABLE DE MATIÈRES

AVANT-PROPOS	vii
REMERCIEMENTS.....	xi
RÉSUMÉ.....	xiii
ABSTRACT	xv
TABLE DE MATIÈRES	xvii
LISTE DES FIGURES	xix
INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
PREMIÈRE PARTIE LE PROJET	5
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE	7
1.1 Trouver l'axe, un exercice	12
1.2 Les symboles qui m'habitent.....	17
CHAPITRE 2 POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE.....	21
2.1 Retour sur la problématique	21
2.2 Le paradigme de la roue des quatre directions et mon expérience au LACSAT....	22
2.3 Repères épistémologiques	25
2.4 L'approche compréhensive.....	26
2.5 Recherche en première personne.....	28
2.6 Spiritualité et herméneutique analogique	29
2.7 L'écriture performative : une méthode pour la praticienne-chercheuse en chamanisme contemporain	31
2.8 La réceptivité comme base de la connaissance.....	34
CHAPITRE 3 CADRE THÉORIQUE	39
3.1 Féminin-masculin	39
3.2 La roue des quatre directions du LACSAT	41
3.3 Miroir cosmique	43

DEUXIÈME PARTIE LA MÉTHODE ET LE RÉCIT	47
CHAPITRE 4 MÉTHODOLOGIE	49
4.1 Retour sur l'axe.....	49
4.2 Méthode autobiographique	50
4.3 Écriture autobiographique dite performative et roue des quatre directions	51
CHAPITRE 5 RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE	57
5.1 Sud : enfance, premier chakra, enracinement et sexualité	58
5.2 Ouest : adolescence, passion et Rêve Sacré	63
5.3 Nord : vie adulte.....	66
5.4 Est : la vue d'ensemble	75
TROISIÈME PARTIE : DÉPASSEMENT, CONCLUSION ET OUVERTURE	83
CHAPITRE 6 SYSTÉMATISATION	85
6.1 Poser des critères de systématisation	86
6.2 La désunion dans mon récit	88
6.3 L'union dans mon récit	96
6.4 Modélisation compréhensive autour de la roue de médecine	103
6.4.1 Sud : le problème personnel concret	104
6.4.2 Ouest : les eaux profondes et leurs enjeux	108
6.4.3 Est : la compréhension et les tests dans l'action	113
6.4.4 Nord : porter la vision et s'ouvrir à l'aide divine	115
CHAPITRE 7 MODÈLE D'ACCOMPAGNEMENT	119
7.1 Libérer l'oiseau	119
7.2 Modèle d'accompagnement : revenir au sud, à la communauté, avec le trésor partageable	123
7.3 Conscientiser les traumatismes.....	126
7.4 Accompagner dans les quatre directions.....	128
7.5 Autoguérison et créativité : un chemin spirituel	132
7.6 La voie du Heyoka	134
7.7 Des pratiques qui accompagnent.....	137
CONCLUSION GÉNÉRALE	139
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	143

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Roue de base.....	23
Figure 2 : Roue du LACSAT.....	41
Figure 3 : Roue des polarités	118
Figure 4 : Roue harmonisation.....	125
Figure 5 : Roue traumas.....	127
Figure 6 : Roue polarités détail.....	131
Figure 7 : Ikigai.....	132
Figure 8 : Roue acte de pouvoir.....	133
Figure 9 : Roues Heyoka	137
Figure 10 : Roue des pratiques	138

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Cette recherche tente une contribution à la conscientisation de ce que j'appelle symboliquement l'équilibre et l'union du féminin et du masculin en soi. C'est un sujet que je place au cœur de nos manières de connaître et de produire de la connaissance, et qui me semble au centre de notre manière d'habiter la Terre. Ma recherche est grandement influencée par un cours de quatre ans que j'ai suivi en chamanisme contemporain, offert par le Lynn Andrews Center for Sacred Arts and Training (LACSAT) (maintenant appelé le Lynn Andrews Shaman Mystery School). J'utilise abondamment, entre autres symboliques, une roue de médecine propre à ce cours. Je propose une intégration et un renouvellement de ma pratique par un chemin de transformation personnelle intégré au processus d'écriture.

Je tends avant tout vers une guérison personnelle ainsi qu'une meilleure compréhension des forces créatives qui m'habitent. Ce qui guide ma recherche n'est ni l'étude ni la validité des pratiques chamaniques qui la composent, mais plutôt ce qui résulte du fait d'appliquer et de comprendre le paradigme, issu de celles-ci, que je vous présente. Autrement dit, ce que ce cadre de référence m'a personnellement apporté. Je vis un malaise existentiel depuis ma naissance, malaise qui n'a trouvé sa résolution que dans les apprentissages du LACSAT. Et par la suite, en trouvant une manière de partager les expériences que j'y ai vécues concrètement dans le monde dans lequel je vis. « Fabriquer » cette recherche m'a permis de créer un miroir tangible dans lequel me regarder assez longtemps pour y trouver des chemins de transformation, de guérison et d'unification.

Ma démarche ici se veut aussi une pierre de gué sur mon chemin professionnel, un outil d'intégration de mes expériences chamaniques, et un point d'appui pour leur enseignement. Ce qui motive le plus ma pratique d'accompagnement en individuel, les ateliers que je donne

punctuellement et le cours en ligne que je souhaite créer, c'est l'investigation de la guérison et de la créativité individuelle, avec en son centre l'unification du féminin et du masculin en soi. Je ne fais pas ici une étude de pratique, je fais une narration de ma quête existentielle, et j'ouvre sur la possibilité de partager de façon concrète les fruits de ses éléments universels.

Cette recherche se structure autour d'une roue de médecine³ que j'appelle la roue des quatre directions et qui est composée des sphères du physique, de l'émotionnel, du spirituel et du mental. Je place aussi les polarités féminine et masculine de différentes manières autour de cette roue. Le tout dans une perspective d'équilibrage et de tension dynamique spiralée, vers une unification globale. (Andrews, 1984)

Dans la première partie, j'explore le projet de ce mémoire en m'installant, dès le début, avec l'écriture performative comme posture de recherche (Gomez, 2016). C'est une manière de me laisser plonger avec vous au cœur de ma problématique (Long, 2002) pour la révéler et me vivre, par l'écrit, en recherche cocreative avec vous comme participants. L'axe que je crée au début sert de fil conducteur sur lequel m'appuyer et m'orienter tout au long des différentes étapes du travail (Gomez, 2016). Je donne ensuite à voir le paysage symbolique dans lequel il va se dérouler (Andrews, 2012) (Di Lorenzo, 1997).

La posture épistémologique est une approche compréhensive (Boutet, 2016) (Gomez, 1999) dans laquelle j'explore ma manière de comprendre, mon savoir et ses manques, mes manières de faire singulières, pour voir comment éventuellement ajuster mes actions et réussir là où je ne réussissais pas. L'écriture autobiographique performative

³ Les roues de médecine en pierre sont utilisées depuis des millénaires pour faire des cérémonies. « Chaque nation [dans les Amériques] possède ses propres concepts, relations et enseignements au sujet de la roue de médecine... [Elle] est un symbole cosmique : elle représente l'ordre du monde, les points cardinaux, le rythme des saisons et peut indiquer l'emplacement des solstices [...] Ils s'en servent pour les rituels, les guérisons ainsi que l'enseignement. La roue de médecine est utilisée par les Amérindiens comme solution à divers problèmes parce qu'ils lui attribuent le pouvoir de restaurer un équilibre physique, psychique, émotif et spirituel, en créant un lien et une harmonie entre l'individu et le cosmos, en permettant de prendre conscience que les moyens de guérison se trouvent à la fois autour de soi et en soi. » (Wikipedia, 2018)

cherche à créer une brèche dans ma façon de raisonner et de me comprendre, pour me voir là où je n'arrive pas encore assez bien à le faire, et ainsi pouvoir consciemment me transformer. Je m'appuie sur l'herméneutique interprétativiste et analogique pour laisser émerger du sens commun entre vous et moi par la résonance que les mots et concepts créent en chacun de nous. L'approche phénoménologique me permet d'étudier les contenus de mes vécus de conscience tels qu'ils se présentent à moi (Boutet, 2016). Le paradigme de la roue des quatre directions que j'utilise comme cadre théorique place la réceptivité comme base de la connaissance. (Andews, 1984)

Dans la deuxième partie, je présente la méthodologie, l'écriture autobiographique performative : un effort auto-interprétatif centré autour des mouvements de poïesis, aistésis et catharsis de Gomez (2016). Dans ces mouvements, je « chute en moi », je partage cette chute avec autrui, et je vis la sérénité qui naît de mes nouvelles compréhensions. Le récit autobiographique lui-même se trouve aussi dans cette section.

Dans la troisième et dernière partie, je systématise mon expérience à partir de ma problématique et de mon récit de vie : je cherche comment se manifestent la désunion et l'union de mes polarités dans mon récit autobiographique et je continue à utiliser la roue des quatre directions pour révéler et structurer mes réalisations, et ainsi laisser émerger de nouvelles compréhensions. Je condense finalement mes découvertes par des schémas que j'explique, pour conclure sur les limites et les ouvertures de ma recherche.

PREMIÈRE PARTIE

LE PROJET

Tu commences à comprendre ce que ça veut dire de vraiment céder. De nombreuses femmes pensent qu'elles cèdent, mais elles ont oublié comment. Leurs loges sont désertées parce que plus personne ne regarde à l'intérieur. Saisis le grand guerrier qui réside dans ta loge de femme. Embrasse-le et libère-toi.
Lynn Andrews (Traduction libre)

You begin to understand what it really means to yield. Woman thinks she yields, but she has forgotten how. Many women's lodges stand deserted because no one looks inside. Reach out for that high warrior waiting in the woman's lodge. Embrace him and be free.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE

*Des siècles de déséquilibre entre les qualités masculines et féminines
ont laissé une blessure profonde dans la psyché humaine.*

John Welwood

Par l'écriture de ce mémoire, j'ai l'aspiration d'équilibrer et d'unir les qualités féminines et masculines en moi, et de transformer la blessure psychique que je porte à cet égard en force créative. Mon idée est d'harmoniser l'acte réceptif, symboliquement féminin, d'ouverture à ce qui se vit en moi au moment où j'écris, et l'acte actif, symboliquement masculin, d'extériorisation de ce vécu en écrivant. L'écriture performative, c'est à dire l'usage de la première personne au présent, ancrée dans ce qui se passe en la personne qui écrit ici et maintenant au fil de son écriture, se prête bien à la réalisation de cette transformation. Je vais donc m'y tenir, m'y ramener quand j'erre, et suivre l'ordre chronologique et linéaire du canevas du mémoire comme forme dans laquelle le processus alchimique peut se faire et se donner à voir – et à vivre.

Je dois vous avertir que cette méthode, combinée au fait que j'écris sur des sujets très personnels et intimes, tels que ma vie sensorielle, émotive, sexuelle et spirituelle, nous placera très vite dans une zone de grande proximité. Le fait qu'elle soit de nature cathartique veut aussi dire que je ne sais pas d'avance ce qui sortira de moi, puis qu'elle m'impose d'être la plus vraie et « à nue » possible. Ce recours à la relation de vulnérabilité personnelle et interpersonnelle constitue donc une méthode, et ce, autant ici, dans l'écriture, que dans ma pratique personnelle et professionnelle.

Authenticité. Quand je m'assois ici avec vous, je me place dans une relation interpersonnelle intime. Si je ne le fais pas, je me sens instantanément dissociée de moi-même. Faire confiance à ce lieu d'intimité partagée, au présent, et vous dire ce qui se passe quand je me mets à avoir de la difficulté à le faire, est ce que je compte prendre comme chemin pendant ma problématique et par la suite. Dans ce geste, vous êtes invités à prendre une place de cochercheurs et de cocréateurs en amenant qui vous êtes dans l'espace que nous vivons ensemble.

Donc, commençons... Sensations du divan sur lequel je suis assise, de mes jambes croisées en indien, de ma respiration superficielle et de ma mâchoire un peu tendue. J'aurais envie de rester un temps en silence à respirer, comme si nous étions assis chacun sur nos coussins de méditation ensemble dans une même pièce. Alors je le fais...

... Il y a mon père qui apparaît, là en moi. En commençant à vous parler dans cet espace académique, à communiquer avec vous, je me sens me déplacer dans ma tête. Et dans ma tête, face à ma problématique, j'ai à vous expliquer ce qu'est la crise que je vis autour de la non-communion du féminin et du masculin en moi.

Dans cette partie de mon corps, il y a mon père et je suis toute jeune, et en m'exprimant, j'ai perdu d'avance. Ou bien je me bats pour me faire comprendre. Et je suis invisible. Et ça me donne mal au crâne. Ça crispe mon front, ma mâchoire et je respire à peine. Tout mon être se trouve condensé dans ma tête.

... Bon, je suis tellement inconfortable là qu'il faut que je me reprenne. Je me recentre, médite à nouveau, respire. Il y a cette petite fille qui pleure à l'intérieur de moi, elle a froid parce qu'elle se sent toute seule. Ma mère est là, mais elle ne peut rien faire de plus qu'offrir sa présence aimante. Mon père est là aussi à sa manière, mais il est loin. Alors, il y a une présence, une chaleur, mais elle ne pénètre pas la petite fille qui est triste. Elle est triste parce qu'elle sent beaucoup de choses tristes en elle, dans ses parents, et dans le monde. Elle sent ces choses dans le silence de sa chair qui perçoit, dans l'air, dans l'histoire des cellules du monde. Ce silence est réel, elle n'a pas les mots pour dire cette vaste conscience. Et qu'est-

ce qu'il y aurait de plus à dire de toute façon, semble questionner le silence de son père. Je suis là ma chérie, me dit ma mère, alors que nous tourbillonnons d'un appartement à l'autre, et d'un continent à l'autre. Mais je suis seule, et nous le sommes tous, n'est-ce pas?

... Il me vient maintenant à l'esprit le tout début de l'adolescence. Dans les bras d'un amant, je me sens moins seule. Enlacée, la conscience de la chair est heureuse. Il y a de l'union et de la chaleur paisible, ou torride. Dans les mots, il y a tout plein de bouquets de partages de toutes les couleurs.

... Revenir ici avec vous. Je n'arrive plus à écrire tellement je suis loin dans mon adolescence. C'était bon là-bas, j'y serais restée. Me ramener dans mon corps sur le divan. Je sens mon cœur battre légèrement dans mon entrejambe, et j'ai les seins un peu pleins. Une trace de sourire sur les lèvres. Mon corps est content, mon être irradie une douce lumière. Gratitude.

Je me lève, bouge un peu, et je reviens. Parce que j'y serais restée dans les bras de mes amants, éternellement. Dépendance. J'ai besoin de ne rien faire quand je suis là.

... Qu'est-ce qui s'est passé ensuite? Je voulais qu'ils changent, qu'ils se transforment, que nous nous accompagnions spirituellement. Je ne supportais pas d'avancer sans eux, car alors j'allais à nouveau me sentir seule. Embrouillamini, immaturité. Besoin aussi de camaraderie.

Mais il y a quelque chose d'autre là-dedans, quelque chose de plus qui cherche à se dire, un cri de l'âme. Des mots de Barry Long (2002, p. 11-12) me viennent :

Le malheur fondamental de la femme, son mécontentement perpétuel, vient de ce que l'homme ne peut plus l'atteindre physiquement... incapacité de l'homme de collecter ou de libérer ses énergies féminines fondamentales les plus fines en faisant l'amour. Ces énergies divines, d'une beauté extraordinaire, sont intenses et raffinées. Lorsqu'elles sont laissées inexploitées chez la femme, comme elles le sont aujourd'hui, elles dégénèrent en perturbations psychiques ou émotionnelles, et elles se cristallisent finalement en anormalités physiques. La matrice donne naissance à toutes choses.

Le malheur fondamental de l'homme, sa perpétuelle agitation, est dû au fait qu'en oubliant comment faire l'amour, il a abandonné son autorité divine naturelle et perdu le contrôle sexuel de lui-même... Le développement des affaires et la course à la richesse compensent le fait d'être un amant incompetent et couvrent (chez les deux sexes) l'incapacité ou la peur d'aimer.

... « Et couvrent chez les deux sexes l'incapacité ou la peur d'aimer »... J'ai un besoin prégnant d'aborder ce sujet en couple. Mais je sais également qu'il est essentiel pour moi de savoir simplement faire ça en moi. Je vais être seule, ou je vais être avec quelqu'un qui a envie et a la capacité de regarder en face, en chacun de nous, les endroits où « l'incapacité d'aimer » nous freine dans l'approfondissement de notre conscience, donc de notre relation à nous-mêmes et à l'autre.

Je suis seule en ce moment, et paisible, pour une fois. C'est le calme après une tempête de 20 ans dans ma vie. Longues années où j'apprends par la rudesse du climat, où j'apprends à construire une riche solitude et des liens stables, nourrissants et chaleureux. Où j'apprends à tenir ma propre Quête par les rênes, même si elle me mène à des sentiers solitaires. Mais je m'égare. Je reviens à la crise, à la problématique. Mon but ici est d'approfondir et de préciser l'union du féminin et du masculin en moi et de l'actualiser tout en sachant que cette respiration interne me sera une pratique durant toute ma vie.

Le texte de Barry Long nomme quelque chose qui me fait voir mon parcours plus clairement. Depuis ma tendre adolescence, mon talent, à mon avis, est de percevoir énergétiquement ces choses fines dont il parle dans mon corps. De treize à dix-sept ans, faire l'amour avec les quelques amoureux précieux que j'ai, me met dans des états de grâce. Quelque chose se place organiquement aussi quand la relation vient à son terme. Mais le début de l'âge adulte devient plus difficile. Je me trouve emmêlée dans la fusion et triste là où elle n'y est pas. Souvent, je me retrouve en larmes après avoir fait l'amour, face à tout ce que je ressens en moi qui ne trouve pas de communication et de communion avec l'autre. Le lien dans mon corps entre le physique, l'émotionnel et le spirituel est la source de mon pouvoir. Incomprise, je me sens comme un fauve en cage. Plus tard, sans que je m'en aperçoive, j'apprends à douter de moi et de mon instinct et je perds mon chemin, longtemps.

La relation à l'autre m'est tellement importante que je n'arrive pas à me développer sans elle. Pendant ces années difficiles, une compréhension intellectuelle et expérientielle se construit au quotidien, mais la blessure est toujours là qui mène ma vie.

Puis, je rencontre un homme qui comprend toutes les choses subtiles qui m'habitent, mais, malgré tout ce que j'ai amassé de sagesse spirituelle autour de l'appropriation de ma solitude et de mon équilibre intérieur, et malgré la profondeur de notre lien, je perds encore pied. Je me perds encore une fois dans les affres de la fusion et de la frustration quand cette première ne se produit pas. Recrise, intense. Mais cette fois, la transformation est grande. Je suis comprise en entier, nous nous sommes aimés en entier, et même la séparation et la mort ne peuvent plus nous enlever cette union. Même seule, je ne suis plus seule. Et un parfum me reste collé à la peau qui m'enseigne mon chemin tous les jours. J'y reviendrai.

Ma dépendance, la vie me l'a presque arrachée « from my cold dead hands » comme ils disent. Au moment où je vous parle, je vis une vie tranquille de mère célibataire et je récupère. Je suis en train de m'en remettre, et de grandes choses en moi auront le temps de se passer avant que je me remette en couple. Je dialogue avec la tigresse traumatisée en moi, que j'ai remise en cage temporairement, du moins pour ce qui est de mon implication sexuelle et sensuelle.

Je me sens comme une violoncelliste à qui l'on aurait enlevé son violoncelle.

Il y a l'écriture.

Alors, ce processus d'accouplement interne de mes polarités, à quoi pourrait-il ressembler? D'abord, à quoi ressemblent mes polarités? J'ai la consigne d'écrire intuitivement, à la première personne et au présent, sur l'union du féminin et du masculin en moi. On m'a suggéré aussi de me créer un rituel à faire avant d'écrire, pour favoriser la posture d'écriture incarnée. Le rituel varie : jardinage, dessin, danse. Dans la section 1.1, je vous présente le texte qui sort au compte-goutte alors que j'écris sur trois jours, suite à la tâche qu'on m'a donnée.

1.1 TROUVER L'AXE, UN EXERCICE

Féminin. Je me dis ce mot et il me ramène à ma vulve, à mon vagin, à mon utérus. Je passe du temps à les ressentir, là, à ma portée. Je n'en suis pas toujours consciente. J'étais ailleurs avant que je pense à mon sexe et que j'atterrisse là en moi. Je me sens tout d'un coup à la maison et ça m'émeut, me donne de la joie, de la curiosité, de la paix. J'en ai même des larmes d'émerveillement, de vulnérabilité aussi, à la fois forte, troublée et tremblante.

Je reste là, j'y retourne encore et encore chaque fois que mes pensées me fuient. En même temps que je ressens mon entrejambe, je vois dans mon esprit ses tissus et sa muqueuse de teinte rouge-rose. La texture pulpeuse me happe, et je me trouve à l'intérieur d'elle comme dans une terre lumineuse et colorée. J'y trouve du confort et je réalise que je suis dans un antre. Et j'entre. Je suis chez moi. Alors que je suis au seuil de l'utérus, un sentiment de révérence me vient. Quel lieu inouï ! Je suis dans un temple de création qui me fait tressaillir.

Que se passe-t-il ici ? Que s'est-il passé ? Que se passera-t-il ? Il me vient tout d'un coup une foule d'images et de sensations. Je suis une gardienne de temple en très grand apprentissage. Que de guerres, de crimes, de drames, d'amours, de créations, de puissances et de douceurs se sont joués dans ce théâtre ! Je m'y sens vieille comme le monde, comme si je portais des milliards de vies. Je m'y sens aussi neuve comme l'aube pleine de rosée, pieds nus dans le printemps.

Dans mon utérus, je suis attirée à sa paroi gauche et je m'y niche. Des vagues de sensations me parlent de son quotidien, et je deviens ses tissus qui s'épaississent pour accueillir la création, la protéger et la nourrir. Je suis ces mêmes tissus qui lâchent prise et saignent, me purifiant, me faisant chaque mois côtoyer la mort et l'autre monde, celui de l'autre côté des apparences. Je suis un muscle et, portant la vie, je m'étire graduellement jusqu'à devenir immense. Puis, étiré au maximum de mes capacités, j'opère des vagues puissantes de contractions rythmées jusqu'à l'accomplissement de la création d'une vie autonome. Je me retrouve ensuite dans le voyage de mon rétrécissement, alors que mon enfant tête mes seins et mon cœur émeraude. Le plaisir que nous en retirons tous les deux

fait se contracter mon ventre de braises jusqu'à ce qu'il retrouve sa taille de poire, nous inondant d'une marée d'états magnifiques.

Les mémoires des spasmes de la naissance me font maintenant descendre dans mon col et revivre les contractions de mon périnée dans l'orgasme, appelant l'énergie de mon partenaire jusqu'au centre du vide plein qui le désire. Elles me font revivre notre naufrage temporaire sur une île où nous nous trouvons nourris par une béatitude qui nous rafraîchit et nous nettoie. Je désire ce compagnonnage vivifiant, dynamisant, pour la création d'œuvres de toutes sortes. Mais là, dans la chair, il y a aussi la mémoire de tous les actes manqués.

Au cœur de mes organes féminins, j'ai la nette sensation que l'amour est la toile de fond des cellules de mon système reproducteur, et que mon cœur lui est inextricablement lié. De cette manière, je suis entière. Cette sensation me rappelle l'amour inconditionnel indifférencié qui m'habitait jeune femme, jusqu'à ne pas savoir choisir de façon personnelle. Puis, soudainement projetée à l'extrême opposé de cet état, je ressens les aliénations du monde et les miennes... quel mensonge que toutes ces créations sans amour, quels viols, quels crimes! Comment en sommes-nous arrivés à créer quoi que ce soit en ce monde d'une manière autre que celle dont nous créons des enfants? J'inspire la sensation d'être entière, j'expire la peur engendrée par toutes mes ignorances. Du cœur de mes cellules, je lève les seins au ciel, et mon regard plonge, déterminé, dans l'horizon.

Mais le vague à l'âme me revient. Je me sens souvent seule dans ce temple. Parfois, la solitude est délectable. Parfois, elle m'abîme... et j'y tombe. En tombant, je crie et l'écho me renvoie : masculin. Un geyser vient à ma rencontre et sa fontaine me porte en suspens. Je vais où maintenant dans mon corps ? Toute ma vie, j'ai cherché réponse à mon abîme dans les corps d'autres que moi-même. Où vit le mot masculin dans mon propre corps ? D'abord, je ne trouve qu'un vide. Puis, je dessine, et une boule jaune clair éclatant apparaît dans mon plexus solaire, sur la feuille. Un cœur, aussi, vert tendre, descend enlacer mes organes féminins. Ça fait du bien, et je sens que je couve ça, ce dessin, en moi. Il me parle de patience, d'amour doux, constant et pénétrant, à mon égard. Le mouvement est vers le bas, vers ma terre et mon eau, comme toujours, encore et encore, retourner dans l'eau et la terre de mon

être. Masculin-sage se fait discret en moi, car je suis longue à atterrir. Je me disperse avec le feu et le vent.

Dans mon dessin, l'union embryonnaire est là. Dans mes crises, mes manques cycliques, elle n'y est plus. Je replonge dans mon corps pour trouver des réponses dans le réel. Je trouve mon masculin dans ma mâchoire crispée, dans une activité mentale constante et la plupart du temps inutile. Je veux aller vite, je veux me déplacer et me transformer comme l'air, tellement que je n'en respire plus. Ne plus rien sentir, voler au-dessus de toute cette incarnation tortueuse et torturante: invisible, imblessable. J'étouffe, comme dans un bocal en verre. J'ai aussi un feu dans le haut de mon corps. Il me fait penser à la foudre que j'ai vue frapper et incendier les plaines de graminées dans la Gran Sabana du Venezuela, créant des lignes de feux de paille sur les vastes collines couronnées de ciels sublimes. Tellement aériens, ces aspects du masculin en moi. Quelque chose m'épuise dans ce mélange d'air et de feu tantôt explosif, tantôt étouffant, même si de nombreux arcs-en-ciel et des vues spectaculaires y naissent. Je rêve de volcans océaniques qui créent des îles luxuriantes battues par les vagues. Il fait chaud, et j'ai les pieds nus dans le sable.

Je danse et en dansant il me vient l'idée de faire dialoguer le féminin et le masculin en moi :

F : Je suis fatiguée.

M : Je sais, tu es déprimée aussi. Il a été long et difficile le chemin.

F : Oui. Ça fait couler de bonnes larmes quand tu me vois. Merci, ça fait du bien et ça me rassure.

M : C'est récent qu'on se pose ensemble tous les deux. Ça me faisait tellement peur, toute cette douleur qui te vient de ta grande sensibilité et de la conscience qu'elle t'apporte, que je m'activais dans tous les sens pour essayer de trouver des solutions.

F : Je trouve que tu as vraiment bien travaillé, c'était complexe de naviguer dans ces eaux aux courants sibyllins. Je crois que tu es fatigué aussi... Est-ce que le repos te fait peur ?

M : Oui, il me fait peur à cause de la dépression que tu portes depuis toute petite. Quand il n'y a plus de mouvement, j'ai l'impression que la mort nous guette.

F : Je te comprends, moi aussi ça me fait peur. Je sens de mon côté que nous sommes arrivés à un carrefour où il pourrait être bon de se poser tous les deux. Il y a un banc à cette intersection et des fleurs rouges à nos pieds. J'aurais envie qu'on s'assoie là ensemble, enlacés, en regardant passer les gens. Ça te dit ?

M : Oui. J'entends. C'est difficile pour moi de faire confiance à ce calme, à ce non-faire, alors que nous avons 38 ans et tellement de choses à accomplir.

F : Je sais. Tu veux tenir ma main, la garder dans la tienne et écouter le silence avec moi ? J'ai besoin de ta confiance pour fortifier la mienne, et nous aider tous les deux.

M : Ok, oui, je suis là et je vois le chemin dans ce que tu dis. On va y aller au présent, ensemble, pour ne pas nous égarer.

F : Oui, ensemble on pourra bouger avec plus de grâce, comme celle que l'instinct donne aux animaux. Elle me rend heureuse ton écoute fine.

Je pleure à chaudes larmes en écrivant ce dialogue. Je suis fragile ces temps-ci, et cette fragilité me parle de l'intersection où se rejoignent mon féminin et mon masculin. J'ai lâché ma dépendance aux relations de couple qui me prenaient plus d'énergie qu'elles ne m'en donnaient, si fascinantes soient-elles. Je vis seule, dans un village, avec des colocataires qui vont et viennent, avec mon garçon de neuf ans, que j'ai avec moi une semaine sur deux, et avec mon chat. Je vis dans la précarité financière pendant que j'écris ma maîtrise et que je travaille comme guide de plein air. Comme j'écris sur un sujet ésotérique dans un cadre académique, j'ai souvent peur de ne pas y arriver. Après la maîtrise, comme rêve de vie, j'ai le projet de créer mon entreprise pour partager ma passion pour le chamanisme contemporain et le plein air. Et même si le cours de démarrage d'entreprise en ligne auquel je me suis inscrite dans le cadre de la réalisation de ce projet me seconde, je me sens seule et isolée, avec encore la peur de ne pas y arriver qui me tiraille, et une forme d'appréhension et d'épuisement mental.

Quand je prends du recul, je vois que mes rêves sont gros et qu'ils ne sont pas faciles à porter, qu'ils sont nés d'un long voyage, et que c'est normal que je me retrouve dans les différents états émotionnels qui m'habitent. J'arrive mieux à relaxer et à me parler pour intégrer

et laisser de la place au ressourcement que je recherche. J'entends le message de mon corps qui m'exhorte à prendre repos en lui. Comme quand j'ai porté et fait naître mon garçon, mon corps connaît le chemin et a du plaisir à le marcher. Je veux accoucher de ce mémoire par mon sexe, non par ma tête.

Je cherche à créer comme on fait l'amour. Mon corps de femme a besoin d'être sûr de lui, posé et détendu pour être réceptif et créatif. Mon côté masculin a besoin d'être joueur, sensuel et habile pour m'allumer dans ma créativité. Physiologiquement, leur union se passe dans mon plexus solaire. Mais j'ai une tendance à faire fuir l'énergie en moi par mon sexe ou ma tête. Je ressens à quel point ils ont tous les deux besoin de temps pour désapprendre ce qu'ils ont mal appris, et réapprendre autrement. Quand je parle de féminin et de masculin comme principes, je parle de réceptivité créative et d'extériorisation créative, et je me rends compte à quel point cette union me rend vulnérable, comme lorsque je suis amoureuse ou que je porte un nouveau-né. Et comme lorsque j'étais enceinte ou que j'allaitais, j'ai l'impression d'utiliser beaucoup d'énergie même en faisant peu. Pacifier l'instinctive intempestive en moi, et rester collée à la lenteur, m'apparaît comme une clef à mon union interne.

Je sens que l'axe de ma recherche se situe dans mon axe physiologique, celui de mon corps et de l'énergie qui circule dedans par mes chakras, comme dans le tronc d'un arbre. Par l'écriture et ses temps de gestation, mon but est de suivre et d'inciter le mouvement d'énergie à habiter mon plexus solaire et mon cœur, de faire descendre l'énergie par ma couronne et ma tête vers le bas, et de faire monter l'énergie de la Terre par mes jambes et mon sexe, pour qu'elles se rencontrent en mon centre. Quand je me ramène ici au présent et me replace en posture d'écriture performative, je fais le même exercice qu'en méditation. Je ramène mon esprit qui erre à mon corps et à ma respiration, et de là j'écoute ce qui vient à moi quand je cherche à créer le mouvement dont je parle ici. Je m'appuierai donc sur ces sensations pour guider mon écriture.

1.2 LES SYMBOLES QUI M'HABITENT

Quand je pense à définir les termes masculin et féminin, je ne suis pas prête tout de suite à vous énumérer des adjectifs précis ou à tracer des lignes très nettes. En fait, je ne crois pas qu'il y en ait. Comme le symbole du yin et du yang l'exprime, pour moi ces qualités se fondent l'une dans l'autre à l'infini tandis que chacune porte la graine de l'autre en elle. C'est quand même le fait qu'elles soient distinctes, comme les pôles d'une pile, qui crée le mouvement et l'énergie de la création. Alors les nommer ici, vaguement pour l'instant, me semble fertile.

Féminin. Une présence apparaît. Celle, énorme, de la femme qui a défini pour moi la féminité dans toute sa puissance. Puissance occultée dans ma culture, mais de moins en moins. La vingtaine de livres que Lynn Andrews a écrit, ses événements-enseignements annuels, son école de chamanisme contemporain en ligne, ses entretiens téléphoniques en privé, ses conférences téléphoniques pendant mes années d'études et mes années avec le cercle des diplômés, les partages qu'elle fait sur ses propres professeures, femmes chamanes sur tous les continents, m'ont renseignée sur la puissance de la grotte utérine et de ses modes de connaissance. Elle m'a fait contacter le giron que je suis, le centre en moi duquel naît la création :

Les femmes du groupe des « Sœurs des Boucliers » disent que les crises et les conflits que nous connaissons en ce moment font partie d'un grand changement d'énergie sur notre planète... Un changement qui ramènera la force motrice masculine en équilibre avec le pouvoir réceptif féminin, pour restaurer les grandes qualités féminines de l'intuition et du rêve conscient qui ont été dévaluées depuis si longtemps. Restaurer ainsi notre capacité à rêver un monde meilleur par nous-mêmes, au lieu de s'appuyer sur les aléas des rêves que d'autres ont créés pour nous.

En dessous du pragmatisme de notre monde patriarcal, il y a tout un monde de pouvoir qu'on ne peut rejoindre que par la force de notre imagination. Si souvent, l'inspiration ne vient qu'après une période de réflexion, pendant laquelle les graines de la créativité sont semées. C'est la qualité féminine de la contemplation qui nous amène à l'autel de notre imagination, l'endroit où tout est possible, parce que ce que

nous imaginons est en fait réel. Ce que nous sommes capables de rêver, nous sommes capables de le faire. (Andrews, 2016. Traduction libre⁴)

Si, en suivant son cours de quatre ans, je n'ai pas complètement résolu mes états de crise personnels, ce n'est pas qu'il manquait quelque chose à son enseignement, mais plutôt que j'avais des étapes personnelles de développement à vivre, dans l'expérience, qui m'ont demandé beaucoup de temps.

Masculin. Il me vient à l'esprit le travail de Silvia Di Lorenzo (1997), dans son livre « *La femme et son ombre* » :

Il est vrai que le principe vital de la conscience féminine est l'*Éros* qui, en tant que dimension de la relation et du sentiment, peut présenter le risque de dépendance de l'autre (ou des autres) et entrer en conflit avec l'exigence de la femme, éveillée par l'*Animus*, de rester fidèle à elle-même et de sauvegarder son indépendance d'esprit et sa liberté de décision.

« Savoir ce que l'on veut et faire le nécessaire pour atteindre le but », en d'autres termes intégrer les contenus de l'*Animus*, qui permettent le développement et la réalisation de la personnalité féminine, exige des qualités morales considérables de force, de courage et d'esprit d'initiative. (p.16)

Je vois à quel point le gouffre était large pour moi à traverser entre la petite fille qui a passé son enfance à voyager et qui s'est sentie si seule, l'amante que ses amants semblaient ne pas pouvoir comprendre, et la jeune femme qui voulait vivre de chamanisme contemporain. La faille psychoaffective était énorme, et j'étais écartelée entre les deux rives, celles de mon rapport au monde et de mon rapport à moi-même.

⁴ The women of the Sisterhood of the Shields all say that the crises and conflicts we now face are actually part of a great shift in energies on this planet... It is a shift which will bring the driving force of the masculine back into balance with the receptive powers of the female shield, and restore the great feminine powers of intuition and conscious dreaming that have been maligned and devalued for so very long. It will also restore our ability to dream a better world for ourselves instead of relying upon the vagaries of someone else's dream for us.

Beneath today's pragmatic, male-oriented reality is a whole other world of power that can be reached only through imagination. Inspiration so often comes after a period of reflection, during which the seeds of creativity are planted. It is the feminine trait of contemplation that brings you to the altar of your imagination, the place where all things are possible, for what you imagine is, indeed, real. If you can dream it, you can do it.

Alors, considérant mon parcours et mon désir de transformation personnelle, j'ai décidé de me poser la question :

Quel est le chemin que je prends pour unifier le féminin et le masculin en moi ?

Intuitivement, j'énonce l'hypothèse qu'en plongeant au cœur de ma relation intime à moi-même, je trouverai le sol stable sur lequel vivre mon rapport aux autres et au monde, autant relationnellement que professionnellement.

CHAPITRE 2

POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE

*Quand tu accueilles le mystère, tu donnes l'opportunité au miracle de l'existence
d'émerger de la noirceur et de te transformer.*

Lynn Andrews (Traduction libre)

*When you welcome the mystery, you allow the miracle of existence
to emerge from the darkness and transform you.*

Dans ce chapitre, je donne à voir l'environnement intellectuel dans lequel j'évolue avec vous, comme une tisserande qui installe d'abord le fil de chaîne sur les ensouples d'un métier à tisser pour ensuite pouvoir y passer le fil de trame avec la navette. Je cherche à créer un équilibre de tensions et une harmonie de couleurs avec ces fils, entre les « dimensions diurnes et les dimensions nocturnes de la connaissance », comme dirait Gilbert Durant (1960).

2.1 RETOUR SUR LA PROBLÉMATIQUE

Je vous ai exposé ma problématique, ma crise, l'inconfort qui m'habite. Je vous ai partagé que je commence à me rapatrier en étant célibataire pour le moment et en me penchant sur la relation du féminin et du masculin en moi pour les unifier. J'ai aussi mentionné l'existence d'une sensation corporelle me donnant l'impression que mon énergie masculine, celle qui veut extérioriser son expérience ici en écrivant, pousse vers le haut de mon corps comme si je voulais accoucher de moi-même par ma tête. Avec pour seuls résultats la douleur et l'inefficacité. J'ai aussi parlé de sensations corporelles provenant de mon énergie féminine, cette partie de moi qui laisse entrer la vie en elle, quand je m'unis

sensuellement et sexuellement avec un partenaire. Du conflit que ça crée en moi, entre béatitude et insatisfaction, et de la sensation que je me vide « par le bas » de mon énergie vitale à travers une dépendance et une envie que l'autre comprenne plus les énergies subtiles en interaction. Je vois donc une piste dans une meilleure compréhension de la circulation de mon énergie interne et de la rencontre de mes polarités en mon centre, dans mon plexus solaire et mon cœur. Accueillir le courant qui me traverse, et l'exprimer, l'extérioriser, à partir de là.

2.2 LE PARADIGME DE LA ROUE DES QUATRE DIRECTIONS ET MON EXPÉRIENCE AU LACSAT

Depuis plus de dix ans, ma manière de structurer mes expériences se place sur une « roue de médecine » que j'ai apprise au LACSAT. Elle s'apparente à une boussole, avec les directions cardinales : le nord représente le spirituel, autrement dit, la quête de sens propre à la personne qui utilise la roue. La dimension du physique est au sud, l'émotionnel à l'ouest et le mental se situe à l'est. On peut aussi placer ces directions de la manière suivante : le nord vers le ciel, le sud vers la terre et l'ouest et l'est sur l'axe horizontal.

Beaucoup d'autres symboliques sont associées à cette roue. Je prendrai le temps de les partager dans le cadre théorique et tout au long du mémoire. Je nomme tout de suite celle des quatre éléments, soit la terre au sud, l'eau à l'ouest, l'air au nord et le feu à l'est. L'idée principale de ce paradigme est que pour approfondir notre connaissance individuelle et notre capacité à nous développer, il faut tendre vers un équilibre de ces sphères et vers leur coopération dynamique. Comme l'analogie de la tornade de Gomez (2016) pour l'écriture performative, qui sera présentée dans des citations à venir, une intensification de l'expérience et de la conscience, en spirale et en mouvements à la fois vers le haut et vers le bas – à la fois dans la dilatation et la concentration – se crée et débouche sur une rencontre avec la dimension alchimique de l'être. Avec le Mystère au centre. Dans la figure qui suit, les directions cardinales sont dans les mêmes positions que sur une carte routière : sud en bas,

nord en haut, ouest à gauche et est à droite. Ce sera de même avec tous les autres graphiques de ce mémoire.

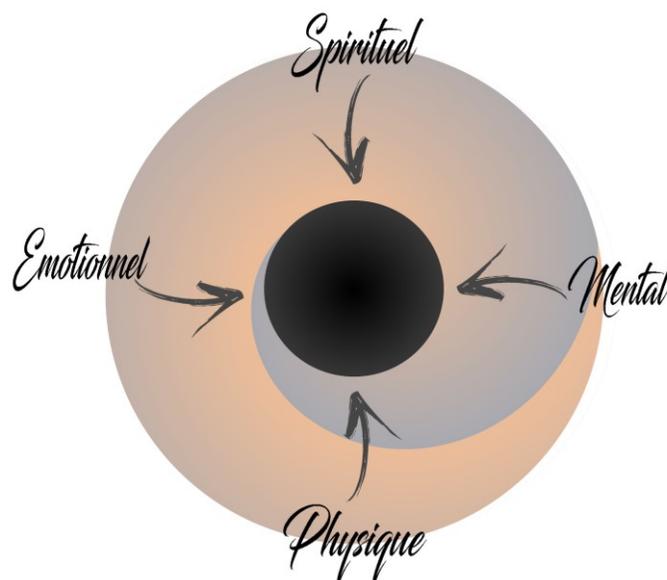


Figure 1 : Roue de base⁵

Les symboliques du féminin et du masculin sont aussi placées sur cette roue, à la fois sur l'axe horizontal, avec le féminin à l'ouest et le masculin à l'est, et comme polarités présentes dans chacune des directions cardinales. Ces polarités sont principalement définies, au LACSAT, comme j'ai commencé à vous les présenter : féminin – mouvement vers l'intérieur, masculin – mouvement vers l'extérieur. Féminin – mouvement réceptif, masculin – mouvement émetteur.

À l'ouest, il y a aussi la notion du travail avec le « corps de rêve » ou « corps énergétique ». Ce que certains nomment l'aura. Comme je le comprends, le champ de pratique et d'expertise du chamanisme contemporain du LACSAT se spécialise dans le travail avec le corps de rêve comme en science « normale » on se spécialise dans le travail

⁵ Graphisme des roues de ce mémoire par Thomas Brachet.

avec la raison (ici à l'est de la roue). Dans ce cours, nous avons à développer notre perception de notre aura et à nous exercer de différentes manières en utilisant ces perceptions. Toutes ces pratiques demandent une attention soutenue à ce qui se passe en nous, en deçà ou au-delà de nos pensées, et au développement d'une réceptivité intense. Par exemples, des pratiques comme le travail avec les animaux « de pouvoir » et autres présences alliées de type onirique, avec les rêves, avec les éléments de la nature et leurs effets sur nous, etc. Nous utilisons aussi le paradigme des chakras, bien connu dans plusieurs pratiques spirituelles, pour travailler avec l'aura et le corps physique.⁶ Comme avec la roue des quatre directions, l'idée est que la santé et l'harmonie des chakras est source d'approfondissement du développement personnel, un axe et un repère pour le mouvement de l'énergie verticale et horizontale en nous. Toutes ces symboliques constituent la toile de fond sur laquelle je vis mon propre développement.

Et au centre de la roue, de la « tornade », il y a le Mystère. Comme je ne peux pas en parler de manière théorique, je reviens à mon corps... M'imprégnant du mot Mystère, je me sens habitée par une douceur et une humilité complices. Je me rends compte que quelque chose se dépose en moi et je vous parle à partir de mon corps de femme. Une aise et une grâce apparaissent, portées par l'image de danseuses et de danseurs vêtus de robes et de tissus longs et flottants. Leurs mouvements sont circulaires, le centre est vide, et on l'approche avec révérence. Ces danseurs et moi, nous n'essayons pas de le pénétrer directement, sinon ça brise le lien. En l'effleurant, une chaleur se crée et une connaissance nous pénètre, comme une réjouissance qui pétille, qui donne de l'énergie et qui émerveille. Il n'est pas à nous, même quand il est en nous. Dans cette relation, l'ego se dissout et prend sa juste place, faite de joie qui écoute et qui agit.

⁶ Caroline Myss, dans son livre *Anatomy of the Spirit*, résume ce système comme suit : le 1^{er} chakra, sis au périnée, est rouge et est lié à la survie, à la sexualité, à nos racines. Le 2^e, au bas-ventre, est orange et est lié à la créativité et aux relations. Le 3^e, au plexus solaire, est jaune et est lié à l'individualité et au pouvoir personnel. Le 4^e, au cœur, est vert et est lié au pouvoir des sentiments. Le 5^e, à la gorge, est bleu et est lié à la communication et à l'intention. Le 6^e, au troisième œil, est mauve et est lié à la clairvoyance et au pouvoir de l'esprit. Enfin, le 7^e, situé à la couronne, est blanc-jaune et est lié à la connexion spirituelle.

Ce rapport, cette conversation intime, passe par mes sens, par mon corps, et se prolonge dans une perception énergétique que j'ai appris à vivre. À force de pratiques diverses, un monde personnel s'ouvre, comme un artiste avec son médium. Le silence est implicite, il naît de mon attention qui se déplace vers mes sensations corporelles et énergétiques. Les perceptions qui me pénètrent par cette écoute deviennent des ressentis, des sentiments, des symboles, puis des idées. Ma pensée conceptuelle s'ajuste alors pour intégrer la nouvelle information.

2.3 REPÈRES ÉPISTÉMOLOGIQUES

Sur quelles bases vais-je m'appuyer pour faire la recherche qui m'attend ? Je disais dans l'avant-propos que la maîtrise en étude des pratiques psychosociales est connue pour ses méthodes radicalement différentes de celles d'autres sciences. Je vais donc passer du temps dans ce chapitre à « mettre la table » du champ épistémologique, théorique et méthodologique dans lequel nous nous trouvons.

La description, sur le site de l'université, de cette maîtrise-ci va comme suit :

Ce programme s'appuie sur des méthodologies de recherche réflexives, d'histoire de vie, autobiographique, de praxéologie et d'explicitation. L'enseignement repose sur les situations particulières vécues par les étudiants dans leurs diverses pratiques, plutôt que de miser uniquement, comme c'est traditionnellement le cas, sur des contenus théoriques déterminés d'avance.⁷

Le domaine d'expertise est l'accompagnement du changement humain, et pour que les étudiants approfondissent leur capacité à accompagner le changement humain dans leur contexte professionnel, relationnel ou personnel, les professeurs nous demandent de transformer notre pratique en nous transformant nous-mêmes. Dans cette proposition, ils placent notre attention sur deux choses. D'abord, sur le fait qu'avoir une pratique implique que nous ayons des savoirs tacites ou implicites, une manière de faire qui en sait plus que ce que nous pensons savoir. On nous invite, par différents exercices, à prendre contact avec, et

⁷ <https://www.uqar.ca/etudes/etudier-a-l-uqar/programmes-d-etudes/3535>

à conscientiser, nos savoirs d'action. On nous fait également regarder là où nous ne savons pas encore faire, où nous vivons nos crises, où nous avons un profond désir de changement. En mettant ces deux choses en tension, nous sommes invités à une grande transformation personnelle, à une renaissance de tout notre être.

Dans l'avant-propos, je donnais aussi l'analogie de me sentir sur une île avec vous, lecteurs, alors que j'écris cette recherche, l'île-continent de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Du fait que je vienne d'un autre « continent », par mes années d'études en chamanisme, les sections qui suivent sont un voyage pour moi, une exploration qui ne m'est pas évidente ni facile. Peut-être que certaines personnes lisant ce mémoire viendront elles aussi de d'autres continents, tels ceux du type de science qu'elles sont plus habituées à côtoyer. Je prends la mesure de nos différences culturelles, et la jeune femme que je suis, qui a vécu dans plusieurs pays, fait confiance au processus de passer du temps ensemble, avec nos expériences respectives, pour que la compréhension advienne.

2.4 L'APPROCHE COMPRÉHENSIVE

Cette recherche se place dans un paradigme compréhensif et interprétatif. Dans le recueil de textes « Quelles démarches pour la recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales? », que les professeurs de cette maîtrise ont publié, Danielle Boutet (2016, p. 88) parle de l'approche compréhensive en ces termes:

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

Cette posture est essentielle pour que je puisse parler de mes expériences en chamanisme contemporain, parce que dans ce domaine, la manière de connaître, comme je

l'ai déjà dit, est d'abord sensible et intégrée intellectuellement seulement ensuite. (Je parlerai plus de ce paradigme dans la prochaine section.) Elle est essentielle aussi parce que ma question de recherche est existentielle et se passe tout entière en moi, tandis que je cherche un nouvel état d'être. En trouvant ce chemin en moi, j'ai l'intuition que certains des éléments qui la composent et leur synthèse seront utiles à d'autres. « Dans le mode compréhensif en général, le chercheur est plus un témoin empathique qu'un observateur détaché, et pour partager ce qu'il a vu, il raconte. Il raconte la dimension qualitative, le vécu, l'expérience. » (Boutet, 2016, p.89)

C'est une posture de chercheuse qui me tient à cœur personnellement et professionnellement, parce que je sens que notre engagement émotionnel avec le monde est aussi important, et je dirais même plus important, que notre engagement rationnel. Je crois que les meilleurs parents, par exemple, ne sont pas nécessairement les parents les plus intelligents sur le plan intellectuel, mais bien ceux qui ont la plus grande maturité émotionnelle et spirituelle, type de maturité qui peut bien entendu aussi s'exprimer en grandes qualités rationnelles. Il me semble que c'est la qualité du lien entre les gens et avec l'environnement qui nourrit et éclaire, plus que la compréhension objective de phénomènes. De là, on peut apprendre comment développer de façon plus juste notre rapport à nous-mêmes, aux autres et au monde.

Suite à l'écriture des derniers paragraphes sur la posture compréhensive, je sens un vortex commencer à se former en moi, une force centrifuge. Elle n'est pas égocentrique, elle connaît d'instinct le lien entre l'individuel et l'universel. Je préciserai ma pensée sur ce point dans ce qui suit. Sur ce sujet, Danielle Boutet (2016, p. 89-90) poursuit :

Chaque pratique psychosociale ou artistique est la pratique d'une personne en particulier et est, à ce titre, singulière dans ses manières les plus significatives. « Le savoir pratique est un savoir singulier, localisé, contextualisé, et la réalité dont il parle inclut l'homme avec son système de valeurs ; ce savoir est qualitatif, il s'appuie sur des repères observés dans l'environnement », écrit Van der Maren (cité par Pilon, 2009, p. 10). Il y a des modèles généraux pour toute pratique, c'est évident, mais c'est dans la singularité de ses agirs qu'une personne réussit ou échoue ses interventions, qu'elle se dépasse ou s'achoppe. Lorsqu'une participante ou un praticien s'engage dans des études supérieures pour renouveler ou transformer sa

pratique, simplement approfondir des aspects généraux de la pratique ne l'aidera pas dans ses objectifs. Ce sont ses manières de faire singulières qu'il faut regarder. « Pour renouveler leurs pratiques, » explique Pilon (2009, 10), « il faut que ces personnes inventent ou découvrent leur propre modèle d'intervention. »

2.5 RECHERCHE EN PREMIÈRE PERSONNE

En psychosociologie, la recherche en première personne est au cœur de la démarche visant à trouver notre propre modèle d'intervention. Elle s'est imposée d'elle-même à moi par la nature de mes expériences et de ma quête :

[La recherche en première personne] appartient certes au domaine de la recherche qualitative et au paradigme compréhensif, mais elle est tellement radicale dans le geste à la fois intellectuel et existentiel qu'elle entraîne, qu'à mes yeux elle s'en distingue d'une manière décisive. (Boutet, 2016, p.90)

J'entre ici plus profondément dans cette méthode. Vous l'avez compris à la lecture de ma problématique, écrire à la première personne à partir de ma crise et de mes savoir-faire implique de libérer ma voix écrite. Je pense à un cri qui unifie tout l'être – les plans physique, émotif, mental et spirituel – comme si l'on me demandait de faire rugir le lion en moi.

Luis Gomez (2016, p.105), dans son article « L'écriture performative ou la génétique d'un rapport à l'écriture en recherche à la première personne », parle de l'écriture en des termes qui rejoignent mon expérience de la transformation personnelle en chamanisme contemporain, paradigme que j'exposerai dans les prochains chapitres. Il travaille à partir de l'analogie d'une tornade, avec ses différents mouvements verticaux, horizontaux et spiralés, mouvements que j'explorerai aussi à travers le paradigme de la roue des quatre directions du Lynn Andrews Center for Sacred Arts and Training (LACSAT). L'importance de l'alchimie interne est au premier plan :

Faire l'expérience d'une telle crise de sens est, dans mon vécu, accéder ou plutôt céder et consentir au parcours tumultueux d'une tornade : mouvement en verticale et en horizontale en simultané et en alternance. Écrire ainsi du côté de l'inaccompli équivaut à la reconnaissance de l'inachevé. Donc se situer dans le lieu de la passion, dans le sens de *passio*, d'épreuve ou de souffrance cherchant la manière de panser la blessure par une pensée agissante dans l'acte d'écrire. Habiter le lieu où mon être

se trouve en besoin de naissance au désir charnel dans l'horizontalité. C'est à dire dans son désir de devenir chair, objet ultime du désir dans sa quête de complétude pour ainsi devenir autre ou devenir l'Autre, comme une preuve de l'épreuve du dépassement de soi... Briser la solitude illusoire de Je. C'est le désir de l'ascension vers le monde-de-vie... c'est-à-dire du *Dasein* : tumulte passionnel des courants descendants et ascendants, croisement d'horizontalité et verticalité. Lieu incontournable de la crise où le geste d'écrire rencontre le mouvement du sentir. Une telle écriture ne peut se passer du poïétique, elle ne doit pas se passer de la naissance.

2.6 SPIRITUALITÉ ET HERMÉNEUTIQUE ANALOGIQUE

Si j'exprime de la façon la plus concise possible ce que j'ai commencé à créer et ce que je projette de créer comme vocation, je dirais que je suis coache spirituelle. Cette posture a une implication sur ma manière de faire de la recherche et d'interpréter mon expérience. J'introduis ici ce point de vue en citant la Revue internationale en sciences de l'éducation et de la formation de janvier 2014, « Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité », dont l'objectif est d'aborder :

La question de la dimension spirituelle de l'autoformation tout au long de la vie dans le contexte d'échanges interculturels accélérés par la mondialisation. En science de l'éducation et de la formation, la question de la spiritualité est notablement absente. Elle semble le plus souvent considérée comme "hors champ" ou pire, comme non scientifique. Seuls quelques rares antérieurs sont à noter. (Galvani, Moisan, 2014, p. 9)

Je partage le point de vue de René Barbier, paraphrasé par Jean-Louis Le Grand (2014, p. 7), pour qui :

L'imaginaire mythopoétique est une des voies à explorer dans l'éducation et est structurel [...] de l'éducation de soi. La dimension existentielle sur le sens, sens de la vie, sens de l'histoire de vie, sens de l'action, est centrale : la recherche-action n'est pas seulement que collective, mais aussi profondément, ontologiquement existentielle. Il est question du sentiment d'unité et d'appartenance au cosmos. La question de la mystique est dès lors à prendre au sérieux... C'est aussi toute l'importance accordée à la dimension de la méditation dans les pratiques de contemplation et d'attention à soi, d'écoute de sa sensibilité, d'ouverture au réel dans lequel tout être est plongé. C'est le primat de l'immédiateté du rapport au monde et à soi dans le monde.

Dans ce « primat de l'immédiateté du rapport au monde et à soi dans le monde », alors que j'écris de ce lieu de l'écriture performative, je suis amenée à interpréter mon expérience en même temps que je la vis. La question de l'herméneutique m'apparaît. J'interprète à partir d'où, de quoi? La question est particulièrement importante pour moi parce qu'elle touche à une manière d'aborder la connaissance qui m'attriste beaucoup dans la culture occidentale, où la connaissance, la conscience et la spiritualité sont dissociées. La spiritualité est pour moi ce qui place un individu dans sa verticalité et dans sa direction, dans sa liberté signifiante. Ce qui est sacré et ce qui donne du sens m'apparaissent au cœur de tout projet éducatif et social. De mon point de vue, c'est le rapport d'une personne à l'ineffable, au Mystère, qui lui donne son appui dialogique le plus important, sa manière personnelle de connaître et de donner du sens, en tant que signification, direction, sensation (Gomez, 2016, p.113), un point d'appui pour interpréter elle-même sa vie, pour être en dialogue avec elle, potentiellement libre des angles morts de son entourage et de sa culture, et pourtant disponible à être à son service.

Depuis que je suis toute petite, je brûle du feu dont mon ami poète Dany Héon (2014, p.17) parle dans son mémoire de maîtrise. C'est un feu qu'il me semble capital de partager :

Alors, à une époque où l'on propose une carrière et des acquisitions en réponse à l'appel profond de l'être, où le sacré se perd dans l'ombre du gênant monument de la religion, quand l'intensité de vivre ne brûle d'insatisfaction qu'avec plus d'acharnement, que reste-t-il à faire d'autre sinon de crier sa révolte et ses espoirs à s'en déchirer la gorge? Deux voies paraissent possibles : s'éteindre ou brûler vif.

Le parcours que je propose dans ce mémoire en est un pour « brûler vif » à partir de son propre feu sacré. Interpréter et donner du sens émergent donc pour moi de ce lieu qui n'est pas une Vérité, ou La Vérité, mais une Vastitude où la Vérité a une résonance de justesse, d'universalité. Et cette justesse, même vécue de façon très individuelle ou à travers différentes traditions, « s'entend », à la manière dont des musiciens de partout au monde peuvent s'entendre et jouer ensemble. C'est de là que j'écoute et exprime tout ce que je vis, car je me refuse d'interpréter les choses à partir de la raison principalement. L'herméneutique analogique telle que décrite par Gomez (2009, p.89-90) dans sa thèse donne un contexte raisonné à cette posture :

L'herméneutique analogique prétend se situer au-delà de l'univoque et de l'équivoque. L'analogie, comme forme d'interprétation, ouvre la possibilité à une lecture plurielle du texte. Une forme d'interprétation qui procède par la hiérarchisation des interprétations à la recherche d'un sens qui puisse répondre autant au sens que l'auteur aurait voulu transmettre, qu'au sens que le lecteur voudrait bien lui donner. Beuchot dira que ce type d'herméneutique, en plus d'être analogique, est aussi iconique, icône dans son sens d'image, mais aussi de diagramme et de métaphore. Un type d'interprétation qui permet de situer les limites des sens venant, d'un côté, du code langagier et de l'autre, de l'être dans son contexte historique et culturel. Il s'agit alors d'une herméneutique qui comprend aussi la dimension ontologique... l'herméneute cherche dans le(s) texte(s) un sens pour comprendre autre chose que le texte en soi, il cherche un sens qui pourrait lui permettre de comprendre sa réalité historique, mais la comprendre pour la transformer.

La comprendre « à partir de soi », pour la transformer. Comme dans une caisse de résonance, nous écoutons, nous entendons, nous co-créons une justesse où le sens se trouve au-delà des sons, des images et des formes. L'ineffable dans lequel nous baignons tous est ici fait de Vérité unifiante et féconde.

2.7 L'ÉCRITURE PERFORMATIVE : UNE MÉTHODE POUR LA PRATICIENNE-CHERCHEURE EN CHAMANISME CONTEMPORAIN

Quand j'ai écrit ma première version de ce mémoire, ce que j'ai produit ne correspondait pas aux critères demandés et n'était pas aisé à suivre pour celle qui dirigeait mon mémoire à ce moment-là. J'ai alors pris la mesure de la difficulté pour moi de joindre l'écart entre les différents « continents » dont je vous ai parlé : celui de la science telle que pratiquée en psychosociologie, la science à laquelle la plupart des gens sont habitués, et celui du chamanisme contemporain tel que je l'ai vécu au LACSAT. Les nombreux chercheurs qui travaillent et ont travaillé au développement des paradigmes avec lesquels nous travaillons en psychosociologie se sont occupés de faire le pont entre la science « qu'on appelle parfois (sans rire) la "science normale" » (Boutet, 2016, p.88) et celle qui sous-tend ce mémoire. Il me reste ici à construire le pont entre le paradigme que je vis au LACSAT et celui dans lequel cette maîtrise s'inscrit. Je veux le faire d'une manière authentique et réellement

transformatrice, donc sans continuellement censurer mes expériences ou mes interprétations pour m'ajuster à « l'autre culture », mais aussi en prenant soin de ma manière de m'exprimer pour ne pas devenir obscure ou choquante.

C'est l'approche phénoménologique, puis l'écriture performative à partir de mes vécus, qui me seront les plus utiles dans ma démarche. On dit de la phénoménologie qu'elle est « l'étude des « vécus de conscience » ou, dans une définition de Mucchielli (2009, p.184), « l'investigation systématique de la subjectivité, c'est-à-dire des contenus de conscience » (Boutet, 2016, p.95-96). Danielle Boutet poursuit en expliquant que :

Dans une approche phénoménologique, je commence par regarder mon expérience *pour ce qu'elle est*, en n'essayant même pas, dans un premier temps, de la comprendre... « Pour prétendre pouvoir accéder, par la démarche phénoménologique, à l'essence du phénomène étudié, il faut limiter la réflexion à ce que l'on peut trouver réellement dans la conscience en ce qui concerne l'appréhension vécue de ce fait (ce qui est immanent à la conscience) » (Mucchielli, 2009, 1831). Il n'est donc pas question d'émettre des hypothèses, mais de décrire un vécu, tel qu'il a été vécu. Décrire, raconter, témoigner, voilà les mots clés de la production des données.

Le problème que j'ai rencontré lorsque j'ai écrit ma première version de mémoire est que décrire mon univers subjectif en chamanisme, vécus de conscience et pratiques de plusieurs années, à des gens pour qui ce territoire était totalement étranger, s'avérait étourdissant, autant pour le lecteur que pour moi qui écrivais. C'est l'écriture performative qui m'a donné l'assise nécessaire pour recommencer, en gardant l'espoir que j'allais pouvoir faire le pont entre le cadre de cette maîtrise et la qualité d'expérience relationnelle que je voulais vivre avec vous en termes d'authenticité.

J'ai passé plusieurs centaines d'heures, probablement plus, dans les espaces « d'états modifiés de conscience » propres au chamanisme. Pas toujours ceux de la transe profonde telle que décrite et démythifié par les chercheurs en anthropologie et praticiens en chamanisme, Michael Harner (1990), Hank Wesselman (2003) et plusieurs autres, mais ceux aussi, plus « légers », de la pratique de joindre les états de conscience de la transe profonde avec celle de la conscience de tous les jours et de porter attention à leur entrecroisement. En

d'autres termes, il s'agit d'allier l'inconscient profond et la conscience rationnelle, pragmatique, intuitive et instinctive. Dans ces différents états, une des choses qui m'a le plus aidée à résoudre certaines de mes problématiques personnelles, au présent, étaient des sensations, des images, des histoires, qui m'apparaissaient en transe, et que je liais ensuite à ma vie quotidienne.

En parlant de culture, de choc culturel possible, et de mon souci d'authenticité, je vous donne l'exemple ici de la notion de vies passées et de mémoires karmiques. Ce sont des expressions qui font partie maintenant de notre culture populaire et qu'on utilise plutôt à la blague, et souvent avec une bonne dose de dénigrement, si l'on fait partie de ces gens qui opèrent à partir des paradigmes de rationalité culturellement courants. Mais pour moi, et pour beaucoup de gens que je croise sur ma route, comme ceux du LACSAT, ainsi que dans de nombreuses autres écoles de chamanisme contemporain ou d'écoles de pratiques spirituelles variées, ou même des gens qui n'ont aucune pratique autre que leur vie « ordinaire », c'est une notion communément admise. Je ne crois pas que c'est parce que tous ces gens manquent de rigueur intellectuelle, mais plutôt que c'est une manière de nommer la synthèse de beaucoup d'expériences intenses vécues phénoménologiquement. Il ne s'agit pas ici de débattre de quelconques « vérités », mais plutôt de pouvoir inclure ces expériences phénoménologiques, « ces vécus de conscience » dans ma recherche.

Mon problème est que plus mon univers symbolique et intérieur s'approfondit, plus il est difficile pour moi d'être efficace et concise en termes rationnels. Cet abîme, ne ressemble-t-il pas à ma problématique féminin/masculin, et à leur manque d'union, dont je vous ai parlé au début de ce mémoire ? Ce désir brulant que j'ai de joindre le cœur de la Terre et les cieux en moi ? L'écriture performative m'offre une manière de procéder qui me donne l'espoir de réussir cet exercice. Dans son article « Un ailleurs autobiographique pour écrire la vie », Luis Gomez (2017, p.123-124), père du terme écriture performative, pose la question :

Comment prétendre écrire la mouvance de la vie à partir du passé de ma vie ? Ce passé n'habite en moi que par les effets de cette histoire passée dans mon présent, que par l'évocation que j'en fais. Des événements qui pour des raisons multiples sont restés pris dans les filets de ma mémoire [...] ils sont dicibles dans la mesure

où ma mémoire a construit, à sa manière, une façon de les évoquer. Ce constat me place déjà dans le lieu de mon authenticité et non dans le lieu de la vérité. Alors [...] à quel genre de connaissance puis-je prétendre accéder par les voies du souci d'authenticité? [...] Je veux faire de cette question une intuition, une intention, l'expression d'un désir : rester cohérent et authentique avec cette manière de faire autobiographique qui fait corps avec ma génétique, avec l'émergence même de mes identités présentes [...] Ainsi, cet écrit s'inscrira dans un effort auto-interprétatif des évocations ramenées à mon présent.

C'est là que l'écriture performative me ramène, à mon présent, ici et maintenant, les fesses sur mon divan et les doigts sur le clavier. C'est dans cette posture que je peux à la fois être étudiante en étude des pratiques psychosociales et chamane dans la position créative et alchimique que ces façons de faire proposent.

Je vous invite à entrer dans un monde où le *bios* fait office d'abîme, le *graphos* performe une écriture de mise-en-abyme et l'*auto* chute dans les profondeurs d'un abîme mis-en-abyme, devenant ainsi acte interprétatif qui s'avance dans l'espace de la co-naissance, de la production de sens. (Gomez, 2017, p.129)

2.8 LA RÉCEPTIVITÉ COMME BASE DE LA CONNAISSANCE

Pour résumer, ma manière de connaître passe d'abord par une posture de réceptivité corporelle et énergétique au monde qui m'entoure et au monde en moi. Elle est faite de silence et d'intuition, de sensations et de sentiments. Ma fascination pour l'union du féminin et du masculin en moi est en fait une fascination pour la créativité individuelle et la manière dont elle se manifeste en chaque être humain comme un phénomène unique et inimitable. Je pense à l'être créateur, donc divin. Je suis une mystique, c'est-à-dire que je vis des moments de grande inspiration qui me font sentir en dialogue intime avec la force créative du monde. La recherche en première personne, l'écriture performative, la roue de médecine, l'attention aux chakras et au monde énergétique sont des outils et des repères pour me vivre de plus en plus comme canal créateur, et prendre conscience du lieu où j'obstrue le courant. C'est donc une posture principalement réceptive, posture qui me semble si bafouée dans notre monde. C'est une manière de connaître qui tend vers l'invitation d'Andrews (2004, p.5, traduction

libre) : « Vit ta vie à partir de ton centre. Ton essence et l'essence primordiale de l'univers sont un. »⁸. C'est ce que je tente de toucher ici avec vous en écrivant.

J'ai un nœud dans la gorge là, j'ai un « motton » à sortir avant de clore cette section sur l'épistémologie de ma recherche, sur ma propre manière de connaître... J'ai envie de pleurer et de crier. En fait je pleure en écrivant. Dans mon hypersensibilité, j'ai mal pour toute l'humanité. Je souffre de nos manières de produire de la connaissance, de nos manières de vivre cette connaissance, et de la façon dont nos actions sont encore, et depuis tellement longtemps, si violentes pour nous et l'environnement. Alors, j'accueille ces émotions et vois où elles me mènent dans ce qui veut se dire. Une immensité s'ouvre où j'ai plein de mots en vrac qui veulent sortir sur un ton direct et dénonciateur empreint d'impatience et de colère, à tant vouloir dire et secouer les choses. Mais ça ne fera pas l'affaire ici. À part ça, je me sens comme un poisson rouge dans un immense aquarium avec des gens de l'autre côté de la vitre qui me regardent, des gens avec qui je voudrais communiquer sur la nature de l'eau. Je me rappelle que nous sommes tous faits d'eau et je me mets en posture de méditation avec vous. Retour à mes fesses sur la chaise, mes doigts et ma respiration... Et deux thèmes me viennent, la confiance et la magie.

J'utilise souvent des cartes divinatoires style tarot pour me guider dans ma vie spirituelle. Un des paquets de cartes a été écrit par Lynn Andrews (2004, p.37, traduction libre⁹), héritage des enseignements de ses professeures. Il y a une carte intitulée « confiance » qui tourne autour de la notion des connaissances qui arrivent par la réceptivité :

En amour il doit y avoir la confiance. Sans confiance, il n'y a pas d'amour... La confiance vit dans la loge de ton innocence. Le *heyoka* est un guerrier de la tradition des Indiens d'Amérique qui entre au combat assis de dos sur son cheval avec une

⁸ Live life from your center. The essence of you and the essence of the primal moving force of the universe are one.

⁹ In love there must be trust. Without trust, there is no love... Trust lives in the lodge of your innocence. The *heyoka* is a warrior of the Native American tradition who goes into battle backward on his horse with a broken lance, knowing that the great spirit will protect him. It is this kind of trust that you need. The imbalanced aspects of patriarchal history reside like stone carvings within each of us. Welcome the new aspects of feminine power in your being even though they may seem foreign. Trust in the ways of power and the Great Spirit. Know that you are made of power, and live with trust in your heart.

lance cassée, en sachant que le Grand Esprit va le protéger. C'est ce genre de confiance dont tu as besoin. Les éléments déséquilibrés de notre histoire patriarcale résident en chacun de nous comme des sculptures de pierres. Accueille les mouvances du pouvoir féminin dans ton être même si elles te sont étrangères. Aie confiance aux façons de faire du pouvoir et du Grand Esprit. Sache que tu es fait de pouvoir et vis avec la confiance dans ton cœur.

En vous partageant cette citation, je comprends que le « motton » dont je parlais et que je sens régulièrement, vient des « statues de pierres de notre histoire patriarcale qui résident en chacun de nous », et avec qui je me trouve à dialoguer. C'est au moment de mon contact avec elles que les émotions de colère, d'exaspération, et de tendresse infinie pour les blessures vieilles comme le monde - pour la guérison desquelles je pourrais mourir au bout de mon sang - montent. J'en perds mes moyens. Puis, je me rappelle que je suis une heyoka, et je pars à la guerre, assise de dos avec une lance cassée.

L'autre thème qui m'est venu dans ce bouillonnement d'émotions viscérales est la magie. C'est la manière de connaître qui me vient de ma passion pour l'état amoureux. La carte se lit comme suit :

Si tu ne crois pas en la magie ta vie ne sera pas magique. La magie fait partie de l'incompréhensible – de ce que tu ne peux décrire, mais qui existe et rend ta vie extraordinaire. Elle fait partie de la bonté de ton être. C'est la partie mystérieuse et intrigante de ta vie spirituelle. La magie est ce que nous cherchons tous, mais si tu essaies de la tenir, de la nommer, de la décrire, tu la perdras. Tu dois parler de façon circulaire autour d'elle, décrire ce qui t'a mené jusqu'à elle, et remercier cette partie de l'univers qui est incompréhensible, pleine de couleur, de force et de magie. Des relations vient la magie. De la friction entre l'oubli et le souvenir vient la magie. Des brumes de l'aube et des mystères de la création vient la magie qu'on appelle la vie. De ta passion pour l'existence vient la magie. (Andrews, 2004, p.101, traduction libre ¹⁰)

¹⁰ If you do not believe in magic your life will not be magical. Magic... is part of the unknowable – that which you cannot describe, but which exists and makes your life extraordinary. It is part of the goodness of your spirit. It is that mysterious and intriguing part of your spiritual life. Magic is what we are all looking for, but if you try to hold it and name it and describe it, you will lose it. You must talk around magic, describe what lead you there, and give thanks for that part of the universe that is unknowable and full of color and strength and magic. Out of relationship comes magic. Out of the friction of forgetting and remembering comes magic. Out of the mists of dawn and the mysteries of creation comes the magic that we call life. Out of your passion for existence comes magic.

L'envie de crier que j'ai nommée plus haut me vient de l'abolition de la notion de magie comme quelque chose de réel et d'essentiel à la connaissance, et de l'angoisse que si je ne suis pas assez précise ici en vous parlant, vous ne comprendrez pas, parce que les statues de pierres ont aboli et oublié la magie. La citation me rappelle à l'apaisement et à la direction spiralée. Il ne s'agit pas ici de résoudre le mystère et d'expliquer la magie, mais bien de vous décrire ce qui m'y mène et de vous la faire vivre à la mesure de ce que vous et moi sommes capables de co-crée. Pour ça, il faut que je reste en mon centre, mais ouverte, il ne faut pas que je vous donne le pouvoir de me déstabiliser. Le renouveau du monde se crée en moi. Faire confiance que de la friction de mes polarités internes, qui se manifeste ici par un état de tension entre m'accueillir et m'exprimer, naît la magie.

CHAPITRE 3

CADRE THÉORIQUE

*Je dois juste m'asseoir, je ne dois pas parler, je ne dois rien vouloir,
je dois juste essayer, de lui appartenir.*

Francis Cabrel

Dans ce chapitre, après avoir placé le fil de chaîne sur le métier à tisser, je vais ici ajuster la tension en tirant sur les fils de la relation entre les polarités et les quatre directions de la roue de médecine, pour créer un support adéquat à la réalisation du travail à venir.

3.1 FÉMININ-MASCULIN

J'ai résisté jusqu'à maintenant à définir ces deux termes, parce que je ne veux pas les enfermer dans des cages. Comme tout au long de cette recherche, le sens se trouvera toujours plus entre les mots que dans les mots eux-mêmes. J'ai mentionné plus tôt le symbole du yin et du yang, qui m'est le plus utile pour illustrer la notion que rien ici n'est rigide. C'est la présence du point blanc ou noir inclus dans la couleur inverse, la mouvance de la vague du noir dans le blanc et du blanc dans le noir, aussi bien que les différences nettes aussi, qui font naître le mouvement créateur.

Je me retrouve face à la perte de mots quand je dois aborder ce sujet. Si bien qu'une envie monte de vous offrir l'image de deux tuyaux de PVC, avec les bouts mâle et femelle, et de m'en tenir à ça. « Comme papa dans ma maman », et vous qui suivez... C'est que je veux m'en tenir à la nature cosmique des symboles, utile à l'individu autant qu'aux couples

(autant homosexuels qu'hétérosexuels)... Accouplement, passion, créativité, naissance (de projets autant que d'enfants), etc.

La définition la plus concise pour moi du féminin est une implosion d'énergie, et celle du masculin, une explosion d'énergie. Ou les idées de réceptivité créative et d'extériorisation créative.

Dans le paradigme de la roue des quatre directions du LACSAT, que j'utilise pour cette recherche, le féminin et le masculin sont placés sur l'axe horizontal à l'ouest et à l'est respectivement, et les symboles qui les accompagnent sont :

- Ouest: endroit des émotions, du rêve sacré, du féminin, de la transformation, de la naissance, de la mort et de la renaissance, de l'adolescence, de l'intuition, de la réceptivité créative, de l'introspection, de la guérison, de la passion, de l'implosion, du soleil couchant; symbolisé par l'ours, le noir, l'eau, l'automne.
- Est: endroit du mental, de la planification, de la vue d'ensemble, de la vieillesse, de l'illumination, de la créativité, du masculin, de l'extériorisation, du soleil levant; symbolisé par l'aigle, le feu, le jaune, le printemps.

3.2 LA ROUE DES QUATRE DIRECTIONS DU LACSAT



Figure 2 : Roue du LACSAT

À l'ouest et à l'est respectivement, il me vient de mentionner aussi l'immobilité, la tranquillité sereine et la contemplation qui intensifient l'implosion d'énergie dans les couches les plus profondes du subconscient, du côté féminin, et la force motrice qui fait se manifester les choses physiquement à l'extérieur, du côté masculin.

Ma pensée est également influencée par le tantrisme contemporain, une voie spirituelle très ancienne et beaucoup plus large que ce qui a trait à la sexualité. L'union des sexes, et l'énergie que cette union fait circuler dans le système des chakras, sur lesquelles ces pratiques se penchent, m'accompagnent dans ma compréhension de mon union interne, comme dans ma manière de m'unir avec une autre personne. L'expérience qui en résulte, je le mentionne dans la section 1.1, « Trouver l'axe, un exercice » : la lubrification, le gonflement, les contractions de mon sexe de femme, la connexion de mon désir avec mon cœur, mon esprit et la conscience universelle ; le compagnonnage avec mon partenaire et sa façon de se tendre activement et de se concentrer là où nos désirs et nos âmes se rencontrent, impliquant aussi des points de vue personnels, relationnels et universels... Tout ceci informe ma manière de me faire ou non l'amour, de cheminer vers l'acte de m'unir en moi-même. Là où j'échoue ou je réussis, avec moi et avec l'autre, m'informe, ainsi que le type de posture nécessaire à l'approfondissement du plaisir intentionnel dans une visée spirituelle.

Ces symboles trouvent écho de manières variées dans les différentes traditions spirituelles et dans la psychanalyse. En matière énergétique et individuelle, il est évident que les polarités ont différentes façons de s'exprimer dans chaque femme et chaque homme. Jung parle d'*Anima* et d'*Animus* pour nommer les composantes féminine et masculine de la psyché, et aussi d'*Éros* et de *Logos*. Dans son livre « La femme et son ombre », Sylvia Di Lorenzo (1997) parle du processus d'union du féminin et du masculin à l'intérieur de l'individu. Son livre m'aide à mieux me comprendre dans mes blessures et dans mes responsabilités. La citation que j'en tire ici m'est un peu rébarbative, mais je l'utilise pour parler de la dimension psychologique de l'analyse du féminin et du masculin que j'opère en moi afin de me transformer :

Tout être humain naît de deux personnes de sexes opposés et a besoin d'avoir une relation avec l'un et l'autre pour développer les deux pôles opposés de sa psyché : le principe masculin d'origine paternelle, le *Logos* monde des intérêts objectifs, et le principe d'origine maternelle, l'*Éros*, monde des valeurs et des intérêts subjectifs. L'*Anima* du fils correspond à l'*Éros* maternel, l'*Animus* de la fille correspond au *Logos* paternel. En d'autres termes, la personnalité féminine est compensée par un inconscient de signe masculin, et la personnalité masculine est compensée par un inconscient de signe féminin. L'*Anima* donne à la conscience de l'homme la

possibilité d'établir des relations affectives et amoureuses, l'Animus donne à la conscience de la femme la capacité de réflexion, de décision, de connaissance de soi. (p.12)¹¹

En éclairant mes héritages parentaux, avec leurs blessures comme leurs forces, et en observant ce que je vais chercher passionnément chez mes compagnons, les forces et les blessures, je m'observe dans mes incomplétudes aussi bien que dans mes talents.

Derrière l'idée de l'union du féminin et du masculin comme qualités complémentaires, il y a l'idée de la nécessité de leur équilibre et de leur coopération créative, de leur harmonisation, de leur écoute mutuelle, de leur communication. La phrase de Cabrel que j'ai mise en citation au début de ce chapitre parle de la posture qui m'interpelle ici, la posture réceptive dont je traite dans l'épistémologie, et qui est celle qui guide le masculin en moi dans l'écoute du féminin, et le féminin dans l'écoute du Mystère pour une création la plus consciente possible. Je laisse au récit autobiographique le soin de parler de cette partie du chemin.

3.3 MIROIR COSMIQUE

Il y a déjà, dans ce que je viens d'énoncer, l'idée de m'informer de moi en regardant en l'autre, l'idée du miroir. Dans le chamanisme et le tantrisme que j'ai étudiés, il y a la voie des sens pour vivre le spirituel, il y a la nature et le cosmos comme déesse ou dieu androgyne. Le contact des sens avec le monde physique est un pont vers l'invisible, touchable et non touchable s'informent mutuellement. J'ai appris sur mes polarités internes en touchant mes partenaires physiquement. Ces traditions me parlent parce que j'ai une compréhension spirituelle qui passe par mes sens. Je suis devenue guide de plein air pour regarder dans le miroir de la nature et apprendre d'elle en la vivant physiquement. Entre autres par l'eau, la terre, l'air et le feu, les plantes et les animaux. Donner corps à l'idée que tout est Un et en

¹¹ Selon moi, nous n'avons pas besoin de parents de sexes opposés comme modèle, la polarité inhérente à tout individu et la présence du tissu social sont suffisantes au développement de la psyché.

même temps « tenir ma place » dans la diversité ; me fondre dans le miroir et y trouver mon reflet.

Pour que l'axe horizontal que je viens de présenter plus haut fonctionne pour moi, pour que je trouve mes limites entre moi et l'autre, j'ai dû m'appuyer sur l'axe vertical de la roue, le physique et le spirituel. Dans le paradigme du LACSAT, les symboles pour ces directions sont :

- Sud: endroit du monde physique, du monde concret de tous les jours, de l'enfance, de l'innocence, de la confiance, de l'ouverture, de l'instinct, des détails pratiques, de la manifestation; symbolisé par la souris, le rouge, la terre, l'été.
- Nord: endroit du spirituel, de l'inspiration, du principe ou souffle créateur, de la motivation, de la responsabilité, de la vie adulte, du silence, de la sagesse, de l'individualité; symbolisé par le bison, le blanc, l'air, l'hiver.

L'attention au besoin de trouver, de vivre et de manifester mon individualité a guidé mon chemin pour sortir de l'absorption dans l'autre en relation de couple, et pour me vivre sainement en société, moi qui avais un point de vue spirituel tellement en décalage avec mon environnement. Le développement de la relation nord-sud en moi a créé l'axe autour duquel faire danser l'ouest et l'est.

J'utilise la roue que je viens de décrire en plaçant mes problématiques personnelles au centre, en regardant une question au travers de chaque angle pour ainsi pouvoir l'observer de manière circulaire et holistique et prendre connaissance de l'endroit où il y a déséquilibre. En investissant mes efforts dans les directions qui sont moins prises en compte, cela crée un axe d'intervention donnant lieu à une nouvelle harmonie qui à son tour fait prendre conscience de nouveaux points de vue, issus cette fois du centre, dans une perspective de spirale autour de l'être ou de la thématique. Mon récit autobiographique en mode d'écriture performative témoignera sans doute d'exemples de déplacements, d'équilibrage et de tension dynamique entre les différentes sphères de la roue des quatre directions.

Pour donner une idée concrète de l'utilisation de la roue des quatre directions, voici un exemple : si l'on se demande si on prendra ou non un nouvel emploi, au sud on se posera des questions qui ont trait aux implications pratiques dans notre vie (déplacements, horaire, salaire, etc., ce qui nous plaît et nous convient physiquement). À l'ouest, on peut penser au rêve professionnel que l'on a pour notre vie, en ce moment et pour les années à venir, et comment cet emploi contribue à cette direction. Au nord on peut considérer le niveau d'inspiration qu'on retirera de ce travail, et comment cela s'équilibre avec les considérations pratiques et émotionnelles. À l'est, on fera un tour de ce qu'on observe dans les autres directions et l'on pèsera les pour et les contre rationnellement, tout en restant ouvert à notre intuition profonde, en évitant de baser nos choix sur la peur et son contrôle.

À travers mes états de crise, mes problématiques, je prends aussi différents repères sur la roue. Par exemple, en y allant de façon très générale, j'identifie que j'ai une aisance avec l'est et le nord sur la roue, soit avec le mental et le spirituel dans ma vie personnelle. Et que le plan émotionnel, à l'ouest, est le plus en souffrance chez moi, ce que mes études chamaniques et psychosociales sont venues révéler et assister. J'ai aussi un manque d'aisance avec le sud, manifeste dans ma difficulté à intégrer physiquement, concrètement, le monde qui m'entoure en raison de mes sensibilités et points de vue. Je me repère aussi en considérant que ma société a des forces au niveau du sud et de l'est de la roue, du physique et du mental, et des faiblesses dans les domaines spirituel et émotionnel. Avec ce genre de « carte », je m'applique à investiguer et équilibrer des « terrains » dans ma vie quotidienne intérieure et extérieure, avec toujours en arrière-plan l'harmonisation de ma réceptivité et de son extériorisation créative.

DEUXIÈME PARTIE
LA MÉTHODE ET LE RÉCIT

Les circonstances dans lesquelles tu te trouves, les expériences que tu as et les gens que tu rencontres changent quand tu prends la responsabilité de la création de ta propre histoire et revêts consciemment le rôle de conteur.

Carl Greer (Traduction libre)

The circumstances you find yourself in, the experiences you have, and the people you meet change when you take responsibility for the authorship of your own story and consciously step into the role of storyteller.

CHAPITRE 4

MÉTHODOLOGIE

Le fil de chaîne est prêt, je vais maintenant choisir les couleurs et penser aux motifs, toucher à la méthode autobiographique performative comme outil de travail.

4.1 RETOUR SUR L'AXE

Il me vient maintenant des images que je vous ai partagées dans le texte sur l'axe de ma recherche, celui dans lequel je vous parle de la manière dont se vit en moi l'absence d'union entre le féminin et le masculin. Je revois la foudre qui frappe la terre et incendie les plaines de graminées dans la Gran Sabana au Venezuela, créant des lignes de feu sur l'horizon, les nuages vertigineux et les arcs-en-ciel sublimes dans les ciels contrastés. La foudre, avec sa friction électrique venant du ciel, s'apparente aux forces du spirituel, du mental et de l'émotionnel en moi qui frappent la terre au sud de la roue comme ma propre véhémence, ma colère, mon besoin de nettoyer et de fertiliser ce monde des hommes qui m'est violent et hostile. Cette analogie me fait ressentir physiquement ce que je décris à partir de ma tête inflammée, de ma mâchoire serrée, de mon souffle court, et que j'identifie à mon côté masculin. La partie de moi que je sens qui « n'atterrit » pas dans mon corps. Celle-là même que je nommais en disant qu'elle s'activait à trouver une foule de solutions face à mes douleurs existentielles, et à les mettre en action.

Puis arrive l'image du volcan marin qui a créé une île équatoriale entourée de plages au sable doux et chaud, battue par les vagues océaniques, recouverte de jungle. Arrivent aussi les sensations qui me venaient quand je me posais dans mon corps en pensant au mot *féminin*

et que je me trouvais dans les profondeurs de mon sexe. La chaleur, la moiteur, la puissance, le rythme des contractions comme celui des vagues, l'incarnation, la lenteur, l'immobilité sereine, la conscience des âges et du cœur ardent de la Terre. Ces sensations me relient à une terre promise juste là en moi, celle où mon corps et mes émotions, le sud et l'ouest de ma roue « de médecine », sont habités. J'avais aussi parlé de dépression qui, elle, me connecte à une apathie mortifère, comme la terre sur laquelle la foudre aurait trop frappé et qui gît, désensibilisée. Une sensation de trauma et de renoncement, d'intolérance généralisée suite à la suprématie de la vitesse sur la lenteur, du haut sur le bas.

Je me souviens des larmes que j'ai versées quand j'ai fait dialoguer le féminin et le masculin en moi dans la section 1.1 de ma problématique, et qu'ils se trouvaient posés ensemble à une intersection, tranquilles, se parlant et regardant les gens passer, des fleurs rouges à leurs pieds. De sa présence intense à lui et de sa douceur réceptive à elle, de leur écoute mutuelle comme une respiration vivante, du message de lenteur pour réapprendre. J'ai alors découvert une piste dans la rencontre des énergies du bas de mon corps avec celles du haut, un désir d'union dans le plexus solaire et le cœur, une aspiration à la communicabilité et à vivre des relations à partir de là.

4.2 MÉTHODE AUTOBIOGRAPHIQUE

J'ai toujours eu envie d'écrire de façon autobiographique et mes livres préférés sont écrits dans ce genre. Nous avons d'autres méthodes de recherche à notre disposition en Études des pratiques psychosociales, mais j'ai choisi de faire confiance à la sagesse de mes goûts spontanés et clairs, à ce qui m'est confortable en écrivant.

Philippe Lejeune (1975, p.14) propose une définition de l'autobiographie qui va comme suit : « Récit rétrospectif en prose qu'une personne réelle fait de sa propre existence, lorsqu'elle met l'accent sur sa vie individuelle, en particulier sur l'histoire de sa personnalité ». Et comme l'explique Gaston Pineau (1983, p.124) :

L'autobiographie est donc la biographie d'une personne faite par elle-même [...] Ce « par elle-même » implique en effet deux caractéristiques. La première est que cet essai d'expression verbale de la vie est concomitant de cette vie [...] La seconde resserre encore cette concomitance : elle n'est pas seulement temporelle, elle est intrinsèque. C'est la vie elle-même qui essaie de s'exprimer, de se traduire en mots. Activité symbolique pour essayer de se comprendre comme totalité...

J'ai parlé plus tôt du paradigme interprétativiste et de l'herméneutique analogique, dans lesquels je situe ma méthode autobiographique. Entre les phénomènes de ma vie vécus comme expériences, l'interprétation que j'en fais et l'interprétation que le lecteur fait de mes écrits, j'ai énoncé que je fais confiance à la « résonance spirituelle » comme lieu de construction de sens et comme axe verticalisant et intrinsèquement directionnel. Olney (1981, p.11) dit que le monde « est incessamment créé par la perception que j'ai de lui, dans un temps et un espace donnés » et parle ainsi de « métaphores de soi ».

Dans un processus qui mobilise autant l'intuition chez tous les acteurs impliqués, et pour que l'axe spirituel devienne fonctionnel dans le cadre de ma recherche, l'intention et les objectifs de celle-ci doivent être clairement énoncés. De cette manière, le processus herméneutique peut fonctionner librement, autant chez moi qui écris, que chez vous qui lisez. Entre les phénomènes de ma vie que je laisse venir à moi en gardant mon objectif à l'esprit, celui d'unir le féminin et le masculin en moi, et l'utilisation de cet objectif pour analyser et comprendre mon expérience, la métaphore me sert à la fois de point d'appui dans le réel et de possibilité d'expansion de ma compréhension à travers son exploration symbolique.

4.3 ÉCRITURE AUTOBIOGRAPHIQUE DITE PERFORMATIVE ET ROUE DES QUATRE DIRECTIONS

Quand je ressens la verticalité en moi, je repense à ce que m'a dit ma professeure Jeanne-Marie Rugira à ma première année de maîtrise : que j'ai des connaissances spirituelles qui passent directement par mes sens. Je ressens alors le silence et la sensualité qui font un et qui font sens, qui savent en silence, qui ne nécessitent pas de mots. Quand je ressens l'horizontalité en moi, je ressens une frustration, celle de la difficulté liée à la

communicabilité. C'est que souvent je ne trouve pas les mots, ou alors parfois je me perds dans trop de mots. J'ai une impression d'émotions qui restent dans l'obscurité, et alors, je ressens de l'isolement. C'est pour cette raison que j'ai choisi l'écriture performative, pour rester ancrée au présent, ici dans mon corps, à l'écoute de mes tripes qui cherchent à se dire. L'exercice de raconter et de partager la connaissance qui vient des émotions est à la fois un voyage de guérison pour moi-même et un geste social créatif dans un monde où je sens que cette façon de faire manque. Je vis ici la communicabilité comme déplacement horizontal, comme déplacement vers l'autre et comme don, ce qui me demande à la fois l'expression et la maîtrise de mes émotions. « La quête du dit communicable cherche à percer l'épaisseur des concepts appris. Il habite ce lieu du présent où le moment de saisie dépasse le passé et rejoint le futur dans un espace d'advenir. » (Gomez, 2017, p.133)

Dans le chamanisme qui m'a été enseigné, tout s'apprenait par l'expérience vécue, et toutes ces expériences avaient été façonnées pour aller rejoindre nos émotions profondes et leurs origines, comme on irait trouver l'eau d'une nappe phréatique en prenant connaissance de toutes les couches de sédiments qui nous en séparent. Le travail s'effectuait donc principalement avec notre subconscient et se révélait beaucoup par des mouvements d'énergies se traduisant en images et en symboles, monde qui se vit à l'ouest de la roue que j'ai présentée. Cette maîtrise-ci se place à l'est de ma propre roue interne dans un effort de mettre en mots raisonnés ce que j'ai vécu et ce que je vis ici avec vous en écrivant. C'est dans ce mouvement ouest-féminin/est-masculin que je fais l'expérience de l'union interne que je cherche. Je m'unifie aussi dans l'action de mettre en forme-objet cet écrit, au sud, manifestation physique de mon voyage spirituel, de ma quête de sens, au nord.

J'ai énoncé que ma manière de connaître passe par une relation intime avec le Mystère, un vide plein et fertile, que je place au centre de la roue. Et que pour accéder à mon ensemencement, je me base sur des sentiments de confiance et de magie, comme un utérus (ou la terre) reçoit une semence. Alors, quelle méthode me permettra de réaliser cela dans cet écrit, dans cet espace de co-création que nous vivons ensemble, puisque vous m'interprétez à chaque pas? Je me place dans un lieu où je me laisse transformer par votre présence, où je

vous invite à faire de même en créant un environnement de confiance par les mots et la vulnérabilité:

Le contact avec l'altérité n'est pas vécu comme une rencontre, mais comme une altération. Il ne s'agit pas seulement de se laisser toucher ou de se laisser interpeler par l'altérité, mais plutôt de se laisser altérer, permettant à l'altérité de pénétrer en moi... et de me diluer à son contact. Non pas dans une dynamique d'autoannihilation, mais dans une dynamique habitée par le sentiment de manquement, d'incomplétude partagée (Gomez, 2017, p.138)

Pour accéder à mes émotions profondes et vivre de façon soutenue dans l'essence de mon « savoir réceptif », c'est l'authenticité, dont j'ai déjà parlé en citant Gomez, qui est au centre de ma posture d'écriture et d'écriture autobiographique. Il va de soi que les symboles, images et ressentis vont abonder, puisqu'ils font partie de ma quête d'équilibre du féminin et du masculin, ainsi que des dimensions spirituelle, émotionnelle, mentale et physique en moi. Comme Daignault explique, cité par Gomez (2017, p.13) :

Il arrive par contre que le processus herméneutique prenne racine dans une crise personnelle [...] la pensée s'engage alors dans des cercles de plus en plus concentrés autour d'un événement singulier, dont la genèse plonge au plus creux de l'inconscient (Daignault, 2002, p.175).

Mon inspiration principale pour la méthode de cette recherche me vient d'une expérience que j'ai vécue en écrivant mes premiers travaux en sciences humaines à l'université. Après avoir choisi un sujet, alors que je me mettais en recherche, je me trouvais happée de l'intérieur, comme si quelque chose d'informe en moi cherchait à se nourrir et à prendre forme. Dès lors, toutes mes lectures, mes citations et mon écriture se mettaient au service de cette présence, ce ressenti autonome duquel je me plaçais à l'écoute. Puis, mon étonnement devenait total quand je me rendais compte, en finissant le travail, que j'avais produit ce que je cherchais au fond de moi à comprendre, pas seulement sur le sujet choisi, mais sur la manière dont le sujet parlait à mon existence et à ce que je cherchais à y résoudre sans encore en être consciente. J'ai aussi eu, à cette étape de mon parcours universitaire, un professeur qui avait pris le temps de travailler avec moi sur mes travaux avec un soin délicat

et remarquable. En m'inscrivant à la maîtrise, je cherchais à revivre ces expériences intensément créatives et transformatrices.

C'est mon directeur de recherche, Luis Gomez, qui me donne l'espace pédagogique et relationnel dans lequel je touche à nouveau cette façon de faire de la recherche, cette fois-ci en utilisant ma propre vie comme matière première. Sa conscience du processus m'aide à le refaire, avec un niveau de difficulté plus grand ; elle m'aide à avoir confiance, pour continuer à « tomber en moi même ». Il a écrit sur ce qu'il appelle l'écriture performative dans des termes qui me rappellent cette façon de faire tout en m'y ramenant. Gomez (2017, p.138) fait une synthèse des trois mouvements dont il a fait l'expérience en écrivant sa maîtrise, en utilisant l'autobiographie comme méthode. *Poïesis-aïsthésis-catharsis*, se sont présentées à lui:

Comme des conditions possibles pour une écriture-alambique à l'intérieur d'un mouvement spiralé, aujourd'hui en tornade, qui part du ressenti vers le concept, du concept vers le ressenti, devant la présence constante de l'autre. C'est-à-dire, il s'agit d'une expérience sensitive vers la construction du signe en passant par le mouvement directionnel de la communicabilité.

Le premier mouvement de *poïesis* est celui de chute en soi, de chute dans les ressentis de sa propre histoire au présent, puis d'accouchement d'un nouveau soi. Le deuxième, celui d'*aïsthésis*, est l'effort du partage avec autrui par l'écriture stylisée. Le troisième, celui de *catharsis*, est l'effet produit, la sérénité qui vient de la nouvelle compréhension. Ma recherche et son mouvement de *poïesis* se sont déroulés sur plusieurs années dans lesquelles je me suis transformée principalement à travers les miroirs que m'ont fournis mes relations amoureuses, entrecoupées de moments de célibat tout aussi riches. Le mouvement de *poïesis* continue de se produire pendant et par l'écriture. Le second mouvement, l'effort du partage par l'écriture stylisée, je l'ai effectué par étapes, avec les différentes versions de ce mémoire, je le fais ici en ce moment avec vous. Le troisième mouvement, il se déploie également par étapes, autant dans la sérénité générée dans ma vie quotidienne au fil de mes diverses compréhensions et pratiques de toutes sortes, comme les pratiques méditatives, les soins de

type chamanique que j'offre ou reçois, les relations humaines significantes, les lectures, etc., qu'au fil de mes écrits et de leur partage.

C'était une crise personnelle, existentielle et spirituelle liée au besoin d'unir le féminin et le masculin en moi qui m'avait fait trouver le chamanisme contemporain à 22 ans, puis l'étudier contre vents et marées, pendant des années. Un abîme m'habitait, séparant les deux pôles de mon être : je me noyais dans ma grande réceptivité, et mon feu n'arrivait pas à trouver une forme adéquate pour s'exprimer. Ce profond abîme entre les pôles, je considère qu'il vit aussi dans notre monde, entre les qualités féminines dont je vais parler dans cette recherche, presque entièrement reléguées aux oubliettes, et les qualités masculines rendues dénaturées par les blessures des derniers siècles. Raconter mon histoire est une façon, pour moi, de construire un pont autant que de contribuer socialement.

Cette intuition, cette intention et ce désir donnent Vie à mon histoire et ouvrent des possibles pour les habiter de manière toujours nouvelle, toujours actualisée. C'est parce que le processus d'évocation de mon passé sera toujours teinté par la présence au présent de l'intuition, de l'intention et du désir présents. Ce sont plus les faits de ma vie actuelle qui dicteront la manière dont je me souviens, la manière dont je construis la représentation actuelle de mes mémoires [...] Ainsi, cet écrit s'inscrira dans un effort auto-interprétatif des évocations ramenées à mon présent [...] Je cherche à créer dans l'écrit, ce langage qui puisse exprimer la force de ma quête d'authenticité en intime communion avec le monde de ma culture, de notre culture. (Gomez, 2017, p.124, 125)

Dans cette tâche, l'écriture performative est une façon pour moi de déjouer mon mental, à l'est de ma roue, qui a tendance à prendre trop de place dans ma vie, en particulier en écrivant une maîtrise, et de donner la place nécessaire au désir au sud, à l'intuition à l'ouest, et à l'intention au nord. En écrivant ici en posture de méditation, c'est-à-dire en me ramenant dans mon corps ici et maintenant et en faisant silence pour écouter le vide en moi d'où essaie d'émerger le Mystère de ma propre création comme de ma transformation, je peux aspirer à cet équilibre. Je peux demeurer nue, comme une enfant qui naît, avec vous, et continuer à réparer la confiance et la magie brisées.

CHAPITRE 5

RÉCIT AUTOBIOGRAPHIQUE

On ne reçoit pas la sagesse, il faut la découvrir soi-même, après un trajet que personne ne peut faire pour nous, ne peut nous épargner.

Marcel Proust

Je vais maintenant tisser mon récit autobiographique, avec le fil de trame, en laissant libre cours à mes sens, à mes émotions et à ma réflexivité. En faisant le tour de la roue des quatre directions, et en m'arrêtant aux étapes de la vie symbolisées à chaque point cardinal pour donner à voir ce qui n'est pas encore visible.

En écrivant le titre de cette section, j'ai la sensation de m'asseoir dans une chaise berçante avec vous, dans une belle vieille maison, auprès d'un feu qui nous baigne de sa crépitante chaleur orangée. La nuit est noire dehors, nous sommes en campagne. Les herbes sauvages sont hautes et si vous sortiez un moment seul, vous seriez pris par les étoiles remplissant le ciel, comme par les bras d'une grand-mère, sage de tous les âges. Il y aurait aussi la richesse de l'air, la senteur des foins mélangés aux fleurs sauvages, qui rempliraient vos sens jusque dans les pores de votre peau, de votre âme. À l'intérieur, les matériaux qui ont servi à bâtir la maison où nous nous trouvons vous font le même effet. Ici, nous avons le temps, et le silence est somptueux et confortable, comme les tissus faits à la main dont sont drapés les lits des chambres à l'étage.

Vous êtes les bienvenus ici, et vous avez quelques jours devant vous, le temps de vous reposer et de faire de longues marches à travers champs et boisés, de vous poser pour regarder les nuages ou la rivière, et méditer sur votre vie. Vous croisez des animaux sauvages et domestiques pendant vos randonnées. La nourriture est délicate, préparée avec soin, et vient de tout autour, de gens qui l'ont aimée en la cultivant et en la préparant, comme une ode à la

Terre. Vous avez des moments aussi pour vous dire, pour raconter ce qui vous traverse et pour qu'on se délecte d'être ensemble, de s'écouter, d'être curieux et de s'émerveiller. L'innocence et la sagesse se côtoient, et le rire chaleureux est là.

J'ai un peu plus de quatre-vingts ans alors que je vous raconte, et je suis heureuse, et joyeuse que nous soyons ensemble.

5.1 SUD : ENFANCE, PREMIER CHAKRA, ENRACINEMENT ET SEXUALITÉ

Je pense à mes parents, terreau du masculin et du féminin en moi dans cette vie-ci. J'ai un bouchon à faire sauter sur ma manière de m'exprimer face à mon enfance et à mes parents, et je ne sais pas trop encore comment m'y prendre. J'ai beaucoup de gratitude pour mes parents, pour leur manière d'être eux-mêmes, pour la qualité d'attention qu'ils ont sur leurs chemins de conscience. Je suis touchée et reconnaissante aussi qu'ils me soient des exemples en vieillissant. Qu'il y ait à la fois tellement d'espace entre nous et tellement de présence de qualité. Je vais plonger dans des étapes de mon enfance dans lesquelles, en compagnie de mes parents, j'ai développé des forces et vécu des blessures. J'écris ici en me laissant l'espace d'aller au cœur de mes émotions, en faisant l'exercice de ne pas avoir peur de dire la douleur, de ne pas me taire consciemment ou inconsciemment pour protéger ceux que j'aime... réflexe duquel est né le bouchon que je souhaite faire sauter.

Et maintenant comment fais-je? D'abord il est où, le blocage dans mon corps? Dans mon cœur. J'y ai encore froid. Ça contraste, comme une lumière de fin de journée, avec le dynamisme, à la fois coloré et centré, de mes parents. Pour vous faire vivre le décor, j'ai envie de commencer par les zones de riche lumière. Après, je pénétrerai dans les ombres.

Les histoires que m'ont racontées mes parents sur leur rencontre et l'époque de ma naissance m'habitent comme des toiles aux murs de mon imaginaire personnel. Leur rencontre, par exemple, dans les années 70, m'a souvent été racontée par ma mère. C'était un soir de Saint-Jean-Baptiste à Montréal, dans une fête. Ma mère, Anglaise d'Angleterre dans la mi-vingtaine, y débarquait sans un mot de français, l'adresse à la main. Elle l'avait

reçue pendant un long voyage sur le pouce depuis New York, où elle habitait depuis quelques années. Elle était peut-être pieds nus. Mon père avait la barbe et les cheveux longs... On m'a dit que ma naissance, dans la cabane en bois en Louisiane sur le bord du bayou où ils vivaient, a été une fête. Ma mère, d'abord toute seule avec mon père et la nature autour, faisait du yoga le matin toute nue dehors pour aider le travail. Puis, sont arrivés la sage-femme, les amis, le chien... et un vent fort qui se pointa juste au moment où je sortais, pour m'accueillir dans ce monde. Ensuite, des mois passés à la campagne au Québec, chez mes grands-parents ou ailleurs... Là, mes propres souvenirs commencent à se mêler aux anecdotes qu'on m'a relatées... Je me souviens de divers appartements dans le quartier Saint-Jean-Baptiste avec les amis, l'école et les magasins tout proches, comme un gros village où mes petits pieds vogaient libres. De l'équitation, de la nage et de la gymnastique. Des histoires et des massages avant de me coucher. Des festivals de musiques cajuns et de la danse. Les deux langues de mes parents à la maison. Je m'imagine mes parents dans la jeune trentaine, à se développer dans leur travail et leurs études supérieures. En pensant à tout ça, il me vient une foule de sensations corporelles et d'images...

Vers les trois ou quatre ans, ma mère m'a ramenée en Louisiane durant quelques mois, alors qu'elle y avait commencé ses études supérieures. Puis, elle m'a laissée quelques mois avec mon père pour finir certains de ses cours avant de poursuivre à l'université Laval. Je me souviens comme si c'était hier de les voir danser ensemble dans la salle à manger ou dans la foule, de leur amitié complice, de leur travail d'équipe, de leurs longues conversations de couple qui négocient en eaux difficiles. Il semble qu'à cette époque, plusieurs couples et individus revoyaient de fond en comble les modèles de relation homme-femme qu'ils avaient reçus de leurs parents qui, eux, étaient liés jusqu'à ce que la mort les sépare. Quand je suis née, ça faisait seulement dix ans que l'époque de la libération sexuelle avait commencé.

En écrivant ces quelques lignes, ma fibre vibre à nouveau de l'effervescence transformatrice que cette époque et que mes parents incarnaient pour moi, d'abord inconsciemment.

Puis, un grand voyage se pointe à mes six ans. Je pars deux ans au Rwanda avec ma mère, pour un contrat qu'elle obtient en développement international, en agroéconomie. Mon père nous rejoint six mois après notre arrivée. Nous vivons d'abord en campagne, où nous adoptons ma petite sœur, puis dans une petite ville. À la fin du contrat, nous faisons un voyage en sac à dos de trois mois en famille, même si mes parents avaient finalement décidé de se séparer après quelques années de va-et-vient autour de la question. Nous passons de l'Afrique équatoriale à l'Angleterre en prenant l'avion une seule fois, pour survoler le sud du Soudan qui est alors en guerre. Nous voyageons en taxi de brousse et en train troisième classe, en traversant une dizaine de pays. Et j'arrive, à nouveau dans le quartier Saint-Jean-Baptiste, en troisième année, alors que les cours sont déjà commencés, avec un regard à jamais transformé... Ma sixième année, je la passerai au Niger, lors d'un autre contrat de ma mère. Je reviens ensuite avec mon père, maintenant avec sa nouvelle femme et leur garçon, pour commencer le secondaire au Québec. Dans cette intensité tumultueuse, les livres, la contemplation et la nature sont devenus mes meilleurs amis.

Voilà pour une partie de la riche lumière... Tellement d'expériences. Maintenant qu'est-ce qui a été difficile pour la petite Chloé ? L'instabilité constante, pas juste physique, mais émotive, due à la relation de mes parents, à tous les déplacements, à la perte continue de tous mes amis, même de mes animaux de compagnie.

Un jour, dans ma vingtaine, ma mère m'a donné un paquet de lettres qu'elle avait écrites à mon père, alors qu'elle était en Louisiane à étudier. À travers ses lettres, j'ai pu recontacter des sensations enfouies profondément en moi, dont je n'avais plus du tout le souvenir avant de les lire. J'ai pu revivre l'ambiance émotionnelle dans laquelle j'ai vécu, reliée à la révolution sexuelle du temps, et avec laquelle mes parents, eux, jonglaient dans notre quotidien familial. J'étais toute petite et je n'étais pas nécessairement consciente de tout ce qui se passait, mais je ressentais beaucoup de choses. Les lettres ont mis certaines de ces sensations en relief, de même que ce que j'ai vécu ensuite dans ma vie adulte, au fil de mes propres expériences. Je vous en partage ici un extrait, pour ensuite parler de ce que j'en ai tiré.

Alors que ma mère était loin de moi et que je vivais avec mon père, la meilleure amie de ma mère et son fils, mon père et celle-ci ont commencé à avoir une aventure. Une crise a éclaté entre mes parents, et voici un morceau de lettre :

Ce n'est pas clair pour moi ce que tu veux. Tu dis que tu veux de la spontanéité, ça va, mais est-ce que tout ce que tu veux dire par là est la liberté de coucher avec d'autres femmes? Tu l'as toujours eue, et de toute façon c'est quelque chose que je trouve pas mal superficiel. Vas-tu m'inclure dans ta spontanéité? Tu ne l'as pas fait encore. Pourquoi es-tu toujours si rapide à me dire que je ne peux pas te toucher? Tu fais de moi la suspecte. Toute émotion que je te montre tu repousses. Et si rien ne te touche, c'est quoi le but? Ce n'est pas quelque chose que je ne peux pas trouver ailleurs, mais ça n'aiderait pas. Je veux que tu me retournes mon amour, que tu m'aimes, d'une façon que je peux lire.

Cet amour que tu m'assures me porter, qui est éternel, mais ne te ferait pas t'ennuyer de moi si tu ne me revoyais pas est un peu trop académique pour moi. Veux-tu vivre avec moi ou pas? Vivre ensemble *est* une vie en couple, on a des responsabilités à partager, je ne vois pas de façon de contourner ça.

Tu n'es pas toute mon existence, mais la partie de moi qui est ouverte et aimante est la partie que je respecte le plus et je voudrais que tu la traites avec un peu plus de respect et d'attention, parce qu'elle ne peut pas vivre dans le néant.¹²

Dans mon amour inconditionnel d'enfant, je n'ai pas pris parti pour un parent ou pour l'autre. Je ne savais rien faire d'autre que tenter de jeter un pont de compréhension et d'amour entre ce que je percevais des deux univers de mes parents. Je me souviens aussi d'avoir lu un petit poème, écrit dans les mêmes années, par mon père, que j'aurais bien aimé mettre ici si je l'avais encore, dans lequel il parle de solitudes parallèles. J'ai vécu leurs démarches individuelles et relationnelles, avec tout ce qu'elles pouvaient comporter, comme profondes, sincères et au meilleur de leurs capacités, et aussi comme profondément déstabilisantes.

Ce qui me frappe dans tout ça, c'est qu'au nom de la liberté (que je comprends à cette époque si urgente à faire naître), il y avait si peu de douceur émotionnelle dans ma vie familiale, tandis que l'on négligeait de prendre soin de soi et de l'autre dans la relation autant que dans le côté vulnérable de l'être. Je me suis rendue compte, en lisant le bout de lettre que

¹² Mes parents ont tous les deux consenti à la publication de cet extrait de lettre. Traduction libre.

je viens de partager, que c'est une forme de froideur qui m'a glacé le sang et le cœur avant même que je sache consciemment que j'en avais un duquel apprendre à prendre soin, avec douceur.

J'ai amassé, au fil du temps, beaucoup d'informations sur mes parents et sur notre vie ensemble qui m'ont aidée à me comprendre et à comprendre les blessures qui ont façonné qui je suis. Je tente ici d'être concise, d'aller au cœur d'un sentiment. Les mots de ma mère dans sa lettre touchent à quelque chose sur quoi je souhaite revenir pour parler du féminin et du masculin autant en moi que dans ma manière de me confronter à ma société. J'y reviendrai plus tard. Aussi, en me penchant sur ces années de ma vie à travers un moyen précis tel que cette lettre et les sensations qu'elle me fait vivre, je ressens dans mon corps la nourriture de base qui m'a manqué au sud et à l'ouest de la roue de médecine, au niveau de la stabilité physique, de l'encadrement et de la chaleur émotionnelle.

Je sens également d'autres séquelles en moi, comme celles par exemple reliées à la façon de s'exprimer de mon père. Même si ce n'était pas son intention, il avait des manières de me parler et de parler aux autres qui m'étaient si dures qu'elles me donnaient l'impression d'être rudement frappée, psychiquement, et de façon régulière. Je perçois dans mon aura là où j'en suis encore abimée. Je ressens aussi que mon père, à travers ce que je vivais comme sa froideur distante et son hypersensibilité, essayait de me protéger du côté obscur de la préhension des émotions parentales sur leurs enfants. Je revis aussi la sensation de l'impatience chronique de ma mère, comme une douleur constante qui la tirait tout le temps, et qui me faisait vivre son inconfort et essayer d'y palier en étant la meilleure petite fille possible. Je ressens également où ma mère, malgré les carences qu'elle avait vécues dans sa propre enfance, a réussi à me donner, sur les aspects physiques et émotifs, plus que ce qu'elle avait elle-même reçu de sa mère.

Spontanément, en vous écrivant ces lignes, j'ai eu l'intuition d'aller voir le mot *hippie* sur internet et j'ai trouvé cette phrase sur Wikipedia (2017) :

Les hippies remettaient en cause l'idée d'autorité, et en premier lieu l'autorité parentale, et tout ce qui en découlait : toute domination de l'un sur l'autre. Cherchant

à établir d'autres rapports avec leurs propres enfants, les hippies adoptèrent les pédagogies antiautoritaires.

Je suis émue en ressentant la quantité de liberté, de savoirs pratiques et de conscience qu'ils m'ont transmise avec et au-delà des mots. Je réalise aussi à quel point je me suis sentie laissée à moi-même. Je ressens en moi le prix à payer, à chaque génération, pour toutes nos avancées.

Je vous ai parlé d'un grand sentiment de solitude, en dépit de la présence de mes parents. Petite, je ne pouvais formuler ce qui était si difficile, je n'avais pas non plus le pouvoir de changer le cours des choses. Plus tard, dans ma vie d'adulte, je me suis trouvée face à toutes sortes d'enjeux philosophiques, pratiques, spirituels et émotionnels reliés à la liberté sexuelle, à la sécurité affective et physique. Seulement plus tard encore, j'ai pu contacter le fait que ç'a été, combiné aux nombreux déménagements, des sources de traumatismes relationnels profonds. Des sources de « perte d'âme », comme on dit en chamanisme.

5.2 OUEST : ADOLESCENCE, PASSION ET RÊVE SACRÉ

Quand je reviens du Niger, j'ai commencé à avoir des seins depuis un temps, et je viens d'avoir mes premières menstruations. Je débute le secondaire, et le cinq octobre j'ai treize ans. Je commence une relation amoureuse, avec un jeune homme d'un an de plus que moi, qui durera deux années scolaires. Je fais de la natation, ensuite de la nage synchronisée. Je change d'école en deuxième secondaire pour pouvoir m'entraîner vingt-cinq heures par semaine et faire les championnats nationaux juniors. Je commence aussi à coacher des filles plus jeunes. Puis, je décide de ne pas continuer sur ce chemin. Je reviens à la natation avec une pratique plus modérée et commence le programme international au Petit Séminaire de Québec avec l'espagnol comme option de cours de langue. Mes relations amoureuses intenses, entièrement impliquées et impliquantes, se succèdent avec quelques semaines d'intervalle, comme des brèches dans le temps, où des deuils profonds côtoient des amants passagers jusqu'au début d'une nouvelle relation stable qui prend forme et naît.

Je ne vais nulle part sans un livre de littérature dans la main que j'ouvre à tout moment, de grands classiques de toutes les cultures. Je ne pars pas non plus sans un calepin pour écrire des lettres à mes amoureux, et entreposer les leurs, parce qu'on ne fréquente pas les mêmes écoles. À la fin du secondaire, je rencontre Jean-Bernard, qui lui n'est plus à l'école. Il travaille comme cuisinier et il y a longtemps qu'il vit en appartement. Il a quatre ans de plus que moi, et je me dis en le rencontrant que c'est le premier adulte dans ma vie amoureuse, comme une nouvelle étape qui commence. J'ai dix-sept ans.

Ma mère prend un contrat de travail pour l'organisme d'échanges internationaux Jeunesse Canada Monde à Vancouver, et je décide de la suivre. Jean-Bernard me rejoint après avoir réglé ses affaires, mais part aussitôt pour cinq mois avec un des programmes que ma mère dirige. Je continue à nager, à lire, à écrire, à passer du temps dans la nature sublime, comme si j'allais à l'église, et à faire du plein air. Dans l'Ouest canadien, il n'y a pas de CÉGEP, donc je dois faire une année de plus au secondaire avant l'université. Je décide de prendre une pause avant de la commencer. Après ma douzième année, JB et moi voyageons, prenons notre premier appartement ensemble, travaillons et voyageons encore. À dix-huit ans, la vie dans le monde me fait peur. J'aime étudier et travailler, mais de façon lente et posée, comme en méditation, avec du temps pour vivre, aimer et contempler. J'ai peur des dettes étudiantes, j'ai peur aussi des semaines de travail de quarante heures, ou plus, qui me donnent la sensation que je vais perdre mon contact avec mon propre centre intérieur, un endroit précieux en moi, comme une source cristalline, dont je ne trouve pas le reflet dans les différentes structures et les rythmes qui me sont proposés.

Ce qui me revient en écrivant sur ces années, c'est la quête existentielle qui m'habite alors que je suis immergée dans mes activités. Une question vit dans chacune de mes cellules, un malaise face à un inaccompli au niveau sexuel et relationnel, une soif de fusion et d'union qui ne s'assouvit pas malgré une passion et un amour immenses. J'essaie tant bien que mal de partager à mes compagnons mes inspirations profondes, mais ils ne semblent pas comprendre ce que je tente de communiquer, d'enseigner. Mon agitation rend mes amoureux

confus et déroutés. Déchirée, troublée et déterminée, je les laisse en les aimant toujours autant, pour poursuivre ma quête.

Comme je le mentionne plus haut, cette quête, elle se clarifie graduellement alors que je commence l'université à vingt et un ans et que j'écris mes premières recherches en sciences humaines. C'est de l'éclairage sur le point de vue spirituel de l'existence, que je commence à vivre par le processus créatif et des lectures significatives, comme les vers hindous du Bhagavad-Gita, les textes taoïstes anciens, et autres livres de Carlos Castaneda, que va peu à peu apparaître un chemin sous mes pieds, là où il n'y avait avant qu'une jungle de sensations.

Quand je quitte Jean-Bernard, ce qui équivaut pour moi littéralement à m'amputer de la moitié de mon corps et de mon âme, je le fais en proie à une réalisation qui m'assomme : je ressens un tel besoin qu'il me comprenne et m'accompagne sur mon chemin de prise de conscience spirituelle que je me vide de mon énergie vers lui à chacun de mes pas, pour qu'il me suive. La dépendance relationnelle est si forte que je me sais incapable d'avancer sur ma route en sa compagnie. Quel drame de ne pas avoir eu plus d'encadrement de la part de personnes sages telles qu'auraient pu l'être mes parents ou autres adultes significatifs ! Ça me coûtera ma santé mentale et une relation exceptionnelle. Mais la vie est souvent bien faite... JB est maintenant heureux dans une grosse ville, et moi en campagne, chacun dans des emplois correspondant avec nos lieux et modes de vie respectifs.

Dans le cadre théorique, je parle des symboles rattachés à l'ouest de la roue des quatre directions comme je les ai appris au LACSAT : l'endroit des émotions, du rêve sacré, du féminin, de la transformation, de la naissance, de la mort et de la renaissance, de l'adolescence, de l'intuition, de la réceptivité créative, de l'introspection, de la guérison, de la passion, de l'implosion, du soleil couchant; symbolisé par l'ours, le noir, l'eau, l'automne. J'y reviens pour parler de mon adolescence, en commençant par la puberté, ou les effets hormonaux sur mon expérience concrète de vivre le féminin et le masculin, autant au niveau physiologique que psychique, font leur éclosion. Je fais le lien ici avec les mots passion, désir, rêve, création et manifestation parce que cette étape de vie me plonge dans une grotte utérine qui me rappelle celle de l'ours qui hiberne, qui y incube et y met au monde ses petits.

J'y vois la graine de mon individualité prendre forme et se définir avec un élan de vie, une puissance, une netteté et une direction implacables, le tout on dirait sans effort, à partir d'une réceptivité à mon existence aussi forte que subconsciente, comme dans un rêve. Le Rêve est Sacré, parce qu'il contient, semble-t-il, le plan et les codes de qui je suis et de ce que je peux devenir à mon plein potentiel.

Quand je regarde ces années, j'y vois tout ce qui me rend heureuse et épanouie, tout ce sur quoi j'ai envie de continuer à construire ma vie maintenant. Je sens le plaisir de mes mains sur les livres, sur le papier et sur le clavier. Le plaisir de mon cœur, de mon corps et de mon esprit dans la danse intime avec l'homme qui est là avec moi comme partenaire de vie. La Nature, l'inspiration par osmose avec elle. Le besoin de bouger mon corps. Le besoin de contemplation. Le souhait d'enseigner. Le contact avec des figures de guides spirituels... le guide en moi, ceux que je trouve dans la nature, dans les livres, dans les gens.

Dans cette optique, l'adolescence devient pour moi un symbole fort, parce que vécu dans la chair, de la puissance créative de la posture réceptive, de la sagesse des émotions passionnées pour l'existence, définies dans le paradigme que j'utilise ici comme le féminin en chacun de nous. Dans sa posture physiologique et énergétique, elle est un pont pour moi vers les savoirs anciens et occultés par notre société occidentale, ceux qui se vivent avec le corps de rêve, le corps énergétique, lui qui se laisse modeler par les forces mystérieuses et intelligentes de l'invisible comme une graine dans le sol s'abreuve de tout ce qui l'entoure de façon juste. Qui crée en attirant à elle.

5.3 NORD : VIE ADULTE

À cette étape de mon récit autobiographique, avec comme axe l'union du féminin et du masculin en moi, et par extension les quatre sphères de la roue de médecine, je sens le besoin de prendre plus de temps et d'espace sur ma vie adulte, qui est aussi la plus longue en termes d'années vécues et de crises traversées. Derrière le récit des événements de ma vie, entre les lignes, je vous invite à suivre ce mouvement spiralé qui tourne autour de mon centre et qui

tente d'y amener plus de compréhension dans l'union, l'équilibrage et la tension dynamique créative de ma vie physique, émotionnelle, spirituelle et mentale.

J'ai vingt-deux ans et j'ai maintenant mal à la tête de façon chronique. On me dit que ce sont des céphalées de tension. C'est une pression dans ma boîte crânienne qui ne me quitte jamais ou presque, et que je décide de supporter sans médication même si elle m'est la plupart du temps insupportable. Cet état dure quatre ans et demi, jusqu'à ce que j'aie complété un an et demi du cours de chamanisme de Lynn Andrews.

Je m'attarde un peu ici à cette période où je vis la plus grosse crise de ma vie. Mon éveil spirituel se passe d'une façon difficile. Je suis à la fois intensément inspirée et complètement perdue dans la solitude que je vis face à ce qui me passionne. Ma séparation avec Jean-Bernard, mon meilleur ami et mon amoureux, est catastrophique pour moi, parce que même si mes parents, même loin, sont des amis, et que j'ai quelques personnes de qualité autour de moi, ma nature introvertie et mon habitude à me débrouiller toute seule dans la vie m'isolent terriblement et me font perdre le sens des proportions. La perte de cette relation intime, c'est la perte du seul contact humain constant et quotidien, du seul contact physique et existentiel stable dans ma vie. Cela est combiné aux maux de tête qui ne me lâchent pas et qui me forcent à abandonner d'abord l'université, puis mon cours en tourisme d'aventure. L'aide des médecins, massothérapeutes, acupuncteurs, etc., arrive à peine à diminuer pour une heure ou deux l'intensité des céphalées. Je refuse de continuer à prendre des antidépresseurs, qui me font sentir complètement droguée après une semaine et demie de consommation. Je mange bien, fais plein d'exercice, médite et mène une vie active et équilibrée, alors je décide que la compréhension et la solution doivent se trouver ailleurs.

Je me retrouve là, sans plus aucune attache affective ou sociale, avec une passion dévorante pour les livres de Carlos Castaneda, dans lesquels il partage son parcours d'apprenti avec des chamans Yaquis, et je me demande ce dont mon corps a envie pour se guérir des céphalées de tension. La réponse que j'entends est « travailler dehors dans la nature, physiquement, dans un climat chaud ». Alors je liquide mes quelques possessions et je pars avec mon sac à dos en Californie, où je trouve une ferme de dattes cultivées en

agriculture biodynamique, et j'y travaille quelques mois tout en continuant mes pratiques et mes lectures des enseignements de Castaneda. Je décide ensuite d'aller au Venezuela. En arrivant, une semaine de méditation dans un centre de retraite bouddhiste réactive intensément mes maux de tête. Je perds en quelques jours toute l'avancée que j'avais prise vers ma guérison en travaillant physiquement au soleil pendant quelques mois. Perchée à la pointe nord de la cordillère des Andes, je commence à travailler comme guide de plein air et interprète, et comme professeure d'anglais langue seconde. Je continue à voir des thérapeutes de tous horizons. Je me fais un copain et retire un certain apaisement de notre relation et de nos nombreuses activités de plein air. Mais je me cherche encore terriblement. Ma passion pour le chamanisme me consume au point de nourrir des rêves de vivre toute seule dans la montagne à faire des pratiques obscures jusqu'à la fin de mes jours, mais le côté pragmatique d'un tel rêve n'est pas si évident à arranger. Je finis par retourner au Canada, cette fois sur la côte est, chez ma mère, en Nouvelle-Écosse. J'étudie de façon autodidacte le travail de chercheuses féministes pendant que je fais des boulots de subsistance, et je retourne sur la côte ouest des États-Unis pour être plus près des ateliers du groupe de Carlos Castaneda.

Je me réinstalle éventuellement à Vancouver et essaie de reprendre les études universitaires, mais après quelques semaines, les céphalées sont à nouveau intensément présentes. Je suis désespérée, et après une conversation téléphonique avec mon père, nous décidons que je viens chez lui pour un temps indéterminé. Je viens d'avoir vingt-six ans. J'ai déjà, à ce moment-là, commencé à lire les livres de Lynn Andrews, mais je n'utilise presque pas internet et je ne me rends pas encore compte qu'elle a une école en ligne et des séances d'accompagnement privé au téléphone. En proie à des excès de douleur intense, j'ai souvent des éclairs d'inspiration. Pendant l'un d'eux, je vais voir, à l'arrière d'un de ses livres, son adresse internet et découvre qu'elle offre des accompagnements privés au téléphone. Je prends un rendez-vous, et dans les premières minutes de notre appel, elle me dit que c'était le temps que je la trouve. Je sens dans tout mon corps et mon aura la justesse de ses mots et leurs implications, j'en suis encore bouleversée à chaque fois que j'y repense.

Après quelques appels avec elle, et un cours d'un mois en ligne pour tester les eaux, je m'inscris à son cours de quatre ans. Pour la première année, je retourne en Californie sur la ferme de dattes, où je sais que je peux subvenir à mes besoins financiers et physiques à la fois. En deuxième année, je me sens appelée à revenir au Québec pendant un temps, chez mon père, alors que je commence à me poser des questions à savoir où dans le monde, avec mes nationalités canadienne, américaine et anglaise, je vais poser des racines et commencer à construire une vie. Comme je suis encore très fragile au niveau de ma santé, je décide de rester près de mes ressources familiales. Je décide aussi de me réaligner sur mon intérêt pour le tourisme d'aventure, puisque c'est à la fois un réel intérêt et la source de guérison physique la plus fiable que j'aie trouvée pour les céphalées. J'atterris dans la magnifique baie de Tadoussac où je commence à travailler pour une compagnie de kayak de mer. Je tombe enceinte, « par accident », d'un magnifique kayakiste que je connais depuis très peu de temps, et nous décidons de garder, après mûres délibérations, le trésor à venir. L'aventure relationnelle qui m'attend avec le papa sera à la fois riche et très ardue, l'enfant qui résulte de cette union est un cadeau du ciel.

Pendant que je suis enceinte, je cherche une formation qui pourra éventuellement m'aider professionnellement « dans le monde ». Parce que même si j'ai déjà l'envie et l'espoir de gagner un jour ma vie à enseigner le chamanisme et à faire des retraites en plein air, je ne suis pas absolument certaine d'y arriver et je sens un besoin de créer un pont entre mes rêves, ma vie à la campagne avec un jeune enfant, et le reste du monde. Je trouve le programme de psychosociologie, et je suis touchée de voir qu'il offre l'autobiographie comme méthode de création de données. Parce que ce qui me tient le plus à cœur à ce moment-là, est l'écriture d'un livre autobiographique de mon expérience avec le chamanisme contemporain, dans le but de vivre une transformation et une création personnelle significative. J'ai déjà l'idée qu'il s'agit d'une voie personnelle pour unir le féminin et le masculin en moi. Je suis aussi excitée de revenir à mes anciennes amours universitaires. Je vais rencontrer un des professeurs du département dont on me dit qu'il s'intéresse depuis longtemps au chamanisme, et il me guide vers la maîtrise sans baccalauréat, avec expérience professionnelle, ce que je m'applique à faire pendant les deux prochaines années. Je finis en

parallèle le cours de quatre ans avec le LACSAT, en arrêtant un an après ma deuxième année pour rester à la maison avec mon garçon pendant sa première année de vie. Quand je termine mon cours, je me porte candidate à la maîtrise en Étude des pratiques psychosociales et je suis admise.

J'ai trente-trois ans et il s'est passé un peu plus de dix ans depuis le début de la crise dans laquelle mon début de vie adulte m'a jetée. J'ai parcouru beaucoup de chemin, mais j'ai encore la sensation de ne pas tout à fait toucher terre. Je suis avec un homme dévoué et nous nous aimons à travers nos différences considérables, mais je suis malheureuse dans mon couple en raison de nos très grandes différences de sensibilité. Je n'arrive pas à rompre. Des choses pratiques nous lient, comme notre petit enfant, nos horaires atypiques de guides de plein air qui nous font nous appuyer l'un sur l'autre (et sur notre petit et précieux réseau social et familial), nos situations financières respectives précaires, etc. Mais, c'est davantage la peur de la solitude et de l'isolement qui me retiennent encore. En première année de maîtrise, une de mes professeures me suggère qu'un élément clé de ma problématique personnelle est ce qu'elle appelle ma faille psychoaffective. Elle me dit que c'est comme si j'étais très âgée au niveau de mes compréhensions symboliques et sociales, et très petite au niveau de mon développement affectif. Travailler sur cet écart lui semblait une piste importante dans ma recherche. J'entends ce qu'elle me dit, je dirais même que je suis là pour cette raison. Ses mots et sa façon de me voir dans mes blessures m'aident à garder mon attention sur cette partie de moi pendant que je fais ma recherche.

Dans la région de Charlevoix, je me fais des amies avec qui je peux échanger sur mes expériences chamaniques, autant par des conversations que par des échanges de soins improvisés, des cercles de méditations aux tambours, etc. Je crée aussi des liens à la maîtrise avec des gens avec qui les partages au niveau autant intellectuel, qu'émotif, spirituel et physique m'enrichissent énormément. Ce qui m'apporte le plus pendant ces années est d'oser commencer à faire des échanges de soins que je crée à partir de ce que j'ai appris au LACSAT. De recevoir aussi une foule de types de soins en échange, donnant ainsi beaucoup de profondeur à mes perceptions de moi-même et des autres à l'intérieur de mon champ de

pratique avec le toucher énergétique, les outils chamaniques comme le tambour et les cartes divinatoires et avec l'accompagnement par le dialogue. Je fais aussi des échanges avec des gens qui n'ont aucune expérience avec les soins par le toucher ou autres. Je trouve un énorme plaisir à enseigner ce que je fais et à voir une autre personne s'approprier ses propres ressentis subtils, à sa manière. J'offre quelques ateliers de groupes sur la roue de médecine et des cercles de méditation au tambour. Cette étape consistant à prendre ce que je vis en privé et à le partager avec d'autres est énorme pour moi, me demande beaucoup de courage et a un effet prononcé sur l'alchimie interne que je cherche dans l'union du féminin et du masculin en moi. J'en récolte plus d'assurance, des amitiés incroyables, et plus de clarté sur les blocages qui me freinent dans mes réalisations personnelles... C'est encore et toujours au sein du couple, dans ma manière de le vivre, que se situe le problème.

Pendant les trois années de classe de la maîtrise, ma relation avec le père de mon enfant, Philippe, est en crise constante et nous finissons par nous laisser en même temps que je termine les cours. Cette relation, qui m'est difficile depuis le début, mais que je poursuis parce que j'ai l'impression que je suis si particulière à l'intérieur qu'il faut bien que je m'adapte aux gens et au monde si je veux arriver à y vivre et ne pas être complètement seule, perdure surtout du fait de la présence de notre garçon. J'apprends, à travers elle, à vivre en partie « seule même ensemble », je me renforce beaucoup au niveau sentimental, je passe de ma manière très intense et fusionnelle de vivre le couple à une approche pragmatique et terre à terre. Je fais beaucoup de compromis, comme lui aussi j'ai l'impression, pour qu'on arrive à vivre ensemble. Force est de constater que c'est la dépendance affective profonde qui me tient. Ça prend des événements très intenses et répétés pour que j'arrive à lâcher.

Il a fallu, entre autres, que je rencontre des hommes qui avaient des intérêts similaires aux miens, et avec qui les échanges sur plusieurs plans qui m'étaient importants se déroulaient sans trop d'efforts, pour me montrer que les difficultés que je vivais n'étaient pas juste dues à mon inhabileté dans mes autres relations de couple, où j'étais régulièrement incomprise. S'il y a une chose dont je ne démords pas, c'est ma fixation sur l'union du féminin et du masculin. Néanmoins, bien que je veuille m'appliquer à réaliser cette union en

moi, je garde une fascination pour l'accomplissement d'une relation de couple créative et vivante autant physiquement, émotionnellement, mentalement que spirituellement. Ma passion est telle pour ce sujet que j'essaie souvent, trop fort, trop longtemps, pas seulement par dépendance sexuelle et affective, même si ce sont de gros morceaux pour moi, mais aussi par pur désir de « travailler » à ce que j'aime.

Après la séparation, je garde l'appartement que j'avais avec Philippe, et suivant une pause solitaire pour me recentrer suite aux récents tumultes, je trouve une colocataire. Émilie est une jeune femme sensible et profonde et nous nous entendons à merveille dans nos besoins de calme et de solitude, tout en ayant la présence de l'autre et son écoute fine sur lesquelles compter. Dans les années qui suivent, je reçois un cadeau après l'autre des gens qui viennent vivre avec moi, sans que j'aie à faire d'efforts, nourrissant des parts affectives et sociales d'une manière parfaitement intégrée au style de vie que j'ai et à la personne que je suis. J'aime être à la maison, j'aime interagir avec les gens au quotidien sans avoir à fixer de rendez-vous, j'aime accueillir et offrir un endroit relaxant et convivial, et j'aime être souvent tranquille et « dans ma bulle ». Tout ça se crée comme par enchantement, avec une grâce touchante qui ouvre mon cœur et le garde ouvert, tout en guérissant graduellement des blessures profondes.

Aussi, peu de temps après ma séparation, toujours dans l'idée d'aller dans la direction d'unir le féminin et le masculin en moi, d'unir mon monde intérieur et le monde extérieur, je mets en ligne une page Facebook pour offrir les soins chamaniques que je fais. Il se passe à ce moment-là quelque chose de remarquable dans le déroulement de ma vie. Quelques jours après la mise en ligne de ma page, un jeune homme m'appelle pour un soin. Il est français et il est en voyage prolongé au Québec. Au son de sa voix et à travers les quelques mots que nous nous disons pour régler le rendez-vous, je sens que nous aurons plus à échanger qu'un soin d'une heure et demie. En fait, une relation amoureuse est née de cette rencontre, qui est en grande partie reliée à ma capacité de terminer d'écrire ce mémoire, puisqu'elle m'a donnée un miroir fulgurant dans lequel regarder sous beaucoup d'angles mes forces et mes faiblesses

en ce qui a trait à cette union que je cherche en moi, et à l'extérieur de moi, dans une relation de couple.

Thomas a le même âge que moi. Lui et la mère de son enfant, avec laquelle il est séparé depuis quelques mois et avec laquelle il a vécu pendant plus de dix ans, sont investis dans le domaine du développement personnel et spirituel depuis longtemps. Ils donnent tous les deux des soins énergétiques et Thomas travaille depuis plusieurs années dans l'accompagnement des jeunes et dans la communication relationnelle. Il est aussi compositeur interprète. Au moment où nous nous rencontrons, en dépit de nos habiletés et de nos vies bien remplies, nous vivons avec une conscience aiguë de nos blessures intérieures, et avec la nécessité d'aller plus loin dans notre capacité à les guérir là où elles mènent encore nos vies, malgré tous les enseignements qui ont jalonné notre route.

Nous vivons un coup de foudre, avec des effets assez particuliers. D'abord, nous nous rencontrons alors que nous sommes en assez mauvais état l'un comme l'autre. Moi, en raison de ma séparation suite à plusieurs années de crises, sans nécessairement avoir encore appris à vivre toute seule en étant bien et heureuse. Lui, d'une expérience hautement traumatisante ayant duré près de deux ans, impliquant sa femme et son enfant, avec un gourou spirituel qui s'est avéré être plus un sorcier qu'un chamane. (J'utilise les termes chamane et sorcier ici, respectivement, pour différencier ceux qui utilisent leurs capacités de travail avec l'occulte pour donner du pouvoir personnel aux gens de la bonne manière, de ceux qui les utilisent pour se donner l'impression d'augmenter leur propre pouvoir en manipulant les gens.) La manière dont Thomas et moi sommes touchés l'un par l'autre nous ouvre rapidement et intensément énergiquement. Pour la première fois de ma vie, je connais la sensation de deux auras qui « font l'amour », qui s'unissent complètement. Mais cette union énergétique n'est pas que délectable, elle augmente aussi les sensations de douleurs, vivant en simultanément la sienne et la mienne en moi. Je me mets à fumer des cigarettes, alors que je ne suis pas fumeuse, juste pour négocier le trop d'intensité que je vis, à l'instar de Thomas qui gère de cette façon le trop-plein émotionnel (relié à son hypersensibilité) depuis l'adolescence. De plus, nous ignorons si et comment nous allons pouvoir vivre ensemble, parce qu'il a un

garçon en France duquel il n'est pas encore prêt à se séparer pour de trop longs moments, parce que je suis dans la même situation, et pour une foule d'autres détails pratiques. Bref, c'est un peu le bordel.

Je suis en colère contre la Vie à ce moment-là, parce que, lorsque je médite sur la situation, je vois qu'elle me demande de lâcher prise de cette relation pour préserver la paix dans ma vie et protéger mes projets personnels. Mais je n'y arrive pas, et même si nous nous apportons beaucoup Thomas et moi durant les deux années et demie où nous sommes ensemble, nous allons nous faire profondément submerger par nos ombres avant d'en sortir grandis. J'ai des dialogues avec l'univers pendant cette période, comme perchée sur ma montagne à crier : « Comment peux-tu m'envoyer tout ce que je cherchais et que ça soit si difficile et compliqué ? Comment veux-tu que je sache choisir, là, maintenant ? » Je suis une passionnée, et à ce moment-là, je n'ai pas pu choisir la raison avant le cœur. Je ne regrette pas tout ce que j'ai appris, même dans la difficulté. Nous avons été des amants, des amis, des chamanes, des thérapeutes et des âmes sœurs l'un pour l'autre, et naviguer à travers tout ça en si peu de temps, et avec autant de facteurs difficiles, est un exploit. Je suis encore secouée, là, juste à ressentir ce parcours en écrivant, et dans ma vie quotidienne, à vivre notre séparation comme couple, même après des mois.

La leçon qui ressort de cette passion, leçon que je comprenais bien intellectuellement, mais de toute évidence pas encore assez « pratiquement », dans l'action, est qu'il me faut être passionnément amoureuse de moi-même et de mes projets pour tenir mon cap en amour, dans ma pratique relationnelle de couple. Je pense, comme je l'ai lu dans beaucoup de traditions spirituelles et populaires, que l'Amour est le plus grand enseignant, que le reste est une myriade de techniques et de formes de pratiques pour s'en approcher le plus possible. Je crois que c'est un chemin initiatique à refaire des milliers de fois dans une vie, mais je peux dire qu'avec Thomas, à travers notre union exceptionnelle, j'ai traversé le Miroir. La Vie, en me faisant vivre, à deux, les quatre dimensions de la roue de médecine en moi, m'a fait passer à la forge et m'a rendu assez malléable pour changer de forme. Et j'ai trouvé mon chemin vers plus d'union interne, vers plus d'équilibre dans ma vie.

5.4 EST : LA VUE D'ENSEMBLE

J'ai dit que cette recherche-ci se plaçait pour moi à l'est de la roue, dans un effort de ramasser et d'extérioriser ma démarche existentielle, depuis son début jusqu'à maintenant, en la rendant partageable. Sur la roue du LACSAT, l'est est l'endroit du mental, de la planification, de la vue d'ensemble, de la vieillesse, de l'illumination, de la créativité, du masculin, de l'extériorisation, du soleil levant; symbolisé par l'aigle, le feu, le jaune, le printemps. Je ne peux pas écrire ici sur ma vieillesse, étape que je n'ai pas encore atteinte. Avant d'aborder la prochaine partie de ce mémoire, qui sera un effort de systématisation de ce que j'ai appris, j'ai envie d'utiliser l'est de cette section-ci pour offrir une plus petite « vue d'ensemble ». J'ai envie d'emprunter le regard de l'aigle pour scruter les éléments de mon initiation avec Thomas, qui me semble nécessiter plus de détails que ce que j'ai partagé au nord, où j'ai choisi d'être concise pour maintenir la cohésion et le rythme de mon récit de vie adulte.

Plusieurs questions se posent ici. Qu'est-ce qui a fait chauffer le métal en moi jusqu'à ce qu'il soit rouge, puis l'a martelé jusqu'à ce que je change de forme ? Qu'est-ce qui a unifié les vents de toutes les directions en moi jusqu'à créer la tornade dont parle Gomez ? Par où vais-je commencer pour parler de cette expérience aussi tumultueuse qu'un ouragan, et qui me laisse dans un décor qui ressemble à ce qui subsiste après son passage, même si l'air est plus clair et comme nettoyé ? Je crois que je vais à nouveau utiliser la roue pour structurer ce que je peux en dire, alors que je suis mon intuition ici, en écrivant au présent.

Le centre de la roue... Qu'est-ce qui me happe quand je rencontre Thomas ? De toutes les choses que je cherchais, s'il y en a une que je désirais plus que tout trouver avec un partenaire, c'était d'être comprise, et il m'a compris. On s'est compris, jusqu'à ce que j'en brûle de l'intérieur et que j'en renaisse comme un phénix de mes cendres.

L'eau... Nous commençons par discuter pendant des heures. J'ai l'impression qu'on vient d'ouvrir la vanne d'un barrage hydroélectrique dans mon cœur. Nous avons tous les deux une écoute pénétrante l'un envers l'autre et nos façons de nous exprimer

intellectuellement et spirituellement s'alimentent naturellement. La vie circule plus fort, et je sens les mouvements des éléments, de l'air, du feu, de l'eau et de la terre, à l'intérieur de moi et dans nos interactions. Quand ses yeux m'observent, je me sens transpercée. Je ne comprends pas tout de suite, mais je me rends compte plus tard qu'il a l'habileté de ressentir mes émotions profondes (et celles de la plupart des gens), au-delà de ce que je suis en mesure de saisir de moi-même à ce moment-là. C'est une grosse porte qu'il ouvre, et qui restera ouverte tout au long de notre relation, et après, non sans combats. Je suis comme un iceberg qui dialogue avec fougue avec l'eau qui essaie de le faire fondre : oui, je veux bien, mais comment ? Et dans quelles conditions ? Tu as vu ça ? Et ça, et ça et ça ?

Le feu... Un événement inusité se produit lors de notre rencontre. Thomas avait voulu apporter dans son sac de voyage le livre *Se libérer du connu*, de Krishnamurti, mais il se trompe, et apporte à la place « Comment faire l'amour de façon divine », de Barry Long. Je trouve ça drôle de voir sa confusion, au moment où il sort le livre de son sac, parce qu'une amie vient de me le donner. Je m'étais dit que je n'en lirais pas une page avant d'avoir un partenaire, parce que je suis frustrée de toutes ces lectures que je fais sur le tantrisme pour couple, mais sans contexte pour le pratiquer avec quelqu'un qui s'y intéresse. Quelque temps plus tard, alors que je suis en train de le lire, je tombe sur la citation que j'ai mise au début de ce mémoire (p. 5). Elle me bouleverse parce qu'elle ramasse en si peu de mot la difficulté pour moi dans les rapports sexuels, où je ne semble pas trouver de communication dans cette danse si précieuse et sacrée pour moi. Avoir ce nouvel amant avec qui partager dans cet univers de corps, d'énergies, de sentiments et de dialogues est un grand baume sur tout mon être, même si nous avons tous les deux tellement à apprendre dans ce domaine. À travers notre sensualité et notre sexualité, je vis concrètement la manière dont nous « créons de la lumière », les cellules de mon corps ont souvent l'impression d'être comme éclairées de l'intérieur. Le feu, aussi, ne manquera pas de me brûler, d'accentuer mes peurs, mon avidité, mon impatience, mes doutes, mes jugements, etc. La lumière intense révèle aussi les ombres noires.

La terre... C'est la terre le plus difficile entre nous. Il vit sur un autre continent, il a un jeune enfant, et il est en crise existentielle... Il va partir, et je vais me retrouver seule. Seule comme à toutes les fois où, enfant, mes parents partaient, et que tout ce qui constituait mon monde finissait et recommençait. C'est un truc à me rendre folle de tomber amoureuse et de marcher sur une corde raide à ne pas savoir si quelque chose pourra se construire entre nous, pour des raisons pragmatiques... Nos situations familiales, nos emplois, nos aspirations professionnelles et personnelles, les conditions d'immigration, nos différences par rapport à ce que nous vivons intérieurement sur nos chemins de développement, etc. J'ai l'impression, en m'unissant sexuellement et de cœur avec cette personne, de m'être installée sur une zone sismique intense en pleine activité. Je ne suis pas du tout en sécurité, mais le problème, c'est que ce qui se passe avec l'eau, l'air et le feu dans cette relation est si grand pour moi que je me mets au défi de vivre là, sur cette faille, entre deux plaques tectoniques en train de glisser l'une sur l'autre. Thomas a le même problème, de n'être ni bien ni capable de lâcher, alors nous entreprenons une relation à distance entre le Québec et la France, avec tous les deux très peu de ressources financières. Ça secoue, et ça brûle aussi, parce qu'il y a du magma qui monte du centre de la terre entre les deux plaques.

L'air... Une chance qu'il y a de l'air. Notre communion spirituelle est profonde. Elle est vaste aussi, comme debout sur les plus hautes montagnes du monde. Nous regardons les nuages se former et se déformer, avec une vitesse folle, les jours de grands vents. Nous avons aussi des vues sur des vallées étincelantes où le soleil se lève sur des rivières de nuages roses. Il y a bien sûr de sales tempêtes, de celles où tu peux mourir de froid, recouvert de neige à quelques mètres du sentier que tu ne voyais plus, celui qui te ramène à ta tente, où il y a l'oxygène et le sac de couchage. En fait, sur ces montagnes, main dans la main à regarder tout autour, c'est la Source et son Mystère qui nous habitent. Nous vivons la sensation d'être Un, ensemble et séparé à la fois. C'est cette connexion spirituelle qui nous mène dans un voyage si difficile à décrire, parce que si mystique et initiatique. Nous vivons nos ombres comme si elles prenaient des formes, comme des armées de monstres à vaincre, tout droit sortis du Seigneur des anneaux.

Dans cette aventure, la difficulté et la créativité se côtoient chaotiquement, par nécessité. Nous éclatons les formes... Je lui fais spontanément un recouvrement d'âme chamannique pendant qu'on fait l'amour. Pendant qu'on fait la cuisine, il fait un voyage de voyance en caressant mon cou, et dialogue avec des parts de mon enfant et de mon adolescente intérieures. Nous sommes ensemble, dans nos « domaines de travail » respectifs, mais dans l'improvisation totale. Les défis au niveau pratique se multiplient. Dans les débuts je le laisse, puis c'est lui qui me laisse à plusieurs reprises. Nous sommes dans la tourmente. Heureusement, de l'aide arrive par ici et par là. Marie-Thérèse, une amie commune astrologue, nous aide par sa sagesse et ses recherches. Thomas a plus de temps et d'inclination que moi pour la recherche, et il découvre plusieurs articles et vidéos dans les réseaux alternatifs qui nous aident aussi à trouver des repères dans ce qui nous arrive, là où le génie et la folie se côtoient de si près.

Les pistes qui m'aident le plus sont celles sur le trauma, sur l'hypersensibilité et sur les flammes jumelles. Sur l'hypersensibilité, c'est le terme « empathes », d'empathie, qui revient le plus souvent dans nos lectures. Le travail de Elaine La Joie (2012), physicienne, chamane et empathie, est celui qui m'interpelle le plus, avec ses deux livres « The Empath and the Archetypal Drama Triangle » et « The Girl and her Being ». Avec Thomas comme miroir, je prends conscience de ma porosité énergétique autant au niveau relationnel qu'environnemental. Je comprends mieux comment travaillent mes « neurones miroirs » face à l'autre, autant quand Thomas et moi sommes en présence physique que quand nous sommes séparés par un océan. J'ai des sensations et des émotions reliées aux siennes à toutes heures du jour et de la nuit. C'est à m'en rendre folle pendant longtemps, mais j'en arrive, avec le temps, à me comprendre mieux comme chamane débutante, le plus souvent subissant mon hypersensibilité plutôt qu'à ses commandes. Je me dis que c'est un bon début que d'être sur un terrain aussi pratique, avec la nécessité d'utiliser autant mon intuition et mon instinct pour reprendre le dessus sur ma vie.

Malhabile à gérer la grande quantité d'émotions qui me traversent et que je ressens autour de moi, que j'essaie inconsciemment de « bloquer », et que mon corps semble

« encaisser » comme il peut, après les maux de tête, je développe le syndrome de l'intestin perméable, ce qui me cause une foule de sensibilités alimentaires (la muqueuse intestinale de l'intestin grêle, étant fragilisée par divers éléments, devient plus fine et donc plus poreuse, ce qui permet à certaines particules alimentaires qui ne devraient pas la traverser d'aboutir dans le système sanguin, causant des troubles de santé variés). J'y vois un beau symbole, l'apprentissage du discernement quant à ce que je laisse entrer ou non au niveau subtil, énergétique, ce qui me pousse à plus d'acuité mentale et sensible. J'y vois aussi une belle image de ma façon de gérer l'union du féminin et du masculin en moi... Ma réceptivité n'est pas assez discriminante. Mon côté émetteur lui, trop impétueux, manque de perspicacité, et ensuite n'est pas assez performant puisque rendu « malade » par la « pollution interne ». J'arrive à me guérir graduellement, physiquement par l'alimentation, et énergétiquement en faisant plus attention à ce que je vis relationnellement. J'oriente ma pratique personnelle au quotidien dans ce sens.

Pendant un voyage en France, un ami m'envoie la référence du livre « Waking the Tiger : Healing Trauma », de Peter Levine (1997). Ça arrive à point, parce que dans mes expériences avec Thomas à ce moment-là, sans savoir de quoi je parle, les mots qui me viennent à l'esprit sont « nous sommes pris dans des boucles traumatiques », « nous sommes en train de réactiver et de revivre des boucles de trauma et nous sommes pris dedans ». Le livre me donne un contexte biologique et neurologique pour faire face à ce qui m'arrive. Et éclaire des pistes de guérison sur lesquelles je suis déjà bien engagée. Je peux ainsi continuer, avec plus de précision et de conscience, le travail que je fais, et ce tant grâce au temps passé dans mon corps, en plein air, dans mes sensations physiques qu'à la nature, la sexualité, les animaux dans la vie de tous les jours et les animaux de pouvoir utilisés en chamanisme pour nous brancher le plus profondément possible avec nos instincts. J'assimile également mieux les différents événements qui depuis l'enfance se sont passés dans ma vie et ont été traumatisants (je n'ai pas nécessairement partagé toutes ces expériences dans mes récits, pour alléger le texte) tout comme mon besoin de relations familiales, amicales et sociales solides. Les expériences dont parle Levine dans son livre me sont utiles pour intégrer le besoin d'être patiente et de me donner du temps pour guérir.

Le concept des flammes jumelles est assez ésotérique. Je n'ai aucune manière de parler de sa validité en général ou en ce qui concerne Thomas et moi, mais je peux parler de ce qui m'aide en lisant et en regardant les quelques articles et vidéos que je survole sur ce sujet. Je peux aussi dire ce qui m'apaise à l'écoute des anecdotes de mon amie Marie-Thérèse sur les gens qu'elle reçoit en consultation qui vivent le même genre de troubles que Thomas et moi. Je vois que d'autres personnes font l'expérience de connexions amoureuses intenses qui induisent des états modifiés de conscience sur une base régulière, les amenant à un développement personnel en accéléré souvent douloureux et tumultueux. Plusieurs de ces personnes dont j'entends parler, sont aussi dans des situations qui rendent la formation d'un couple difficile ou impraticable, les laissant à intégrer la belle phrase spirituelle « nous sommes tous un » vaillamment. Je sais, bien avant de commencer ce mémoire, que ma complétude ne se trouve pas en dehors de moi dans une relation. Mais, comme je l'ai déjà mentionné plus tôt, je suis quand même à la fois fascinée de trouver cette complétude en moi, et obsédée de trouver une relation physique « extérieure » très profonde. Ce qui est beau, c'est que c'est en vivant mon obsession que je la guéris. C'est aussi en la vivant que je reçois des informations précieuses sur une meilleure marche vers ma complétude interne.

En troisième année du LACSAT, après un an de préparation, nous faisons une cérémonie, devant toute l'école, de mariage avec soi pour célébrer et déclarer publiquement notre engagement envers l'union du féminin et du masculin en nous. Cette cérémonie impliquait un travail avec une entité énergétique qui s'appelle le ou la « bien-aimé(e) de l'âme », en anglais « Spirit Mate », un type d'entités avec lesquelles il est d'usage de travailler dans le chamanisme que j'ai étudié (comme les animaux de pouvoir par exemple) en état de rêve conscient. Comme les animaux qui entrent en résonance fortement avec notre instinct, le « Spirit Mate » entre fortement en résonance avec notre complétude sexuelle, nous donnant accès, dans le meilleur des cas, à un état de profonde créativité, d'ouverture sensible et d'énergie vitale. Les enseignements et les outils que nous recevions visaient à nous mener dans la direction d'être dans cet état le plus souvent que nous le pouvions, voire en tout temps, si possible.

Cette assise d'union interne et les outils chamaniques que j'ai appris à utiliser pour travailler vers elle me sont de plus en plus utiles pour me centrer à l'intérieur de ce qui m'arrive en couple. Je sens aussi que la quête amoureuse n'est pas banale, qu'elle a un rôle humain et social important. Je vais paraphraser à ce sujet le psychologue clinicien, psychothérapeute, auteur et professeur John Welwood, parce qu'il exprime de façon concise les intuitions et les désirs qui ont créé mon chemin et ma méthode. Il explique que nous sommes nombreux de nos jours à vouloir associer l'amour romantique, la passion sexuelle et la vie conjugale dans une relation unique et durable entre deux individus égaux. Nous recherchons une forme de relation plus profonde avec notre partenaire, du point de vue mental, affectif, sexuel et spirituel. Et il soutient que tout cela est possible si nous parvenons à développer un nouveau degré d'intimité, en explorant et en cultivant les parties non réalisées en nous dans la relation amoureuse. (Welwood, 2010, p.12-13)

Dans un autre ouvrage, il va plus en détails dans ce qu'implique une connexion au niveau spirituel et explique qu'une connexion d'âme est une résonance entre deux personnes qui les fait se voir mutuellement dans leur beauté fondamentale, au-delà des masques que chacun porte. Ce type de connexion devient un « catalyseur pour une puissante alchimie ». Les partenaires se révèlent alors dans leurs plus grands potentiels. Wellwood propose qu'une connexion de cœur nous fait apprécier les gens tels qu'ils sont, alors qu'une connexion d'âme nous dévoile ce que nous pourrions devenir sous l'influence de l'autre. « Une connexion d'âme nous inspire non seulement à grandir, mais à faire face à ce qui fait obstacle à cette expansion ». Le fait que deux personnes soient profondément ouvertes l'une à l'autre amène plus clairement à la surface les résistances à s'ouvrir encore davantage, faisant ressortir les blessures les plus enfouies et les plus douloureuses. Le « désespoir, le manque de confiance, et les déclencheurs les plus sensibles » apparaissent. Il donne ensuite l'analogie de la chaleur du soleil qui crée des nuages en encourageant la terre à relâcher son humidité. L'amour inconditionnel, comme le soleil, crée ainsi des nuages denses faits de nos blessures non résolues, les mettant en lumière. C'est ce phénomène qui installe un environnement fertile pour que les graines de nos potentiels fleurissent et portent fruit. (Sagewood, 2015)

J'ai goûté à ce type de connexion, et elle m'a fait évoluer de plus de manières qu'il m'est possible d'en nommer. À l'heure qu'il est, je ne suis pas complètement guérie de la perte de ma relation avec Thomas, mais je peux dire que j'ai appris à vivre seule de façon assez heureuse et équilibrée pour à la fois ne plus être obsédée par les relations de couples, et à la fois ouverte à ce qu'elles se présentent à nouveau, tout en me sentant bien outillée pour faire face aux nouvelles aventures sur ce chemin, sans compromettre le reste de ma vie. Avec cette perte, mon cœur a pris un sale coup. Je vis un deuil immense, comme si j'avais perdu un enfant de cinq ans. Et j'aurai beau avoir d'autres enfants, celui-là reste unique, il brille dans mon propre firmament. Je ne peux que souhaiter apprendre à vivre avec un tel deuil avec le plus de grâce possible, une grâce qui me connecte à toute l'humanité, qui me rend humble et toute petite devant ses drames et ses beautés de toutes sortes.

Je termine ici mon récit autobiographique à proprement parler et, assise sur ma chaise berçante, près du feu dans notre magnifique petite maison de campagne sous le ciel étoilé, je vous remercie de votre écoute pleine et attentive. La vieille femme que je suis a besoin de repos maintenant, et va aller se coucher. Demain, une journée magnifique et un déjeuner somptueux à partager ensemble nous attendent.

TROISIÈME PARTIE : DÉPASSEMENT, CONCLUSION ET OUVERTURE

Lorsque les femmes et les hommes de la planète percevront leur Roue, alors les Roues de tous pourront entrer en résonance les unes avec les autres et créer un chant commun qu'on appellera le Chant de la Terre.

Maude Séjournant

CHAPITRE 6

SYSTÉMATISATION

Finalemant, les amants ne se rencontrent nulle part. Ils sont l'un dans l'autre depuis toujours.

Rumi

Le tissage est terminé, mais il est toujours sur le métier à tisser. Il est temps pour moi de l'observer et de passer mes mains dessus, de le laisser me parler. Puis de commencer à l'enlever de son support et à faire les finitions...

Dans la première partie de cette recherche, j'ai présenté mon projet : sa problématique, son épistémologie et son cadre théorique. Dans la deuxième partie, j'ai présenté la méthode et le récit autobiographique. Dans la troisième et dernière partie, je trouve et formule la voie de mon dépassement pour enfin conclure sur les limites de ma recherche et ses ouvertures vers d'autres pistes d'investigation. Fidèle au mode d'écriture performative, cette étape se façonne ici aussi en s'écrivant. Je pose, en commençant, des critères de systématisation à travers lesquels je revisite mon récit pour l'observer avec un certain recul. Je regarde principalement la désunion et l'union du féminin et du masculin en moi dans mon autobiographie et me laisse écrire sur les points qui me paraissent importants à souligner dans des passages précis. Puis, je refais un tour de roue d'une nouvelle manière, pour organiser les éléments de la problématique et de son dénouement en un modèle compréhensif.

6.1 POSER DES CRITÈRES DE SYSTÉMATISATION

Après ce grand tour de roue des quatre directions, je visite encore une fois l'axe que j'ai placé au début de ma recherche. Je veux approfondir et révéler le chemin vers l'union du féminin et du masculin en moi. J'ai parlé, en des termes reliés à ma pratique chamanique, de m'équilibrer en ramassant plus mon énergie en mon centre, dans mon plexus solaire et dans mon cœur. Pour ce faire, il convient de diminuer les pertes d'énergie « vers le bas » dans des relations amoureuses, et « vers le haut » dans un surmenage intellectuel ou un usage de trop de mots pour essayer de me faire comprendre. J'ai aussi parlé d'accueil de la lenteur, d'accueil du travail dans mon corps et dans mes émotions, plutôt que d'être dans une forme d'hyperactivité dans mon côté masculin et d'hyper-réceptivité dans mon côté féminin, avec une communication et une confiance plus justes entre les deux. Besoin de paix et de « solitude bien entourée » pour apprendre cette nouvelle danse. Besoin aussi de me dire à d'autres à partir de qui je suis en entier, physiquement, spirituellement, émotionnellement et mentalement pour me guérir, me recréer, et réparer la confiance brisée entre moi et ma société. Union de la réceptivité créative et de l'action créative.

Ma quête n'a pas de début ni de fin et elle n'est pas mesurable, mais ici, dans l'espace d'écriture et de lecture que nous nous sommes proposé, j'ai trouvé une manière de dire qui aide de façon très concrète et pragmatique mon processus. Par l'attention portée à mon sujet et par des pratiques quotidiennes de toutes sortes, j'ai réussi à puiser une grande force, solide et tranquille, à l'intérieur de moi, et à maintenir un niveau plus serein dans ma vie relationnelle. Je me souviens aussi, en écrivant l'exercice que mon directeur m'a proposé pour contacter l'axe de ma recherche, avoir touché à beaucoup de vulnérabilité autour de mon sentiment de solitude et d'épuisement mental face à mon projet professionnel. Évidemment, je me sens encore petite devant la grosse montagne que je me propose de gravir pour en arriver à enseigner le chamanisme comme je le souhaite, mais je ne me sens plus aussi seule ou épuisée d'avance. Plusieurs relations avec des gens précieux sont venues me caresser avec une élégance qui me serait longue à décrire, me donnant une foule d'informations sur mon sujet de recherche de façon physique et énergétique. Ces relations

m'enseignent et m'apaisent en même temps. Je prends une meilleure posture de réceptivité, de rêve éveillé, d'accueil créatif qui me fait me « remplir » et me donne, en me détendant davantage, plus de courage, de patience, de focus et de force pour les actions à poser au présent, et pour les rêves vers lesquels je marche.

Posée dans cette nouvelle sérénité, en me recentrant autour de mon axe et en suivant le cours de ce mémoire vers une systématisation de ma pratique, j'en viens à dégager des critères de systématisation à partir de ma problématique et de mon cadre théorique. Ce qui me vient comme critères est de :

- 1) Souligner des endroits où je sens que mes deux moitiés ne sont pas unies et les effets qui s'ensuivent.
- 2) M'appuyer sur mon récit autobiographique pour éclairer ma manière de vivre ma réceptivité créative, ou mon côté féminin. (Il y a une piste pour moi dans le contact sensuel, avec la nature et l'existence, qui donne de la connaissance spirituelle. Une autre dans l'importance des émotions profondes ressenties au contact du monde.)
- 3) M'appuyer sur mon récit autobiographique pour éclairer ma manière de vivre mon extériorisation créative, ou mon côté masculin. (Il y a une piste dans mes choix d'actions pour ma vie dans le monde, et dans ma manière de structurer ma pensée.)
- 4) Souligner des endroits où je sens que mes polarités féminine et masculine s'unissent et les effets que cela crée.
- 5) Donner des exemples de mon travail avec les polarités dans chaque direction de la roue.

Je suis toujours, comme tout au long de ce mémoire, en mode d'écriture performative. Depuis l'écriture de mes critères de systématisation, mon ici et maintenant, alors que j'écris, s'est déplacé de mon appartement à Baie-St-Paul à un appartement sur le bord de la mer des Caraïbes sur la côte sud-est du Mexique. Le mois de novembre étant arrivé au Québec, face au chapitre de la systématisation à finir avec la luminosité qui descendait et le froid qui engourdissait les arbres, j'ai ressenti dans mon corps un élan spontané vers des conditions plus nourrissantes pour la tâche à accomplir. Après une semaine de vacances avec mon

garçon à vivre la douceur des lieux, maintenant seule, c'est à l'ombre d'un cocotier, au son de la brise dans ses feuilles et massée par la chaleur ambiante, que je puise avec vous la suite. Je crois que le féminin et le masculin en moi se sont créés une lune de miel.

6.2 LA DÉSUNION DANS MON RÉCIT

Après une légère course sur la plage et de la natation dans la mer avant qu'il ne fasse trop chaud, pendant un long avant-midi lent, qui s'étire dans l'après-midi, à grignoter, à boire, à m'étirer... je relis mon récit autobiographique en observant les endroits où je me vois parler de la désunion du féminin et du masculin en moi. J'ai recopié les passages ici pour vous éviter de devoir les chercher dans le texte. Ils sont en italique.

En faisant cet exercice, je me rends compte que je ne ferai pas de section pour m'adresser spécifiquement aux points deux et trois de mes critères de systématisation. Je crois qu'en mettant en relief la désunion et l'union dans mon récit autobiographique, je vais naturellement parler de ma réceptivité créative et de son extériorisation. Je me rends compte aussi, après coup, que je ne donne pas d'exemples précis de mon travail avec les polarités dans chacune des directions, mais que c'est intrinsèque au texte, et que je nomme les leçons que j'ai retirées de cet équilibre dans chaque direction en tant que systèmes plutôt que comme des exemples.

Alors je commence :

Il y avait si peu de douceur émotionnelle dans ma vie familiale, tandis que l'on négligeait de prendre soin de soi et de l'autre dans la relation autant que dans le côté vulnérable de l'être. [...] une forme de froideur qui m'a glacé le sang et le cœur avant même que je sache consciemment que j'en avais un duquel apprendre à prendre soin, avec douceur. (p.61)

Je vois ici une blessure originelle entre mes polarités. Je ressens l'esprit et le cœur qui se battent, les formes d'inconforts physiques au quotidien, liées au relationnel, et qui font que mon mental prend le dessus sur mon cœur pour essayer de gérer ma douleur. Mon cœur de petite fille aurait besoin de plus que ce qu'il a pour rester fort et se développer, et il ne trouve

pas le chemin par lui-même. Scission entre l'émotionnel et le mental en moi, entre l'ouest et l'est de ma roue interne, entre le féminin et le masculin.

Plus tard, dans ma vie d'adulte, je me suis trouvée face à toutes sortes d'enjeux philosophiques, pratiques, spirituels et émotionnels reliés à la liberté sexuelle, et à la sécurité affective et physique. Et seulement plus tard encore, j'ai pu contacter le fait que ç'a été, combiné aux nombreux déménagements, des sources de traumas relationnels profonds. (p.63)

La désunion et l'union du féminin et du masculin constituent des symboles de destruction et de créativité, qu'il me faut sans cesse défaire et refaire, afin d'innover et de maintenir dans le temps mes avancées vers l'union. Je crée deux sections ici, celle-ci, pour identifier « où je n'y arrive pas », et la prochaine, pour montrer « où j'y arrive », pour m'aider à définir ce qui va dans le bon sens. Mais au cœur de tout ça, il importe de rappeler que ce sont les deux faces d'une même pièce : c'est la difficulté qui crée la grâce. Donc, ici, traumas relationnels profonds... Je vois dans cette citation l'instabilité physique de mon existence, du sud de ma roue, là où je n'ai pas eu les conditions pour me développer harmonieusement sur l'axe vertical, dans l'intégration physique et spirituelle, pour une foule de raisons, et la quête que ça a créée. Le trauma est quelque chose que j'ai vécu et que je vis physiologiquement et qui est une scission, une désunion du physique et du spirituel en moi, une « perte d'âme », de vitalité et de désir. Le couple est une béquille extérieure qui m'aide à maintenir mon désir de vivre.

J'ai dix-huit ans et la vie dans le monde me fait peur. J'aime étudier et travailler, mais de façon lente et posée, comme en méditation, avec du temps pour vivre, aimer et contempler. J'ai peur des dettes étudiantes, j'ai peur aussi des semaines de travail de quarante heures qui me donnent la sensation que je vais perdre contact avec mon propre centre intérieur, un endroit précieux en moi, comme une source cristalline, dont je ne trouve pas le reflet dans les différentes structures et les rythmes qui me sont proposés. (p.64)

Tout ceci n'est qu'à moitié conscient à ce moment-là. Je n'ai pas les ressources personnelles encore pour me connaître intérieurement et me manifester dans le monde de façon créative avec ma propre manière de faire. Je ne sais pas encore que c'est possible. Je

suis encore engoncée dans un système social où l'on nous incite à voir et à choisir par ce qui est proposé extérieurement.

Une question vit dans chacune de mes cellules, un malaise face à un inaccompli aux niveaux sexuel et relationnel, une soif de fusion et d'union qui ne s'assouvit pas malgré une passion et un amour immenses. J'essaie tant bien que mal de partager à mes compagnons mes inspirations profondes, mais ils ne semblent pas comprendre ce que je tente de communiquer, d'enseigner. Mon agitation rend mes amoureux confus et dérouterés. Déchirée, troublée et déterminée, je les laisse en les aimant toujours autant, pour poursuivre ma quête. (p.64)

Je suis une fille de ma société. La désunion dont je parle et qui m'habite, je la perçois en fait dans toutes les cellules de notre monde. Si nous savions nous faire l'amour à nous-mêmes, et faire l'amour ensemble, nous serions forcément moins créateurs de destruction écologique et de guerres. Je vis le désir d'incarner une meilleure manière d'être en relation avec soi, les autres et le monde. Quand je vais dans des ateliers de tantrisme, ou discute de ce sujet dans d'autres circonstances, je vois que c'est une évidence pour la plupart des femmes que la sexualité et la spiritualité sont non seulement connectées, mais font un. Le feu sacré incarné dans la matière, le savoir au-delà des mots. Ne pas prendre soin des émotions, ne pas devenir savants avec elles, donner trop de place au mental brisent ma sexualité et ma spiritualité jusqu'à ce que je comprenne que je suis entièrement et complètement responsable de mon incarnation et que j'ai du pouvoir. Que je suis fille de ma société, mais que je suis aussi sa mère et son père et que je ne suis pas vouée à être prisonnière de ses aberrations.

Je suis tellement dépendante à ce qu'il me comprenne et m'accompagne sur mon chemin de prise de conscience spirituelle que je me vide de mon énergie vers lui à chacun de mes pas, pour qu'il me suive. La dépendance relationnelle est si forte que je me sais incapable d'avancer sur ma route en sa compagnie. (p.65)

Le masculin et le féminin à l'extérieur de moi... Le miroir est long à briser pour moi. Et aussi, le besoin élémentaire de ne pas marcher complètement isolée, que je continue à décrire :

J'ai maintenant mal à la tête de façon chronique... Cet état dure quatre ans et demi, jusqu'à ce que j'aie complété un an et demi du cours de chamanisme de Lynn

Andrews... Mon éveil spirituel se passe d'une façon difficile. Je suis à la fois intensément inspirée et complètement perdue dans la solitude que je vis. (p.67)

L'importance de l'autre, des autres, est tellement grande. Et je n'avance sur mon chemin qu'à la vitesse des rencontres avec ceux en la compagnie desquels je peux aller plus loin, au-delà des angles morts de ma société. Je constate encore et encore comment, « quand l'étudiant est prêt, le maître arrive ». Mais comme un enfant qui apprend à marcher, ou un adolescent qui apprend à aimer, ma route est longue de sauts dans le vide et d'écorchures. L'aise créative de l'union interne n'est pas développée en moi et je comprends seulement beaucoup plus tard les effets des traumatismes vécus sur la coopération créative de mon masculin et de mon féminin.

Je me cherche encore terriblement. Ma passion pour le chamanisme me consume au point de nourrir des rêves de vivre toute seule dans la montagne à faire des pratiques obscures jusqu'à la fin de mes jours, mais le côté pragmatique d'un tel rêve n'est pas si évident à arranger. J'étudie de façon autodidacte pendant que je fais des boulots de subsistance, et je retourne sur la côte ouest des États-Unis pour être plus près des ateliers du groupe de Carlos Castaneda... Je me réinstalle éventuellement à Vancouver et essaie de reprendre les études universitaires, mais après quelques semaines, les céphalées sont à nouveau intensément là. (p.68)

Mon corps et mon âme se parlent et se cherchent. Aimer et faire quoi que ce soit en marge des structures sociales est un défi créatif de taille. Comme des amants qui ne peuvent vivre leur amour en plein jour, le féminin et le masculin en moi vivent et créent dans des maisons séparées pendant longtemps. Vie intérieure, vie extérieure. Me comprendre, sans parler de me vivre, comme apprentie tantrika (puisque c'est d'abord par la sexualité que je percevais le monde subtil), ou comme chamane contemporaine débutante, relève du surréel. Je marche longtemps sur le fil d'une santé mentale précaire.

En première année de maîtrise, une de mes professeures me suggère qu'un élément clef de ma problématique personnelle est ce qu'elle appelle ma faille psychoaffective. Elle me dit que c'est comme si j'étais très âgée au niveau de mes compréhensions symboliques et sociales, et très petite au niveau de mon développement affectif. (p.70)

Elle me reflète aussi mes connaissances spirituelles qui passent directement par mes sens, donc sans l'intermédiaire des mots. Avec mon utilisation de la roue de médecine, je vois mes « connaissances spirituelles qui passent par mes sens » sur l'axe nord-sud et mon développement psychoaffectif sur l'axe est-ouest, et je comprends mieux ma profonde blessure affective. Je vois mieux à quel point il a été difficile pour moi de me développer au niveau affectif avec si peu de personnes autour de moi qui me comprenaient là où j'avais du talent. L'invisibilité atrophiante ma vie relationnelle.

Je continue (dans ma relation amoureuse avec le père de mon garçon) parce que j'ai l'impression que je suis si particulière, à l'intérieur, qu'il faut bien que je m'adapte aux gens et au monde si je veux y arriver et ne pas être complètement seule... Ça prend des événements très intenses et répétés pour que j'arrive à lâcher. (p.71)

Encore la faille psychoaffective qui me tient, le rapport entre mes émotions et mon mental, entre le féminin et le masculin en moi, qui se chamaillent et qui cherchent une voie de passage. Je vis dans des dédales de considérations psychologiques et émotionnelles minutieuses, au sujet des autres et à mon sujet, et je m'y perds. J'ai de la difficulté à trouver comment créer une relation saine, simultanément bonne pour moi et pour l'autre, alors que ça me semble aller naturellement de soi. Je ne veux pas me lâcher, moi, et je ne veux pas lâcher l'autre, et le tout me semble un symbole de mon propre problème de manque d'union interne.

Arrive Thomas.

Je suis comme un iceberg qui dialogue avec fougue avec l'eau qui essaie de le faire fondre : oui, je veux bien, mais comment ? Et dans quelles conditions ? Tu as vu ça ? Et ça, et ça et ça ? (p.76)

La danse relationnelle entre dans une autre dimension parce que j'ai maintenant, dans une relation amoureuse, un partenaire et un coéquipier dans les sphères qui me passionnent. Thomas vient travailler au cœur de ma blessure affective. Notre relation force mes émotions à fondre, ma réceptivité à s'ouvrir là où je suis barricadée à dizaines de tours de clef. Mon union interne ne pouvait plus s'approfondir avec ces blocages. La féminité en moi est

l'essence même de la connexion et de la fluidité, la source même de la vie et de la transformation. Guérir la réceptivité là où elle a été tellement meurtrie constitue une ultime voie. Je suis toute de relations faite et dé faite, je vis et coule au-delà de leurs multiples formes, alors que je poursuis le cycle de l'eau en moi.

Le feu, aussi, ne manquera pas de me brûler, d'accentuer mes peurs, mon avidité, mon impatience, mes doutes, mes jugements, etc. (p.76)

Dans le miroir de l'amour, je me vois mieux. Vaincue par le feu, mise en cendre, martelée à la forge, j'arrête d'essayer d'arriver quelque part, de me changer et de changer l'autre. Autant dans mon versant masculin que féminin, je vois que j'ai des côtés obscurs puissants et une lumière intense. De ce haut-lieu de l'amour partagé, je prends conscience de mes limites. Et du fait que je suis en possession d'un sabre qui meurtrit, mais aussi qui délivre. J'ai tous les défauts ainsi que toutes les possibilités. Mon couple intérieur est dans une guerre d'autodestruction, et en même temps, dans une danse créatrice qu'on ne peut arrêter. Je Suis tout Ça. Je ne peux avancer sans accepter tout ça. Je suis l'Une. De là, je peux pencher vers la lumière.

J'ai l'impression, en m'unissant sexuellement et de cœur avec cette personne, de m'être installée sur une zone sismique intense en pleine activité. Je ne suis pas du tout en sécurité, mais le problème, c'est que ce qui se passe avec l'eau, l'air et le feu dans cette relation est si grand pour moi que je me mets au défi de vivre là, sur cette faille, entre deux plaques tectoniques en train de glisser l'une sur l'autre. (p.77)

Même avec le feu qui m'enseigne l'unicité de toutes les expériences, je doute encore beaucoup de moi. Justement, dans cette unicité, j'ai de la difficulté à identifier si je penche plus du côté de l'autodestruction que de la créativité parce que je suis habituée à vivre dans un état de survie et de trauma. Je n'arrive pas à percevoir où la difficulté est saine et où elle devient pure dépendance. Je ne veux pas vivre sur cette faille dangereuse. Je veux une maisonnette dans un pays chaud et paisible où il fait bon aimer profondément et tendrement. Si telles ne sont pas les circonstances extérieures, comment vais-je créer cette réalité *en moi* jusqu'à ce qu'elle ne puise qu'Être?

Il y a bien sûr de sales tempêtes, de celles où tu peux mourir de froid, recouvert de neige à quelques mètres du sentier que tu ne voyais plus, celui qui te ramène à ta tente, où il y a l'oxygène et le sac de couchage. (p.77)

L'espace de trauma terrestre qui vit en moi m'a fait grimper la grosse Montagne, celle qui nous rapproche des cieux. Quand le ciel et la terre ne font pas l'amour en moi, je me ramasse là-haut, et je m'acharne trop souvent à y demeurer au-delà de ce qui est bon et utile pour moi. Je m'y perds et il fait froid.

Les défis au niveau pratique se multiplient. Dans les débuts je le laisse, puis c'est lui qui me laisse à plusieurs reprises. (p.78)

Nous nous confrontons tous les deux à notre dépendance affective et à notre peur de l'abandon, en même temps qu'à notre passion, à notre dévouement, à notre impeccabilité et à notre engagement. Les défis ne sont pas que pratiques, ils sont aussi émotifs, psychiques, spirituels, mentaux... Et se sentir autant écartelés, entre l'impossibilité de ne pas vivre ensemble et l'impossibilité de se faire une vie à deux, relève de l'absurde. Dans l'absurde, j'ai vécu l'Humour. Et dans l'humour, énormément de perspective, d'espace et de profondeur. Ça compense pour la douleur intense des deuils répétés et de la vie avec un océan entre nous. Vivre la désunion et l'union du masculin et du féminin dans ma chair, sa souffrance et son extase, me rapproche d'une manière tellement élégante et claire de la désunion en moi. Pas de fuite possible. Ensemble, pas ensemble, pas d'importance... Un(e) avec le Miroir.

La difficulté et la créativité se côtoient chaotiquement, par nécessité. (p.77)

L'équilibre et le déséquilibre ne sont pas binaires en moi, ils forment une spirale. Je cherche plus d'harmonie et de grâce parce que, honnêtement, je me sens encore souvent davantage dans le chaos que dans la créativité. Et pour être plus précise dans mon analyse, dirais que je commence aussi à être heureuse de ce qui advient de moi-même...

Malhabile à gérer la grande quantité d'émotions qui me traversent et que je ressens autour de moi, que j'essaie inconsciemment de « bloquer », et que mon corps semble « encaisser » comme il peut... je développe le syndrome de l'intestin perméable... J'y vois un beau symbole, l'apprentissage du discernement quant à ce que je laisse

entrer ou non au niveau subtil [...] Ma réceptivité n'est pas assez discriminante. Et mon côté émetteur, lui, trop impétueux, manque de perspicacité, et ensuite n'est pas assez performant puisque rendu « malade » par la « pollution interne » liée à ce que je laisse trop entrer par le côté féminin. (p.78)

J'ai touché le fond. Je dois maintenant faire très attention à mon alimentation pour guérir au moins partiellement mon intestin perméable, et maintenir mes bonnes habitudes pour ne pas vivre des conditions handicapantes. C'est comme marcher sur un fil et cela m'apprend beaucoup sur l'union interne que je cherche, parce que je dois rester proche de mon corps, de ses besoins et limites. C'est précis et concret et ça ne dépend de personne d'autre que de moi, tout en étant hautement relationnel. Relation avec l'extérieur par la nourriture, relation aux gens par les habitudes sociales et énergétiques, dans lesquelles exercer les subtilités de la discrimination, du « faire l'amour à moi, aux autres et au monde » de la bonne manière. Chemin symbolique matériel de l'interpénétration, de l'interdépendance, de l'union et de la non-union.

[Plusieurs personnes se retrouvent dans] des situations qui rendaient la formation d'un couple difficile ou impraticable, les laissant à intégrer la belle phrase spirituelle « nous sommes tous un » vaillamment. Je savais, bien avant de commencer ce mémoire, que ma complétude ne se trouve pas en dehors de moi dans une relation. Mais, comme je l'ai mentionné plus tôt, je suis quand même à la fois fascinée par trouver cette complétude en moi, et obsédée par trouver une relation physique « extérieure » très profonde. C'est en vivant mon obsession que je l'ai guérie. Et que j'ai trouvé son trésor. (p.80)

Sur mon long chemin d'apprentissage, chemin sur lequel j'ai dû observer où je ne réussissais pas (et où je ne réussis toujours pas), à force de regarder les problèmes et les dépendances aux problèmes, j'ai à faire bien attention de ne pas nourrir mes limitations en posant une attention trop prolongée sur elles. J'en viens aussi ici, à travers cette dernière citation, à voir à quel point dans le problème vit la solution créative que seul l'individu qui le porte peut résoudre et dont lui seul peut ouvrir le trésor pour en partager les fruits, à

condition de se faire confiance jusque dans la solitude face à la mort, et au-delà. Dans ce lieu vivent les épousailles.

6.3 L'UNION DANS MON RÉCIT

Ma fibre vibre à nouveau de l'effervescence transformatrice que cette époque et que mes parents incarnaient pour moi. (p.59)

Effervescence transformatrice. Union... « Comme une nuit torride avec mon amant éternel » dit Catherine Dajczman, animatrice de rituels. C'est ça l'essence que je cherche, pas une effervescence de bulles. Une effervescence comme souterraine, creuse comme dans un utérus ancré à la terre par un sexe d'homme (ou par les mains habiles, et autres outils magiques, d'une autre femme).

Dans cette intensité tumultueuse, les livres, la contemplation et la nature sont devenus mes meilleurs amis. Voilà pour une partie de la riche lumière... Tellement d'expériences. (p.60)

Je suis pleine de mes expériences de jeunesse comme une femme enceinte, ou comme quelqu'un qui a mangé un excellent repas. Réceptive, j'absorbe, et c'est bon et ça nourrit. Les meilleurs amis que je nomme ici sont de bons outils pour accéder au calme plein toujours à disposition. Je sais comment me remplir de bonnes choses. Riche féminité silencieuse.

Je débute le secondaire, et le cinq octobre j'ai treize ans. Je commence une relation amoureuse avec un jeune homme d'un an de plus que moi qui durera deux années scolaires. Je fais de la natation, ensuite de la nage synchronisée. Je change d'école en deuxième secondaire pour pouvoir m'entraîner vingt-cinq heures par semaine et faire les championnats nationaux juniors. Je commence aussi à coacher de plus jeunes filles. Puis, je décide de ne pas continuer sur ce chemin, je reviens à la natation avec une pratique plus modérée, et commence le programme international au Petit Séminaire de Québec avec l'espagnol comme option de cours de langue. Mes relations amoureuses intenses, entièrement impliquées et impliquantes, se succèdent avec quelques semaines d'intervalle, comme des brèches dans le temps, où deuils profonds côtoient des amants passagers jusqu'au début d'une nouvelle relation stable qui prend forme et naît. Je ne vais nulle part sans un livre de littérature dans la main que j'ouvre à tout moment, de grands classiques de toutes

les cultures. Avec un calepin, aussi, pour écrire des lettres à mes amoureux, et entreposer les leurs, parce qu'on ne fréquente pas les mêmes écoles. (p.63-64)

L'extériorisation créative, ce que j'appelle le masculin en moi, est là, active dans le monde et avec le monde...

J'aime étudier et travailler, mais de façon lente et posée, comme en méditation, avec du temps pour vivre, aimer et contempler. (p.64)

Féminin et masculin à l'écoute l'un de l'autre en moi, à l'écoute du rythme qui m'est propre, du rythme juste pour s'aimer.

Cette quête, elle se clarifie graduellement alors que je commence l'université à vingt et un ans et que j'écris mes premières recherches en sciences humaines. C'est l'éclairage sur le point de vue spirituel de l'existence, que je commence à vivre par le processus créatif et des lectures signifiantes... qui va commencer à dessiner le chemin sous mes pieds, là où il n'y avait avant qu'une jungle de sensations. (p.65)

Créativité. Accouplement de ma réceptivité créatrice et extériorisation créative de celle-ci à partir de son lieu le plus intime. Je suis toute là, entière, et centrée dans ma manifestation unique et mystérieuse. Mais les maux de tête me saisissent violemment...

Cet état dure quatre ans et demi, jusqu'à ce que j'aie complété un an et demi du cours de chamanisme de Lynn Andrews. (p.67)

Toujours ces endroits où la difficulté devient cadeau. Le cours de Lynn m'amène au cœur de ce qui me passionne, au cœur de ce que je cherche. Avoir eu cette formation dans ma vie est le fruit d'un accouplement interne magnifique. Je prends le temps, dans les citations qui suivent, de mettre en lumière quelques-unes de ses étapes.

Je mange bien, fais plein d'exercice, médite et mène une vie active et équilibrée, alors je décide que la compréhension, et la solution, doivent se trouver ailleurs. Je me retrouve là, sans aucune attache affective ou sociale, avec une passion dévorante pour les livres de Carlos Castaneda dans lesquels il partage son parcours d'apprenti avec des chamans Yaquis, et je me demande ce dont mon corps a envie pour se guérir des céphalées de tension. La réponse que j'entends est « travailler dehors dans la nature, physiquement, dans un climat chaud ». (p.67)

Dans un esprit de synthèse de toutes mes expériences, l'intuition dans une main et l'action dans l'autre, je prends les rênes de ma propre guérison.

En proie à des excès de douleur intense, j'ai souvent des éclairs d'inspiration... Dans les premières minutes de notre conversation téléphonique, elle me dit que c'était le temps que je la trouve, je sens dans tout mon corps et mon aura la justesse de ses mots et leurs implications. J'en suis encore bouleversée à chaque fois que j'y repense. (p.68)

Ce que je perçois est que Lynn me voit à ce moment-là, dans nos premiers instants de contact. Qu'elle voit ma douleur et la performance instinctive dans laquelle celle-ci me jette. Je brûle, l'union est torride et violente à l'intérieur. Lynn m'apaise avec la douceur aqueuse de ses quelques mots : « tu as trouvé, tu es à la maison ma chérie ». Je sens qu'elle voit que je suis arrivée à elle en unissant les quatre directions de ma roue de médecine : mon instinct et ma sensualité au sud, mon intuition féminine créative à l'ouest, le silence et la spiritualité qui m'habitent au nord, et mon intellect et son esprit de synthèse à l'est... et que j'ai créé de la magie en me frottant au centre de mon Être. J'ai trouvé un professeur extraordinaire pour moi, chaussure à mon pied pour la suite de ma vie.

Après quelques conversations téléphoniques avec elle, et un cours d'un mois en ligne pour tester les eaux, je m'inscris à son cours de quatre ans. Pour la première année, je retourne en Californie sur la ferme de culture de dattes, où je sais que je peux subvenir à mes besoins financiers et physiques à la fois... Je décide aussi de me réaligner sur mon intérêt pour le tourisme d'aventure, puisque c'est à la fois un réel intérêt et la source de guérison physique la plus fiable que j'aie trouvée pour les céphalées. (p.68)

Je sens l'union dans cette citation, cette fois l'énergie de leur intimité est plus tranquille et centrée, plus apaisée. La jument est forte et belle, le cavalier est à l'écoute et en contrôle.

Je tombe enceinte... L'aventure relationnelle qui m'attend avec le papa sera à la fois riche et très ardue, l'enfant qui en résulte m'est un cadeau du ciel. (p.69)

Moment de manifestation physique, dans le miroir cosmique du réel, des composantes symboliques dont je parle. Je fais un enfant. J'étais encore tellement blessée au moment de sa création que j'ai vécu beaucoup de culpabilité par rapport aux circonstances de ses

premières années et de mes états. Mais nous sommes ensemble. Quel cadeau pour mon exubérante sensualité que d'enfanter, quel apaisement pour l'enseignante qui n'a pas encore de contexte pour partager l'inspiration de son âme que d'accompagner un enfant. Quel trésor relationnel pour l'enfant blessée en moi. Tu n'as pas eu une enfance facile, Estéban, j'ai des larmes à chaque fois que j'y pense, et j'en serai à jamais désolée. Il n'y a que le Silence et la Nature pour envelopper le lieu où je suis agenouillé près de nos blessures. J'y ai trouvé une humilité essentielle et immortelle.

Je cherche une formation qui pourra éventuellement m'aider professionnellement « dans le monde ». Parce que même si j'ai déjà l'envie et l'espoir de gagner un jour ma vie à enseigner le chamanisme et à faire des retraites en plein air, je ne suis pas absolument certaine d'y arriver et je sens un besoin de créer un pont entre mes rêves, ma vie à la campagne avec un jeune enfant, et le reste du monde. Je trouve le programme de psychosociologie et je suis touchée de voir qu'il offre l'autobiographie comme méthode de création de données, parce que ce qui me tient le plus à cœur à ce moment-là est l'écriture d'un livre autobiographique de mon expérience avec le chamanisme contemporain, dans le but de vivre une transformation et une création personnelles significatives. J'ai déjà l'idée que c'est une voie personnelle pour unir le féminin et le masculin en moi. Je suis excitée de revenir à mes anciennes amours universitaires. (p.69)

Si je n'avais qu'une seule chose à partager sur l'union du féminin et du masculin en Soi dans cette recherche, ce serait les effets d'un côté féminin de l'être « allumé », c'est à dire conscient de son pouvoir. Ce que je veux dire par là, c'est que dans notre société patriarcale, on nous a enseigné qu'on « fait » les choses à l'extérieur de nous. Que, pour construire une maison, on étudie la nature, à l'extérieur, on prend des matériaux, à l'extérieur, et on la fabrique, toujours à l'extérieur. Mais on ne parle pas assez souvent et ouvertement des lois pour créer une maison extraordinaire et parfaite pour la personne qui la fait, parfaite dans son empreinte écologique, parfaite dans sa façon de nourrir l'Âme. On ne parle pas du Rêve de cette maison et de comment on crée et manifeste ce rêve dans la réalité. Un enfant, ça se fabrique à l'intérieur de nous. Et c'est le Rêve qui lui donne son âme. Dans les deux extraits où je dis comment j'en viens à choisir mes formations, je vois comment je portais déjà la vision de ce que je cherchais au moment où je le trouve, et que l'union entre moi et ce que je cherche est belle et parfaite pour moi. Je ne crois pas qu'il y ait encore de méthode

scientifique pour prouver ce genre de chose, peut-être en physique quantique, mais ce qui me paraît clair dans mon expérience de mon côté féminin « allumé », c'est que je crée par le rêve et la conscience, et que j'attire à moi ce que je cherche. Il faut être détendu et réceptif pour rêver, et il faut honorer son individualité. Le côté masculin de l'être est d'abord au service du côté féminin de l'être, comme le féminin est au service du Mystère, et non au service de la société et de ses structures. Pour moi, attendre des confirmations scientifiques pour prouver qu'on a raison de suivre notre intuition, c'est le monde à l'envers, ce n'est pas pratique, c'est dangereux et c'est au bout du compte fade, pour ne pas dire stérile.

Ce qui m'apporte le plus pendant ces années est d'oser commencer à faire des échanges de soins que je crée à partir de ce que j'ai appris au LACSAT. Et de recevoir une foule de type de soins en échange, donnant ainsi beaucoup de profondeur à mes perceptions de moi-même et des autres à l'intérieur de mon champ de pratique... Je trouve un énorme plaisir à enseigner... Cette étape consistant à prendre ce que je vis en privé et à le partager avec d'autres est énorme pour moi, me demande beaucoup de courage, et a un effet prononcé sur l'alchimie interne que je cherche dans l'union du féminin et du masculin en moi. J'en récolte plus d'assurance, des amitiés incroyables, et plus de clarté. (p.70-71).

Passer de la posture d'étudiante, qui domine ma vie dans les sphères les plus intimes de ma pratique, à une posture d'enseignante constitue pour moi une nouvelle union créative et un nouvel enfantement.

Je me renforce beaucoup au niveau sentimental, je passe de ma manière très intense et fusionnelle de vivre le couple à une approche pragmatique. (p.71)

Cette phrase fait référence aux années passées avec le père de mon garçon, Philippe. Pour la première fois de ma vie dans un couple, nous sommes si différents énergétiquement que la fusion que j'opère naturellement ne fonctionne pas et ça m'oblige à « vivre seule, mais ensemble ». C'est une étape de développement importante pour moi, que j'aurai à revisiter avec Thomas puisqu'elle m'est longue à apprendre, et qui m'aide à me dissocier de ma fusion avec « le miroir du réel » pour redonner sa juste place à la danse interne de mes polarités. Philippe et moi n'avions pas du tout les mêmes besoins, les mêmes goûts, les mêmes désirs... et je me suis acharnée à maintenir notre relation pendant des années. C'est vous dire le niveau de développement affectif dans lequel je me trouvais. Vers la fin de notre relation de couple,

l'arrivée dans ma vie d'hommes qui s'intéressent aux mêmes choses que moi se présente comme une manifestation extérieure d'un nouvel équilibre en moi, d'une nouvelle conscience.

Encore dans l'idée d'aller dans la direction d'unir le féminin et le masculin en moi, d'unir mon monde intérieur et le monde extérieur, je mets en ligne une page Facebook pour offrir les soins chamaniques que je fais. Il se passe à ce moment-là quelque chose de remarquable dans le déroulement de ma vie. Quelques jours après la mise en ligne de ma page, un jeune homme m'appelle pour un soin... une relation amoureuse est née de cette rencontre qui est en grande partie pour moi reliée à ma capacité de terminer d'écrire ce mémoire, puisqu'elle m'a donné un miroir fulgurant dans lequel regarder sous beaucoup d'angles mes forces et mes faiblesses en ce qui a trait à cette union que je cherche en moi, et à l'extérieur de moi dans une relation de couple. (p.72)

Encore une citation où je vois le « féminin allumé » manifester sa magie en frottant son Désir au Mystère. Lors du moment que je décris dans l'extrait, après la séparation d'avec Philippe, ce que je voulais, dans mon ventre, plus que « l'union du féminin et du masculin en moi par l'écriture de ma maîtrise et la création d'une petite entreprise à mon image » – ce que je me disais intellectuellement vouloir pour rester à l'abri et loin de mes dépendances relationnelles et sexuelles –, était une relation de couple passionnée dans mon domaine d'expertise. Elle vint cogner à ma porte.

Je suis une passionnée, et à ce moment-là, je n'ai pas pu choisir la raison avant le cœur. Je ne regrette pas tout ce que j'ai appris, même dans la difficulté. Nous avons été des amants, des amis, des chamanes, des thérapeutes et des âmes sœurs l'un pour l'autre, et naviguer à travers tout ça en si peu de temps, et avec autant de facteurs difficiles, est un exploit. (p.74)

C'est une étape dans laquelle je vis à la fois l'union interne, dans le fait d'avoir trouvé ce que je cherche, et l'union externe par le biais du travail d'équipe et du chantier relationnel vivant, dans le feu de l'action.

Notre communion spirituelle est profonde. Elle est vaste aussi, comme debout sur les plus hautes montagnes du monde. Et nous regardons les nuages se former et se déformer, avec une vitesse folle, les jours de grands vents. Nous avons aussi des vues sur des vallées étincelantes où le soleil se lève sur des rivières de nuages roses. (p.77)

L'Union. Et la Grâce qui vient avec.

Nous éclatons les formes... Je lui fais spontanément un recouvrement d'âme chamanique pendant qu'on fait l'amour. Pendant qu'on fait la cuisine, il fait un voyage de voyance en caressant mon cou, et dialogue avec des parts de mon enfant et de mon adolescente intérieures. Nous sommes ensemble, dans nos « domaines de travail » respectifs, mais dans l'improvisation totale. (p.77-78)

Créativité individuelle. Créativité relationnelle. Je suis disposée pour de nouvelles profondeurs de guérisons.

Pendant un voyage en France, un ami m'envoie la référence du livre « Waking the Tiger : Healing Trauma », de Peter Levine. Ça arrive à point, parce que dans mes expériences avec Thomas à ce moment-là, sans savoir de quoi je parle, les mots qui me viennent à l'esprit sont « nous sommes pris dans des boucles traumatiques », « nous sommes en train de réactiver et de revivre des boucles de trauma et nous sommes pris dedans ». Le livre m'aide à donner un contexte biologique et neurologique à ce qui m'arrive. Et à éclairer des pistes de guérison sur lesquelles j'étais déjà bien engagée. (p.79)

C'est beau «l'Âme-our», mais dans notre cas, à Thomas et à moi, autant avoir la pipe d'opium en permanence aux lèvres... La vie nous le dira haut et fort à plusieurs reprises : « Vous avez du boulot les ados ».

Le besoin de relations familiales, amicales et sociales solides. Les expériences dont parle Levine dans son livre me sont utiles pour intégrer le besoin d'être patiente et de me donner du temps pour guérir. (p.79)

Loin de Thomas, l'équilibre relationnel global, nécessaire à la fois à ma guérison et à ma pratique, s'installe de plus en plus dans ma vie.

Une connexion d'âme nous inspire non seulement à grandir, mais à faire face à ce qui fait obstacle à cette expansion. (p.81)

En terminant d'écrire ces sections, je me sens comme bercée par des vagues... Les sentez-vous ? Des vagues qui ressemblent à des respirations, des orgasmes, des contractions d'enfantement... Union et Création. Ça me fait du bien. Merci pour l'espace d'écriture réparateur et créateur. Je suis bien ici avec vous.

6.4 MODÉLISATION COMPRÉHENSIVE AUTOUR DE LA ROUE DE MÉDECINE

Pour la dernière partie de ce travail, je vais utiliser à nouveau la roue des quatre directions pour modéliser les résultats de ma recherche, en considérant les polarités et les symboliques dans chacune des directions, et en laissant émerger ce qui a à émerger de la posture performative.

J'ai envie aussi d'essayer quelque chose, soit de vous présenter la roue dans un ordre qui suit un exercice que j'ai fait pendant mes études à l'école de Lynn. On explorait le « voyage du héros », présenté par le mythologue Joseph Campbell (1991) dans ses nombreux livres, et on le plaçait sur la roue dans l'ordre suivant : le héros commençait au sud de la roue, dans le monde physique, avec un problème. Puis, il allait à l'ouest, pour explorer les profondeurs émotives de ce problème. Il passait ensuite à l'est pour le comprendre et être testé dans sa capacité à en relever le défi de transformation. Se déplaçant maintenant au nord, dans une posture d'ouverture spirituelle, parce que face à un défi qui le dépasse et qui lui demande une réceptivité humble, claire et vaste, il reçoit l'assistance de guides spirituels et d'alliés, qui arrive au bon moment sur sa route et l'aide à réaliser son exploit. L'aventure boucle sa boucle lorsque le héros revient au sud de la roue, dans sa communauté, et arrive avec les fruits de sa quête pour les partager avec les siens sous une forme ou une autre.¹³

Je vais danser avec les symboliques de la roue que je vous ai présentées, celles qui m'habitent depuis des années alors que je vis mon chemin, pour le théoriser là où il a été tellement instinctif et intuitif. Je ne réinvente pas la roue, je vous l'offre poétiquement, collée à mon expérience et disponible pour ressentir la vôtre. Je revisite les commentaires que j'ai écrits dans les sections précédentes sur l'union et la désunion dans mon récit autobiographique, et je regarde à nouveau le croisement entre les symboliques de la roue que j'ai présentées dans le cadre théorique et l'information que j'ai relevée en regardant mon récit à travers les critères de systématisation.

¹³ Le concept de voyage du héros est un élément qui peut être largement approfondi, je m'en sers ici simplement comme une métaphore qui m'aide à faire ma systématisation.

6.4.1 Sud : le problème personnel concret

La question que je me pose au début de cette recherche est : *quel est le chemin que je prends pour unifier le féminin et le masculin en moi ?* C'est une question qui a son origine dans une problématique très « au sud » de ma vie, dans ma sexualité, là où ma problématique est dans sa dimension physique, concrète, liée à ma vie quotidienne et à mon corps.

Je raconte de différentes manières dans ce mémoire que le sud pour moi est le monde physique et le lieu de l'enfance. Quand je me connecte à mon enfance et à ce que je sens en présence des enfants autour de moi, je me retrouve immergée dans le monde physique avec une puissance inégalée dans le reste de ma vie. Lieu du corps radieux, fort, sain et résilient, même dans la maladie. Là où tous mes sens sont en éveil, là où seulement l'instant présent compte, avec l'attitude qui va avec... la confiance, l'innocence, l'attention totale, l'ouverture, la fraîcheur... parce que chaque instant contient le cosmos en entier. Tout finit ici, et tout ici commence.

Sur la roue que j'ai apprise, le sud porte la couleur rouge, comme notre sang, comme la couleur associée au chakra du périnée, le chakra racine. Y est placée la souris comme symbole, petit animal qui a son nez et son ventre tout près de la terre, et qui porte attention aux détails, à ce qu'il y a juste devant lui. Qui porte attention aux détails comme nous devons tous le faire pour manifester quoi que ce soit de concret dans la matière. J'entends certaines traditions amérindiennes parler « du bon chemin rouge », le chemin de la Terre Mère. Elles suggèrent que, dans une roue de médecine, il est bon de faire face au sud, avec le nord dans le dos, comme dans la vie : faire face au chemin de manifestation, avec le nord, le Grand Esprit, dans le dos, pour nous souffler la direction honorable et l'amener dans les actes. C'est le lieu où l'on honore la matière, la nature, notre sexualité, où l'on honore le « miroir cosmique du réel », où l'on se considère ici à l'école.

En revisitant les sections précédentes, je constate combien le sujet du trauma dans l'enfance, et l'inconscient collectif qui l'entoure, font du chemin vers l'amour-propre et de l'union interne une montagne à gravir, avec des enjeux individuels intenses. J'ai mentionné

l'aide significative que m'a apportée le livre *Waking the Tiger : Healing Trauma*, de Peter A. Levine (1997), dans lequel il explique des méthodes de guérison qui passent par une analyse de la façon qu'ont les animaux sauvages de négocier les événements traumatiques, proposant donc une approche d'abord physiologique. Autant en écrivant mon récit autobiographique que pendant des décennies de travail sur moi, l'ignorance et le déni de l'état traumatique et de ses ravages sont présents :

Dans notre culture, il y a peu de tolérance envers la vulnérabilité émotionnelle que les gens traumatisés vivent. Peu de temps est alloué pour traverser les émotions rattachées à ces expériences. Régulièrement, après un événement accablant, nous vivons de la pression de toutes parts pour nous ajuster le plus rapidement possible. Le déni est si commun dans notre société qu'il est devenu cliché. (p.48. Traduction libre¹⁴)

Puis c'est l'habileté à en sortir, dans laquelle je performe instinctivement, par bouts, pendant des années, mais qui m'est longue à pleinement saisir :

Les symptômes traumatiques ne sont pas causés par l'événement initial lui-même. Ils viennent du résidu d'énergie qui n'a pas été résolu et évacué ; ce résidu reste emprisonné dans le système nerveux où il peut faire des ravages dans nos corps et nos esprits. Les effets à longs termes des symptômes du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) sont alarmants, débilitants, et souvent bizarres. Ils se développent quand on ne peut pas compléter le processus d'entrer dans des états « d'immobilité » ou de « gel », et de passer au travers. Mais nous pouvons commencer à « dégeler » en encourageant notre propension innée à retourner à un état d'équilibre dynamique... Dans la nature, les animaux évacuent d'instinct toute leur énergie comprimée, et ne développent que rarement des symptômes néfastes. Les humains ne sont pas aussi doués dans ce domaine. Quand nous ne sommes pas capables de libérer ces forces puissantes, nous devenons victimes du trauma. Quand nous échouons à plusieurs reprises à évacuer ces énergies, nous pouvons devenir fixés sur elles. Comme un papillon de nuit attiré par une flamme, nous pouvons, inconsciemment et de façon répétée, recréer des situations dans lesquelles nous avons la possibilité de libérer ces forces puissantes. Sans les bons outils et les bonnes ressources, la plupart d'entre nous échouons. Tristement, ce qui en résulte est que

¹⁴ In our culture there is a lack of tolerance for the emotional vulnerability that traumatized people experience. Little time is allotted for the working through of emotional events. We are routinely pressured into adjusting too quickly in the aftermath of an overwhelming situation. Denial is so common in our culture that it has become cliché.

nous devenons accaparés par la peur et l'anxiété et n'arrivons jamais à nous sentir bien, en nous et dans le monde. (p.19-21. Traduction libre¹⁵)

C'est un vaste sujet, son importance ici pour moi est que je vis les effets de mes traumas comme l'origine de la fragmentation des quatre directions de ma roue interne et de la désunion du féminin et du masculin en moi. De même que les effets de la répétition de situations et de réactions à celles-ci qui perpétue le problème.

J'ai parlé de trauma relationnel dans mon introduction. Toujours face au miroir du réel, à regarder ce qui ressort dans mon récit autobiographique et mes commentaires dans les deux dernières sections, je perçois où mes différentes relations amoureuses m'ont servi de reflets pour en arriver à voir et à comprendre comment j'agis intérieurement avec mes polarités, à la suite de ce que j'ai vécu dans mon enfance. Mes amitiés, mes relations d'étudiantes et mes relations professionnelles ont aussi joué ce rôle. Je traiterai de ceci dans les prochaines sections. Pour l'instant, je souhaite rester sur le sujet de la sexualité comme élément physique au sud de la roue.

Dans mon parcours, c'est à l'adolescence que je commence à vivre consciemment mon extase et mon problème par la sexualité. Je commence à sentir l'union et la désunion du féminin et du masculin en moi et à l'extérieur de moi à travers elle. Je réalise que je me sens incomplète, et je m'aperçois aussi que ma société ne sait plus prier avec et dans la chair. Elle est triste cette histoire d'oubli de la manière de se faire jouir abondamment, comme nous sommes conçus pour le faire, avec tout le corps et l'être. Qu'est-ce que tous ces orgasmes

¹⁵ Traumatic symptoms are not caused by the « triggering » event itself. They stem from the frozen residue of energy that has not been resolved and discharged ; this residue remains trapped in the nervous system where it can wreak havoc on our bodies and spirits. The long-term, alarming, debilitating, and often bizarre symptoms of PTSD develop when we cannot complete the process of moving in, through and out of the « immobility » or « freezing » state. However, we can thaw by initiating and encouraging our innate drive to return to a state of dynamic equilibrium... Animals in the wild instinctively discharge all their compressed energy and seldom develop adverse symptoms. We humans are not as adept in this arena. When we are unable to liberate these powerful forces, we become victims of trauma. In our often-unsuccessful attempts to discharge these energies, we may become fixated on them. Like a moth drawn to a flame, we may unknowingly and repeatedly create situations in which the possibility to release ourselves from the trauma trap exists, but without the proper tools and resources most of us fail. The result, sadly, is that many of us become riddled with fear and anxiety and are never fully able to feel at home with ourselves or our world.

contractés comme autant d'éternuements, nous bloquant de nos émotions fluides et profondes, forts devant notre interdépendance vulnérable? Pourquoi quand je jouis, ou juste quand je touche, je touche Dieu, alors que tellement de gens semblent avoir oublié comment se brancher au sacré, comment être intimes avec la Terre? Cette sensation creuse la faille psycho-affective et est source de trauma relationnel.

La connexion entre le corps et le sacré, j'arrive mieux à la comprendre au niveau pratique dans le tantrisme et le chamanisme que j'ai étudiés. Je mentionne dans mon récit l'importance pour moi d'avoir trouvé ces enseignements. On apprend à faire circuler l'énergie dans tous les chakras en la faisant monter et en la faisant descendre par l'antenne du corps, du périnée à la couronne et de la couronne au périnée. Et jusque dans la Terre, ainsi qu'au Ciel, pour ensuite laisser leurs énergies se mélanger au plexus solaire, siège de la créativité. La sexualité devient un lieu privilégié, un parmi tant d'autres, où conscientiser ce flux d'énergie et le faire circuler à travers tout le corps et l'être, avec une attention particulière à la symbolique des sept centres d'énergie que j'ai présentés dans le cadre théorique. À certaines étapes sur mon chemin, je veux faire de ma sexualité une pratique spirituelle impliquée. Je me rends compte que ce dont j'ai surtout besoin personnellement, sans en faire le centre de ma pratique, est d'avoir une sexualité avec un partenaire avec qui cette voie est navigable et explorable, en dehors des sentiers battus d'une sexualité patriarcale mauvaise pour les deux sexes. Ça a été long pour moi de cesser d'agir sexuellement dans des schémas sociaux qui me sont néfastes. Sur ce chemin, je découvre les grands mérites de l'abstinence bien placée, qui m'est nécessaire. Clarifier qui je suis et ce que je cherche est à la base de ma capacité à créer un environnement relationnel positif, une réunification personnelle et extérieure.

Conscientiser les polarités au sud est devenu pour moi l'exercice d'honorer l'équilibre entre l'action et la non-action. Ça revient souvent dans mes récits : le besoin de lenteur versus le rythme du monde dans lequel je vis qui entre en conflit avec ce qui est bon pour mon corps. Faire le geste politique, comme dirait Catherine Dorion dans ses « Luttés fécondes », de créer ce qu'il faut dans ma manière d'organiser ma vie pour avoir assez de temps pour moi afin

d'avoir ces espaces où je ne fais rien, ou encore où j'agis sans but, et où je laisse mon contact sensuel avec la luxuriance physique du monde me faire l'amour et m'aider à rêver. Le féminin ici, pour moi, c'est la sensualité rêveuse, c'est la gourmandise pour le monde des sens. Le masculin au sud, c'est l'action concrète, c'est faire et bouger pour que les choses se réalisent, à partir de là.

6.4.2 Ouest : les eaux profondes et leurs enjeux

Dans les citations de mon récit et mes commentaires, je vais souligner mes enjeux psychoaffectifs. Pendant que je vivais les moments les plus difficiles de ma quête, je suis tombée sur des articles d'une femme qui s'appelle Sophie Bashford (2015) qui nommait les états émotifs intenses que je traversais, et que j'ai vécus en partie toute ma vie. Voici un extrait :

Les patterns émotionnels les plus tenaces, enfouis dans les cœurs, les corps et les âmes des femmes qui ont porté la torche du féminin sacré en elles sont : des sentiments intenses, qui fendent l'âme, de trahison ; l'érosion de la confiance en leurs propres talents féminins ; de la rage profonde ; des sentiments écrasants d'être soumises au silence, bannies, étouffées, réprimées ; le chakra de la gorge bloqué, d'immenses peurs d'être vues ; de l'anxiété inexplicable face au dévoilement de leur vérité spirituelle ; une relation complexe avec leur propre nature sexuelle ; des émotions brutes qui surviennent de la recréation d'expériences qui reflètent des mémoires reliées à l'abus et au viol, qui sont en opposition avec leurs pouvoirs sexuels et spirituels innés et leur désir d'intensité sexuelle. Cœurs brisés. Deuil. Perte. Tristesse. (Traduction libre¹⁶.)

Je regarde donc ici comment se traduit dans mon récit l'exploration de ces états et comment j'arrive à les transformer. Je regarde à l'ouest, dans les implications émotionnelles

¹⁶ The most enduring emotional patterns that reside in the hearts, bodies and souls of women who have carried the torch of the sacred feminine spirit within them are: intense, soul-searing feelings of betrayal, erosion of trust in their own feminine gifts, deeply-rooted rage, overwhelming feelings of being silenced, suppressed, wiped out, censored; shut-down and blocked throat Chakra, tremendous fears of exposure; inexplicable anxiety at the possible consequences of revealing the spiritual truth about themselves ; complex relationships with their own sexual natures; raw emotions arising from re-creating sexual experiences that reflect memories of being used and violated, which is at odds with their innate sexual-spiritual powers and desire for sexual intensity. Broken hearts. Grief. Loss. Sadness.

profondes de mon problème et je vois que je me perds dans le miroir du réel. J'essaie longtemps d'enseigner à mes amants ce qu'ils ne semblent pas intéressés à apprendre. Je suis en colère, énormément, face à tout ce que j'observe et comprends. Jusqu'à ce que je voie que je ne peux pas m'attendre à ce qu'on me fasse mieux l'amour, sans d'abord me faire l'amour à moi comme il faut. Dilapider mon énergie comme une forcenée ou paresser en demandant la lune ne vont pas le faire. Mes polarités et leur danse, je dois m'en occuper au-delà de ma peur de la solitude, au-delà de ma peur de me tromper si je mets fin à une situation qui ne me convient pas. Pour être à mon meilleur dans la relation, il m'est important d'atteindre une présence assez maîtrisée et une collaboration adéquate.

J'en arrive ici à parler des eaux du subconscient, visitées par la porte de l'ouest, qui rétablit l'équilibre brisé qui criait en moi face à la posture rationnelle et matérielle du monde dans lequel je vis. La couleur noire, la grotte de mère ours. Celle qui hiberne, puissante et ronde. Qui rêve, et qui enfante dans l'utérus de la Terre, là où, ne voyant plus rien du monde, elle voit l'autre monde. Là où l'on transforme le monde par la conscience de nos plus grandes blessures, de nos plus grands angles morts. J'en arrive à parler du subconscient et de son véhicule pour s'y connecter : le corps de rêve.

Ce qui m'a le plus touchée à l'école de chamanisme, une école que je considère comme très féminine, c'est qu'il y avait plein de techniques proposées pour exercer notre corps de rêve, comme on exerce nos muscles au gymnase ou sur un terrain sportif. Et nous étions laissés à nous-mêmes pour trouver la formule qui nous convenait le mieux. Comme dans un programme en art plastique, nous étions exposés à une foule de manières de faire pour que nous y trouvions notre propre style, nos propres médiums de prédilection, le but était que nous nous rencontrions et nous développions dans notre rapport personnel à l'invisible.

Dans plusieurs voies chamaniques contemporaines, par exemple dans l'école de Michael Harner, on apprend à faire des voyages avec le corps de rêve en écoutant un rythme de tambour ou de maracas jouant à une fréquence spécifique. Au retour de l'état de rêve éveillé, dans lequel on interagit avec différents animaux, guides et paysages, on apprend à intégrer les informations vécues à notre vie consciente. Au LACSAT, on utilisait cette

méthode et plusieurs autres, formant ainsi comme une grande tapisserie d'outils et d'expériences. J'ai dit dans l'introduction que ce qui guide ma recherche n'est ni l'étude, ni la validité des pratiques qui la composent, mais plutôt ce qui résulte du fait d'appliquer et de comprendre le paradigme que je vous présente, ce que ça m'a apporté de l'avoir comme référence. Dans le cas de l'ouest de la roue, de l'utilisation des états de rêve conscient, je me rends compte que mon récit laisse un peu dans l'ombre cette partie de ma pratique, pour respecter le corps de mon texte en n'allant pas trop dans les détails. Je vous en présente maintenant des bribes, dans le mandala de ma modélisation, pour montrer comment je m'en sers.

Qu'est-ce que je vois quand je respire ici avec vous, que je vais dans mon corps et que je pense aux eaux noires que je cherche à vous raconter ? En posture d'écriture performative, je vais laisser émerger des moments d'états modifiés de conscience et vous les partager avec les compréhensions qui en ont découlées :

... Mes pieds dans des mocassins très souples, lors d'un exercice de médiation pour récupérer une vie passée heureuse, pendant le cours de Lynn. Ce sont des pieds de jeune adolescente et je sens l'amour nourricier qui circule entre la Terre coussinée d'herbes jaunes, la plante de mes pieds et la peau de mes mocassins. Je sens cet amour dans tout mon vêtement, dans la souplesse radieuse de mon corps, dans mon ouverture tendre et intime à tout ce qui m'entoure. J'en retire une expérience de « retour à la maison », de reconnexion avec le centre de mon être, immortel et inviolable, au-delà de toutes les vicissitudes de mes autres existences. Je ressens la jeune femme vierge et heureuse en moi.

... Dans un soin de reiki, mon amie me raconte des vies passées qu'elle perçoit que j'ai vécues... Un petit garçon qui se fait battre par son père lui disant qu'il faut toujours finir ce qu'on commence... Une femme noire qui se fait lapider dans les champs de coton parce que ça prend un coupable pour une faute, tandis que le vrai coupable est un homme donnant un trop bon rendement au travail pour le tuer... Une femme très belle, dans le temps des grosses robes à corsets, est mariée à un homme qui la baise pour son corps pendant des années... Pendant les jours qui suivent chaque traitement, je bouge lentement, comme sous le poids

d'émotions qui m'alourdissent et que j'expulse tranquillement en marchant dans la nature et au fil de mes tâches quotidiennes. Je nettoie, respectivement, une partie de ma terreur de « ne pas finir ce que je commence » en suspendant mon cours avec Lynn pour être avec mon garçon pendant sa première année. Je fais face à ma haine pour les hommes et à mon « féminisme enragé ». Je comprends mieux les profondeurs de la danse, et de la dépendance, de l'agresseur et de l'agressé qui me hantent (de façon plus légère) dans mes couples dans cette vie-ci. Le bourreau, la victime et le sauveur en moi.

... Avec une autre amie, pendant un soin de massage, une vision intense d'un temple en marbre où nous travaillons toutes les deux comme prêtresses tantriques. Le lieu, sa structure, et sa pierre d'une pureté et d'une force incroyable, nous supportent dans l'initiation de certaines personnes à des pratiques spirituelles intenses, par l'intermédiaire de la sexualité, et d'autres cérémonies et méditations. J'y vis un rituel de purification et j'en reviens comme nettoyée de plusieurs vies, et plus en paix avec ma propre puissance. Ça se passe sur plusieurs mois par la suite, mais j'en reviens aussi, prête à mettre derrière moi ce type précis de chemin pour en parcourir un autre, nouveau.

... Pendant une méditation dans l'obscurité totale du sous-sol d'un ami, j'ai une vision de mon « bien-aimé de l'âme » assis à mes côtés près d'un feu de camp et qui « me montre », par des sensations fortes dans tout mon corps, une vie passée où j'ai été éperdument amoureuse d'un homme qui est mort d'une dépendance à une substance telle que l'alcool ou les drogues. Je ressens la douleur vive de la perte, le désespoir, l'humiliation, ma propre dépendance, et une grosse partie de mon âme m'apparaît couchée au sol, gisant à mes côtés. J'ai la sensation claire du vide immense qui en résulte en moi. Dans le silence, côte à côte près du feu avec mon « amant éternel », je comprends que j'ai à ressaisir maintenant cette partie d'âme abandonnée, et à la réintégrer en moi. Et que le boulot est costaud, même s'il est déjà bien entamé.

... Au son du tambour, pendant une téléconférence en ligne, le chamane Robert Moss guide un voyage avec un animal de pouvoir. Je ne suis pas douée pour ce genre de voyage, mais je me concentre. Au pied d'un arbre, là où Robert nous a dit de commencer, je suis en

proie à mes doutes sur mes capacités à vivre l'expérience. Je ressens aussi ma confusion et mes émotions difficiles face à ma relation avec l'arbre que j'ai choisi en méditation, celui dans ma cour, avec lequel j'échange régulièrement dans ma vie quotidienne et qui me renvoie mes insécurités et mes manques face à l'enracinement et au déracinement. En quelques secondes, alors que je me pousse à visualiser cet arbre, mais avec plus de feuilles vertes et de lumière, et de force dans le tronc et les racines, un écureuil sautille sur une de ses branches et m'emmène à toute allure de branche en branche dans une forêt magnifique. Puis, il s'arrête dans le feuillage d'un beau gros arbre et m'indique de regarder en bas. Au sol, un serpent de bonne taille se fait dorer au soleil. L'énergie que j'y vois est très belle (le serpent est l'animal que j'ai trouvé dans mon chakra racine lors de méditations dans mon cours au LACSAT.) Je ressens la sagesse du petit écureuil, sa vitalité, son habilité à me saisir par le plexus solaire et à me faire lâcher mon contrôle, pour une fois (et l'habileté du chamane au tambour, combiné à sa puissante présence). Je vis la luxuriance que l'écureuil me partage et la beauté de l'arbre et du serpent. Le tout, une expérience précise de la guérison de ce qui m'habitait au début de la méditation, au pied de l'arbre où j'ai commencé mon voyage avec le tambour de Robert.

Il y en aurait des centaines d'autres à partager, de ces courts moments chargés d'intensité créative et profonde, sous la surface du contrôle du mental, avec une foule d'autres formes de « portes d'accès » et « d'ailleurs féconds ». Mais je crois que vous saisissez la force que ces moments recèlent, quand on n'essaye pas de savoir si ce qui s'y passe est « vrai » ou non, et qu'on se laisse plutôt vivre l'expérience sensorielle et émotive qu'ils portent, quand on s'ouvre et qu'on se concentre. Guérison et compréhension émotionnelle profondes : Créativité Réceptive.

Le féminin, dans cette direction-ci de la roue, je le vis comme les états de transe, la capacité à se laisser aller et à s'ouvrir assez à l'inconnu pour y avoir accès, et le masculin comme l'attention nécessaire pour y rester concentrée.

6.4.3 Est : la compréhension et les tests dans l'action

Au fil de mon parcours chamanique, c'est la faille psychoaffective, qui résulte de mes traumatismes, que je guéris au fur et à mesure des relations humaines qui se tissent dans et en dehors de ce parcours. Ma professeure Jeanne-Marie Rugira a été rapide à mettre l'accent pour moi sur ce sujet pendant ma première année de maîtrise. Une citation de Levine (1997) parle spécifiquement de cette partie du processus :

Le chamanisme reconnaît que l'interconnexion profonde, l'appui et la cohésion sociale sont requis pour guérir le trauma. Chacun de nous doit prendre la responsabilité de ses propres blessures traumatiques. On doit le faire pour nous, pour nos familles, et pour la société en général. En reconnaissant notre besoin de connexion entre nous, on doit enrôler l'appui de nos communautés dans le processus de guérison. (p.59. Traduction libre¹⁷.)

C'est un long travail en réalité, comme faire de la dentelle, ce parcours de me découvrir et me développer en relation, dont je montre des petites parties dans mon récit. Je parle de la scission entre mes émotions et mon mental, entre ma vie spirituelle et ma vie physique. C'est en mettant toutes ces parties éparses, à la fois fortes et meurtries, en relation avec d'autres personnes en mesure de les comprendre que je me soigne et me réunifie. Suivant le voyage du héros, observons ce qui me vient quand je pense aux compréhensions, et aux tests concrets que je traverse, pour en arriver à bien incarner la transformation que je cherche.

La connexion avec mon récit et ce que j'en dis ne vous semblera peut-être pas tout de suite évidente, mais je l'éclaircirai par la suite. Une des choses que je constate en rapport avec toutes les fois où je tombe et me relève ensuite, en apprenant une leçon, c'est qu'il est essentiel que je me protège mieux. Que je protège mon quotidien, mon lieu de vie, et l'espace de mes activités, pour nourrir non seulement mes rêves professionnels, mais aussi l'importance que je donne aux états modifiés de conscience. Si je vis ou échange avec des

¹⁷ Shamanism recognizes that deep interconnection, support, and social cohesion are necessary requirements in the healing of trauma. Each of us must take the responsibility for healing our own traumatic injuries. We must do this for ourselves, for our families, and for the society at large. In acknowledging our need for connection with one another, we must enlist the support of our communities in this recovery process.

gens, je me dois que ce soit dans le respect de cette direction. J'ai à être claire sur mes priorités, pour installer l'espace et l'énergie favorables à celles-ci, et faire mes choix en conséquence. Ce faisant, je découvre que je ne deviens pas une « sorcière isolée ». Je rencontre des gens attentionnés avec qui partager la route dans la joie de la magie dont nous sommes témoins, entre nous et autour de nous. Créer nos rêves de vie et contempler, méditer, rêver, écrire, faire de l'art, bien manger, bouger, échanger des soins et faire des cercles de parole... Donner la juste place à ces choses en plus du désir d'une sexualité consciente, si et quand elle se présente, me guide. Passer de l'obsession de ma blessure de base et du rêve qui va avec, au rêve harmonieux dans lequel il y a l'espace nécessaire pour que l'inconnu nourrisse ma capacité à advenir, paisiblement.

C'est que la marginalisation m'a souvent fait me perdre en relation, faute d'être comprise, c'était « moi ou l'autre », pas « moi et l'autre », et les sacrifices que j'ai faits ont été énormes et mal placés, autant pour moi que pour l'autre personne. C'est à force d'injecter de la conscience dans mes blessures et dans les différentes dépendances qu'elles créent, puis à force de les lâcher et de voir naître la lumière qu'il y a derrière, que je me transforme.

La porte de l'est, le mental... l'aigle qui survole la roue des quatre directions et qui épie avec son regard perçant la souris juteuse qui se promène. Dans ce cas-ci, une souris qui se trouve à être le détail dans le portrait qui doit mourir pour que la quête se réalise. Le détail duquel, dans le feu de l'action des batailles à venir, il me faut me rappeler coûte que coûte pour vaincre mon ennemi intérieur et accéder à une meilleure maîtrise de moi-même. C'est « la petite mort », comme on dit en tantrisme, de l'orgasme. Toutes ces morts jouissives sont à vivre le plus souvent possible, à chaque instant si on le peut, avant la grande mort à la fin de notre vie. J'ai même dû laisser mourir ma relation avec Thomas, bien malgré moi, parce qu'elle ne répondait plus aux critères de mes « protections territoriales » saines et nécessaires. Car je veux m'aimer avec la grâce et la passion de l'oiseau-mouche, pour moi gardien et guerrier implacable de l'action personnelle juste dans ce domaine.

Comme je l'ai déjà dit, ce travail de recherche est placé principalement à l'est de ma démarche.

Alors, mental, qu'as-tu d'autre à me dire à cette étape-ci? Je ne vous ai pas tout raconté de mes dernières aventures relationnelles et sexuelles. Je me fais tester encore et encore face à mon rêve de manifester une relation amoureuse stable et vivante à la mesure de ce à quoi j'aspire. Je suis célibataire au moment précis où je vous écris, mais ce qui se passe quant aux différents va et viens dans ma vie sur ce sujet continue à être un accouplement de plus en plus juste en mon propre centre, un épanouissement de la beauté relationnelle qui en ressort, et une maîtrise plus poussée de ma manière de faire l'Amour en moi et autour de moi. Quand je me décentre et retombe, où que je viens proche de tomber, dans mes dépendances mentales, émotionnelles, physiques ou spirituelles... ces assujettissements tiennent mon regard occupé, comme des souris appétissantes sous l'œil perçant de l'aigle. Le vent sous mes ailes, ce sont mes projets créatifs, comme cette maîtrise, toutes mes relations, ou mon projet professionnel.

Ici, je vis le masculin comme l'utilisation de ma pensée active, réflexive et engagée. Ma féminité se vit comme l'espace entre mes pensées, comme le tempo entre elles, le silence et le lâcher-prise comme disciplines, l'expiration après l'inspiration. La tasse de thé qu'on va chercher à la cuisine entre deux paragraphes, et qui nous fait écrire une meilleure suite parce qu'on s'est levé et qu'on a lâché un peu l'effort. Un peu comme lorsque l'on retrouve un nom oublié, après l'avoir longuement cherché, au moment où l'on cesse d'essayer de s'en souvenir.

6.4.4 Nord : porter la vision et s'ouvrir à l'aide divine

Quand je revisite mon récit et regarde ce que j'en dis au nord, ce que j'ai à partager en comprenant et en modélisant mon expérience est quelque chose de présent comme trame de fond, derrière mes mots.

Dans les « quêtes de visions » faisant partie de plusieurs traditions autochtones, on va dans la nature afin de « pleurer pour une vision », ce qui est pour moi un mouvement sud-nord-sud. Ici, venant de l'est, j'ai déjà ma vision et pour aller au nord, je dirais que je « porte

la vision ». Je sais que j'ai besoin d'aide. Je sais que, laissée à moi-même, je vais, au mieux, rester sur place. Pour devenir incandescente et passer au prochain niveau, j'ai besoin du « Grand Esprit », de « l'Intelligence de la Vie », du « Grand Tout », de « Celle qui est Vieille », entre autres noms que nous pouvons donner à l'ineffable... Alors je m'ouvre, j'écoute, je regarde, je sens, j'attends, je prie. Tout en vivant de la gratitude pour ce qui est déjà là. C'est immanquable, quelque chose ou quelqu'un arrive, et me donne une clef dont j'ai besoin, me donne le support juste. Et c'est tout simplement beau et fort. Ça me grandit, ça fait vivre mon âme, ça fait de moi un être humain que j'honore et qui honore toute la vie encore et encore. Ça me rend capable d'oser entreprendre mes rêves.

Dans ma quête, tout comme dans le cadre de cette recherche, se présente aussi ce « quelque chose ou quelqu'un qui arrive » et qui vient m'aider au bon moment. Ce sont : le programme de maîtrise qui me laisse l'espace adéquat pour créer ce que je désire faire, les différents professeurs et collègues, la présence de mon garçon, l'arrivée de Thomas, des livres parfaits aux parfaits moments, des colocataires uniques à des moments précis, mes patrons et coéquipiers de travail qui sont là de manières magnifiques, des amis et ma famille qui interviennent avec générosité, des rêves, Lynn et son cercle de gradués qui me guident avec doigté, toutes les présences énergétiques avec lesquelles je travaille en chamanisme depuis le monde invisible, les cartes divinatoires avec lesquelles je dialogue régulièrement, mon directeur de maîtrise qui m'aide avec brio, des moments de contemplation dans la nature où celle-ci me pénètre et m'enseigne, etc.

Au nord, c'est le blanc, comme dans le Grand Nord, avec son silence et sa pureté, avec sa nature comme une prière vivante, avec son climat qui t'impose une impeccabilité de gestes, une discipline constante. Y vit le bison, planté fermement sur ses quatre pattes, sa force brute et solide comme une montagne, implacable devant toutes les intempéries possibles. Il symbolise la posture qu'un individu doit incarner pour se tenir au cœur de son individualité, dans sa capacité à confronter tout ce qui lui arrive à partir du cœur de sa solitude et de sa responsabilité primordiales, tout en étant connecté à son clan, et généreux de sa personne.

On dit aussi que c'est la direction de la Femme du Veau Bison Blanc, porteuse de la pipe sacrée, la pipe de prière, celle qui a une section femelle, le fourneau, et une section mâle, le manche. Dans le cours que j'ai suivi, on unit ces deux sections pour symboliser l'union des polarités et on la bourre de tabac, une plante qui symbolise aussi l'union des polarités, avec cette manière qu'elle a de nous ancrer à la Terre et de nous ouvrir le cœur et l'esprit. Le tout pour faire le geste de prendre la matière, le tabac, au sud, et de la transformer en fumée, en air, au nord, pour envoyer nos prières au Grand Tout. Alors, devant ce rituel, je me recueille, et j'honore seule ou avec d'autres nos intentions les plus hautes. Je leur donne un temps et un espace solennel, j'habite la notion que mes pensées, mes mots, et mon silence habité, ont de l'importance, sont de l'énergie, et que la posture d'honorer a le pouvoir de tenir et de changer le monde.

Au nord, je vis la réceptivité créative dans une posture de foi silencieuse. Et l'extériorisation créative se joue en faisant régulièrement des pas dans le vide. Ça crée une relation amoureuse avec le Mystère, qui ne manque pas d'être à la fois un amant habile et une amoureuse opulente.

Après avoir fini d'écrire mon mémoire, dans le cadre d'une présentation que j'en ai fait à l'Université du Québec à Rimouski, il m'est venu à l'idée de créer un graphique, le plus simple possible, qui résume l'ensemble de la modélisation qui vient au chapitre 7. Il synthétise ce que je viens de vous présenter dans cette section-ci : la sensualité rêveuse et l'action au sud, le rêve éveillé et la concentration détendue nécessaire pour y accéder à l'ouest, l'espace dans lequel les pensées « flottent » et le processus réflexif à l'est, la foi silencieuse et les pas dans le vide au nord... Tout cela forme pour moi deux cercles concentriques avec les polarités réceptives et émettrices, respectivement, dans chacune des directions. Voici le schéma que j'en ai tiré :

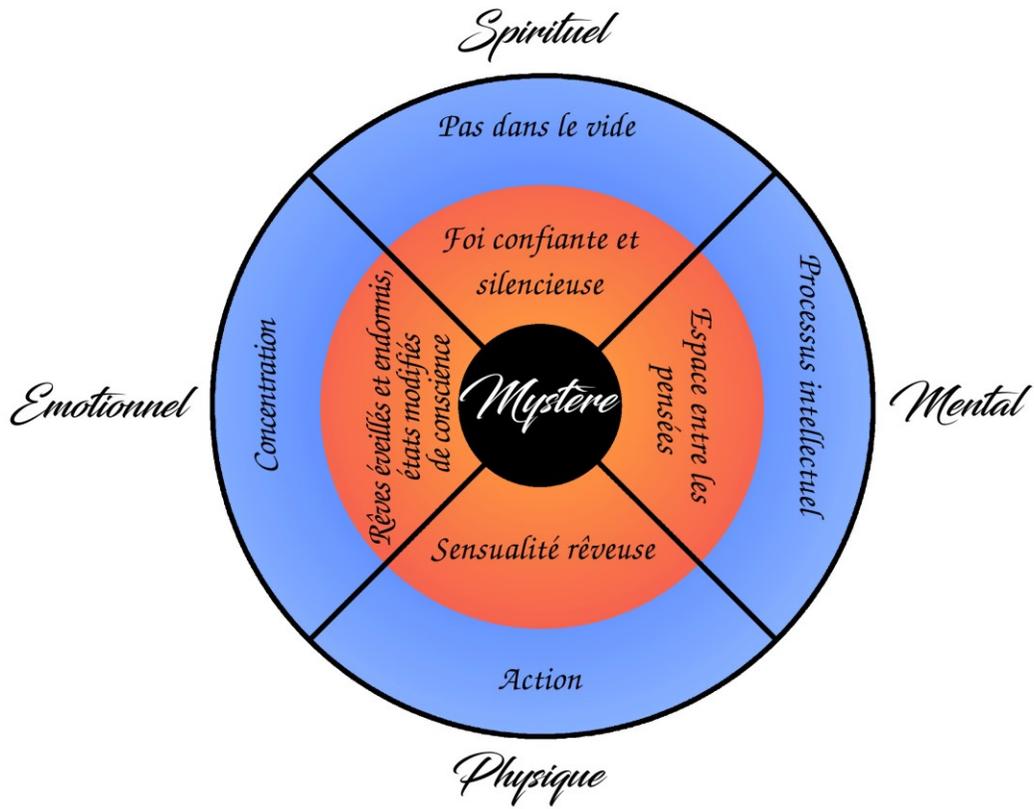


Figure 3 : Roue des polarités

CHAPITRE 7

MODÈLE D'ACCOMPAGNEMENT

When I run after what I think I want, my days are a furnace of stress and anxiety; if I sit in my own place of patience, what I need flows towards me, and without pain. From this I understand that what I want also wants me, is looking for me and attracting me. There is a great secret here for anyone that can grasp it.

Rumi

Les finitions du tissage sont terminées et il est temps de « réveiller l'esprit de l'objet », comme on fait avec les objets de pouvoir dans mon cours de chamanisme. Il est temps de mettre ma couverture avec son mandala sur mes épaules. Aller dans la nature faire une cérémonie avec elle et les esprits de l'autre côté du voile pour que sa magie « se lève ». Ensuite, revenir m'asseoir en cercle avec vous pour vous parler de son pouvoir. Après, cette couverture reviendra chez moi où je la mettrai tantôt sur mon lit, tantôt sur mon autel. Parfois je danserai dessus ou j'irai m'asseoir sur elle dans la nature ou encore, elle sera sur le mur de mon salon au-dessus de moi alors que j'écris.

7.1 LIBÉRER L'OISEAU

À ce point-ci du voyage, me voilà avec vous à conclure, à ramener dans ma communauté le fruit concret et matériel de ma quête. Que dire de plus ce matin, sur mon balcon sous les cocotiers, avec le soleil aveuglant sur la mer et les voix des enfants de l'école d'à côté qui bourdonnent? Je me suis déposée, ici, et à travers mes différentes pratiques j'ai ralenti cet écoulement que je sentais « vers le bas » et « vers le haut » dont j'ai parlé. Tenir cette posture avec douceur et laisser l'adaptation du corps et de l'être se faire à la nouvelle

réalité. Je me sens beaucoup plus calme et centrée, et beaucoup plus heureuse en moi, que lorsque j'ai commencé cette recherche, il y a six ans... Bien oui, tout ce temps, comme des années-lumière, et comme hier à la fois. Qu'il est long le chemin parcouru entre mon point de départ et l'endroit où je me trouve maintenant ! Les interminables bouts de randonnée ardue, où je me suis écorchée, s'oublie lorsque la vue est belle. Là, je regarde autour pour voir s'il y a des manières de redescendre et des endroits où monter, et où c'est un peu plus doux de se balader. Des endroits qui me permettraient de rester plus en mon centre.

Je suis triste ces jours-ci. Je sais que si cette tristesse coïncide avec l'écriture de ma conclusion, c'est qu'elle a quelque chose à dire. Qu'est-ce que c'est, donc? ... Hier, je rêvais consciemment, à partir du cœur du sentiment de trahison que je vis à travers ma relation à Thomas (relation qui avait repris pour une dixième fois et qui se termine à nouveau). En même temps, un oiseau est entré dans la maison où je me trouve. Au moment où je réussis à lui faire trouver sa route vers l'extérieur, je vois une fois de plus l'ampleur de la foi qu'il faut avoir pour rester forte et vulnérable sur le type de chemin dont je vous parle. La peine, c'est certain, fera place à quelque chose de mieux. Le printemps reviendra, comme il revient chaque année. Mon corps est fait de la même matière que la nature.

J'ai une leçon à nommer ici plus clairement avant de terminer.

Quelques instants après avoir sorti l'oiseau de la maison, je tombe, sur Facebook, sur une citation d'un chamane contemporain que j'aime, Alberto Villoldo, qui dit :

Quand le premier chakra est déconnecté de notre planète Terre, qui est féminine, on peut se sentir sans mère. Le principe masculin prédomine, et l'on cherche notre sécurité dans des choses matérielles. L'individualité prédomine sur nos relations, et les quêtes égoïstes triomphent sur les familles, et sur la responsabilité sociale et globale. Plus nous nous séparons de la Terre, plus nous devenons hostiles au Féminin. On se dépossède de notre passion, de notre créativité et de notre sexualité. Éventuellement la Terre devient un lieu funeste. Je me souviens qu'une femme médecin en Amazonie m'a demandé si je savais pourquoi ils coupaient la jungle.

Parce que c'est mouillé et sombre et emmêlé et féminin. (The Heart of Love, 2015. Traduction libre¹⁸.)

Il y a beaucoup de choses dans cette citation. Je la partage ici parce qu'elle pointe dans une direction. Elle montre l'ampleur d'une blessure que de plus en plus de gens réussissent à nommer et à voir, une blessure que je vis, moi, tellement intensément dans mon corps et ma psyché depuis l'enfance. En finissant ici de répondre à ma question « quel est le chemin que je prends pour unifier le féminin et le masculin en moi ? », un oiseau veut sortir de la maison où il s'est glissé par inadvertance.

Au début de ce mémoire, j'énonce l'hypothèse qu'en plongeant au cœur de ma relation intime à moi-même, je trouverai le sol stable sur lequel vivre mon rapport aux autres et au monde, autant relationnellement que professionnellement. J'ai littéralement senti une parcelle de terre se former sous mes pieds tout au long de ce processus de recherche et d'écriture, et mon rapport aux autres et au monde se transformer. Ce bout de territoire, qui est maintenant mien, me nourrit de la stabilité et de la liberté que je cherchais, et me révèle maintenant une nouvelle couche de découvertes.

Comme c'est souvent le cas quand je vis des moments difficiles, une foule de petits clins d'œil papillonnent autour de moi. Je regarde une conférence TEDtalk de Jeremy Demay où il dit « Dans la vie, on n'attire pas ce que l'on veut, on attire ce que l'on est. » Ce que je comprends en ce moment, c'est que je vis de la trahison avec Thomas parce que je me trahis, parce que le masculin et le féminin en moi se trahissent. Ce n'est pas une mince affaire. J'y vois la scission entre mon inconscient, encore dans mon enfance avec la petite fille qui ne « mérite pas » la stabilité physique et affective qu'elle voudrait, et ma conscience, avec la femme disciplinée et appliquée dans ses relations.

¹⁸ When the first chakra is disconnected from the feminine Earth, we can feel orphaned and motherless. The masculine principle predominates, and we look for security from material things. Individuality prevails over relationship, and selfish drives triumph over family, social and global responsibility. The more separated we become from the Earth, the more hostile we become to the feminine. We disown our passion, our creativity, and our sexuality. Eventually the Earth itself becomes a baneful place. I remember being told by a medicine woman in the Amazon, do you know why they are really cutting down the rain forest? Because it is wet and dark and tangled and feminine.

Si je regarde de près certains détails de ma vie, des sensations me viennent pour m'indiquer comment se joue cette trahison en moi. Comme je le vois d'où je suis, Thomas est dans une situation qui ressemble à ce que j'ai vécu avec Jean-Bernard, quand j'ai dû le laisser faute de centrage interne. Thomas me dit qu'il n'arrive pas à vivre son amour pour moi sans être trop embrouillé dans ses dépendances relationnelles et autres schémas néfastes, qu'il a donc besoin d'être seul. Si je regarde honnêtement de mon côté, moi, je me sens prête à vivre une relation saine. Je me rends compte que j'ai consciemment et inconsciemment encore des places en moi qui me refusent l'abondance. Des places qui me font m'engager avec des hommes qui ne sont pas alignés en eux là où je me sens alignée, moi, dans le rêve que je porte. Parce que je pense encore trop par mes blessures, par mon passé, par mes peurs, par la « réalité » et les calculs que j'y ai investi, et par mes attachements. Pas encore assez avec la tension dynamique de la roue des quatre directions et mon intégrité interne, celle de mes polarités et de ma globalité. Pas encore assez avec la femme de pouvoir en moi qui rêve éveillée, assise tel un buddha en elle-même, et qui sait que ce qu'elle cherche, qui est en chemin vers elle-même.

Je suis prête, je porte un rêve sain, et je sais comment faire sortir l'oiseau de la maison maintenant. Ça peut paraître vraiment simpliste, mais il s'agit seulement pour moi de choisir un homme qui est bon pour moi, là où j'en suis, ce que je n'ai pas encore essayé jusqu'à maintenant. (C'est la même chose pour ma manière de vivre dans et avec le monde, en choisissant des environnements qui sont propices à mon développement et en me faisant gardienne de ce que j'ai à offrir.) Je ne me connaissais pas encore assez, et je ne connaissais pas encore, sur le bout de mes doigts, le chemin que j'ai cherché et trouvé avec vous.

Ce n'est pas facile. Ma sexualité me tiraille. Pendant que je suis au Mexique, des occasions d'aventures se présentent, mais je n'arrive plus à être légère comme avant avec ce genre de chose. Je ne suis pas contre, mais ce n'est pas ce que je cherche. Alors je patiente et je vis. Je suis dans les bras des synchronisations du Mystère. Je sais aussi qu'il répond mieux quand je suis claire, quand j'ai fait mon bout du travail en amenant mon inconscient à la surface de ma conscience, et quand je connais mon Rêve. Comme quand j'ai trouvé l'école

de Lynn Andrews. Comme quand je cherchais un programme d'étude pour me sécuriser, quand j'étais enceinte, et que je voulais en même temps écrire une autobiographie de mes expériences chamaniques pour vivre une transformation personnelle, et que j'ai trouvé cette maîtrise.

Comme aussi quand je rêvais d'une relation douce, attentionnée, intense et pleine de présence efficace pour la direction de ce mémoire et que ça a pris trois essais pour la trouver. J'ai passé du temps avec deux autres personnes que j'admire, que j'aime et que je respecte énormément, avec qui les circonstances ne se plaçaient pas. Ça m'a mise dans des états émotionnels difficiles, mais ce que j'en ai retiré est précieux : j'avais un rêve relationnel pour la direction de ce mémoire qui était vraiment important pour moi, qui m'était, en fait, nécessaire. Mon mental et mon émotionnel se sont débattus dans leurs filets, là où je me demande si mon rêve est trop « beau », si je suis trop difficile. Ou bien ils se sont débattus avec les points où je m'attache, où ça me déchire de partir, et aussi de peut-être blesser l'autre, etc. Jusqu'à ce que je sois dans une posture de clarté ouverte et de prière : voici mon beau rêve précieux dont j'ai besoin, je me tiens debout et droite dedans, *je fais l'espace pour*, je m'ouvre, je prie, j'agis et j'attends. Et il arrive, en temps donné. Il y a ici une posture d'amour-propre fondamentale, il y a à honorer l'abondance comme quelque chose d'intrinsèque à la Vie. Il y a la connaissance que le réel n'est pas fait que de matière et de calculs, qu'il est fait de matière vivante (sud) et de calculs ouverts (est), potentiellement transpercés de conscience (ouest) lumineuse (nord).

7.2 MODÈLE D'ACCOMPAGNEMENT : REVENIR AU SUD, À LA COMMUNAUTÉ, AVEC LE TRÉSOR PARTAGEABLE

Ce moment avec l'oiseau et l'écriture performative m'aide à ramasser une dernière fois pour vous les fruits de mon parcours. Dans ce mémoire, ma problématique, que j'ai nommée comme étant ma difficulté à unir le féminin et le masculin en moi, m'a amenée à parler de créativité individuelle autant dans le cadre de la guérison que de l'épanouissement. Suivant

mon récit autobiographique qui donne à voir mon parcours heuristique, je peux maintenant vous présenter une conceptualisation de mon vécu.

J'ai centré ma pratique autour de l'harmonisation du féminin et du masculin en moi en les définissant en termes de réceptivité créative et d'expressivité créative. Ces deux postures pourraient se comparer à celle d'écouter de la musique versus celle de jouer de la musique, postures qui, bien qu'elles semblent s'opposer la plupart du temps, peuvent se dérouler en simultané dans le cas d'un musicien. Les deux états impliquent une qualité de présence et de sensibilité qui s'approfondit par leur interrelation. Mon postulat de base est qu'un déséquilibre et une perte d'harmonie entre ces polarités blessent la relation et atrophient la créativité, autant en soi que dans le couple et la société. Mon constat personnel est qu'un déséquilibre à ce niveau diminue la conscience au cœur de la production de connaissances, et a eu et continue d'avoir des conséquences lourdes sur notre manière de l'aborder et de la produire. Suivant cette intuition d'harmonisation de mes polarités au début de mon cheminement, je suis entrée en contact avec une roue, qui m'a fait passer d'une circularité binaire à une circularité à quatre pôles, que j'ai utilisée comme paradigme pour structurer l'expérience et le développement de la conscience. En basant ma pratique sur ce paradigme, j'ai évolué à travers un certain nombre de concepts que je reformule ici à ma manière suite à l'écriture que j'ai faite dans cette maîtrise.

Je présente des schémas pour synthétiser mes découvertes sur mon chemin d'unification, ce qui ouvre en fait sur un vaste terrain. Le premier tableau met en évidence ce que mon parcours de femme, de chamane, de mystique et de chercheuse m'a fait découvrir comme éléments importants de développement de la créativité, de la santé, de la conscience et de la connaissance. Puis, dans les figures qui suivent, je reparlerai de ces mêmes thèmes, mais en ajoutant des nuances et en diversifiant la manière de les présenter.

Ce en quoi la roue des quatre directions m'a été le plus utile, c'est d'en arriver à pouvoir tout regarder de façon circulaire. J'y ai développé ma capacité à laisser travailler les symboles, les mots, les idées avec les parties instinctives et intuitives de mon cerveau, ainsi qu'à utiliser les associations libres, sans chercher à trop comprendre avant d'agir

concrètement avec le contenu. Cela m'a amenée dans différents univers perceptuels, d'où j'ai pu observer ce qui se passe lorsque je laisse les symboles et la pensée rationnelle jouer et danser ensemble à partir de mon individualité ou de l'individualité de la personne qui les interprète et laisser le tout « work its magic », en relaxant le mental, en détendant la mâchoire, en prenant quelques respirations, et en assouplissant le regard. Je vous propose ici la même posture.

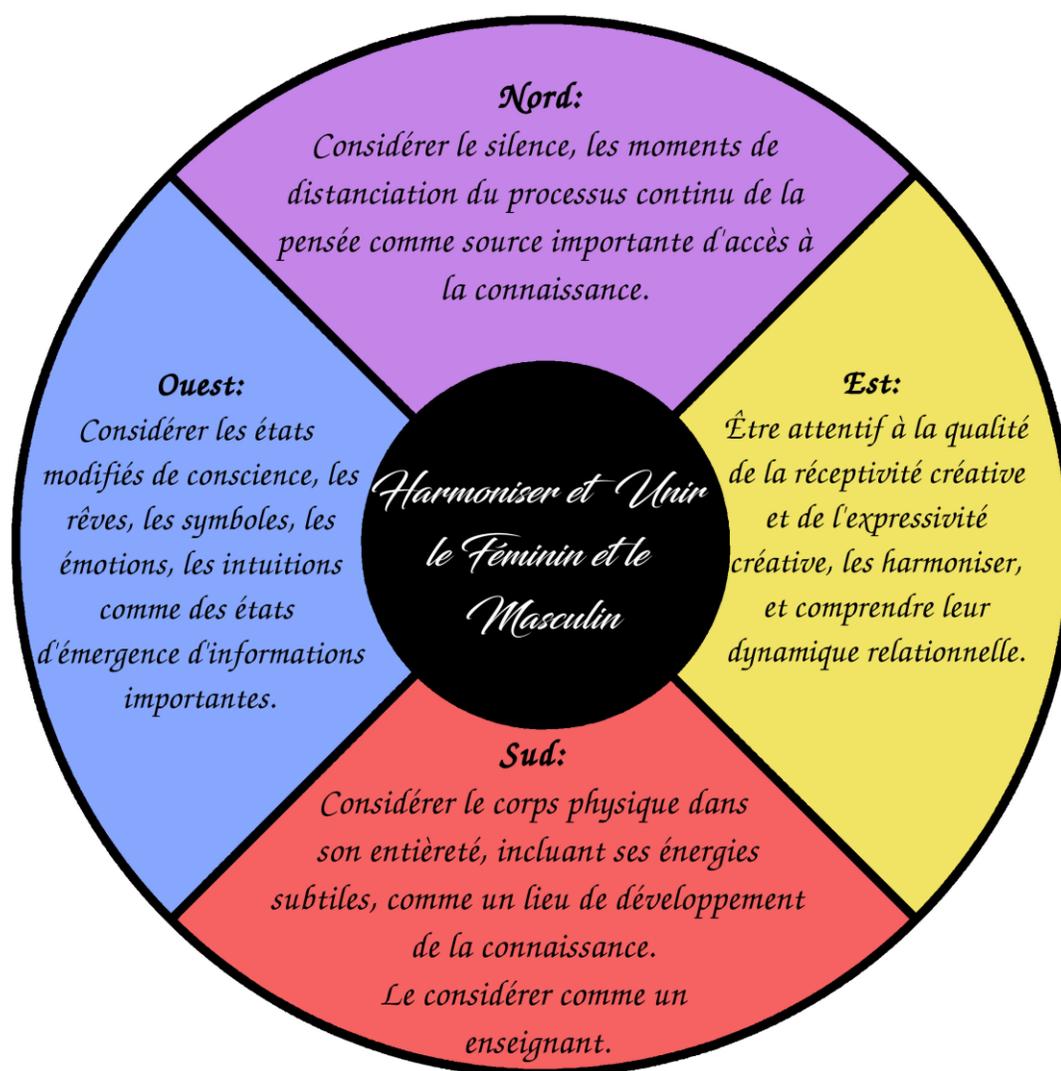


Figure 4 : Roue harmonisation

7.3 CONSCIENTISER LES TRAUMAS

Quand j'ai écrit ma première version du mémoire, je me suis beaucoup permis d'écrire sans contraintes pour laisser émerger du contenu à partir de mes tripes, pour me « voir aller ». Tout a été modifié depuis ce premier jet, mais l'émotion que je vivais intensément en écrivant le dernier chapitre était liée à la libération des traumatismes, en particulier les traumatismes relationnels. J'ai donc créé un tableau suite à l'exploration que j'ai faite de mes propres traumatismes (références de recherche sur ce sujet dans le cadre théorique, Levine (1997), Poole Heller (2016), Bashford (2015). Et sur les empathes, Lajoie (2012)).

Lors de cette première écriture, j'ai aussi réalisé qu'une grande frénésie liée au désir de partager mes 15 ans de recherche et d'expérience me faisait essayer de couvrir trop large pour l'espace alloué par cette maîtrise, et j'ai pu alors me mettre en posture de dire moins, plus clairement. C'est une leçon d'écriture, mais qui est aussi transférable sur le plan de mon propre accompagnement personnel dans le cadre de cette maîtrise, au niveau de mes relations interpersonnelles et pour ma posture d'enseignante. « Couvrir trop large », en dire trop dans tous les sens, était relié pour moi à mes traumatismes (aussi au fait que vivre plus pleinement dans le monde des symboles ouvre sur du sens qui explose souvent de connexions). J'avais tendance à me « vider de mon sang » pour essayer de me faire comprendre. Pour « changer, amadouer, rendre conscient... l'agresseur » en fait. Il s'est agi alors de mieux m'habiter moi-même, sereinement, même incomprise, pour couvrir cette intimité entre mon corps et mon âme, tout en me mettant en relation. Cette posture de mieux m'habiter moi-même m'est utile aussi dans l'accompagnement que j'offre à des personnes en individuel, d'autant que j'ai été témoin que le simple fait de savoir accueillir les gens dans leurs dimensions spirituelles, intuitives et symboliques faisait souvent la moitié du travail. C'est-à-dire créait un espace de guérison pour leur faille psychoaffective. Les taoïstes appellent ça le pouvoir du non-faire, une posture de savoir-être plutôt que de savoir-faire. La guérison de traumatismes demande ce genre de posture où la lenteur et l'organicité de la personne sont écoutées et respectées.

Ayant passé au travers de mes propres traumatismes graduellement, sur plusieurs années, en utilisant plusieurs techniques de soin, j'ai résumé mes expériences en mettant ces traumatismes sur la roue. Nommer et prendre connaissance de ce qui se passe, et de ce qui s'est passé, en nous, est déjà une grande partie du chemin.

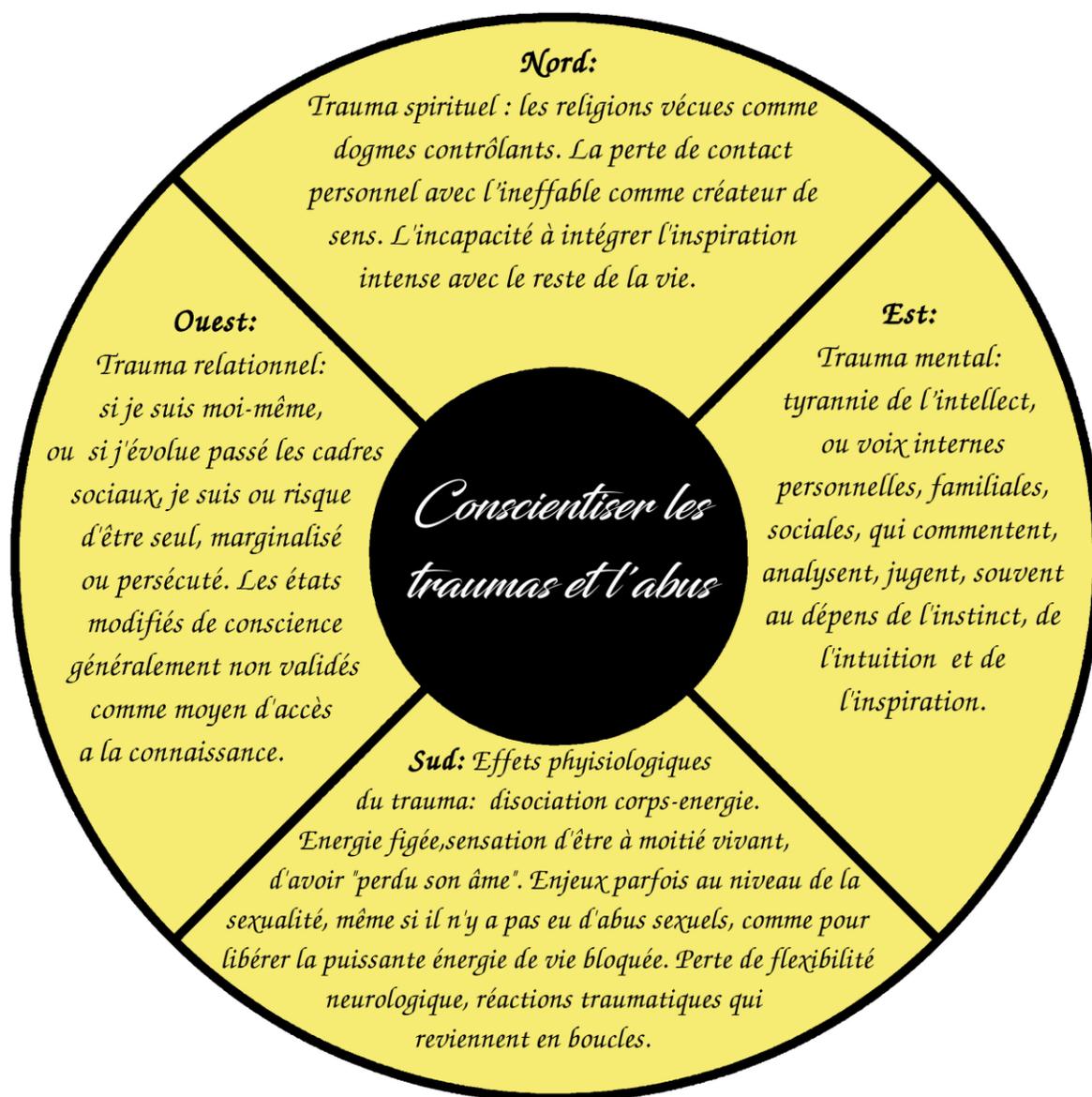


Figure 5 : Roue traumatismes

7.4 ACCOMPAGNER DANS LES QUATRE DIRECTIONS

À la lumière de mon parcours d'écriture, il me vient à l'idée de visiter ici ma pratique d'accompagnement auprès d'autres personnes. Elle a été centrale dans ma capacité à m'unifier moi-même tout au long de mon travail de recherche, en utilisant le « miroir du réel », par la relation intime avec les autres à partir du centre de mon être. Je vais parler brièvement des étapes d'un soin, en utilisant la compréhension qui est sortie de ma démarche de recherche, pour voir comment cela s'applique à mon processus.

En observant ma manière de m'accompagner moi-même, autant que d'accompagner une autre personne, j'ai remarqué qu'instinctivement, je m'occupe des différentes directions, ceci avec des techniques qui sont utilisées dans une variété de modalités de traitements, mais à ma manière. Par exemple, au sud, le toucher physique humain a quelque chose de fondamental, d'élémentaire pour moi. Il y a un langage direct, guérisseur et universel. Quand je touche quelqu'un ou que je suis touchée avec présence, autant dans les différents soins que je reçois ou dans ceux que je donne, dans la sexualité ou dans le toucher humains en général, un apaisement advient, je dirais même une réconciliation. Quand j'y mets de la conscience, avec l'amour profond et inconditionnel qui est en mon centre, le toucher au cœur de la guérison est un lieu de « je suis là », « on est ensemble », et « même si l'on visite des lieux qui font mal ou dont on a peur, je couvre tes arrières, tu peux te laisser aller et je t'aiderai à traverser ». Je tiens la terre et le ciel pendant que tu vas dans l'eau et le feu, et vice versa. Ça libère de l'énergie pour que, en me détendant, en se détendant ensemble, des aspects du subconscient et de nos champs énergétiques puissent émerger et faire leur travail avec plus d'aisance.

Donc, dans un soin, après la partie physique du toucher que je pratique soit en massage ou en plaçant simplement mes mains, j'utilise ma voix, sa texture et ses rythmes, pour m'adresser à ce que je ressens à l'ouest au niveau intuitif et émotif en moi en résonance avec le corps que je touche. Quand je cible une partie du corps où je sens un blocage, je pose la question « est-ce que tu vois ou sens une image, une couleur, un symbole dans le lieu sous

ma main ? » Ensuite, je crée une conversation à trois entre cette image ou sensation, la personne et moi. De cette manière, j'entre en dialogue avec la personne à partir de sa réalité intuitive, énergétique et émotive à elle. Grâce à cette technique simple, il est arrivé que des personnes soient entrées en voyage chamanique profond, comme ceux qui sont normalement vécus au son d'un rapide battement de tambour. C'est une manière de travailler avec le corps de rêve qui me va bien à moi qui, jusqu'à maintenant, n'ai pas été douée pour les voyages chamaniques, alors qu'avec cette façon de faire, j'accède plus facilement à des états modifiés de conscience propres à ma pratique de chamane. L'« être ensemble » dans ce type d'espace et d'attention m'ouvre à l'inconnu et m'en facilite l'accès tout en aidant l'autre à y accéder aussi. Je m'unifie en relation, et j'unifie ma réceptivité et son extériorisation.

Au début du soin, dans la partie où j'échange avec la personne sur ce qui l'amène à moi, je traque son paysage existentiel, ses inspirations et manques d'inspiration, le sens qu'elle donne à ses expériences, pour voir où je peux l'orienter sous forme de coaching spirituel, donc au nord. Je le fais tout au long du soin, incluant pendant le dialogue de clôture. Le silence au cœur de l'accompagnement fait partie du nord aussi, ainsi que les différents outils chamaniques comme la sauge, le tambour, etc., qui aident à travailler avec ce que l'on nomme des esprits alliés. En parallèle, je travaille à l'est avec des interventions plus de l'ordre de questionnements, afin d'amener des idées sous forme d'interrogations qui font faire une sorte de spirale mentale autour d'un sujet pour que la personne aille plus profondément en elle-même trouver ses propres réponses. Ma professeure nomme ça « donner des miroirs à quelqu'un pour qu'elle se voit mieux elle-même ». L'est et le sud se côtoient avec des questions pratiques sur l'organisation des actions concrètes à poser, et par l'écriture sur une feuille qu'on peut ramener à la maison pour se rappeler des choses vécues, comme aide-mémoire pour la suite. Tout au long de la rencontre, je m'occupe du mouvement dynamique entre le féminin et le masculin chez la personne que j'accompagne, en moi et entre nous en jouant avec la réceptivité et l'activité. Par exemple, dans la partie du dialogue en visualisation guidée, lorsque mes mains sont sur une section du corps où je sens que l'énergie est bloquée, je ne suis pas avec la personne pour lui « donner un soin » tandis qu'elle est là pour le

« recevoir ». Je me centre sur l'expérience de vivre ensemble un moment de créativité soignante où nous sommes toutes les deux à la fois impliquées et à l'écoute.

Dans le prochain schéma, je commence à synthétiser la façon dont je différencie les états « féminins », ou de réceptivité créative, versus les états « masculins », ou d'extériorisation/expressivité créative dans ma pratique autour de la roue, toujours à la recherche d'une « respiration » dynamique, d'un mouvement créatif qui cherche à amener de l'équilibre là où l'on sent personnellement que plus d'emphase peut être donnée. Le féminin est au centre et le masculin à l'extérieur.

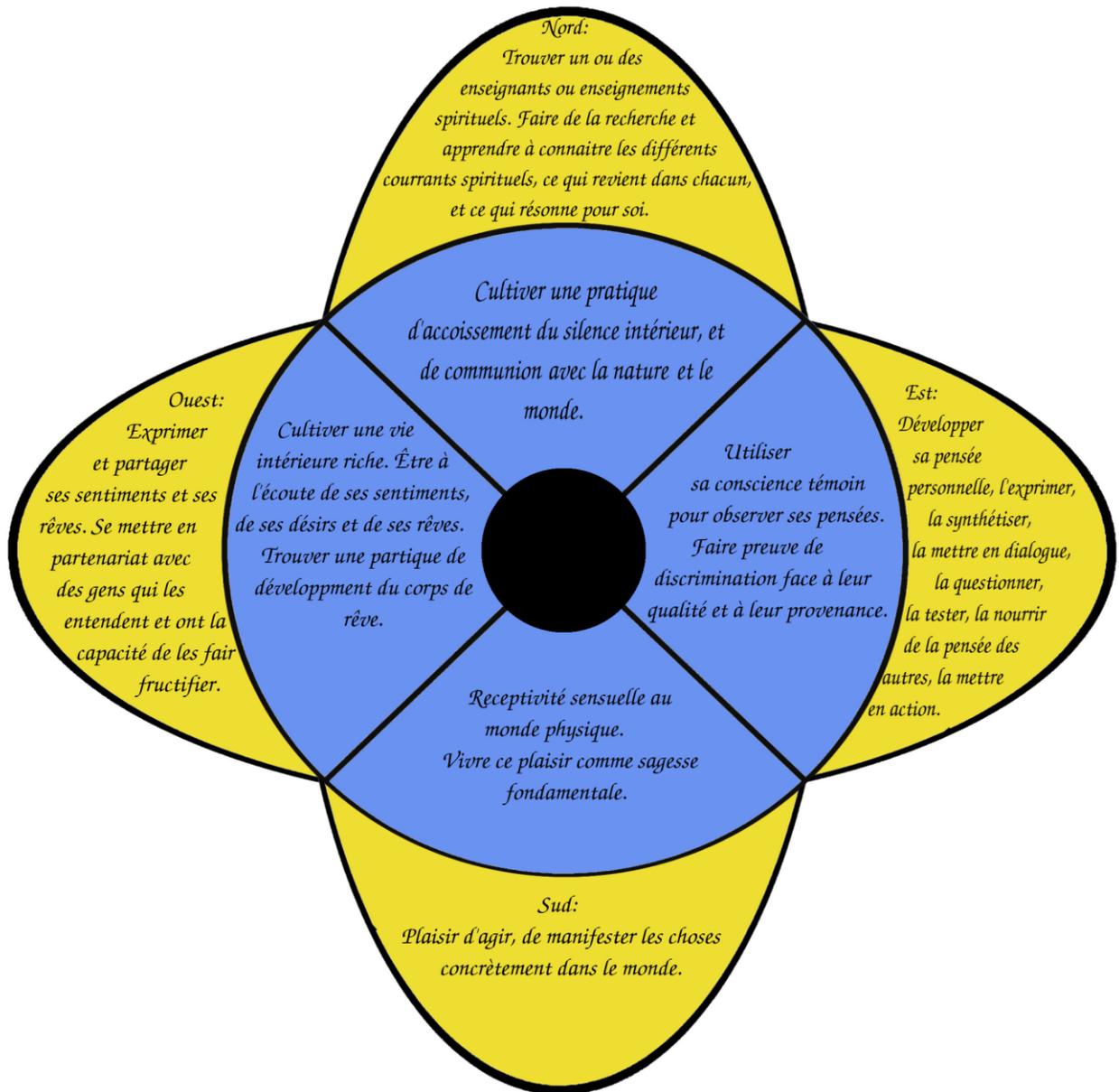


Figure 6 : Roue polarités détail

7.5 AUTOGUÉRISON ET CRÉATIVITÉ : UN CHEMIN SPIRITUEL

Au centre de mon sujet et de mon parcours de recherche se trouve la naissance de la créativité individuelle, elle y apparaît de différentes manières. Par exemple, au cœur de mon implication dans le cours du LACSAT, il y avait ce qui est appelé l'acte de pouvoir, qui est la manifestation du projet le plus significatif qu'une personne peut choisir et mettre en œuvre. Dans le même ordre d'idée, à la maîtrise en études des pratiques psychosociales, on nous amenait à nous poser « la question dont notre vie est la réponse » et à en faire notre question de recherche. Cela amène à faire des mouvements spiralés autour de l'être. Dans les médias sociaux, je suis tombée sur un diagramme japonais qui me semble exprimer à sa manière le processus que je mentionne ici. La citation qui venait avec l'image explique que « Ikigai » [生き甲斐] est un concept qui veut dire « raison d'être », et que tout le monde en a une. Que la trouver demande une profonde et souvent longue recherche de soi (Flower of life, 2016).



Figure 7 : Ikigai

Le type de questions que nous étions invités à examiner au LACSAT pour nous orienter dans la manifestation de notre acte de pouvoir était :



Figure 8 : Roue acte de pouvoir

Tout au long de mon mémoire, ces questions étaient derrière moi. Elles orientaient et orientent encore mes pensées et mes actions pour moi et pour les autres. Elles vont dans la direction de « positionner » son propre accouchement de soi, en tant que résultat de l'union du féminin et du masculin en soi.

7.6 LA VOIE DU HEYOKA

Dans la section sur l'épistémologie de ma recherche, j'ai écrit sur la posture réceptive comme base de la connaissance. J'ai parlé de magie et de confiance. J'ai parlé aussi du Mystère au centre. Tous ces termes tournoient autour d'une expérience de l'ineffable. Tout mon récit et l'ensemble de ma recherche en fait opèrent ce même mouvement, si facilement décrié dans notre monde comme « obscur », comme manquant de clarté, de précision, de « vérité ». Ça m'amène ici à repenser à ma mère qui a écrit son mémoire de maîtrise en agroéconomie à Laval (une anglophone qui apprenait le français tout en l'écrivant), et qui l'a fait en entier en utilisant le féminin comme genre pour donner une expérience de ce que c'était pour les femmes de vivre dans une société et une langue où le masculin est utilisé pour inclure tout le monde. Je suis ramenée aussi au livre de la philosophe et psychologue Carol Gillian « Une voix différente. Pour une éthique du care » (1982), qui décrit ses recherches sur la différence dans la façon de réfléchir et de s'exprimer chez les garçons et les filles, et je m'applique à nouveau à demeurer vraie jusqu'au bout dans ce que j'essaie ici de faire avec vous. Je vous ai dit que pour respecter la manière de connaître dont je parle il fallait faire sans cesse des spirales autour du centre de mon sujet sans essayer de le décrire directement, parce que le fait de le nommer et de le définir me ferait le détruire et en perdre l'Essence.

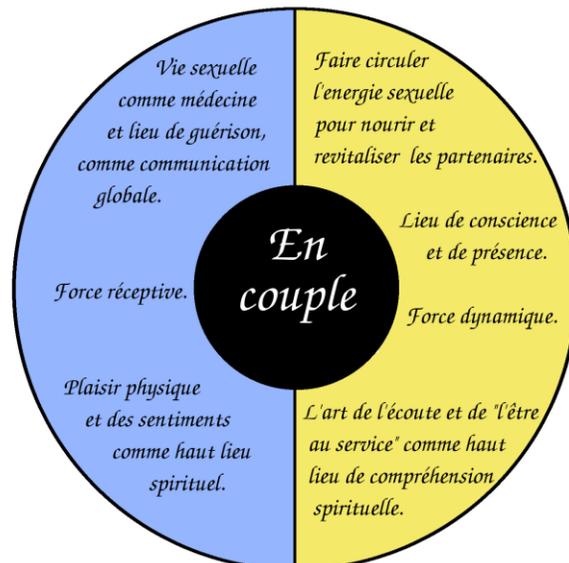
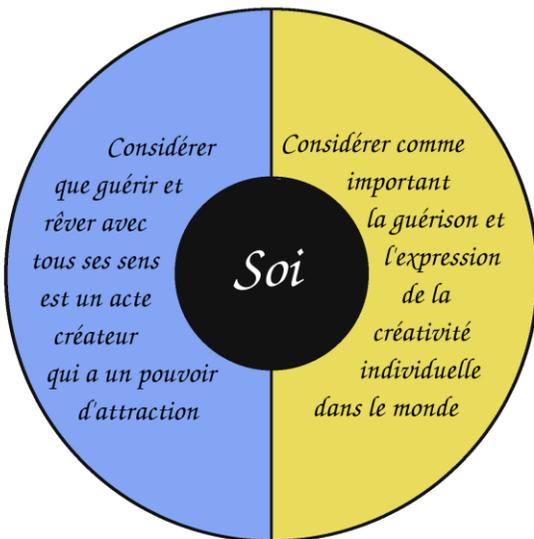
En pensant à cette essence et à sa conceptualisation respectueuse, il me vient l'importance de la créativité individuelle et sa manifestation extérieure pour faire face aux plus grands problèmes de notre monde. L'expert en éducation Ken Robinson a fait une conférence TED en février 2006 à ce propos qui rejoint mes préoccupations face au besoin de nouvelles façons d'aborder l'apprentissage. Cela implique pour moi une ode au mystère en chaque personne, et donc un questionnement sur le chemin pour s'y rendre. Il me vient un extrait d'un livre d'Andrews qui parle du chemin du heyoka, aussi appelé le Clown Sacré, symbolisé par quelqu'un qui va se battre, assis à reculons sur son cheval avec une lance cassée et des bras crochés. Voici les mots d'Agnes Wistling Elk à son propos :

Heyoka ne respecte aucun rituel, système philosophique ou croyance. Le monde a un profond besoin de comprendre cette voie parce que c'est le pouvoir du néant, le

pouvoir de la femme... Nous devons guérir la femme en nous tous. Nous sommes comme l'eau. Heyoka a à voir avec l'érotisme primordial qui vient des débuts de la vie, de tes cellules. Nos cellules se contractent et se dilatent et produisent de la régénération et de la vie. Comme êtres vivants, nous reproduisons cet effet dans l'amour et dans la connaissance. Des fois, nous utilisons des plantes pour passer à travers la barrière du mental jusqu'aux loges de l'intériorité. C'est pour que le phénomène de dilatation et de contraction puisse être compris dans l'amour, car heyoka a à voir avec l'amour. C'est l'utérus, le néant. En d'autres mots, si nous sommes le lac, comme je te vois en moi, alors je suis aussi en toi. Nous sommes le grand miroir. Nous ne sommes que les réflexions les uns des autres. Si je n'avais personne autour de moi, je n'aurais que moi pour me définir. Les trous noirs dans l'univers sont des symboles. Tout est à reculons vis-à-vis de soi-même dans la vision heyoka. La vie est mauvaise, la mort est bonne, parce que nous nous sommes fait avoir par nos propres illusions. La voie du heyoka a à voir avec le paradoxe de la vie... Ils font affaire avec le néant, la mort et la renaissance... Une des raisons qui font que cette médecine est si puissante est qu'elle détruit les faux héros. Les faux héros ont peur de heyoka, parce que heyoka peut voir à travers eux, peut voir leurs pieds de glaise. Les gens qui se définissent seulement par eux-mêmes sont souvent puissants, mais ils n'ont pas d'utérus. Ils ont besoin de la qualité de l'utérus pour être sœurs et frères, encore et encore et toujours... Heyoka prend toujours un nouveau pas, un pas différent. Je suis certaine que ça te semble étrange, mais c'est la voie la plus puissante si tu arrives à la comprendre. C'est un chemin de beauté et d'amour. Ils disent qu'une heyoka se souvient du sentier et en prend un différent. Alors? Si tu en rencontres une, tu veux fermer les yeux et passer ton chemin rapidement, parce que toute confrontation avec une heyoka change ta vie pour toujours... Elles marchent à reculons parce qu'elles savent que le Grand Esprit les attrapera. Elles te font te voir, et voir tes illusions. Elles dansent la danse de la paix dans une époque de guerre. (Andrews, 1984, p.186, 187. Traduction libre¹⁹.)

¹⁹ Heyoka respects no ritual, philosophic system, or belief... The world has a powerful need for understanding this way because it's the power of void, of woman... We need to heal the woman in us all. We're like the water. Heyoka has to do with primal eroticism that comes from the beginnings of life, from your cells. Our cells contract and expand and produce regeneration and life. We, as life forms, reproduce this effect in love and in knowledge. Sometimes we use plants to break through a mind barrier into the inner lodges. This is so the phenomenon of expansion and contraction can be understood in love. Because Heyoka has to do with love. It's the womb, the void. If we are the lake – as I see you in me – I'm in you. We're the great mirror. We are nothing but the reflection of each other. If I didn't have anybody around, I would only have myself to define myself. Black holes in the universe are symbols. Everything is backward to itself in a heyoka vision. Life is bad, death is good, because we have been tricked into our own illusions. The way has to do with the paradox of life... They deal with the void, death and rebirth... One reason this medicine is so powerful is because it is the destroyer of heroes. Heroes fear the heyoka, because the heyoka can see through them, can see their feet of clay. People who define themselves only by themselves often are powerful, but they have no womb. They need wombness to be sisters and brothers over and over... The Heyoka will always take a new and difrent step. I'm sure it sounds stange, but this is the most powerful way if you can understand it. It is a way of beauty and love. Theys say that a Heyoka remembers the trail and takes a different one. So? If you meet a heyoka, you want to

Ce n'est pas un texte facile. Il m'a toujours hanté comme le chant d'une sirène, et en même temps j'avais l'impression qu'il faisait partie de chaque cellule de ma fibre « connaissante ». Alors le voilà. Et il m'amène à décrire ici par un autre tableau le mouvement « à reculons » du heyoka en moi, la façon avec laquelle j'écoute mon utérus en faisant confiance à la magie et à la créativité mystérieuse qui s'y trouvent :



shut your eyes and quickly walk by, because any confrontation will change your life forever... They walk backwards because they know the Great Spirit will catch them. They make you see yourself and your illusions. They dance the peace dance in a time of war.

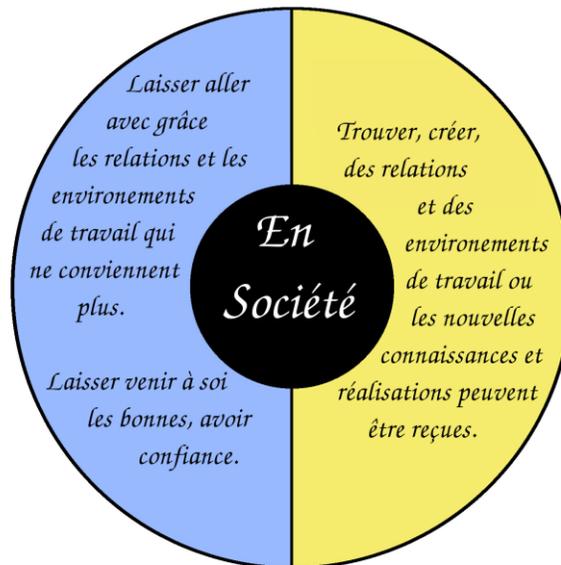


Figure 9 : Roues Heyoka

Ces roues invitent à considérer l'acte de guérir et de réinventer le monde à partir de soi, et à partir de la notion que chaque personne y joue un rôle important, à chaque instant.

7.7 DES PRATIQUES QUI ACCOMPAGNENT

Dans une société qui place la plus haute importance sur les processus intellectuels et les connaissances rationnelles, le tout accompagné d'une vision principalement pragmatique de l'existence, j'ai remarqué que l'acte de m'équilibrer implique de donner du temps et de l'attention à des pratiques qui laissent émerger mes autres fonctions cognitives. Pour finir, voici un tableau de quelques-unes des différentes pratiques sur lesquelles je m'appuie pour trouver et rester sur mon chemin d'union interne :



Figure 10 : Roue des pratiques

J'ajouterais écrire de façon performative sur sa vie de l'enfance au présent et partager avec d'autres ses écrits ou ses découvertes dans les quatre directions, et ce qu'on y met au centre.

CONCLUSION GÉNÉRALE

Tu ne peux être dangereuse que si tu acceptes ta mort. Alors, tu deviens dangereuse malgré tout. Une femme dangereuse peut faire n'importe quoi, parce qu'elle fera n'importe quoi. Une femme puissante fera l'inimaginable, parce que l'inimaginable lui appartient.

Lynn Andrews

Dans la première partie de cette recherche, où je vous présente le projet, je commence en me laissant « tomber » avec vous dans ma crise personnelle pour vous « montrer » ma problématique non pas à travers le prisme de mon mental, mais à travers celui de mes tripes et de mon cœur. Autrement dit, en m'exprimant du point de vue où je suis vulnérable, où mon problème peut être nommé sans qu'il m'enferme, c'est-à-dire hors des labyrinthes de ma propre raison. Je m'appuie ensuite sur cette position de mise à nue comme axe pour le travail à venir, le travail que je me propose de faire sur la désunion que je ressens en moi, dans mes couples et dans le monde, entre ce que j'identifie comme l'énergie féminine et masculine, que je définis comme une réceptivité créative et une extériorisation créative propres à chacun. Je parle de mon implication dans un cours de chamanisme contemporain qui développe la réceptivité par différents états modifiés de conscience, et du chemin sur lequel m'a amenée le besoin d'extérioriser le type de créativité que cela me fait vivre. J'utilise une roue dite de médecine, à quatre directions, apprise dans ce cours pour aborder l'épistémologie et le cadre théorique de cette recherche. Je me sers aussi du système des chakras et me réfère, de façon plus concise, à la verticalité sexe, ventre, cœur, tête pour parler d'intégration de connaissances. Je m'appuie, au début de mon parcours de recherche, sur la faille psychoaffective créée par ma façon peu conventionnelle de percevoir le monde, et sur le fait qu'elle m'a amenée à porter une attention particulière à ma vie relationnelle en général.

À partir de cette attention particulière au relationnel, je me penche symboliquement sur la relation entre le féminin et le masculin en moi, autour de la roue de médecine, pour montrer mon cheminement vers plus d'unification interne.

Dans le chapitre sur l'épistémologie, je décris comment je travaille à la fois avec le contexte de mes apprentissages chamaniques et ceux de la maîtrise en études des pratiques psychosociales. L'approche compréhensive et interprétative, positionnée radicalement à la première personne, crée un environnement dans lequel je dois me comprendre, me transformer et m'exprimer à partir de l'intérieur de ma propre expérience. Ce faisant, je mets à profit une herméneutique analogique où le sens que je donne, et que vous lecteurs, avec vos propres expériences, donnez aux mots, contribue à la création d'un sens plus large que ce dont il est question de façon personnelle. L'espace relationnel ainsi créé accompagne en même temps le chemin de réunification que je me propose.

Dans la deuxième partie, celle de la méthode et du récit autobiographique, je présente l'écriture performative, utilisée tout au long du mémoire, en tant que socle et squelette sur lequel il est construit. En écrivant au présent, à la première personne et en contact intime avec ce qui se joue dans mon corps au moment même où j'écris la section précise sur laquelle je travaille, j'ai un outil concret pour unifier les différentes dimensions en moi : le conscient et le subconscient, le féminin, le masculin, le spirituel, l'émotionnel, le physique, le mental, le corps, le cœur, la tête, etc. Ici maintenant ensemble, réunis dans une voix, la plus équilibrée possible, performant le geste par les trois mouvements que cette écriture propose : poïesis, chute en moi et accouchement d'un nouveau moi ; aïsthésis, effort du partage avec vous par l'écriture stylisée ; catharsis, la sérénité qui vient de la nouvelle compréhension et l'effet qu'elle produit (Gomez, 2017). Le chapitre sur mon récit autobiographique me permet de revisiter ma vie, de l'enfance jusqu'à maintenant, de façon concentrée autour de l'axe que je propose pour ce travail, tout en commençant à donner à voir mes enjeux et l'univers dans lequel ils se déploient.

Dans la troisième partie, je fais appel à la systématisation pour revenir sur mon récit de vie en observant ma préoccupation principale, la désunion et l'union du féminin et du

masculin en moi, mais cette fois je me place « plus loin ». Avec cette perspective, j'entre dans les symboliques de la roue des quatre directions qui m'ont orientée et inspirée tout au long des quinze dernières années, avec la posture performative pour laisser une modélisation compréhensive se faire le plus instinctivement et intuitivement possible. Je fais ce tour de roue cette fois avec la perspective de Joseph Campbell et de son « voyage du héros », pour raconter mon processus heuristique. Je conclus en offrant un modèle d'accompagnement par une variété de tableaux qui mettent en image des idées concises, prêtes à être utilisées et explorées par d'autres personnes à partir de leur propre expérience de vie.

Ma recherche, et donc ses résultats, est limitée par sa nature très personnelle. Écrire à la première personne est une plongée en soi qui rend difficiles les généralisations, tout en plaçant la personne qui s'exprime dans un sentiment de grande intimité avec l'expérience humaine. Il n'est pas aisé de savoir si son contenu parle, et est utile, à de nombreuses personnes. Et dans quelle mesure.

Du point de vue des ouvertures qu'elle présente, je crois que les résonances entre le personnel et l'universel, par le biais de la communication authentique grâce à des symboles et des thèmes universels, sont porteuses de sentiers à explorer plus avant.

Dans ma pratique professionnelle et dans mon parcours d'étudiante, je vois comment le paradigme de la roue des quatre directions que je présente ici agit en profondeur sur la vie des gens qui l'utilisent, que ce soit pendant un exercice ou sur plusieurs années. Je suis aussi témoin de crises personnelles, existentielles, de couples, et professionnelles qui pourraient être assistées par le type d'outils que j'aborde, qui permettent de mettre des mots et de la conscience sur des maux souvent confus et obscurs. J'observe du soulagement et de l'excitation sur le visage des gens au cours de discussions, brèves ou moins brèves, quand je parle des sujets dont je traite ici, comme si une carte aux trésors apparaissait à leurs esprits en même temps que la reconnaissance diffuse des territoires sauvages intérieurs sur lesquels elle se déroule, cachés dans les interstices de nos vies pratico-rationnelles.

Un support à la fois vertical et circulaire pour la pensée a relié, et dans la forme et dans ses mouvements, mon travail et le travail de mon directeur de recherche : les chakras, la roue de médecine, la tornade comme analogie... la spirale, les courants ascendants et descendants reliés au corps, au cœur et à l'esprit... L'approche de la maîtrise en ÉPPS vers une valorisation des habiletés intuitives, souvent préconscientes, tourne aussi autour du Mystère au centre de la manière d'aborder la connaissance, dans la direction qui me paraît rééquilibrer et conscientiser les qualités réceptives de l'être et les nombreuses richesses qui s'y cachent. Ces qualités me semblent être la clef à la réparation et à la reconstruction d'un monde mû par une pensée linéaire engagée dans un type de performance qu'il est important de remettre en question.

Je nous souhaite d'avoir de moins en moins peur du noir. J'y contribue ici en amenant ma chandelle au cœur de ma noirceur à moi, là où de nouvelles possibilités naissent à chaque instant par le pouvoir magnétique de mes rêves lumineux. Ma recherche est une invitation à « devenir dangereux » face à ce qui malmène notre monde, en commençant par nos propres angles morts intérieurs. De là, je suis fortifiée par l'espoir que nous pouvons « faire l'inimaginable », ensemble.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ANDREWS, Lynn. 1984. *Flight of the Seventh Moon. The teaching of the Shields*. Harper & Row.
- ANDREWS, Lynn. 2004. *The Power Deck : The Cards of Wisdom*. Jeremy P. Tarcher Penguin.
- ANDREWS, Lynn. 2006. *Writing Spirit*. Tarcher Penguin.
- ANDREWS, Lynn. 2012. *Coming Full Circle: Ancient Teachings for a Modern World*. Rainbow Ridge Books.
- ANDREWS, Lynn. [Lynn V Andrews]. 31 January 2016. « A time of balance of the feminine and masculine ». [Facebook].
<https://www.facebook.com/LynnVAndrews/photos/a.239673379461977.52992.147089938720322/910706375692004/?type=3&theater>.
- BASHFORD, Sophie. 18 November 2015. « Torch-bearers of the sacred feminine reveal your broken hearts ». [Facebook].
<https://www.facebook.com/sophiebashfordintuitive/photos/a.107190862688103.12369.102797409794115/1008056315934882/?type=3&theater>.
- BOUTET, Danielle. 2016. « Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne », dans Galvani P. (coord) et al. 2016. *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- CAMPBELL, Joseph. *The Power of Myth*. 1991. Anchor Books Random House.
- CRAIG, Peter Erik. 1978. « La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en science humaine », tire de: *The Heart of the Teacher a Heuristic Study of the Inner World of Teaching*. 157-218. Thèse de doctorat. Boston University Graduate School of Education. Chap. II traduit par A. Haramain.
- DI LORENZO, Silvia. 1997. *La femme et son ombre. Le masculin et le féminin dans la femme d'aujourd'hui*. Traduit par Geneviève de Rougemont. Albin Michel.

- DURANT, Gilbert. 1960. *Les structures anthropologiques de l'imaginaire*. Paris, Dunod.
- FLOWER OF LIFE. 31 janvier 2016. « Ikigai (生き甲斐) is a Japanese concept meaning "a reason for being". Everyone, according to the Japanese, has an ikigai. Finding it requires a deep and often lengthy search of self ». [Facebook]. <https://www.facebook.com/775257585817975/photos/a.775266535817080.1073741828.775257585817975/1142939919049738/?type=3&theater>.
- GALVANI, Pascal et André MOISAN. 2014. « Présentation du numéro : questionner les relations entre autoformation, dimension spirituelle et mondialisation interculturelle », dans Le Grand, Jean-Louis (dir.). 2014. « Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité », *Pratiques de formation. Analyses*, no. 64-65. St-Denis, France : Université Paris 8.
- GALVANI P. (coord) et al. 2016. *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- GILLIGAN, Carol. 1982. *In a Different Voice : Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge : Harvard University Press.
- GOMEZ, Luis. 1999. *Une démarche autobiographique dans la quête de l'identité d'éducateur*. Mémoire de maîtrise en éducation. Université du Québec à Rimouski.
- GOMEZ, Luis. 2009. *L'approche culturelle de l'enseignement en formation initiale de maîtres : un cadre théorique et conceptuel pour l'accompagnement pédagogique*. Thèse de doctorat en éducation. Université du Québec à Montréal. <https://archipel.uqam.ca/2556/>.
- GOMEZ, Luis. 2016. « L'écriture performative ou la génétique d'un rapport à l'écriture en recherche à la première personne », dans Galvani P. (coord) et al. 2016. *Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- GOMEZ, Luis. 2017. « Un ailleurs autobiographique pour écrire la vie ». Dans Jeanne-Marie Rugira et Jean Kabuta (dir.), *La vie au coeur des histoires de vie*. Montréal: Les Éditions Ibuntu.
- GREER, Carl. 2014. *Change Your Story, Change Your Life*. Findhorn Press.
- HARNER, Michael. 1990. *The Way of the Shaman*. Harper San Francisco.
- HÉON, Dany. 2014. *La voie du poète : pour une mise en forme de soi et du monde par une mise en œuvre formatrice : parcours poétique d'un praticien-chercheur-*

créateur. Mémoire de maîtrise en études des pratiques psychosociales. Université du Québec à Rimouski. <http://semaphore.uqar.ca/1107/>.

HIPPIE. Dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*. Repéré le 20 juillet 2017 à <https://fr.wikipedia.org/wiki/Hippie>.

LAJOIE, Elaine. 2012. *The Empath and the Archetypal Drama Triangle*. I-Book.

LE GRAND, Jean-Louis (dir.). 2014. « Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité », *Pratiques de formation. Analyses*, no. 64-65. St-Denis, France : Université Paris 8.

LEVINE, A. Peter., FREDERICK, Ann. 1997. *Waking the Tiger. Healing Trauma*. North Atlantic Books.

LONG, Barry. 2002. *Faire l'amour de manière divine*. Traduit par Marie-Claire Audemars et Vincent Chopard. Paris : A.L.T.E.S.S.

MOSS, Robert. 2011. *Le rêve actif. Voyage au-delà des pensées limitantes vers la liberté*. Traduit par Natacha Gruner. Éditions Vega.

MYSS, Caroline. 1996. *Anatomy of the Spirit : the Seven Stages of Power and Healing*. New York : Harmony Books, division of Crown Publishers.

OLNEY, James. 1981. *Metaphors of Self: the Meaning of Authobiography*. New Jersey: Princeton University Press.

PILON, Jean-Marc. 2009. « Principes et méthodes de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales », *Revue Présences*, vol. 2.

PINEAU, Gaston et Marie Michèle. 1983. *Produire sa vie : autoformation et autobiographie*. Paris/Montréal : edilig/éditions Saint-Martin.

PINEAU, Gaston. 2013. « Les réflexions sur les pratiques au cœur du tournant réflexif », *Éducation permanente*, no. 196, 2013-3.

ROUE MÉDECINE. Dans *Wikipédia, l'encyclopédie libre*. Repéré le 9 juillet 2018 à https://fr.wikipedia.org/wiki/Roue_médecine.

SAGEWOOD. 29 octobre 2015. « A soul connection is a resonance between two people who respond to the essential beauty of each other's individual natures, behind their facades, and who connect on this deeper level. » [Facebook]. <https://www.facebook.com/197774576938949/photos/a.229054683810938.53703.197774576938949/906400452743021/?type=3&theater>.

THE HEART OF LOVE : Mary Magdalene speaks. 29 avril 2015. « When the first chakra is disconnected from the feminine Earth, we can feel orphaned and motherless. The masculine principle predominates, and we look for security from material things. » [Facebook].

<https://www.facebook.com/heartoflovemagdalene/posts/835181119907533:0>.

VON FRANZ, Marie-Louise. 2008. *La voie des rêves. Entretiens avec Fraser Boa*. Traduit par Michel Bacchetta. La Fontaine de pierre.

WELWOOD, John. 2010. *Le chemin de l'amour conscient. Une voie personnelle et sacrée*. Le souffle d'or.