



Université du Québec
à Rimouski

**FONDER SA JOIE D'ÊTRE ET DE PARTICIPER :
UN PROCESSUS CRÉATEUR**

**PARCOURS INITIATIQUE ET HEURISTIQUE D'UNE
PRATICIENNE-CHERCHEURE**

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

© ÉLIE JARDON

[Février 2021]

Composition du jury :

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

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

Bertrand Vergely, examinateur externe, Institut de théologie orthodoxe Saint-Serge de Paris

Dépôt initial le 13 juin 2020

Dépôt final le 8 février 2021

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.

REMERCIEMENTS

Je voudrais ici honorer les personnes qui ont été présentes tout au long de mon parcours de recherche, célébrer la beauté et la préciosité des liens qui ont tissé ma vie et fait de moi la personne que je suis. Je voudrais tout d'abord dire un merci grand comme la terre aux membres de ma famille. Ma mère Suzanne, mon père Yves, mes sœurs Anaïs et Lisandre et mon frère Boris. Vous êtes toutes et tous, individuellement, des personnes profondément chères à mon cœur. Je suis tissée, brodée de vous. Je vois et je suis émue par la beauté de vos âmes. Vous êtes des personnes lumineuses et profondes, et votre présence aux racines de ma vie est une bénédiction. Je veux honorer ici le courage de vos quêtes singulières et de votre intégrité. Je veux honorer aussi le lien qui m'unit à chacun et chacune de vous, un lien plein qui sait se transformer, comme la vie, et qui laisse la place au renouvellement de nos singularités. Merci pour votre ouverture d'esprit, votre souplesse, la lumière que vous amenez dans ma vie. Je vous suis à jamais reconnaissante pour qui vous êtes. J'ai aussi un élan du cœur pour mes quatre grands-parents qui habitent mon être et mon histoire et à qui j'ai dit les derniers au revoir dans les dernières années. Une pensée particulière pour Claire et Denise, pour qui je sens encore dans mon cœur la chaleur de la tendresse qui s'est partagée dans les derniers temps de leur vie. Je me sens liée à vous dans des espaces intimes du féminin en moi.

Je veux dire un merci immense aux trois merveilleuses personnes avec qui je partage mon lieu de vie et mon quotidien : Martine, Justin et Julien. Je veux honorer votre simplicité, la facilité que j'éprouve à partager la vie avec vous, et la couleur que vous mettez dans mes journées. Je suis profondément reconnaissante envers la vie, de vous avoir placés sur mon chemin. Merci de votre accueil et de votre ouverture. Merci de votre souplesse et de votre joie de vivre. J'apprends et je cultive avec vous la joie nourricière du quotidien.

Dans l'écriture de ce mémoire, j'ai vu passer mon existence de ma naissance à aujourd'hui, avec entre les deux, tous mes déménagements, mes projets, mes passions, mes groupes d'appartenance, mes amiEs. Merci à toutes les personnes chères à mon cœur, d'avant et d'aujourd'hui, de tous mes milieux, de tous mes changements, de toutes mes passions. Vous tous et toutes à qui je pense avec émotion. Merci pour l'inspiration que vous m'avez apportée, merci pour votre beauté, votre courage et votre sincérité. Vous habitez mon cœur pour toujours. J'aimerais dire un merci particulier à mes amiEs et mes connaissances qui forment la communauté psychosociale de Rimouski. Mon appartenance à cette communauté est marquante dans mon chemin de vie. Votre présence m'a permis de me vivre en relation avec tout de moi. Vous demeurez pour moi un cercle humain, profond et sensible. J'espère que vous resterez dans ma vie longtemps.

Dans le cadre de cette maîtrise en étude des pratiques psychosociales, je voudrais dire un merci spécial à mes professeurs au BAC en psychosociologie et à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Par la transparence de vos paroles, la beauté de vos présences, le feu ardent et lumineux de vos vies, vous avez nourri mon cœur et ma pensée, vous avez inspiré mes pas, vous avez alimenté mon désir et ma soif d'apprendre, de partager, de me relier, de vivre de manière pleine et entière avec les autres.

Je voudrais pour conclure, dire un merci tout particulier à ma directrice de maîtrise Jeanne-Marie Rugira. Tu as su me soutenir là où j'en avais besoin et me laisser me relever là où j'en étais capable. Tu m'as orientée quand c'était nécessaire, et tu m'as laissé tracer ma route dans ma propre confusion quand c'était également nécessaire. Ta présence dans ma traversée me rassura et me permit de poursuivre, de prendre appui, de garder espoir. Tu as su me deviner et désirer ma vie là où je ne savais pas encore le faire pour moi-même. Tu as su entendre ce qui appelait à vivre en moi et qui cherchait son chemin. Tu as su capter l'intuition, tu as su offrir la guidance et semer la poussière d'étoiles à partir de laquelle j'allais construire ma route. Merci.

AVANT-PROPOS

ENIVREZ-VOUS

*Il faut être toujours ivre. Tout est là : c'est l'unique question.
Pour ne pas sentir l'horrible fardeau du Temps qui brise vos épaules
et vous penche vers la terre, il faut vous enivrer sans trêve.*

*Mais de quoi ? De vin, de poésie ou de vertu, à votre guise.
Mais enivrez-vous.*

*Et si quelquefois, sur les marches d'un palais, sur l'herbe verte d'un fossé,
dans la solitude morne de votre chambre, vous vous réveillez,
l'ivresse déjà diminuée ou disparue, demandez au vent, à la vague, à l'étoile, à l'oiseau, à
l'horloge,
à tout ce qui fuit, à tout ce qui gémit, à tout ce qui roule, à tout ce qui chante, à tout ce qui
parle,
demandez quelle heure il est ; et le vent, la vague, l'étoile, l'oiseau, l'horloge, vous
répondront : Il est l'heure de s'enivrer !
Pour n'être pas les esclaves martyrisés du Temps,
enivrez-vous ; enivrez-vous sans cesse !
De vin, de poésie, d'amour ou de vertu, à votre guise.*

Charles Baudelaire

RÉSUMÉ

L'intention de départ de cette recherche était de pénétrer l'expérience vécue afin d'accéder aux savoirs implicites qu'elle contient en vue de pouvoir produire du sens et des connaissances partageables. Explorer, au sein de ma pratique artistique, spirituelle, relationnelle et existentielle, les compétences grâce auxquelles je m'achemine vers un sentiment d'existence plus en accord avec mon intégrité et une implication au monde plus satisfaisante.

Cette quête m'a engagée dans une *recherche-formation-création* inscrite dans le paradigme compréhensif et interprétatif, depuis laquelle j'adopte une posture de recherche *radicalement* en première personne. D'inspiration phénoménologique et herméneutique, ma démarche a été menée selon une méthode qualitative de type heuristique et poïétique. Les données produites sous forme de récits et de textes poétiques ont été analysées en mode d'écriture.

À travers cette démarche de recherche, je me suis engagée dans un processus initiatique et créatif, révélateur et transformateur de mon rapport à moi-même, aux autres et au monde. J'y ai accompli un travail introspectif, perceptif, narratif, dialogique, réflexif et compréhensif en vue de définir les actes posés qui ont contribué à fonder ma joie d'être et de participer. À cette fin, je me suis appuyée sur les œuvres de différents auteurs qui traitent notamment des thèmes de la honte, de l'affirmation, de la création, de la joie d'être et de la participation au monde, me permettant ainsi de progresser vers un déploiement holistique et de pouvoir mieux œuvrer dans l'accompagnement des processus de déploiement des personnes.

Finalement, ce parcours de recherche m'aura permis de fonder les bases d'une autonomie de la joie. Il m'a permis également de mettre en pratique le pouvoir créateur de

l'imagination dans mon rapport au réel, et surtout d'expérimenter la puissance transformatrice du choix dans une démarche de déploiement du sujet. J'ai aussi pu effectuer une profonde et complexe démarche d'inclusion et d'affirmation de parts de moi au sein de ma propre globalité identitaire, me donnant ainsi davantage accès à la force de mon désir et à ma capacité d'action et de participation au monde.

Mots clés : Heuristique – Pouvoir-Être – Honte – Joie – Désir – Autonomie –
Affirmation – Participation – Imagination – Création – Rituel – Initiation

ABSTRACT

At the start of this research, my intention was to understand the lived experience in order to access the implicit knowledge it contains, with the aim of producing meaning and sharable knowledge. It was also to explore in my artistic, spiritual, relational and existential practice, the competences that led me towards a feeling of existence more in line with my integrity and a more satisfying involvement in the word.

This quest led me to a research-training-creation which is part of a comprehensive and interpretative paradigm, from which I take on a research posture *radically* in the first person. My approach is phenomenological as well as hermeneutical and it was conducted according to a qualitative method of heuristic and poietic type. The data, produced in the form of stories and poetic texts, were analyzed in the writing mode.

Through this research approach I committed myself to an initiatory and creative process, which was revealing as well as transformative for my relationship to myself, to others and to the world. I was able to accomplish an introspective, perceptive, narrative, dialogical, reflexive and comprehensive work in order to define any act done that contributed in making my joy of being and participating possible. From there I tried to formalize a practice of support intervention. To that end, I relied on works of different authors dealing among other things with topics such as shame, assertiveness, creation, joy of being and of involvement in the world. This allowed progress towards a holistic growth while it became at the same time possible for me to better implement the processes of the people's growth.

Finally, this research journey allowed me to lay the foundations of an autonomy of joy. It also allowed me to put into practice the creative power of imagination in my relationship to reality, while experimenting the transformative power of choice in the development of the subject. I was also able to take a deep and complex approach through

which inclusion and assertion of parts of myself inside my own identity globality became possible. This made it easier for me to access the strength of my desire and ability to act and involve myself in the world.

Keywords: Heuristics – probability assessment – Shame – Joy – Desire – Autonomy – Assertiveness – Involvement – Imagination – Creation – Ritual – Initiation

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	vii
AVANT-PROPOS.....	ix
RÉSUMÉ.....	xi
ABSTRACT.....	xiii
TABLE DES MATIÈRES.....	xv
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
PARTIE I LA QUESTION.....	9
CHAPITRE 1 POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES.....	11
1.1 INTRODUCTION.....	11
1.2 LE PARADIGME COMPREHENSIF ET INTERPRETATIF – POUR UNE HERMENEUTIQUE DE LA CONSTRUCTION DU SENS.....	12
1.3 UNE RECHERCHE QUALITATIVE.....	17
1.4 UNE DEMARCHE METHODOLOGIQUE DE TYPE HEURISTIQUE ET D’INSPIRATION PHENOMENOLOGIQUE.....	21
1.5 UNE DEMARCHE HEURISTIQUE ET POÏETIQUE DE RECHERCHE.....	29
1.6 TERRAINS DE RECHERCHE.....	33
1.7 OUTILS DE PRODUCTION DE DONNEES.....	34
1.7.1 Le journal de recherche.....	35
1.7.2 Le récit phénoménologique ou « Je me souviens ».....	37
1.7.3 L’écriture poétique.....	38
1.8 OUTIL D’ANALYSE ET D’INTERPRETATION DES DONNEES.....	45
1.8.1 Interprétation en mode d’écriture.....	45

CHAPITRE 2 PROBLÉMATIQUE POUR UNE ÉCRITURE CRÉATRICE DE SA PROPRE HISTOIRE.....	49
2.1 INTRODUCTION : À LA GENESE DE CETTE RECHERCHE.....	49
2.2 À LA SOURCE DE MON DESIR D'ÊTRE ET DE PARTICIPER.....	52
2.2.1 Faire œuvre de beauté, un premier pas vers le monde.....	56
2.2.2 Chercher à prendre forme et échouer.....	57
2.2.3 Sortir de l'isolement, retrouver le sens de la communauté humaine.....	58
2.2.4 Avoir le courage de son désir.....	59
2.3 PERTINENCE SOCIALE.....	61
2.4 PERTINENCE SCIENTIFIQUE ET REPERES THEORIQUES.....	67
2.5 PERTINENCE PROFESSIONNELLE.....	75
2.6 PROBLEME ET ORIGINALITE DE CETTE RECHERCHE.....	80
2.7 QUESTION DE RECHERCHE.....	84
2.8 OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	85
PARTIE II EXPLORATION ET COMPRÉHENSION.....	87
CHAPITRE 3 UNE SOIF D'ÊTRE.....	89
3.1 QUETE, DESERT ET INITIATION.....	89
3.2 UNE QUETE D'AFFIRMATION DE SOI ET DE PARTICIPATION AU MONDE.....	90
3.2.1 La honte.....	90
3.2.2 Au-delà de la honte — la promesse.....	92
3.2.3 Accueillir la honte de l'autre — « le mal-être qui manque d'espace pour se dire».....	94
3.3 L'EXIL.....	97
3.3.1 La perte du Nous.....	98
3.3.2 L'initiation.....	100
3.3.3 Le soi et le monde comme corolaires.....	102
3.3.4 De l'écart et de l'entre — au-delà des antagonismes.....	106
3.3.5 La nuit obscure de l'âme.....	109

3.3.6	De l'exode ou la sortie du désert.....	111
3.4	FONDER SON ETRE.....	112
3.4.1	Herméneutique : le sujet apparait dans l'intersubjectivité.....	112
3.4.2	L'autre : ce révélateur.....	113
3.4.3	Devenir être de désir et de joie.....	114
3.4.4	Cheminer vers ma terre promise.....	116
3.4.5	Faire cesser le doute.....	118
3.4.6	Choisir la joie — la discipline comme voie.....	120
3.4.7	Être libre de choisir, choisir d'être libre.....	123
	CHAPITRE 4 POÉTISER LE RÉEL.....	127
4.1	INTRODUCTION — DE L'ÉVALUATION A L'OUVERTURE DU REGARD.....	127
4.1.1	Créer de l'entre et re-naître à ma présence.....	129
4.1.2	Le retour à la présence et à mon corps-dignité.....	130
4.1.3	Retrouver la liberté d'être aimée.....	133
4.1.4	Au présent, devenir un témoin bienveillant du passé.....	138
4.1.5	Savoir évoquer.....	144
4.2	LA VISION NOUVELLE REVELEE.....	146
4.2.1	Savoir être solidaire de soi-même.....	147
4.2.2	Amour et solidarité sans condition : l'enseignement de la honte.....	150
4.2.3	Courage et empathie.....	157
4.3	AU-DELA DES INEGALITES, LE DROIT A LA JOIE POUR TOUTES ET TOUS.....	159
4.3.1	La joie dissidente, pour un affranchissement collectif de la soumission.....	160
4.3.2	La démocratie de la joie.....	168
4.3.3	Une joie qui solidarise.....	172
	CHAPITRE 5 LA POÉTISATION COMME VOIE D'ACTIVATION DE L'IMAGINATION CRÉATRICE.....	175
5.1	INTRODUCTION — EN QUETE DE MA PROPRE VOIE D'ENCHANTEMENT.....	175
5.1.1	L'origine du désir.....	176

5.2	LE SOUFFLE DE L'ECRITURE EN DEUX TEMPS	181
5.2.1	L'écriture immanente, une posture <i>in spiritu</i>	182
5.2.2	Créer et prendre forme	187
5.3	LES ALLIES DE MA CREATION.....	194
5.3.1	Des metteurs au monde	194
5.3.2	La dimension charnelle de mon processus créateur	195
5.3.3	Entrer dans l'inconnu	197
5.3.4	Consentir à la puissance créatrice de ma solitude	200
5.3.5	Une écriture poétique qui accompagne mon être et mon identité qui a peur et qui écrit.....	203
5.4	ME TRANS-FORMER POUR QUE LA VIE ADVIENNE	206
5.4.1	Analyse de texte — Donner naissance, un savoir d'expérience.....	208
5.4.2	Enfance.....	210
5.4.3	Insoumission.....	213
5.4.4	Auto-dérision.....	215
5.4.5	Amoureuse.....	217
5.4.6	Féminin.....	219
5.4.7	La source	226
5.4.8	Soin pour le monde.....	228
5.4.9	Créer le futur	238
5.5	APPELER A L'EXISTENCE UNE PLURALITE DE LIBERTE	240
5.5.1	Franchir la distance entre le possible et le réel.....	240
5.5.2	Participation et rituel	243
	CONCLUSION GÉNÉRALE	249
	ANNEXES	257
	RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	289

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Le sujet de cette recherche

En s'engageant dans un processus de recherche-formation en étude des pratiques psychosociales, le sujet-chercheur entre dans une trajectoire d'autoformation où le processus de recherche aura autant, sinon plus à lui apprendre, que les résultats découverts. L'acte même de tourner un regard ouvert, empreint de désir et de curiosité pour l'expérience vécue, pour la vie elle-même, ouvre un espace réceptif permettant de percevoir des possibles inédits. Il s'agit ici d'une démarche qui invite le chercheur à se faire lui-même objet de sa recherche par l'approfondissement de sa propre expérience vécue. Nous dirons donc, à l'instar de Galvani (2006), qu'il s'agit là d'un processus d'autoformation à la fois existentiel et expérientiel. En d'autres mots, cette démarche consiste en :

Un double mouvement de prise de conscience (action de soi sur soi, subjectivation) et de rétroaction sur les éléments de l'environnement social et culturel (socialisation) et/ou naturel (écologisation). L'approche existentielle ouvre donc une exploration à grande échelle de l'autoformation tout au long de la vie (Galvani, 2006, p. 47).

Dans l'exploration de moments signifiants, le praticien-chercheur s'intéressera à découvrir les savoirs et les compétences implicites cachés au cœur de son action, de sa pensée et de son ressenti. Il pourra ainsi produire du sens et de la connaissance tout en renouvelant ses pratiques personnelles et professionnelles. La recherche en sciences humaines, comme le mentionnent Karsenti et Savoie-Zajc (2004), s'intéresse ainsi aux phénomènes humains, à la manière dont ceux-ci se manifestent en situation, tel qu'ils sont vécus, ressentis et observés. Dans ce contexte, le sujet-chercheur s'intéresse à la

signification qu'il a lui-même construite au cœur de son expérience et de son action et depuis cette interaction entre l'expérience et l'action.

Présentation du thème

Aux prémices de mon processus de recherche, j'étais habitée par l'urgence de voir se transformer une situation éprouvante qui perdurait dans le temps de ma vie. Je vivais en effet une dichotomie, voire une rupture, entre mon lien à mon intériorité, mon rapport à la nature et à l'invisible, versus mon expérience des relations humaines. Alors que je me vivais profondément liée à une source sensible de beauté et de potentialité émanant de l'ensemble de la création, j'éprouvais paradoxalement une sensation de limite, de sécheresse et de violence normalisée au contact des humains et de la société en général. Cette dualité et ma difficulté à retrouver un sentiment de plénitude dans mon lien avec les autres m'amenaient à vivre des sentiments de retrait, d'incompréhension et de confusion, de colère, de peine, et finalement de honte. Je désirais profondément parvenir à instaurer des liens, des courroies de transmission ou peut-être de communion, en moi-même et dans ma vie. Je cherchais des ponts entre cette source de vie, de puissance et de liberté que je percevais dans un rapport de proximité avec moi ou avec la nature, et le monde des relations humaines dont les codes et l'organisation semblaient m'échapper. Je voulais ainsi parvenir à habiter l'univers social en m'y vivant moins interdite et limitée, mais au contraire plus à même d'y incarner un pouvoir d'action et de création émanant des profondeurs de mon être. C'est au cours de ma recherche-formation que se sont finalement donnés à vivre les événements qui me serviraient de terrain de production de données pour mener ma recherche de manière empirique. En effet, dans mon processus, je me suis peu intéressée à l'information de ma vie antérieure à ma recherche, mais me suis plutôt adressée au vécu de mon présent processus, dans l'actualité de ma démarche. Je m'intéressai à ce que cette dernière m'amenaient à vivre comme expérience et réciproquement comment mon expérience venait enrichir ma recherche. On dira donc que mon processus s'est déployé de manière spiralée.

C'est en parcourant mon chemin, qui m'apparaissait comme j'y déposais le pas, guidée par une question qui s'éclairait elle-même tout au long du parcours, que je me suis acheminée dans mon processus de transformation, de renouvellement de ma pratique relationnelle et de production de sens, de cohérence et de connaissances. Dans cette démarche, je pénètre certaines expériences clés qui fondèrent la trajectoire existentielle de ma recherche. Comme on le constatera à la structure de ce mémoire, je vais présenter et interpréter ces expériences de manière non linéaire donc non pas dans l'ordre où je les ai vécues, mais en suivant plutôt le fil de ma démarche de recherche, donc dans l'ordre et la cohérence avec lesquels je me suis intéressée à ces expériences.

Je désire, par ce choix, témoigner du processus transformateur à l'œuvre dans ma démarche de recherche et surtout d'écriture. En effet, dans l'acte d'écrire mon mémoire de recherche, je fais l'expérience de trois manifestations transformatrices, comme trois couches simultanées de sens qui génèrent un mouvement de changement :

- En partant d'un problème de recherche vécu au départ comme un manque, une première action a été de me remémorer des moments vécus qui sont signifiants pour moi, où j'ai su accomplir précisément ce que je désire instaurer davantage en moi et dans ma vie, en lien avec cette démarche de recherche. Ces moments contiennent et révèlent des savoir-faire et des savoir-être qui m'habitent donc déjà mais que je ne parviens pas à incarner au quotidien. En explicitant ce vécu par écrit je vais les ramener à ma conscience pour en tirer de la connaissance.
- En écrivant ces moments de nouveauté, je ne me contentais pas seulement de me les rappeler mentalement, mais à l'aide d'outils phénoménologiques j'y replongeais, les revivais intérieurement une deuxième fois. Leur évocation m'amenait à éprouver dans mon corps à la fois l'état identitaire éprouvé alors, comme les compétences qui s'y sont déployées. Cet état désiré était éveillé dans ma chair, dans mes cellules pour une seconde fois et de manière consciente. Mon vécu intime s'inscrivait ainsi en moi avec plus de force, m'acheminant davantage dans ma transformation. Cette mémoire charnelle éveillée pourra être rappelée encore dans le futur et agira ainsi comme un

guide vers l'inscription et l'incarnation progressive de ce potentiel en moi-même. Ce moment deviendra dès lors un moment-ressource.

- L'écriture d'un moment passé m'amènera cependant plus loin que l'expérience exacte revécue à ce moment. En effet, puisque je revis cette expérience passée depuis mon regard présent, ma perception gagne en amplitude, embrasse plus largement mon histoire et mon identité et je peux donc saisir aujourd'hui une dimension de sens encore plus profonde. Comme si, au présent, je comprenais de manière nouvelle mon histoire passée, et m'ouvrais du même coup sur un futur constitué de nouveaux potentiels. Je ne réinvente pas les faits de mon histoire, mais j'en développe une perception nouvelle et de nouvelles interprétations. Il s'agit là d'une réactualisation ou d'une re-création au présent de la perception de mon histoire et de mon identité.

Ce processus permet donc de découvrir les compétences manifestées dans son histoire et d'y prendre ancrage, de les raviver dans la conscience corporelle ou la conscience de soi, et d'en faire une interprétation nouvelle et plus bénéfique. En revisitant les moments signifiants et en révélant de manière systématique les éléments de sens qui émergent de son processus, le sujet-chercheur prend de la distance avec son vécu. Dans ce sens, il déplace son regard, élargit sa perception et transforme le paradigme avec lequel il appréhende, de manière consciente, les éléments de sa réalité.

Dans ma recherche, je m'intéresserai dans un premier temps à ma traversée initiatique qui débuta au mi-temps de mon processus, où je me suis vue plonger radicalement au cœur de l'enjeu qui me questionnait. Ma recherche devint un outil d'accompagnement en soi, grâce auquel je pénétrai dans mon expérience, en fit émerger du sens et une compréhension nouvelle qui guida ma traversée. En m'inspirant de mes lectures, j'ai pu pénétrer mon épreuve et changer ma manière de la concevoir, de l'appréhender et de m'appréhender moi-même.

En transformant mon rapport à mon expérience, je me suis invitée, dans un deuxième temps, dans une pratique d'observation de ma vie au présent. Je consolidais ainsi le renversement de mes perspectives, le changement de mon regard et de mes perceptions, ce qui me permit progressivement d'appréhender différemment le réel. Depuis cette nouveauté qui se donnait à vivre, je me suis attardée à pénétrer les diverses natures d'expériences que je vivais dans les différentes sphères de ma vie et je continuai à en accompagner le changement par le biais de l'écriture de mon mémoire. Ma démarche d'écriture constituait donc, à la fois un outil révélateur, créateur et témoin de ce réel. Ma trajectoire de recherche a ainsi débouché naturellement sur la question de l'imaginaire comme outil de libération et d'autonomisation.

Dans un troisième temps, je me suis intéressée à la manière dont j'avais su, dans le passé, mettre mon imaginaire intuitif à profit dans l'engendrement d'un sentiment de participation plus grand au monde. Pour ce faire, j'ai choisi d'approfondir une période de déploiement et de participation qui fut marquante pour moi et que j'ai vécue dans les premiers temps de mon processus de recherche à la maîtrise. Je m'intéressai tout particulièrement à la création poétique et à la performance de textes slams qui marquèrent cette étape et par lesquels j'ai investi mon imaginaire de manière à instaurer du changement dans ma vie. Je désirais ainsi comprendre comment la création, l'œuvre de l'imaginaire en acte, pouvait être un outil de renouvellement de la pensée, de la vision du monde et de la perception de soi. Je choisis, d'une part, de me pencher sur mon processus de création pour pouvoir identifier les compétences implicites et les éléments du contexte grâce auxquels je parvins à actualiser mon désir de participation et à gagner en liberté d'être. D'autre part, je m'attardai à approfondir mes textes eux-mêmes et leur charge symbolique afin d'y entrevoir comment l'œuvre de mon imaginaire contribua alors à la métamorphose de ma vision du réel et à l'avènement de nouveaux possibles.

Mon projet de recherche-formation-crédation fut donc un processus profond et large grâce auquel je me suis acheminée dans une transformation personnelle et dans un renouvellement de mes pratiques relationnelles. J'ai également développé une meilleure

compréhension du phénomène de la honte, de la joie, de la liberté et de la participation. Ma démarche m'a ainsi permis de m'ouvrir à de nouvelles voies de déploiement personnel, professionnel, relationnel, spirituel et artistique.

En fonction de tout cela, ma démarche au sein de cette maîtrise se proposait de répondre à la question suivante et de poursuivre trois objectifs :

Question de recherche

De quelle manière mon processus de recherche-formation-crédation en première personne peut-il contribuer à accompagner un projet de fondation de la joie d'être et de participer ?

Objectifs de recherche

Explorer à travers mon récit initiatique les pierres de gué qui m'ont permis de passer de la honte à la joie d'être et de participer

Identifier à travers mon processus de création des moments et des gestes qui ont accompagné mon processus d'autonomisation et de participation.

Comprendre la cohérence de mon chemin de dépassement de la honte et de fondation de la joie d'être et de participer en vue de nourrir un projet de transmission.

La structure de ce mémoire

Ce mémoire de recherche est structuré selon la cohérence de l'approche heuristique dont Craig (1978) et Moustakas (1973) furent les précurseurs. Il se compose donc de deux parties divisées en cinq chapitres. Mes cinq chapitres sont précédés par une introduction générale et suivis d'une conclusion.

La première partie est constituée de deux chapitres qui répondent à *la question* de recherche. Le premier chapitre présente le cadre de référence épistémologique et méthodologique sur lequel est construite cette recherche. Le deuxième chapitre met à jour la problématique et expose la pertinence personnelle, sociale, scientifique et

professionnelle de ma démarche. Il se complète par un éclairage sur le problème et l'originalité de cette recherche puis par la formulation de la question et des objectifs de recherche.

La deuxième partie va déployer deux étapes importantes de la recherche heuristique à savoir *l'exploration* et *la compréhension*. Cette partie est divisée en trois chapitres qui constituent l'ensemble de mes données de recherche et leur analyse. Le premier chapitre, comme je le mentionnais plus haut, est le récit d'une traversée initiatique sous la guidance de différents auteurs ; le second est un récit de pratiques existentielle, relationnelle et spirituelle ; le troisième explore et analyse dans un premier temps mon processus d'écriture poétique, dans un deuxième temps les transformations révélées dans les œuvres, et dans un troisième temps l'acte de performer le texte devant public.

PARTIE I

LA QUESTION

Introduction : S'ancrer pour se déployer

En cohérence avec le modèle heuristique de la recherche préconisé par Craig (1978), je débute mon mémoire par une première partie, divisée en deux chapitres, qui tente de répondre à la première étape de la démarche de recherche, celle que l'auteur appelle l'étape de *la question*. Il s'agit ici pour le chercheur d'inscrire les bases depuis lesquelles il pourra mener à bien sa recherche. Pour ce faire, je commencerai, dans un premier temps, par clarifier les contours épistémologiques, paradigmatiques et méthodologiques qui ont orienté mon processus heuristique de recherche.

J'exposerai ensuite, dans un second chapitre, le contenu de ma problématisation. En mettant en relation l'historique et le contexte qui m'ont amenée à poser ma question de recherche, j'espère permettre à mon lecteur de comprendre les éléments qui ont suscité en moi l'élan de m'engager dans cette démarche à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales et, du même coup, saisir la complexité systémique de ma problématique.

CHAPITRE 1

POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES

La science ne peut être créée que par ceux qui ont une forte aspiration vers la vérité et la compréhension (Albert Einstein).

Moi qui contemple le bleu du ciel, je ne suis pas en face de lui, un sujet acosmique, [...] je ne déploie pas au-devant de lui une idée du bleu qui m'en donnerait le secret, je m'abandonne à lui, je m'enfonce dans ce mystère, il se pense en moi, je suis le ciel même qui se rassemble, se recueille et se met à exister pour soi, ma conscience est engorgée par ce bleu illimité (Merleau-Ponty).

1.1 INTRODUCTION

Notre conscience contemporaine n'est qu'un petit enfant qui commence à peine à dire « je » (C. G. Jung).

La présente recherche de maîtrise en étude des pratiques psychosociales est de nature qualitative et sera menée *en première personne*. Elle s'inscrit dans le paradigme compréhensif et interprétatif. Ma démarche de recherche s'effectue sur un mode heuristique et les approches employées sont phénoménologique et poïétique.

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'Université du Québec à Rimouski place la singularité existentielle du sujet-chercheur au centre de la démarche de recherche dite *en première personne*. Elle m'offrirait ainsi la possibilité d'approfondir mon expérience au sein de mes pratiques relationnelles, professionnelles et artistiques, et d'en

extraire les savoirs implicites afin de produire de la connaissance scientifique pouvant rejoindre d'autres personnes concernées. Comme le confirme Jean-Philippe Gauthier, formateur au sein de ce programme, « Ce courant de recherche est animé par le désir de comprendre le sens que les praticiens donnent à leur réalité » (Gauthier, 2007, p. 82). Lorraine Savoie-Zajc et Thierry Karsenti (2004) renchérissent sur le fait que les données ainsi produites « [...] sont de nature qualitative et l'épistémologie sous-jacente est interprétative » (Savoie-Zajc & Karsenti, 2004, p. 126). Il est important cependant de préciser que ce type de savoir n'est pas égocentré car il est « enraciné dans une culture, un contexte, une temporalité » et qu'en se rapprochant au plus près de la singularité d'une expérience, il tend à rejoindre l'universel.

Mon champ d'études aborde donc de manière holistique le sujet impliqué dans sa recherche et vise, par la réflexion critique, au changement du praticien-chercheur et au renouvellement de ses pratiques. Jeanne-Marie Rugira, également professeure au sein de cette maîtrise, précise la posture épistémologique proposée ici :

La centration sur la subjectivité et sur le dialogue intersubjectif des personnes en situation est inhérente à la démarche psychosociologique d'accompagnement du changement. Cette posture nous engage d'emblée dans une démarche compréhensive qui questionne également notre façon d'être-là, auprès des personnes en devenir dans un monde en situation (Rugira, 2008, p. 123).

Afin de me positionner en concordance avec mon champ d'étude et de recherche, il me paraît d'abord important de faire des choix méthodologiques éclairés. Il est donc judicieux de bien clarifier au départ de ma rédaction, l'orientation que je prendrai sur les plans existentiel, pratique, théorique, épistémologique et méthodologique.

1.2 LE PARADIGME COMPRÉHENSIF ET INTERPRÉTATIF – POUR UNE HERMÉNEUTIQUE DE LA CONSTRUCTION DU SENS

On commence à concevoir que l'extériorité objective et totalement neutre est difficile sinon impossible. Que toute « explication » d'un phénomène social peut être entachée des

nombreux « biais » venant de l'observateur et de l'analyste. On admet qu'il vaut mieux « comprendre », en acceptant de rentrer dans la logique propre des acteurs sociaux, en prise avec le phénomène (Mucchieli, 1991).

Alors qu'au XIXe siècle, les sciences exactes connaissent un essor important avec Kant (1975), Dilthey (1947) cherche à fonder une épistémologie et une méthodologie qui soient propres aux sciences humaines. Il lutte alors contre un positivisme empirique dominant, dont les principaux partisans tentent d'imposer à la recherche qui s'intéresse aux êtres humains, les méthodes propres aux sciences de la nature. Il mettra de l'avant que l'approche qui permet de créer du savoir relatif aux êtres humains est celle de la connaissance et non celle de l'explication causale, comme le mentionne clairement Grondin :

Afin de fonder la spécificité méthodologique des sciences humaines, Dilthey s'inspire de la distinction [...] entre l'expliquer et le comprendre. Alors que les sciences pures cherchent à expliquer les phénomènes à partir d'hypothèses et de lois générales, les sciences humaines veulent comprendre une individualité historique à partir de manifestations extérieures. La méthodologie des sciences humaines sera ainsi une méthodologie de la compréhension (Grondin, 2006, p.23).

Bouchard (2000) explique également que les chercheurs en sciences humaines, qui ne parvenaient pas à s'adresser adéquatement aux enjeux propres à leurs champs de recherche à partir des méthodes traditionnelles, commencèrent à contester la démarche hypothético-déductive propre aux sciences exactes. Il précise en effet que dans cette démarche, on :

[...] accordait alors à la connaissance un statut d'autonomie par rapport aux sujets pensants. La démarche privilégiée pour produire de la connaissance consistait ainsi à induire des théories par l'analyse de données éparses et à vérifier un ou des aspects de ces théories pour en arriver à un cumul de savoirs qui détenaient le statut de vérité provisoire en attendant leur réfutation par une nouvelle entreprise de recherche. Cette vision de la production de connaissance selon le cycle de la recherche scientifique ne nécessitait pas le même type de réflexion que celui auquel nous nous attardons maintenant [...] (Bouchard, 2000, pp. 81-82).

L'herméneutique, décrite comme une discipline de l'interprétation aussi appelée à l'époque l'« art du comprendre » (Schleiermacher, 1987), était au service des textes sacrés

jusqu'au 19^e siècle. Avec l'appui de Dilthey, elle va ensuite étendre son champ d'action aux sciences humaines en général. Nietzsche et Heidegger vont également grandement contribuer à cet « élargissement du sens de l'interprétation » (Grondin, 2008, p. 7) et à l'avancement de l'herméneutique au XX^e siècle. Grondin explique que pour Heidegger « [...] l'herméneutique n'a pas d'abord affaire à des textes, mais à l'existence elle-même qui est déjà pétrie d'interprétations, mais qu'elle peut tirer au clair. L'herméneutique se trouve alors mise au service d'une philosophie de l'existence, appelée à s'éveiller à elle-même » (Grondin, 2008, p. 8).

Grondin ajoute, en rapportant notamment la pensée de Dilthey de l'époque, que :

La compréhension et l'interprétation ne sont pas seulement des méthodes que l'on rencontre dans les sciences humaines, mais des processus fondamentaux que l'on retrouve au cœur de la vie elle-même. L'interprétation apparaît alors de plus en plus comme une caractéristique essentielle de notre présence au monde (Grondin, 2008, p. 7).

En débutant ma recherche, j'ai rapidement été placée devant l'importance de clarifier mon propre positionnement paradigmatique, qui allait lui-même orienter mes choix épistémologiques et méthodologiques. Comme être humain vivant et percevant, je suis porteuse d'une manière singulière d'appréhender le réel, de porter mon regard sur lui, d'entrer en relation avec lui et donc de le connaître. Comme l'explique Bouchard (2000), chaque personne possède ainsi sa propre herméneutique singulière et, à titre de chercheuse, j'étais intéressée à mieux percevoir ce rapport au monde qui est le mien et en révéler ainsi la méthodologie d'être, d'apprendre, de vivre, qui y est intrinsèque. J'ignorais pourtant, à ce moment, que la question du rapport au réel prendrait une place aussi importante dans ma recherche.

Je découvrais et clarifiais avec Bouchard (2000) que je me trouvais dans un paradigme interprétatif et que cela allait orienter l'ensemble de ma recherche. Une telle épistémologie considère la connaissance comme un assemblage complexe des différentes informations qui nous parviennent, de réflexions mises en commun, de lectures, d'intuitions, d'interactions et d'interrogations. Le sujet qui connaît fait en effet partie d'une

culture, d'une époque, de groupes distincts, il a une histoire et une histoire transgénérationnelle qui font de lui un être subjectif percevant, comprenant et interprétant le monde depuis sa singularité propre. Nous sommes dans une vision interprétative du réel.

Pour aller plus loin, Charmillot et Dayer (2012) clarifient à leur tour la démarche compréhensive, révélant que cette dernière :

[...] remet en cause l'idée d'extériorité du chercheur face à son objet d'étude. Schurmans (2008, p. 95) évoque trois raisons : « La première relève du fait que le chercheur fait partie de la collectivité socio-historique qu'il étudie : il est marqué par les institutions qui, forgées par l'histoire, structurent cette collectivité, et il participe, au présent, aux interactions structurantes qui s'y développent. La deuxième est immédiatement reliée à la première : l'identité du chercheur est fruit de son "expérience vécue", tout au long de sa trajectoire biographique. Cette expérience vécue se construit dans un double mouvement : l'extériorité affecte la personne, participant ainsi de la constitution de l'intériorité ; et l'intériorité, se constituant en permanence, affecte la personne » (Schurmans, 2008, p. 95. Cité par Charmillot & Dayer, 2012, p. 165).

Cette intersubjectivité entre soi et soi, entre soi et l'autre et entre soi et le monde, s'interinfluençant dans leur construction et dans l'interprétation que le sujet à du réel, révèle la responsabilité du sujet en relation, dans son devenir et le devenir du monde. Me positionner dans un paradigme de recherche qui reconnaît l'importance et la portée du pouvoir créateur, ontologique de l'être humain, était un point de départ extrêmement stimulant pour moi. J'aimerais ajouter que ma posture d'être humain-chercheur veut être résolument celle de la réceptivité pour cette relation d'altérités multiples et complexes, et pour l'expérience que j'en fais, qui porte et génère la construction du sens.

À ce titre, Grondin cite le Philosophe Gadamer (1984) afin de mettre en exergue comment cette ouverture à l'altérité porte le chercheur non seulement vers une connaissance nouvelle et élargie du monde et de lui-même, mais donc aussi vers sa propre transformation.

En reconnaissant la limite de toute interprétation du sens, l'herméneutique invitait dès lors à s'ouvrir à l'autre, « à la potentialité de l'altérité » : « Avant même qu'il

ait pris la parole pour répliquer, il nous aide, par sa seule présence, à découvrir l'étroitesse de nos préjugés et à les faire éclater » (Grondin, 2008, p. 100).

Ainsi, en m'invitant à m'ouvrir et à recevoir l'autre ou ce qui est autre que moi, mon paradigme de recherche me permettra de m'acheminer vers une construction de savoirs qui soient, non pas le reflet de mes propres cécités ou a priori, mais bien une découverte neuve provenant de l'élargissement du champ de ma vision. Cette intersubjectivité commune de la connaissance éveille en moi un sentiment d'émoi, de gratitude, de célébration et un sentiment que je pourrais qualifier de responsabilité existentielle. J'ai le désir de m'inscrire, dans cette recherche comme dans ma vie, dans une éthique de la connaissance et de l'élaboration du sens, témoignant d'une subjectivité propre et toujours en relation.

Je vois que ce positionnement épistémologique de recherche, cet acte de m'intéresser et d'assumer au cœur d'une démarche scientifique la manière intime de mon être à connaître et à concevoir le réel, est déjà inducteur de ce lien que je recherche entre soi et le monde, entre le visible et l'invisible, entre l'être et la matière, entre le propre et le commun, entre l'intime et le politique. L'inscription au sein du paradigme interprétatif me permet de répondre à ce besoin d'intégrité dans ma posture de chercheure.

Je ne chercherai donc pas ici, comme le prônent les sciences froides, à m'éloigner des faits afin de les expliquer de manière objective, mais bien au contraire à m'impliquer profondément, intimement, dans l'expérience que je fais de cette réalité que je cherche à comprendre. Mon désir est ici de m'approcher de l'acte même de connaître qui fonde le sujet singulier, de sa manière de se créer et de se renouveler, de s'acheminer consciemment dans la révélation et la réalisation de son désir d'être. Ainsi, se comprendre soi-même et comprendre notre société devient possible en pénétrant notre vécu subjectif car, comme le dit si bien Herman :

Les faits sociaux ne sont pas des « choses », la société n'est pas un organisme naturel mais plutôt un artefact humain. Il faut comprendre la signification des symboles sociaux artefactuels, non pas expliquer des réalités sociales « extérieures ». Le point de vue « objectif » ou « neutre », recommandé par le positivisme, est une impossibilité méthodologique et une illusion ontologique : étudier le social, c'est le comprendre (ce qui n'est possible qu'en le revivant),

l'objet social n'est pas une réalité externe c'est un construit subjectivement vécu (Herman, 1983, p. 44).

Le paradigme interprétatif m'offre ainsi la possibilité de m'approcher du sens que j'attribue au monde et qui lui donne vie et visage, et ainsi pouvoir peut-être mieux le comprendre et mieux me comprendre, au sein de cette immense toile relationnelle qui nous constitue et que nous constituons. Cela évidemment correspond davantage aux intentions de ma recherche qu'une approche qui tend à expliquer le monde par des théories logiques et causales. En effet, plutôt que de partir avec des idées rationnelles pour les appliquer au monde observé, la démarche adoptée ici part du réel, du phénomène vécu par le sujet, pour ensuite en extraire du sens et des connaissances qui aident à vivre et à cheminer avec d'autres sur cette terre.

1.3 UNE RECHERCHE QUALITATIVE

Une psychologie de la vie doit trouver ses racines dans l'homme L'homme doit être perçu comme un être humain, conscient, en relation avec d'autres et préoccupé de son salut... Je cherche une psychologie qui s'applique à l'homme porteur d'un sens et en lutte : une psychologie dont la portée ne sera pas altérée par une philosophie de la science structurante : une psychologie dont les concepts ne seront pas essentiellement des produits de méthodes de recherche mais plutôt du fonctionnement de la vie humaine englobant le courage, l'amour, la tragédie, la volonté, le plaisir (Herman Feifel, 1970).

Vu mon désir dans cette recherche d'approfondir les actions tacites qui ont mené à l'avènement de moments de déploiement et d'allégresse, il est évident que ma démarche de recherche s'effectuera de manière qualitative. Je m'accorde en effet à Deslauriers et Kérisit (1994) qui citent Laperrière (1987, p. 117) afin de démontrer que ce qui est « au cœur de la définition du qualitatif, c'est la connaissance de la subjectivité de l'acteur social comme instrument valable d'appréhension du réel et l'exploration des données et des apports de la

subjectivité qu'il a permise » (Laperrière, 1987, p. 117. Citée par Deslauriers et Kérisit, 1994, p. 91). L'affirmation d'une telle posture scientifique permet d'aborder des espaces existentiels par-delà les conventions plus conservatrices de la recherche, et donne accès à des informations d'une grande richesse sur le plan humain. Aussi, comme l'affirme Bouchard (2000), les démarches de recherche qualitatives « ont certainement contribué à remettre en question les façons traditionnelles de faire et d'apprécier la recherche. Bien plus, elles ont ouvert des façons nouvelles de produire de la connaissance [...] » (Bouchard, 2000, p. 82).

En effet, l'intérêt ici est de pouvoir approfondir la connaissance de l'être humain pour ce qu'il est, un être à l'intelligence complexe, doté d'une sensibilité propre et d'une perception du monde singulière, plutôt que de tendre vers le général et de chercher à le définir en statistique comme le font les approches quantitatives. On désire donc ici mieux comprendre la personne ou un groupe de personnes et leurs comportements en s'intéressant à leur propre point de vue. Cela nous permettra d'appréhender la complexité du réel et l'interconnexion des éléments qui le composent en embrassant sa globalité, de manière holistique. Deslauriers et Kérisit (1994) précisent clairement les contours de cette approche :

[...] le modèle subjectiviste, est un modèle empirique d'approche de la connaissance mais il s'éloigne de la description des faits matériels pour repérer et décrire le sens qu'attribuent les acteurs sociaux à leurs gestes. L'objet de la recherche devient alors la compréhension de la perspective que les acteurs ont de leurs situations : l'objet de recherche n'est plus devant soi mais en soi, ou en eux. Cette approche a été développée en particulier par l'anthropologie culturelle américaine dans les années 1970, avec Clifford Geertz ([...], 1986) et Paul Rabinow (1979) comme chef de file. Ces théoriciens prétendent que dissocier « interprétation » et « fait » mène à des « explications erronées » car des comportements semblables extérieurement peuvent en fait signifier deux choses très différentes et que les conséquences de ces comportements différeront en fonction de l'interprétation qu'en font les acteurs [...] (Deslauriers & Kérisit, 1994, pp. 90-91).

Nous cherchons donc à nous approcher de l'authenticité, de l'intégrité, voire de l'intimité expérientielle du sujet afin d'accéder à une forme de vérité singulière. Nous nous

intéressons à son vécu tel qu'il l'éprouve et tel qu'il en témoigne. Nous entrons ici dans l'espace du subjectif, du perceptif, de l'interprétatif, de l'intuitif, de l'émotif, des idées, du ressenti. Plus encore, nous entrons dans le monde de l'intentionnalité, bref dans le monde du sens. En effet, « L'objet premier de la recherche qualitative est avant tout l'articulation du sens que prennent les processus sociaux et les comportements des individus ainsi que le sens de l'action individuelle quand elle s'articule en action collective (Deslauriers & Kérisit, 1994, p. 96).

Toujours afin de préciser ma posture qualitative en tant que chercheure, je souhaite également ajouter que ma recherche sera effectuée *radicalement en première personne*, ce qui signifie que j'occuperai d'abord ici la posture du sujet approfondissant son expérience et par la suite celle de la chercheure qui en interprétera le contenu. Vermersch définit en détail ces deux postures :

Quand on a affaire à une recherche où c'est le chercheur qui produit les données, avant de passer à l'étape de traitement, on a successivement 1/ une personne ayant des fonctions de chercheur qui se positionne d'abord et provisoirement comme informateur, comme témoin, comme un « décrivieur » de vécu (ou encore, selon la métaphore que j'aime bien : « dessinateur » de vécu (Vermersch 2005)) ; puis 2 /un chercheur (la même personne) qui se positionne comme chercheur par rapport aux données qu'il a produites, pour les transcrire, les organiser, afin d'en préparer l'analyse. En conséquence, quand on est dans ce cas de figure où le chercheur occupe successivement les deux rôles, on parlera de point de vue ou de posture « radicalement » en première personne, pour signifier que les données sont issues de l'expérience vécue du chercheur lui-même (Vermersch, 2012, pp. 80-81).

C'est afin de pouvoir pénétrer au cœur de mon expérience et en saisir les subtilités qui demeurent cachées à ma conscience, les principes actifs en soi qui restent inaperçus et implicites, que j'ai fait le choix de faire ma recherche radicalement en première personne. Vermersch expose les principales distinctions entre une posture de recherche plus courante qui consiste à questionner une autre personne sur son expérience singulière (donc en 2^e personne du point de vue du chercheur) et celle de la recherche dite *au Je*, où le chercheur analyse sa propre expérience :

Si la collecte de données en deuxième personne permet d'accroître la diversité des données, en revanche, l'approche radicalement en première personne permet un approfondissement incomparable d'une expérience vécue dans la mesure où le sujet qui l'a vécue (le chercheur) est à la fois expert en recherche, en description, et dans le domaine vécu (Vermersch, 2012, p. 81).

Mon domaine de recherche en étude des pratiques psychosociales s'intéresse à la connaissance qui peut-être mise au service du changement humain, celui du chercheur et de sa pratique d'une part, puis celui des autres personnes ou systèmes concernés par la problématique d'autre part. C'est pourquoi la recherche qualitative est si pertinente ici, car elle redonne au chercheur les clés du changement cachées au sein du vécu singulier. Comme en témoigne en ses mots Deslauriers, c'est une recherche qui part de l'humain et retourne à l'humain.

Si la recherche qualitative n'a pas toujours apporté la plus grande attention à la définition de concepts, elle s'est par contre intéressée au changement social, à la description de processus sociaux, aux problèmes sociaux, aux comportements des personnes, à la vie quotidienne et aux conditions de vie. Elle a moins mis l'accent sur la définition précise des variables que sur la transformation de l'ensemble, comme le souhaitait Bertaux (1981 : 41) (Deslauriers, 1991, p. 93).

La pertinence et la richesse de la recherche qualitative en sciences humaines sont notables. Cela est dû au fait que, tout comme la vie et l'être humain, ce type de recherche s'est doté d'une forme souple qui s'adapte aux événements, au surgissement de la nouveauté, à l'émergence du vivant. Deslauriers (1991) révèle le postulat de départ qu'a pris la recherche qualitative et qui la distingue de la posture quantitative, en soulignant que :

La recherche qualitative a plutôt prétendu que la grande théorie pouvait s'avérer néfaste si elle emprisonnait la réalité dans un carcan conceptuel [...]. Le courant de la recherche qualitative a surtout défendu le point de vue que le cadre théorique doit évoluer avec la recherche elle-même, en laissant surgir ou adaptant les hypothèses et concepts (Deslauriers, 1991, p. 87).

C'est donc, une fois de plus, une recherche qui tend à se coller le plus possible au réel, à adapter ses méthodes de recherche et d'analyse à ce qui se présente concrètement,

afin de mieux percevoir le mystère observé et parvenir à mieux le saisir, le comprendre, en révéler les connaissances pratiques et en traduire le savoir théorique immanent.

1.4 UNE DÉMARCHE MÉTHODOLOGIQUE DE TYPE HEURISTIQUE ET D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE

La tâche d'une herméneutique de l'existence sera donc de reconquérir, « de réveiller » l'existence et son thème fondamental, l'être contre sa tendance à s'occulter soi-même. [...] Il s'agit ici de s'attaquer à un double oubli, mais qui fait système : l'oubli de l'existence elle-même (c'est-à-dire l'oubli de soi-même comme tâche et comme projet) et l'oubli de l'être comme thème fondamental de la philosophie (Jean Grondin, 2006).

[...] plus on s'attache à l'aspect individuel d'un champ d'exploration, plus la connaissance qu'on pourra en tirer sera pratique, détaillée et vivante (C. G. Jung, 1958).

Afin de s'approcher de ce qui est caché, mystérieux et jusqu'alors insaisissable, le chercheur devra suivre l'inconnu à la trace, je dirais, intuitivement. Il devra savoir écouter les signes, décrypter les messages. Cela implique de laisser aller une à une les idées préconçues que l'on a sur les choses et sur soi-même, et qui nous font tourner en rond, nous ramenant inéluctablement vers les lieux de ce qui est déjà connu. La démarche de recherche heuristique propose justement de dévoiler les savoirs tacites, inconnus, cachés au sein de l'expérience propre du sujet-chercheur. Gauthier (2007) en expose bien les tenants et aboutissants lorsqu'il dit que :

La tâche première du chercheur est alors de reconnaître ce qui existe dans sa conscience, de le recevoir, de l'accepter et de rechercher sa nature et sa signification en vue d'en approfondir la compréhension. Une telle méthode de recherche exige de mettre l'emphase sur le cadre de référence du chercheur lui-même, son intuition et sa sensibilité propres (Gauthier, 2007, p. 88).

La méthode heuristique fait son apparition dans le monde de la recherche dans les années soixante, initiée par Moustakas (1968) et Polanyi (1969), et s'inscrit dans le champ de la phénoménologie. En effet comme l'explique Morais (2013) :

L'enjeu de la recherche phénoménologique vise moins de rendre compte des faits propres à une expérience, que de rendre intelligible la manière d'être au monde des sujets qui vivent une expérience. Étudier ce mode d'être au monde, appelle une posture épistémologique particulière, et surtout différente de celle qui se conçoit dans une compréhension dichotomique de la relation sujet/objet (Morais, 2013, p. 499).

La démarche heuristique implique donc du chercheur qu'il devienne son premier objet d'investigation et à la fois son outil principal de recherche, ce qui l'amènera à devenir lui-même le lieu renouvelé de sa recherche. En effet, comme Polanyi (1959) nous le rappelle, « la participation du sujet connaissant dans l'élaboration de la connaissance n'est pas seulement tolérée, mais elle est ici reconnue comme étant le véritable guide et maître de nos pouvoirs et dynamiques cognitives » (Polanyi, 1959, p. 26). Une telle intention de rencontre avec soi exige du chercheur un engagement entier au sein de sa démarche. À la suite de Carrier (1997), Gauthier (2015) précise qu' :

[...] une telle recherche ne se fait pas sans difficulté. La connaissance explicite de sa propre expérience est révélée progressivement et seulement en partie, un peu comme les différents morceaux d'un casse-tête. Il faut donc du temps pour pénétrer sa propre expérience. Il faut également du temps et des conditions spécifiques pour que s'effritent les couches de défense empêchant de mieux accéder à sa propre expérience. C'est la perspicacité du chercheur, son engagement, sa rigueur et sa capacité de veiller sur les conditions d'accès à son expérience qui lui permettront de découvrir ce qui est souvent voilé par son regard naturaliste premier (Gauthier, 2015, pp. 62-63).

Ce qui est intéressant à mon sens ici, c'est que cette même démarche progressive devient pour le chercheur à la fois la méthode pour se rapprocher des informations cachées en lui, et à la fois le lieu même d'où émergent ces informations. Celles-ci naissent de l'expérience même depuis laquelle le chercheur va à leur rencontre.

Immergé totalement dans ses expériences, investi tout entier à ressentir, écouter, observer et à tenter de mettre en mots et en forme son vécu, le chercheur s'appuie

tout au long de sa démarche sur ses intuitions, ses compétences attentionnelles, perceptives, réflexives et dialogiques afin de découvrir les pistes d'exploration et de compréhension qui sont dignes d'intérêt ainsi que les informations qui méritent son attention (Gauthier, 2015, p. 65).

La méthode heuristique embrasse l'ensemble de la recherche depuis les premiers balbutiements d'une question jusqu'à la transmission des résultats. Craig (1978) résume l'ensemble de la démarche en quatre étapes. Il s'agit de : *La question, l'exploration, la compréhension et la communication*. Ces étapes, loin de constituer un processus théorique dans lequel le chercheur tente de s'insérer, semblent plutôt découler d'une manière naturelle à l'être humain de chercher à comprendre la vie, son monde et lui-même, chercher à faire du sens avec le réel et à se développer comme personne. En parlant de son propre processus de recherche doctorale et de ses découvertes concernant le fonctionnement, au cœur de l'être humain, de l'acte même de chercher, Craig (1978) témoigne que : « L'idée que ces modèles et processus [de recherche heuristique] puissent être intrinsèques à l'organisme humain en pleine croissance s'est de plus en plus imposée à moi » (Craig, 1978, p. 177). Ainsi le sujet-chercheur est un humain en quête, habité intérieurement et profondément d'un besoin qui agit en lui comme une force et le met en mouvement, le guide naturellement, intuitivement, vers la compréhension et la résolution de ce qui l'appelle.

Depuis ses observations, Craig (1978) reconnaît donc au processus heuristique, une première étape qu'il définit comme « [...] la prise de conscience d'une question, d'un problème ou d'un intérêt ressenti de manière subjective » (Craig, 1978, p. 178). Polanyi (1964) reconnaît le sens très personnel attribué par le chercheur impliqué dans cette démarche. Concernant cette première étape, Craig s'inspire des propos de ce dernier et précise qu'« [...] il y a problème à partir du moment où une personne se sent dérouterée ou inquiète ». Il ajoute ensuite que « [...] l'obsession d'une personne pour un problème constitue en réalité le ressort moteur de tout pouvoir créateur » (Craig, 1978, p. 180). C'est donc cette nature d'engagement personnel, de profond concernement, qui anime en l'être humain le désir ardent de la découverte, le feu de la recherche passionnée, et qui guidera ce dernier dans la remontée jusqu'à la source du sens. Polanyi (1964) ajoute que, initialement,

cette première étape « est souvent vécue de manière préconsciente ou pré-verbale telle une conscience subsidiaire à un défi ou une crise personnelle » (Polanyi, 1964, p.55). Cette démarche concerne l'être parce qu'elle fait partie de lui, parce qu'au fond de son désir de déploiement quelque chose appelle le sujet à porter son attention à l'intérieur afin de susciter en lui ce *pouvoir créateur* qui l'amènera, comme le disait Craig (1978), plus haut, dans sa croissance.

La progression du sujet dans sa démarche de recherche, en plus d'une appartenance au problème, requiert de la part de ce dernier une prise de responsabilité entière envers son problème et les nécessités de son processus de résolution.

Un problème devient un problème pour vous à partir du moment où vous vous l'appropriez. [...] Si vous souhaitez que quelqu'un vienne vous en donner la solution, il est fort probable que vous n'avez pas encore sérieusement fait vôtre ce problème. Mais si vous désirez trouver la solution vous-même, par vos propres moyens, alors vous avez vraiment fait ce problème le vôtre, vous êtes impliqué. Le fait de vous approprier le problème constitue déjà un début de solution, un premier pas essentiel (Pólya, 1945, p. 145).

Il va sans dire que dans une démarche telle que celle proposée ici où l'objectif encouru est la transformation du sujet et de sa pratique, l'implication du chercheur, qui prend conscience du problème qui l'appelle et qui plonge en lui-même à la découverte de son expérience intime afin d'en découvrir les savoirs tacites lui permettant d'apprendre de son expérience et de s'actualiser, nécessite une grande implication et une grande prise en charge de sa part, au sein de sa démarche. C'est en effet un processus qui façonne l'autonomisation du sujet-chercheur et, comme il n'y a pas de carte ni de chemin prédéfini lui permettant de s'orienter, c'est celle-ci qui rendra possible sa progression dans son exploration.

La seconde étape identifiée par Craig (1978) dans la démarche de recherche heuristique consiste à faire l'exploration de la question, du problème ou de l'intérêt, à travers l'expérience vécue du sujet-chercheur. Le principe ici réside en effet dans la mise en contexte par l'expérience et dans l'immersion en situation, afin de se donner à vivre, à ressentir, à éprouver, à agir et à interagir. Craig précise les enjeux et les défis qui sont au

cœur de ce type de recherche à cette étape. Il précise qu'« Explorer des questions et des problèmes humains issus directement de l'expérience singulière et existentielle d'un individu suppose un cheminement à travers un territoire inconnu. C'est un processus qui est caractérisé par l'engagement, l'intuition et le risque » (Craig, 1978, p. 183). Puisque le sujet qui s'achemine ici tend à se rendre le plus sensible et disponible possible afin d'entrer en relation de manière intime et transparente avec sa propre humanité, il se doit d'avancer doucement. Il doit s'investir d'une éthique personnelle qui le rendra attentif et réceptif à ce qui est et à ce qu'il rencontre en lui. Cela lui permettra de faire des choix justes quant aux méthodes de recherche à employer. Toujours en parlant de sa propre démarche, Craig (1978) met de l'avant des aspects essentiels quant à la posture interne du chercheur qui favorisera l'émergence, la pertinence et l'intégrité des informations.

Il est important pour moi de choisir le genre d'activités qui correspondent à mes valeurs et préférences, à ma personnalité. [...] Cependant je ne m'en remets pas à une technique ou à une méthode mais plutôt à certaines valeurs et attitudes humaines fondamentales. Mes guides les plus précieux dans la quête de la découverte ou de la compréhension résident dans l'authenticité. Donc mes principales méthodes semblent dépendre d'une bonne connaissance de moi-même, de ma sensibilité aux autres et de ma grande ouverture à l'expérience (Craig, 1978, p.182).

Cette posture permettra au chercheur heuristique de demeurer souple et de s'ajuster à ce qui se présente à lui tout au long de sa démarche. En accord avec Bridgman (1927), Jourard (1971) et Polanyi (1964), Craig (1978) expose ce parcours du chercheur qui, loin d'être prévisible et linéaire, se déploie en changements et en courbes, à l'image de la vie elle-même.

L'exploration se fait dans un état continu de fluctuation. De nouvelles significations, méthodes, et idées émergent alors que les anciennes s'estompent (Bridgman, 1927, p. 46 [...]). L'individu tâtonne, farfouille, fait des erreurs (Jourard, 1971, p. 11 ; Polanyi, 1964, pp. 62, 63) dans le cadre d'une recherche passionnante mais disciplinée en vue d'une compréhension ou d'une résolution (Craig, 1978, p. 183).

La troisième étape que Craig (1978) met en lumière dans le processus de recherche heuristique est composée de plusieurs actes, à savoir : « La compréhension, [le] processus

de clarification, de conceptualisation et d'intégration des découvertes » (Craig, 1978, p. 184). Maslow (1970) explique que l'on cherche ici à « regrouper les données » produites afin de parvenir à une « impression globale ou holistique » (Maslow, 1970, p. 152) de la situation. Pour ce faire, le chercheur ici « rassemble toutes les ressources, documents, expériences, visions et tous ses souvenirs et les examine en profondeur » (Craig, 1978, p. 184). Cette étape, loin d'être banale, est celle où le chercheur usera de sa créativité et de sa sensibilité afin de percer le mystère inscrit au sein de ses données de recherche et, dans un tissage fin et délicat, attentif aux signes que lui donne à saisir son intuition propre, d'en révéler le sens contenu.

[...] cet aspect de la recherche heuristique est probablement le plus difficile à décrire. Ma principale perception de cet aspect suggère que l'individu réunit toutes ses ressources personnelles pour affronter le défi que représentent la compréhension de ses découvertes, l'intégration, la clarification et l'articulation des données significatives de son exploration. Il tente d'utiliser de toutes les façons possibles, sa capacité personnelle et unique d'intuition et « d'insight » dans la découverte de modèles et de significations et dans la formulation de concepts vigoureux (Craig, 1978, p. 186).

Il s'agit d'une étape de création, celle où le chercheur est amené à pénétrer ses données pour se laisser rejoindre et toucher par le sens qui en émerge, se laisser attirer par les éléments qui suscitent sa curiosité et son questionnement, qui semblent porter un mystère, un secret caché, une réponse. C'est un travail de sourcier et d'alchimiste qui écoute, palpe et manipule la matière brute pour faire doucement apparaître ce qu'elle recèle de sens et de beauté.

Cette traversée mènera inéluctablement le chercheur au point culminant de son parcours, celui où peut-être s'actualiseront, prendront forme dans le monde et du fait même en la propre chair du chercheur, les fruits et les changements de sa recherche. Craig (1978) explique que cette dernière étape est celle de la communication des découvertes. Ce dernier formule qu'il s'agit ici d'un acte de courage, d'un saut dans le vide, d'un acte de foi et d'un dernier et véritable engagement envers soi et l'intégrité de son chemin, de sa vision, de ses valeurs et de ses découvertes. En effet il s'agit de porter la voix d'une démarche

fondamentalement intime, inscrite dans la singularité du sujet-chercheur qui engage son être, et qui assume sa sensibilité. Il s'agit de se mettre debout et de s'exposer aux regards et aux jugements d'un monde où la recherche scientifique est synonyme de pragmatisme et d'objectivité distanciée.

En parlant de cette étape de prise de parole publique, Craig dira que « Ce processus est un véritable acte d'engagement pour le chercheur, un acte inspiré par le désir intérieur de faire valoir la signification de ses expériences et découvertes. Il s'agit de la projection dans le domaine public de la quête personnelle de connaissance et de compréhension d'un individu » (Craig, 1978, p. 187). Cette prise de parole est l'acte d'affirmation du chercheur heuristique, celui qui concrétise et fait advenir dans le monde l'existence concrète de sa personne transformée et de cette connaissance nouvelle.

Afin de m'acheminer tout au long de ce processus de recherche et d'écriture heuristique, dans lequel j'invite ici le lecteur, je ferai appel à ces forces originelles, organiques et spirituelles propres à l'être humain que sont entre autres l'intuition, le désir, la sensibilité. Je crois en effet, à la suite de Deslauriers (1991), qu'elles représentent des qualités fondamentales agissant au cœur de la croissance et du changement humain. Ainsi, ce dernier précise par exemple que l'intuition, comme l'acte de création, permet de se connaître et de connaître le monde autrement.

Autant le processus rationnel peut sembler logique, autant le processus intuitif peut sembler irrationnel (ce qui ne signifie pas dénué de raison), mais l'un peut être aussi vrai que l'autre en opérant de façon différente. L'intuition n'est pas un accident, c'est une autre façon de connaître la réalité. Elle est plus près de l'explication poétique, du travail artistique et de la création littéraire qui, tout en s'éloignant de la réalité, l'expliquent en lui donnant un autre éclairage. L'intuition n'est pas le fruit du hasard : elle est une explication a-causale (Deslauriers, 1991, p. 90).

Dans cette démarche de recherche heuristique où l'intuition est requise à titre de boussole, je me proposais donc de cheminer vers ma question de recherche depuis des voies méthodologiques qui favorisent l'émergence de visions nouvelles. Dans le même ordre d'idée, Craig expose comment la création, comme toute autre forme d'expérience vécue par

une personne, devient une méthode en soi dès lors que l'on s'intéresse à comprendre l'être humain dans sa globalité et son existentialité.

[...] j'ai utilisé la musique, la poésie, le mouvement, le jeu créatif, le dialogue avec soi-même, le phantasme, le rêve et le jeu de rôle afin de susciter la prise de conscience, l'expression et la croissance et par là obtenir des données de sources humaines pour l'étude de l'expérience humaine. Toute cette emphase sur les « méthodes expérientielles » laisse entrevoir « l'entité de la personne comme étant une méthode de recherche » (Moustakas, 1968, p. 197). Si le chercheur est reconnu comme étant lui-même une méthode de recherche, les capacités et les fonctions organiques de l'individu peuvent donc être perçues comme des instruments ou des outils spécifiques utilisés tout au long de l'expérience de recherche. Ainsi, l'écoute, l'observation, le rêve, les sensations, la conscience, l'intuition et le dialogue deviennent tous des véhicules de recherche significatifs (Craig, 1978, p. 194).

Plus je cheminais sur la question de la méthode, plus je voyais s'ouvrir devant moi un champ des possibles magnifiques permettant d'accéder et d'approfondir l'expérience interne du sujet-chercheur. Le désir, ou devrais-je plutôt dire l'appel intuitif, m'invitant dans ma recherche à m'intéresser à la création comme vecteur de connaissance et générateur de changement me semblait de plus en plus à propos. Je ne savais pas encore à ce moment que cette thématique allait s'inscrire de manière transversale dans ma recherche, à la fois comme outil et comme processus, et à la fois comme faculté originelle inscrite dans le rapport entretenu avec le réel. À la suite de Craig et inspirée par son itinéraire de chercheur, j'aspirais moi aussi à m'aventurer sur ce chemin d'exploration existentielle et créatrice, dans une démarche que je souhaitais inscrite à la source des savoirs humains tels qu'il les décrit plus haut. Ainsi, sans vouloir faire la guerre au rationalisme dominant la vision scientifique de notre époque (pour ne pas dire, dominant la vision de notre époque tout court), je m'inscrivis résolument dans une voie qui transgresse les frontières rigides qu'il a érigées autour de la connaissance. Je souhaitais m'acheminer dans une liberté à vivre et à nommer le réel par-delà le mépris que le positivisme a instauré pour ce qu'il ignore et ne contrôle pas. Je dirais même plus, je souhaite cheminer dans ce processus de transformation, en m'adressant notamment aux frontières, jugements et interdits, que la dictature rationnelle a inscrits à l'intérieur même de moi, que j'ai appris et introjectés. Je

voulais me réapproprier la liberté de me nommer moi-même depuis ma sensibilité perceptive, créatrice et intuitive.

What we do mean is that knowledge which is derived from the feelings, sentiments, and manifest human spirit has acquired some measure of independence from the senses and the logical powers of man. As we conceive it, intuition is the capacity to apprehend personal meanings which inhere in a social context. It is a human capacity (Bruyn, 1966, p. 167).¹

1.5 UNE DÉMARCHE HEURISTIQUE ET POÏÉTIQUE DE RECHERCHE

L'expérience la plus merveilleuse que l'on puisse vivre est celle rattachée au mystère. On y vit l'émotion fondamentale liée à la naissance même de l'art véritable et de la vraie science... connaître l'existence de quelque chose d'impénétrable, et percevoir la raison la plus profonde et la beauté la plus rayonnante qui ne sont accessible à nos esprits que sous leurs formes les plus primitives... (Albert Einstein, 1973).

Aux prémices de cette recherche, comme je l'exposerai plus en profondeur dans le chapitre sur la problématique qui suit, j'étais habitée par une première question qui s'énonçait naturellement en moi avec ces mots : « comment me mettre au monde dans le monde » ? Cet appel de mon être pour sa participation intime au sein du monde éveillait en moi un désir brulant qui hurlait dans mon ventre « je veux créer ». Pour l'artiste que j'avais été, pour l'artiste que j'avais souhaité devenir comme on devient identitairement nos accomplissements sociaux, pour l'artiste que peut-être j'étais encore au fond de moi comme une potentialité latente, cette revendication interne qui résonnait incessamment comme une urgence de vivre et me faisait pleurer, me laissait interdite, questionnée, voire pétrifiée.

Comment faire, me demandais-je, aujourd'hui que mes aspirations ont été interrompues et que je traîne avec moi cette déception de « n'avoir pas su y arriver »,

¹ Ce que nous voulons dire c'est que le savoir, qui provient des sensations, des émotions et de la manifestation de l'esprit humain, a acquis un degré d'indépendance par rapport aux sens et au pouvoir logique de l'homme. Nous concevons l'intuition comme la capacité de dégager d'un contexte social, des significations personnelles et collectives. C'est une capacité humaine.

maintenant que j'ai tout arrêté, que j'ai tout quitté, que j'en ai fait le deuil (du moins le crois-je) ? « Comment créer, quoi créer et pourquoi ? » Cette question avait la puissance radicale du « qui suis-je ? » et elle avait en moi la même portée. J'étais tout entière concernée, interpellée. Mon être au monde se tenait avec cette question comme devant un gouffre. Le silence en moi suite à cette question était terrifiant et il m'arrivait d'avoir le sentiment de disparaître, de n'être rien. Est-ce la force d'un hypothétique destin ou celle d'une oreille suprême qui aurait entendu mon désespoir et mis sur ma route les personnes et les occasions qui me permirent de sortir de mon impuissance et d'entrer dans l'acte de créer ? J'éprouvai alors ce sentiment qui m'appelait, ce sentiment d'existence et de plénitude, le sentiment de *me mettre au monde dans le monde*.

J'entrai donc, dans les premiers temps de ma recherche, dans un processus de création fort libérateur. Ce dernier s'étala dans le temps en diverses phases, mais pour cette recherche je me pencherai principalement sur la période qui en marqua les débuts et qui dura près de deux ans. Elle se concrétisa par l'écriture de textes poétiques et de contes et par la performance sur scène de ceux-ci. Je sentais que dans et par l'acte de créer, je questionnais mon être et m'acheminais dans un processus porteur de sens qui me transformait. Je faisais l'expérience que l'acte de créer me permettait de dépasser mes peurs et mes interdits en insufflant ces derniers dans le mouvement créateur même. Par le processus créateur, je me déployais au sein de mon désir d'être. J'étais engagée sur un chemin de création où je me découvrais en train de faire ce que je ne croyais pas savoir faire. Je voulais comprendre de quelle manière j'y parvenais et comment je le faisais. J'étais engagée, sans encore en connaître véritablement l'existence ni les fondements, dans une démarche de recherche-crédation dite *poiétique*.

« La poiésis voilà donc notre habitat. Telle est notre maison, ce creuset symbolique et biographique niché au cœur de l'existence humaine » (Morais, 2015, p. 23). C'est en ces mots que l'artiste et chercheuse phénoménologue Sylvie Morais, témoigne de la qualité créatrice aux fondements de la nature humaine. Dans cette démarche de recherche-crédation, au sein même de son œuvre de création, dans ce processus qui le sollicite intimement et

globalement, le chercheur-créateur est amené à pénétrer le sens symbolique et biographique de son propre être au monde. Morais révèle que, ce faisant, le chercheur-créateur crée le monde et se crée lui-même. Elle explique en effet que :

[...] la poïésis est une technique de poétisation, qui tend vers le collectif et permet à chacun la biographisation de sa maison : sa relation au monde, à l'espace, au temps, aux autres et à lui-même. [...] Habiter en poète c'est être à la fois le metteur en scène d'un monde et créateur de sa propre expérience (Morais, 2015, p. 23).

J'apercevais que la démarche poïétique pouvait être une méthodologie de recherche qui répond parfaitement aux objectifs de mon corpus de recherche en étude des pratiques psychosociales. En effet, elle semblait pouvoir me permettre d'accompagner et d'observer ma propre transformation en tant que sujet-chercheur ainsi que la transformation de ma pratique relationnelle et professionnelle en accompagnement. Morais (2015), met en lumière les travaux de Élise Derroitte sur le processus de poétisation et explique que ce dernier « propose de repenser le champ de l'art comme un champ de transformation du monde par l'auto-apprentissage des acteurs » (Morais, 2015, p. 24). Dans le même ordre d'idées, Cécile Cloutier (2000), qui s'est grandement intéressée dans ses recherches aux œuvres de Paul Valéry, l'un des pionniers de l'approche poïétique, explique que « L'œuvre change l'auteur. Il est lui aussi en état de *faisance*. Elle part de lui et elle retourne à lui. Elle s'augmente de lui mais elle l'augmente aussi » (Cloutier, 2000, p. 10).

Étant partie d'un sentiment d'impuissance, d'un état de *non être* (Tillich, 1998) qui me tétanisait, puis me découvrant ensuite dans une concrétisation de mon désir d'être et de créer, j'ai été interpellée par les forces, les valeurs, les liens terrestres ou mystiques, les compétences attentionnelles et intentionnelles qui se déploierent dans et par mon processus de création, et qui ont contribué autant à ma transformation qu'à ma mise en action. De plus, l'acte poïétique amplifiait, voire engendrait un ancrage intérieur, intrinsèque, et devenait dans ma démarche on ne peut plus pertinent pour l'exploration de mon expérience où s'opère le déploiement de mon désir d'être au monde dans mon intégrité. Je faisais le pari que, par une démarche poïétique de recherche, je trouverais les moyens de

m'acheminer dans une construction de sens ancrée dans l'expérience même de créer et qui serait elle-même transformatrice. Cherchant ici à éviter les diktats autoritaires et devant l'incontournable nécessité de répondre à l'exigence d'intégrité de mon être où ma recherche me plaçait, la démarche poïétique se confirmait être une voie d'exploration par laquelle je pouvais m'acheminer dans l'ouvert de ma vie. Ce faisant, loin de m'isoler elle me permettait à la fois de créer des ponts entre mon être et le monde, de les faire se rejoindre, de s'amplifier l'un l'autre. Morais expose en effet, les mailles subtiles et profondes que l'acte de poétiser instaure entre le chercheur-créateur et le monde et cite plus bas Bergson (2012) en ces termes :

Dans la recherche en première personne, le chercheur, toujours et en même temps interroge le monde et se constitue à travers lui. Il ancre sa poïésis dans un faire, dans une technique de poétisation, parce que toute forme d'expression d'écrits, d'images, de mouvements, de sons est une possibilité pour lui d'avoir accès au monde et d'éveiller sa conscience tout en créant une réalité à travers laquelle il se met en quête de lui-même. À la fois biographisation et poétisation le chercheur-créateur en première personne, accède à cette double réalité : « Créer c'est aussi se créer soi-même » Bergson. (Morais, 2015, p. 23)

La création met en mouvement l'être existant, elle devient un véhicule par lequel il peut se transformer, un processus alchimique par lequel les parts de soi sont révélées et actualisées. Que pouvait m'apprendre mon œuvre de création ? Que contenait-elle de sens pour ma vie et celle du monde ? En quoi et comment me transformait-elle et comment pouvais-je apprendre d'elle aujourd'hui ? Pour Danielle Boutet, artiste et professeure à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, l'intérêt de la création dans cette posture poïétique est moins porté sur *l'objet d'art* que sur le processus intime, interne et intangible, le « travail invisible de l'artiste dans des dimensions immatérielles pendant la création de cet objet » (Boutet, 2007, p. 15) et au sens qu'il déploie pour le chercheur-créateur. Elle ajoute que :

Ce qui définit l'art, en fin de compte, c'est son intention de générer un champ de signifiante particulier, et de mettre en mouvement, de faire vibrer, d'actualiser les dimensions psychiques de notre être en réponse à lui. L'artiste crée, par l'œuvre, les paramètres de cette expérience de signifiante (Boutet, 2007, p. 15).

C'est donc à travers l'approfondissement de mon processus de création que je tenterai de comprendre ce qu'il m'enseigne sur mon désir et mon action. C'est également à travers l'éprouvé du sens qui se donne à moi depuis ce processus et depuis la symbolisation portée par les œuvres que je m'invite à en saisir les modalités transformatrices et révéler ainsi la connaissance implicite au cœur de cet acte de création. En effet, comme l'affirme Boutet (2007), la création est un mode de connaissance.

On pense souvent à l'art comme une forme d'expression, davantage que comme une forme de connaissance. Pourtant, si l'artiste exprime bel et bien dans son œuvre ce qu'il connaît du monde et de lui-même, c'est le plus souvent l'œuvre elle-même, dans l'expérience et le processus de sa fabrication, qui informe le regard de l'artiste et le renseigne sur ce qu'elle exprime (Boutet, 2007, p. 2).

Boutet poursuit, ouvrant les portes donnant sur le savoir humain et son expérience d'être au monde. Elle révèle en effet que :

Poser la question de ce qui est connu par l'art requiert une définition élargie, générale, de la connaissance dans laquelle l'art serait une épistémologie aussi nécessaire et puissante que la science et les formes avancées de philosophie. Mais pour pouvoir intégrer l'art parmi les champs de connaissance, il faut poser la connaissance comme étant à la fois scientifique et non scientifique, sure et incertaine, objective et subjective. Il faut admettre qu'une partie seulement de la vérité peut être observée, appréhendée par le raisonnement ou réfléchie : une part est aussi ressentie, une part est imaginée, une part est révélée. Une autre encore est indicible : apophasique, « négative », et irréductible, elle vit dans l'expérience mystique ou dans la rencontre du sublime, et plus ordinairement, dans l'expérience intime du soi (Boutet, 2007, p. 3).

Ainsi, ma posture de chercheuse phénoménologue, par une méthode poïétique de recherche, est définitivement ancrée dans cet intérêt d'embrasser de manière systémique et holistique le monde et ma propre réalité singulière. Ouvrir les frontières du savoir scientifique, autoriser le mystère, créer des ponts de connaissance.

1.6 TERRAINS DE RECHERCHE

Tout au long de mon parcours heuristique de recherche, se sont présentés à moi comme des évidences, différents terrains de recherche. Afin de répondre à ma question de

recherche, j'ai emboîté le pas de mon existence et me suis engagée à considérer différentes natures d'expériences qui me paraissaient en lien étroit avec mon problème de recherche. Afin donc de parvenir à produire des données pertinentes, je me suis intéressée à :

- Ma vie intime existentielle
- Ma pensée et mon agir en relation
- Mes lectures et le dialogue instauré avec certains auteurs
- Mes textes poétiques

Mon parcours, comme je l'ai mentionné plus tôt, s'est déroulé sous une forme spiralée. Je me suis d'abord plongée dans l'expérience de créer afin de faire l'épreuve de mon problème et de déployer mes propres ressources en vue de répondre à ma question de recherche. Par le biais de cette recherche et de mes lectures, je me suis ensuite accompagnée dans une traversée initiatique et existentielle. Ce processus m'a menée à la rencontre de moi, au sein des enjeux et défis existentiels dont je n'étais pas consciente avant tels que la honte, l'impuissance etc. Cette découverte m'a servie dans mes mouvements de problématisation. En troisième lieu, de l'autre côté de l'épreuve, j'entrai dans l'apprentissage et la construction autonome d'une perception du réel qui soit en accord avec mon désir d'être et de participer. Cette démarche créative sur le plan existentiel, relationnel et spirituel, m'amena naturellement, en quatrième lieu, à revenir au processus de création que j'avais réalisé au début de ma recherche pour saisir de quelle manière, dans l'action et la matière, le pouvoir créatif avait agi en moi et sur ma vie.

1.7 OUTILS DE PRODUCTION DE DONNÉES

Depuis ces différents terrains de recherche, j'ai employé divers outils me permettant de produire des données qui répondraient à ma question. En accord avec la méthode heuristique de cette recherche, j'ai fait le choix des outils au fur et à mesure de l'évolutivité de mon processus et en accord le plus possible avec le besoin qui se présentait à moi, à chaque étape de ma démarche pour ne pas dire au fur et à mesure que j'avancais dans ma scolarité et que les différents outils nous étaient proposés.

1.7.1 Le journal de recherche

Le journal est essentiellement un instrument d'intégrité qui permet de découvrir chaque jour qui l'on est et dans quelle direction on va (Paré, 2003).

Nos itinéraires sont des routes tranchantes comme des épées. Mais aussi des chemins de velours. Des brassées d'herbes odorantes, des feux de Bengale pour des attardés de la nuit. Nos itinéraires portent des fruits et des bombes, des chevaux fous et des racines terriblement enfouies dans la pierre noire de la vie. Partir en quête de nos itinéraires, avec la simple lanterne de Diogène. Les reconnaître embroussaillés dans la pénombre. Les mettre en scène, les mettre en jeu, les éclairer un petit peu avec le sourire et l'humour de celui qui voit la trame de l'itinérance (Barbier, 1997).

Au début de ma recherche, le journal m'est apparu comme un outil essentiel à ma démarche de chercheuse, un outil pouvant m'accompagner tout au long de mon périple, de son début jusqu'à sa fin. Différents auteurs parlent du journal comme d'un outil de recherche et le désignent sous différents noms. Karsenti et Savoie-Zajc (2000) l'appellent le *journal de recherche*, Barbier (1994, 1996) emploie le terme de *journal d'itinérance* et Hess (1998) celui de *journal du moment*. Si différents détails les distinguent dans leur forme et leur contenu, ces différents types de journaux sont tous similaires en cela qu'ils favorisent le développement des savoirs théoriques, pratiques et existentiels du praticien-chercheur et permettent à ce dernier de documenter la progression de son processus vers la résolution de son problème de recherche.

Paré (2003) explique que l'écriture du journal éveille « la partie de nous capable de s'arrêter, de regarder et d'être témoin de nos sensations, de nos émotions, de nos désirs et de nos pensées, qui peut se retirer et observer ce qui se passe en nous » (Paré, 2003, p. 16). Dans le même ordre d'idée, Karsenti et Savoie-Zajc (2000) dénombrent trois intentions primordiales auxquelles répond l'emploi du journal dans un processus de recherche, soit :

Celle de garder le chercheur réflexif pendant sa recherche et celle de lui fournir un lieu pour exprimer ses interrogations, ses prises de conscience, et consigner les

informations qu'il juge pertinentes. Une autre fonction est celle de lui permettre de trouver la dynamique du terrain et de reconstituer les atmosphères qui ont prévalu pendant la recherche, cela, une fois que le travail sur le terrain est terminé et qu'il faut rédiger le rapport de recherche, le mémoire ou la thèse. Le journal de bord renferme ainsi les renseignements précieux, car le type d'informations fournit aux données un contexte psychologique et pas uniquement contextuel (Karsenti & Savoie-Zajc, 2000, p. 196).

J'entrevois donc que la tenue quotidienne de mon journal pouvait m'offrir un lieu d'échange intime, de dialogue, de réflexion avec moi-même. Il me permettrait de prendre acte de mes différentes expériences et de témoigner de mon vécu implicite, pour ensuite pouvoir mieux le percevoir et saisir les savoirs qu'il contient. Pour parvenir, comme le vise la recherche en étude des pratiques psychosociales de l'UQAR, à la création de savoirs théorique, pratiques et existentiels et, par le fait même, à la transformation du sujet-chercheur lui-même, je devais pouvoir m'accompagner dans un processus évolutif et progressif. C'est à ce titre que le journal devenait à mes yeux un outil essentiel pour me repérer, garder une trace du chemin parcouru, faire du sens avec l'ensemble du parcours, traduire, comprendre et m'orienter vers la suite. Très rapidement j'ai compris que le journal allait constituer un élément essentiel d'auto-accompagnement et de production de données empiriques dans mon projet. Je devinais déjà, comme un miroir ou une photo, l'impact de l'effet de reflet qu'il me fournirait, me permettant de saisir mon vécu comme une image, le voir, en prendre conscience et de là pouvoir cheminer, aller plus loin, faire un pas de plus. Le journal ferait office de mémoire, conservant les détails, les liens, révélant le fil conducteur. Dans cette même perspective, Rugira (2004), à la suite de Barbier (1994, 1996), précise que :

Le journal d'itinérance constitue un véritable carnet de route dans lequel le sujet chercheur note ce qu'il sent, ce qu'il pense, ce qu'il médite, ce qu'il poétise, ce qu'il retient d'une lecture, d'une théorie, d'une conversation ou encore d'une correspondance. Il y consigne ainsi tout ce qu'il investit pour donner du sens à sa vie (Rugira, 2004, p. 113).

Tel fut également pour moi, le contenu foisonnant et riche de sens que j'ai pu ici recueillir de mes expériences personnelles, relationnelles, professionnelles et comme étudiante à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales à l'UQAR. J'y ai consigné

mes réflexions, mes écrits poétiques, mes confidences existentielles, certaines citations comme le contenu de discussions sur des thèmes propres à ma recherche.

1.7.2 Le récit phénoménologique ou « Je me souviens »

En plus de mes journaux de recherche, j'ai également rédigé des récits phénoménologiques, communément appelés dans les programmes en psychosociologie de l'UQAR, des « Je me souviens ». Il s'agit là de courtes remémorations de moments signifiants, écrites de manière descriptive et très précise. Comme en témoigne Galvani, dans ces textes qui relatent une expérience phénoménologique, on retrouvera « les perceptions, les gestes et actions, les émotions vécues dans l'instant et les réflexions dans l'action » (Galvani, 2013a, p. 15). Ces textes sont donc chargés du sens d'une expérience et sont constitués des savoirs d'actions qui, sans cet exercice d'écriture et d'interprétation, demeurent généralement tacites, en dehors du champ de conscience de la personne qui fait l'expérience. En s'inspirant des travaux de Varela, Thompson et Rosch (1993) sur cette question, Galvani explique que :

La phénoménologie nous montre que l'expérience est généralement vécue dans un état d'inattention plus ou moins important (Varela, Thompson et Rosch, 1993). La conscience réflexive étant le plus souvent mobilisée dans des jugements, des comparaisons et une multitude de pensées qui s'enchaînent en un flot continu, une grande part de l'expérience reste semi-consciente (Galvani, 2013a, p. 15).

Ces récits sont rédigés en première personne et au temps présent. Ils ont comme fonction première de permettre au chercheur, au moment de l'écriture, de faire une plongée intérieure afin d'entrer dans une *posture d'évocation* comme l'appelle Pierre Vermersch (2006, 2012) et de revivre le moment de manière perceptive. En laissant ainsi revenir à lui son expérience, il lui sera possible d'accéder aux informations subtiles qu'elle contient et d'en témoigner dans son récit. Ainsi, « L'écriture d'un *Je me souviens* vise la description phénoménologique de ce qui est apparu à la conscience d'une personne dans un moment intense, signifiant, opportun ou décisif de sa pratique » (Galvani, 2013b, p. 15). À la recherche des savoirs implicites contenus au cœur de ces moments signifiants, le chercheur

s'intéressera à noter de manière descriptive chaque information qui constitue cet instant, à savoir le contexte, le temps, le lieu, les sensations, les pensées, les émotions, les états d'âme, les paroles, les gestes et les actions posées. Ainsi il sera possible d'accéder dans toute sa complexité existentielle, au déroulé subtil et global de l'expérience vécue de la personne.

Afin d'approfondir certains moments-clés de mon expérience en lien avec mes thèmes de recherche, j'ai donc inséré dans mon mémoire quelques *Je me souviens*, me permettant ainsi une analyse plus approfondie du sens de mon expérience.

1.7.3 L'écriture poétique

[Le poète Joseph Brodsky] dit ceci à peu près : « tu as parlé pour ceux qui ne parlent pas, tu as parlé pour les choses qui sont sans langage et tu as parlé de la vie à partir de ton cœur et tu as mis ton cœur au centre de l'histoire. C'est toi qu'on entendait, c'est grâce à toi qu'on a entendu ces choses que les gens raisonnables ne nous permettaient plus d'entendre ». C'est ça la poésie, c'est une puissance qui traverse et la mort et l'indifférence et les royaumes de la puissance (Bobin, 2019)².

Pendant un an et demi environ, je me suis engagée dans l'écriture de textes poétiques nommés slams. Dans cette recherche, en vue de comprendre de quelle manière je peux développer davantage d'autonomie dans mon rapport au réel, dans le déploiement de mon être, de ma joie et de mon sentiment de participation au monde. La voie de la création me paraissait d'emblée très à propos. J'étais particulièrement interpellée par l'écriture poétique comme voie de transformation car, comme le dit Nancy Huston (2008), « *Moi, je* est une fiction » (Huston, 2008, p. 22). J'entrevois que l'emploi de la poésie comme outil de recherche pourrait peut-être me permettre de faire des aspirations de mon être, une réalité

² <https://www.youtube.com/watch?v=Q3OdToev5II>

concrète et manifestée. Je me proposais donc d'observer de quelle manière mes œuvres poétiques allaient agir comme moyen d'affirmation de l'être et du même coup allaient témoigner de cette affirmation nouvelle.

« Toute définition est une cage » dit Christian Bobin (2019) qui parle de l'écriture poétique comme d'une pratique d'ouverture à la vie, une manière d'entrer dans un langage plus large. J'y voyais donc une opportunité ici de gagner en liberté par rapport à ce qui avait pu me déterminer dans mon histoire de vie. En effet, Nancy Huston (2008) affirme que, « Quand je dis fiction, je dis réalités humaines, donc construites » (Huston, 2008, p. 28). La réalité étant fictive, construite, elle m'apparaissait donc comme le fruit de notre création individuelle et/ou collective. De là, il me semblait possible de m'écrire autrement, écrire le monde, écrire un réel nouveau, inspirée par l'être en moi qui aspire à son déploiement plein et nourricier.

J'ai voulu réécrire l'histoire, avec des mots vastes, ancrés dans la profondeur des choses. Écrire l'histoire vue par les yeux du cœur et de l'âme. J'ai voulu m'acheminer dans ce regard-là et y faire ma demeure, et la pratique de l'écriture poétique me paraissait être une voie sublime, en adéquation avec mes aspirations d'apprentie chercheuse.

De plus, je ne souhaitais pas écrire du pur rêve, de l'histoire désincarnée et détachée de ce qui fut et de ce qui m'habite déjà. Au contraire, je voulais façonner ce qui était déjà-là. Je voulais adopter une voix nouvelle, un regard neuf pour observer et nommer ce qui était avant, ce qui est aujourd'hui, ce qui sera possible demain. Je voulais tisser des liens transformateurs entre les éléments opposés, coupés, rejetés. Je ne voulais rien refuser, rien nier. Je voulais tout introduire de moi, de l'autre, de la vie. Je voulais trouver une écriture qui dise et qui cesse le non-dit, une écriture qui reçoit et non qui refuse. Une écriture de l'ouvert. Car « Toute chose a un revers » comme dit Bobin (2019)³, « La splendeur de cette vie a une face de dureté. Et si vous voulez l'une, vous devez prendre l'autre, vous devez prendre le tout » (Bobin, 2019). Ainsi, je voyais la possibilité d'écrire à partir de et avec

³ <https://www.youtube.com/watch?v=Q3OdToev5II>

mon interdit d'écrire. Ouvrir mon cœur, grâce à mon écriture créatrice, à ce qui est rejeté et caché en moi comme dans la société humaine. Amener au monde, aux regards du monde et au mien, ce qui est exclu, jugé et honteux, et par la poésie, réenchanter ces espaces d'humanité niée. Danielle Boutet s'inspire de Bateson (1996) pour expliquer en effet que « [...] les créations d'un esprit exhibent les mêmes caractéristiques que cet esprit et en sont donc, d'une certaine manière, une métaphore [...] » (Boutet, 2007, p. 10). Elle ajoute que :

Ceci est important, car ça voudrait dire que l'art crée des modèles de la conscience qu'il présente à la conscience. Il crée des images du monde qui servent de métaphores à l'humain pour se comprendre lui-même et pour comprendre sa relation au monde. L'art présente à l'esprit des images de lui-même et des métaphores de son rapport au monde : des raisons d'être et des structures sous-jacentes apparaissent alors, mettant l'esprit en relation significative avec le monde et formant, littéralement, le sens du monde (Boutet, 2007, p. 10)

J'envisageais donc que mes œuvres poétiques puissent devenir des révélateurs de moi-même, de mon être, et du monde, et me permettraient peut-être, en les nommant et en les mettant en lien ensemble, dans le texte, de leur ouvrir des voies de compréhension et de déploiement. Ainsi parle également Kandinsky (1989) qui précise en effet que :

L'art dans son ensemble n'est pas une création sans but qui s'écroule dans le vide. C'est une puissance dont le but doit être de développer et d'affirmer l'âme humaine. C'est le seul langage qui parle à l'âme et le seul qu'elle puisse entendre. Elle y trouve, sous l'unique forme qui soit assimilable pour elle, le Pain Quotidien dont elle a besoin (Kandinsky, 1989, p. 172).

Dans mon désir de participation, je portais cette étrange nostalgie qui m'inspire à vouloir créer des ponts de communication entre le monde visible et le monde invisible. La création poétique, une fois de plus, semblait toute désignée pour répondre à mes curiosités et ma soif de chercheuse à ce sujet. Boutet confirme en effet ce lien intime entre l'être en soi et l'être du monde, comme entre création et spiritualité. Elle expose de manière brillante que :

Dans le microcosme de l'individu, le macrocosme de l'univers et le « supra-cosme » du Divin se reflètent. Mais cette homologie et cette résonance entre Soi et le

monde est aussi la métaphore, ou la mimesis, fondamentale, première, de l'art et de la poésie (Boutet, 2007, p. 13).

L'écriture poétique m'apparaissait être cette porte ouverte entre les mondes, cet espace me permettant d'être dans une posture de réceptivité et de transmission, donc de reliance à la Vie et de participation au monde, d'inspiration des forces invisibles, cosmiques, mystiques, et de les insuffler dans la matière. De cette manière, je voyais que l'écriture poétique pouvait devenir pour moi un lieu de guidance comme en parle Bobin (2019)⁴. Ainsi, l'écriture n'est pas une fin en soi, mais devient un moyen, une voie permettant « le jaillissement d'une présence » (Bobin, 2019), qui offrira son support afin de nous aider à mieux vivre notre vie. En ce sens, Bobin (2019) relate son propre vécu dans l'acte d'écrire : « J'écris en lançant ma main dans le noir du langage pour trouver les mots qui vont éclairer, les mots qui vont me soutenir, qui vont me faire continuer et m'aider à vivre. Donc je cherche, je tâtonne » (Bobin, 2019).

Je souhaitais explorer davantage ce lieu de l'inconnu et de rencontre avec la Vie et observer ce que cette pratique, instaurée de manière quotidienne, aurait comme impact sur le réel. Créer, écrire me semblent être des actions-racines, des actions qui sollicitent des qualités d'intuition et d'empathie qui sont aux fondements de la nature humaine. Ces qualités témoignent d'un état profond de reliance avec ce qui est autre que soi, avec plus grand que soi, avec la vie comme le dit Bobin (2019). Ce dernier témoigne en effet qu'il ne va rien chercher, mais qu'il adopte au contraire, dans ses périodes d'écriture, une posture de réceptivité et d'écoute, précisant que « La vie est la maîtresse. Elle a son rythme, elle a ses heures, j'essaye juste d'être au rendez-vous » (Bobin, 2019)⁵.

Boutet témoigne également de cette faculté à se mettre en lien avec des forces invisibles qui est mise en œuvre dans la création. Elle ajoute que cette compétence, tout comme la propension naturelle de l'être humain à créer du sens, est depuis toujours aux fondements de notre existence comme espèce et guide notre devenir.

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=Q3OdToev5II>

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=Q3OdToev5II>

Homo sapiens est aussi l'homo qui sait qu'il ignore, qui cherche et s'étonne, qui est étreint d'émotion devant l'inconnu et le mystérieux. Dans les temps anciens, avant d'être certain de quoi que ce soit, Homo sapiens a cherché à lire des sens dans la nature et dans les agencements fortuits, dans les constellations célestes, dans les os calcinés et les tiges d'achillée, et éventuellement, il a découvert que lorsqu'il se fabriquait des images de quelque chose, de lui-même ou du cosmos, sa conscience augmentait et s'élevait. (Boutet, 2007, p. 28)

À ce titre, l'écriture poétique me sembla être le canal idéal me permettant, comme je le souhaitais dans mon projet de recherche, de m'incarner dans une manière d'être et une participation au monde qui puise son inspiration depuis les fondements essentiels de l'être et de la vie. Les propos de Huston alimentent d'autant plus mon enthousiasme car, à la suite de Boutet, elle conçoit également l'imaginaire, cette qualité qui est au cœur de la manifestation créatrice, comme étant la source même de notre existence aujourd'hui. Elle précise que :

C'est ainsi que nous, humains, voyons le monde : en l'interprétant, c'est-à-dire en l'inventant, car nous sommes fragiles, nettement plus fragiles que les autres grands primates. Notre imagination supplée à notre fragilité. Sans elle – sans l'imagination qui confère au réel un Sens qu'il ne possède pas en lui-même – nous aurions déjà disparu, comme ont disparu les dinosaures (Huston, 2008, p. 10).

Ainsi, j'ai vu l'acte de créer et de poétiser, comme la voie par excellence pour recréer du sens, une manière de m'adresser à mon désir de liberté d'être et de participation et d'en insuffler le réel. J'ai intuitionné que la création artistique pouvait être cette voie de réenchantement du monde que je cherchais, permettant la concrétisation de nouveaux possibles individuels et collectifs. Mon expérience de création antérieure m'avait en effet amenée à sentir, à l'instar de Boutet (2007), qu'elle pouvait devenir un vase communicant entre deux mondes, un espace de potentiels agissant dans le réel.

L'homo aestheticus enchante, ensorcelle, interpelle le monde qui l'entoure. Il communique avec le cosmos, avec les autres humains et avec lui-même. [...] Associé à des fonctions comme la guérison, les états altérés de conscience, l'individuation, l'exploration de mondes subjectifs, la voyance, l'expression de soi, la communication avec le cosmos et le monde non humain, le développement spirituel, ou encore des fonctions culturelles complexes – notamment politiques et sociales –, les pratiques esthétiques de types artistiques visent à rendre réel et agissant le monde psychique : faire descendre l'esprit dans la matière, actualiser

des sens potentiels ou indéterminés, rendre l'invisible visible, l'immatériel manifeste. Ce faisant, elles augmentent l'intensité psychique et conséquemment notre sentiment d'exister. Ces mêmes pratiques augmentent notre sentiment de l'existence de l'autre, et de l'existence du cosmos – car le sentiment d'exister s'accompagne d'un sentiment tout aussi intense de l'existence du monde (Boutet, 2007, p. 16).

J'entrevois là toute la portée de la création et, parce que « Parler, ce n'est pas seulement nommer, rendre compte du réel ; c'est aussi, toujours, le façonner, l'interpréter et l'inventer (Huston, 2008, p. 18), l'écriture poétique, plus spécifiquement, m'est apparue comme une large fenêtre ouverte par laquelle je pouvais aller à la rencontre de mon rapport à moi-même, aux autres, au monde et au réel, le pénétrer, le modeler. Dans cette même vision, Boutet renchérit en affirmant que :

Le sens du monde n'est pas objectif, il ne peut pas être expliqué, et il n'existe qu'à l'intérieur de nous, sous une forme esthétique. Ce sens n'est pas déduit, il émerge plutôt de/dans l'intimité de notre relation au monde ; il est produit de la résonance entre nous et le monde, comme les harmoniques (Boutet, 2007, p. 13).

Inspirée par une telle vision, je m'invitais donc dans mon acte de poétiser, portée par le besoin d'investir les espaces de ruptures, une soif à relier les différents mondes, à unir les contraires, à tisser des liens entre intimité et participation, entre soi et le monde, entre intériorité et extériorité. Par la création, j'aspirais à instaurer, dans l'intime de mon être, de nouvelles alliances, croyant que celles-ci, en miroir, s'effectueraient au-dehors, de la même manière que les mots prononcés dehors avaient un impact révélateur et transformateur à l'intérieur. Boutet parle ainsi de l'œuvre comme d'une *interface*, une forme de porte ou de canal qui permet la communication entre le visible et l'invisible.

L'œuvre d'art se présente donc comme métaphore de l'esprit qui l'a créée et du monde dans lequel elle a été créée – les deux dans une relation batesonienne non dualiste d'interface. L'œuvre d'art est cette interface : création de l'esprit, elle est aussi matérielle, elle appartient au monde. Elle inscrit l'esprit dans la matière et fait se réverbérer la matière dans l'esprit. À travers elle, on voit le dedans des choses, on approche des sens cachés, des « vérités ultimes ». [...] [...] à travers l'expérience artistique, nous en venons à sentir que le monde est dimensionné, qu'il n'a pas qu'une surface, il a aussi une profondeur ; et c'est cela qui est important, le fait de percevoir un monde vibrant de sens cachés, en état constant de création (Boutet, 2007, p. 14).

J'avais donc en tête l'idée que nous avons entre les mains un pouvoir qui promet du sens, qui peut donc avoir un impact sur soi et sur le monde, et dont il serait possible d'approcher le principe, d'en formaliser du savoir et d'y développer une forme d'autonomie. Depuis les propos de Huston (2008), je voyais que notre capacité à attribuer un sens et une portée à nos actions, à nos gestes, à nos pensées, à nos paroles et à notre environnement pouvait être investie consciemment dans la création, comme une forme d'intentionnalité capable d'accompagner du changement humain. Elle explique en effet que c'est par le sens que nous attribuons aux éléments qui constituent le monde, que nous créons et métamorphosons le monde.

Tout est par nous ainsi traduit, métamorphosé, métaphorisé. Oui, même à l'époque moderne, désenchantée, scientifique, rationnelle, inondée de Lumières. Car la vie est dure, et ne dure pas, et nous sommes les seuls à le savoir. Réel-réel : cela n'existe pas, pour les humains. Réel-fiction seulement, partout, toujours dès lors que nous vivons dans le temps (Huston, 2008, p. 17).

Si parfois nous nous vivons prisonniers de nos fictions tristes, ennuyeuses ou sèches, alors peut-être avons-nous, me disais-je avec espoir, le pouvoir d'y changer quelque chose. À en croire ces auteurs, créer du sens serait non seulement une action intrinsèque à l'être humain, mais pourrait aussi potentiellement devenir, en comprenant mieux ses mécanismes et son action sur le réel, une manière de mieux vivre, de s'allier au réel et de co-crée avec la vie elle-même, de prendre la part de responsabilité qui nous incombe et participer à faire du monde un lieu de beauté, à faire de l'existence un temps de joie, pour chacun. C'est du moins, ce vers quoi tendait ma démarche de recherche.

À titre de chercheuse, j'entrevois donc la richesse de l'expérience créatrice comme espace révélateur de sens et de connaissance. Je m'accorde ici avec Boutet (2007) qui explique que cette dernière est un lieu de :

[...] rencontre expérientielle et subjective avec nous-même et le monde, dévaluée pourtant dans la connaissance d'aujourd'hui, [et] est absolument nécessaire à notre survie, à la qualité de la vie, à notre conscience. [...] Je suggère de nous mettre à considérer tout cela comme un champ de recherche, aussi important pour notre futur que la recherche scientifique. [...] je parle de commencer à étudier l'effet que nos créations ont sur notre conscience et notre sentiment d'interconnexion. [...]

cela exigerait de plus, du moins à ceux d'entre nous artistes qui avons de telles dispositions, de ne pas seulement créer des œuvres, mais de partager l'expérience de leur création et ce que ce mode d'être implique (Boutet, 2007, p. 27).

Aux prémices de mon projet, cette invitation de Boutet m'inspirait beaucoup. Je voyais encore une fois, dans le fait de créer des œuvres poétiques, l'opportunité à la fois de générer de la connaissance scientifique concernant cette faculté humaine à créer du sens et la manière dont cela agit sur le réel ; et à la fois d'accompagner mon propre déploiement dans ma vie, en relation avec mon être, les autres, le monde, le sacré. Je voulais retrouver les clés de ma création et les clés du langage comme dit Bobin (2019), car

Vivre poétiquement c'est avoir une tenue de langage et d'âme qui renflamme la vie. Qui redonne le courage et l'envie de vivre. Et qui nous remet à la hauteur de la splendeur qu'est cette vie. [...] Le poétique c'est avant l'écriture, c'est une manière d'être, une manière d'aller dans la vie, de taper avec le cœur sur le cœur de l'autre, et d'ignorer tous les obstacles, d'aller tout droit. [...] On a donné les clés du langage à des prétendus savants, à des spécialistes de ceci ou de cela, à des économistes tristes et à des sociologues un peu énervés, [le poétique] c'est d'aller du cœur au cœur (Bobin, 2019)⁶.

1.8 OUTIL D'ANALYSE ET D'INTERPRÉTATION DES DONNÉES

L'écriture n'est pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle, le sens tout à la fois se dépose et s'expose (Paillé et Mucchielli, 2008).

1.8.1 Interprétation en mode d'écriture

Je n'écris donc pas pour écrire, j'écris pour me réinventer, me remettre au monde, m'accoucher autre (Gauthier, 2015).

Pour demeurer cohérente avec les choix épistémologiques et méthodologiques exposés ci-haut, l'écriture me parut le meilleur moyen pour entrer en relation

⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=Q3OdToev5II>

d'interprétation avec mes données. En effet, elle se distingua rapidement comme l'outil idéal, prodiguant à la fois la souplesse et la subtilité nécessaires à une appréhension profonde et complexe de mes données de recherche. Elle m'apparaissait comme la voie idéale par laquelle je pouvais progresser dans mon processus à la fois réflexif, dialogique, interprétatif et narratif. Paillé et Mucchielli (2008) expliquent en effet que :

L'écriture est ici tentative d'interprétation, de mise en relation ou d'explication. Elle se pose comme discours signifiant par rapport à une volonté de faire surgir le sens, de donner à voir ce qui peut être vu, de débusquer le non-dit ou l'implicite, de rapprocher ou d'opposer des logiques, de retracer des lignes de force (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 130).

L'écriture comme outil de compréhension et d'interprétation était d'autant plus pertinente pour moi qu'elle s'inscrivait de cette manière au cœur de thèmes centraux de ma recherche, à savoir notamment celui du pouvoir créateur du sujet dans son rapport à lui-même, aux autres et au réel. En effet :

L'un des avantages à pratiquer l'écriture en texte suivi est qu'elle laisse place à la création et à l'expression spontanée, étant beaucoup plus sujette à une forme d'abandon créateur que la plupart des autres techniques d'analyse. [...] Sa fluidité et sa flexibilité lui permettent d'épouser les contours parfois capricieux de la réalité à l'étude, d'emprunter des voies d'interprétation incertaines, de poser et de résoudre des contradictions, bref de faire écho à la complexité des situations et des événements (Paillé et Mucchielli, 2003, p. 105).

Il s'agit donc d'un mode d'analyse qui demeure en accord avec les exigences de l'être en soi, des manifestations du réel et de la vie même. Cela s'explique par le fait que « Les phénomènes n'apparaissent pas directement aux acteurs avec des significations qui seraient « incorporées » en eux [. . .] ». Ce travail solliciterait davantage les qualités réceptives, perceptives et sensibles propres à la création. C'est en ce sens que Paillé et Mucchielli poursuivent, précisant que « [...] les significations « émergent » à partir d'un travail, quasi intuitif et immédiat, fait par l'acteur en action, avec ses projets et ses habitudes cognitives, affectives et comportementales (Paillé et Mucchielli, 2003, p. 12). Cette approche d'analyse porte donc toute sa richesse à la fois comme processus transformateur et comme unité de

sens puisque le texte devient en soi un élément contenant l'information même, la sève je dirais, de cette même transformation.

Au sein du travail d'analyse en mode d'écriture, c'est le texte, et non les constats, qui constitue « l'unité » de sens... C'est au niveau des textes plus longs que l'analyse se déploie dans sa pleine magnitude et qu'émerge le sens. Le texte est l'expérience par excellence de l'articulation de la pensée. Il offre tout l'espace voulu à l'élaboration analytique et au raffinement théorique. Là où l'utilisation de mots-clés, de codes ou de catégories, et même de constats, apparaît limitative, le texte s'avère une ressource inépuisable (Paillé et Mucchielli, 2003, p. 107).

Luis Gomez (2014) entrevoit de la même manière l'apport de l'écriture dans le cadre de la recherche heuristique. Pour lui l'écriture opère une action créatrice en ce sens qu'elle ne fait pas seulement expliquer et faire du sens avec le passé mais qu'elle révèle le sens qui est en train d'advenir et génère ainsi de la nouveauté (Gomez, 2014). Ayant poursuivi différents travaux de recherche autour de ce qu'il a appelé *l'écriture performative*, Gomez précise que le sujet-chercheur impliqué dans son acte d'écrire participe à se réinventer, à se créer lui-même. Il amène que :

L'acte d'écriture performative transcende ainsi l'intention purement descriptive pour se trans-muter en récit narratif d'un processus de co-naissance, dans la mouvance même de la dynamique transformatrice d'une interprétation agissante, d'une performativité de l'écrit qui dans sa forme, devient analogie [...] (Gomez, 2014, p. 15).

Ainsi l'analyse en mode d'écriture accompagne le chercheur dans sa compréhension et permet sa transformation qui a lieu progressivement au fil de son processus de recherche. Le sens se donne comme le changement s'opère car, « Je suis ce qui m'arrive, ce qui arrive fait partie de ma définition, en tant que je suis en cours – et l'écriture est une forme de parcours – je me déroule, me dévoile, me construis et m'invente sans que je puisse savoir qui je suis, car je le deviens » (Bertrand, 2000, p. 60).

CHAPITRE 2

PROBLÉMATIQUE

POUR UNE ÉCRITURE CRÉATRICE DE SA PROPRE HISTOIRE

Face à la perte, à l'adversité, à la souffrance que nous rencontrons tous un jour ou l'autre au cours de notre vie, plusieurs stratégies sont possibles : soit s'abandonner à la souffrance et faire une carrière de victime, soit faire quelque chose de sa souffrance pour la transcender. [...] La fabrication d'un récit de soi remplit le vide de nos origines qui troublait notre identité. On bricole une image, on donne cohérence aux événements, on répare une injuste blessure. Un récit n'est pas le retour au passé, c'est une réconciliation (Cyrulnik, 2008).

2.1 INTRODUCTION : À LA GENÈSE DE CETTE RECHERCHE

Par l'écriture j'ai obtenu ce que je cherchais... Ce qui me guidera, ce n'est pas ce que j'ai vécu mais le ton sur lequel je le rapporte. Non les anecdotes mais les œuvres d'art... Réussir une légende. (Jean Genet)

À la genèse de cette recherche, il y avait une question toute simple mais qui faisait battre mon cœur de désir : « comment me mettre au monde dans ce monde ? » Je voulais m'incarner et prendre forme dans ma vie. À l'instar de Christiane Singer, je dirais que je souhaitais « faire passer l'invisible dans la matière » (Singer, 2005a). Je souhaitais découvrir ce que je porte de singulier, en vue de m'engager depuis cela et contribuer au changement dans ce monde. J'étais assoiffée, avide, brûlante d'espoir pour une vie que je

saurais habiter pleinement. J'étais en quête de déploiement, de jouissance et de participation. Je me retrouvais dans le phénomène que Robert Misrahi décrit comme suit :

Essentiellement, le sujet, comme sujet désirant concret, est un mouvement vers la plénitude et ce mouvement a l'intensité d'une soif : [...] elle est l'origine du mouvement qui mène à la satisfaction ; le sujet est ainsi, comme soif de la plénitude, la source de son propre mouvement et de sa joie (Misrahi, 2010, p. 17).

Tel est l'origine de cette recherche, le désir de m'inscrire consciemment dans l'avènement de ma joie et dans la possibilité de participer au monde. Mais quelle est cette joie vers laquelle je m'élançais ? Vers quelle plénitude, vers quelle jouissance mon être tend-il depuis l'origine de ses jours ? Par quelles actions plus ou moins fructueuses cherche-t-il à manifester sa joie et sa nature profonde ?

Si « [...] toute action a un sens, et [que] le sens de toute action lui vient par le désir » (Misrahi, 2010, p. 21), je percevais, depuis le début de mon processus de recherche et de réflexion, que mon expérience de vie regorgeait non seulement de périodes de perte de sens et de perte de joie, mais également de moments précieux de dépassements, d'exaltation de mon être, d'accès à ma créativité et à mon autonomie d'action. Je ne pouvais plus rester à espérer et à attendre que ces moments bénis et tant désirés se présentent à moi de manière aléatoire.

Cependant, j'avais beau chercher, je me voyais souvent impuissante à influencer sur ma vie dans le sens de mon désir. Je faisais des pieds et des mains, posais des gestes et m'engageais dans des actions qui parfois, loin de me porter satisfaction, m'éloignaient de plus en plus de ma joie. Dans le processus de développement de ma propre identité et malgré mes efforts pour me déployer et me rapprocher de celle que j'aspirais à incarner, je vivais souvent un sentiment d'obstruction, d'ennui et de déception. Je rêvais d'apprendre à apprendre de mon expérience afin de trouver les moyens en moi-même pour prendre davantage ma vie en main et devenir auteure de mon existence. J'espérais pouvoir me laisser enseigner par mon expérience malgré les rouages de mes interdits et de mes dépassements, afin de découvrir mon fonctionnement et de réussir à dépasser les limites qui

semblaient me restreindre l'accès à une vivacité féconde, pour avancer vers la concrétisation de cette vie de plénitude que je cherchais.

Je m'invite donc à pénétrer les événements entrelacés de mon histoire car, comme le rappelle Gauthier (1997) au sujet de la démarche inductive en recherche :

[...] les problèmes spécifiques de recherche émanent du vécu personnel du chercheur et plus particulièrement de son expérience personnelle de situations comportant un phénomène particulier, curieux, étonnant relié à ses intérêts de recherche (B. Gauthier, 1997, p. 68).

C'est depuis une posture qui valide la place de l'expérience vécue par le chercheur au cœur de sa recherche que je me suis engagée dans cette démarche. Une telle posture sensible et réceptive a une influence directe sur l'action d'écrire. Dès le début de ce processus de recherche, je constate que cette manière d'écrire instaure une relation inédite à moi-même et influence conséquemment mon sentiment d'être au monde. J'avais une intuition profonde qui me faisait penser que l'acte d'écrire était en soi créateur de futur et générateur d'identité. Ainsi, au sein de mon processus d'écriture, je m'invitais à me laisser être enseignée par l'écriture narrative de mon expérience passée, consciente que ce faisant, je crée également ma vie au présent. C'est grâce à mon engagement dans ce processus d'écriture que j'ai pu opérer un changement de regard qui m'a permis d'appréhender mon histoire d'une manière susceptible de me mettre au service de cette joie que je désirais épouser. À la suite de Misrahi (2010) je cherchais une posture depuis laquelle m'engager dans une écriture qui se veut créatrice, voire fondatrice de mon être. Cet auteur confirme l'impact créateur qu'a sur le réel l'acte de se nommer en ces termes :

Je me fais de me dire, je me construis de m'explorer. Le regard préliminaire que je jette sur moi-même avant de m'embarquer dans le récit de mon plus haut désir n'est pas de l'ordre du bilan, mais de l'ordre de la poésie. Je me crée de me réfléchir à travers la lumière de mon nouveau projet (Misrahi, 2010, p. 90).

Telle est la posture que je souhaitais embrasser dès le début de mon projet de recherche. Ainsi il m'importait de choisir résolument ce regard que je désire porter sur mon expérience, un regard qui me fait être. Cependant, le choix n'était pas suffisant, il fallait m'engager dans une pratique régulière d'écriture pour finir par accoucher d'une parole

susceptible de mettre au jour la force de vie, l'élan, le désir qui sous-tend chacune de mes actions, de mes pensées, de mon histoire. Puisqu'inévitablement cette recherche devait faire acte de création, je voulais rester attentive et souveraine dans ce processus de recherche et de création.

2.2 À LA SOURCE DE MON DÉSIR D'ÊTRE ET DE PARTICIPER

Quand on pense au sacré, il ne faut pas le limiter à des figures divines. Le sacré n'implique pas la croyance en Dieu, en des dieux, ou des esprits. C'est, je le répète, l'expérience d'une réalité et la source de la conscience d'exister dans le monde. Qu'est-ce que cette conscience qui nous fait homme ? C'est le résultat de cette expérience du sacré, de ce partage qui s'opère entre le réel et l'irréel (Eliade & Rocket, 2006).

Du plus loin que je me souviens, le germe du désir ardent qui va me porter tout au long de ma vie est né de mes premières expériences en nature. Des expériences fondatrices dont je me souviens encore avec une clarté quasi aveuglante. D'une certaine manière, au fond de mon être, je crois que c'est vers cette expérience de plénitude que je tends depuis toujours, comme si je cherchais à démocratiser cette jouissance et la diffuser dans tous les espaces de ma vie, sans devoir en omettre aucun.

Déjà toute petite, j'avais assez peu d'interactions avec les êtres humains mais, en revanche, j'étais grandement absorbée par un autre type de relation. J'ai grandi en campagne, évoluant en pleine nature. Un chemin de terre battue quittait un petit village pour s'engager dans des spirales au milieu des vallons et des boisés. Tout au bout, il y avait notre maison. Autour d'elle, la forêt et devant, s'étendaient des plaines en cascades traversées au fond par une petite rivière tranquille derrière laquelle s'élevaient des montagnes. La beauté ! Grandiose et simple à la fois. Le silence, le calme, aucun autre être humain, juste nous cinq et quelques animaux.

Je me souviens qu'à l'époque, alors que je n'avais que trois ou quatre ans, je ressentais déjà une grande connexion avec la nature qui m'entourait et avec moi-même. Il n'y avait rien à faire et tout était là, déjà donné. Il fallait simplement me rendre réceptive et la beauté du monde jaillissait. Sa fébrilité, sa fragilité, sa puissance, sa douceur.

De la matière émanait une présence que je percevais comme quelque chose de conscient, d'attentif. Je me sentais en communion avec elle. En la contemplant, il me semblait qu'elle m'observait aussi, qu'elle m'écoutait et m'aimait à son tour. Je la laissais me toucher, me traverser. Cela me procurait le sentiment d'être intimement liée à l'ensemble du monde, de faire partie d'un tout avec lequel je vibraïis à l'unisson. Je pouvais passer des heures à ne rien faire d'autre qu'écouter cela. J'étais traversée par de grandes vagues d'émotion, d'allégresse, comme de la compassion... de l'amour, sans but et sans objet. Il y avait aussi cette présence en moi-même, à laquelle il était si bon de me sentir reliée. Tout au long de mon existence, cette relation avec la nature et la connexion avec une présence au fond de moi ont fait l'objet d'un appel ardent, me menant tantôt à des allégresses brûlantes, tantôt à de grandes nostalgies existentielles ou encore à des sentiments de vide qui ressemblaient à la mort. Je n'arrivais pas à sentir une telle connexion dans les relations humaines. Ainsi, la nature est-elle devenue mon temple, mon sanctuaire, mon refuge préféré.

Ma mère dit que je suis venue au monde sérieuse, observatrice, silencieuse, grave, me tenant assise très tôt, le dos bien droit « comme un petit Bouddha », sans bouger, sans rire ni pleurer. Déjà bébé, ce n'était pas simple de créer un contact avec moi d'après ma mère. Les gens vivaient, à mon contact, de la surprise ou de la stupéfaction plus que de l'attendrissement. Tout au long de mon enfance, de mon adolescence et au début de l'âge adulte, être en relation avec les autres n'était pas chose simple pour moi. Avec mes deux sœurs et mes parents, ce n'était pas un problème, j'étais à l'aise. Mais, dès que j'étais en présence d'autres personnes, enfants comme adultes, je me sentais embarrassée et tourmentée. En effet, dans mes différents contextes relationnels, à l'école comme à la maison, comme avec les nombreux amis de mes parents qui ont peuplé presque en

permanence notre vie, je parvenais difficilement à entrer en relation de manière simple et fluide. Je me sentais généralement mal à l'aise, maladroite et interdite. J'avais souvent le sentiment de répandre autour de moi de l'incompréhension et de l'inconfort. Je ne parvenais pas à être en relation de manière satisfaisante et je préférais me retirer plutôt que de continuer de ressentir la honte et la culpabilité de ne pas savoir être simplement avec les autres.

J'étais troublée de voir comment il semblait simple, pour les gens autour de moi, de tisser des liens de confiance et de joie. Cela me faisait vivre beaucoup d'incompréhension, de peine et de colère. Je ne parvenais pas à vivre dans mes relations avec les autres, cette forme spécifique de joie, cette plénitude à laquelle j'accédais facilement dans mes moments de solitude, de contemplation et de communion en nature, alors que j'y aspirais profondément. Mon désir ardent de réciprocité me renvoyait inexorablement, par contraste, à mon inaptitude en la matière, et cela n'était pas sans avoir un impact sur l'estime et la confiance que j'avais en moi-même.

Cependant, même si je me sentais souvent impotente et peu valorisée dans mon lien aux autres, je me sentais en même temps forte et fière. Je me sentais capable d'affirmer ma propre nature, d'agir selon mon appel singulier, de ne pas me trahir pour l'obtention d'une quelconque validation extérieure, assumant la solitude immanente à ma posture.

L'expérience que je faisais de moi-même dans ma relation au vivant et à la nature contrastait donc brutalement avec mon expérience relationnelle aux autres êtres humains. Alors que dans mon rapport à l'invisible, à la nature et à la contemplation j'avais facilement accès à ma valeur, à mon potentiel, à ma capacité d'aimer et d'être aimée, je me sentais faible, ennuyante et incompétente dans ma relation avec les gens.

Je réalisais aussi que j'avais un rapport paradoxal aux autres et au monde. En effet, d'un côté je désirais être en relation avec les autres, alors que d'un autre côté je me sentais en opposition avec eux. Je me sentais souvent révoltée contre ce qui m'apparaissait être une forme de paresse de la conscience. Le monde ordinaire me semblait restreint, sec et souvent insignifiant. Je trouvais qu'il manquait de profondeur, de substance, de sensibilité.

L'attitude des gens me paraissait souvent superficielle, fausse. J'étais bouleversée par cela, parce que j'avais l'impression que cette insensibilité était à la base de la violence que je voyais se répandre dans les rapports interhumains et dans le rapport que les êtres humains entretenaient avec la nature. Je percevais une forme de coupure, une cécité ou une imperméabilité des gens par rapport au vivant qui anime la matière et à l'être qui les habite eux-mêmes. Tout le système humain dans lequel nous évoluions me semblait construit depuis cette absence de réceptivité, ce qui à mes yeux, participait à l'entretenir. J'observais avec suspicion le rythme des gens autour de moi, les classes sociales, l'idéal du succès, le béton, le pré-usiné, la compétition, l'aliénation médiatique, un rapport aseptisé à la nature, une perte du sens du sacré comme du sauvage. Ressentir, accueillir, éprouver de l'empathie, pour le monde, pour la vie, ne semblait pas être une préoccupation quotidienne pour les gens. Ce regard posé sur mes contemporains me maintenait en marge, à l'écart, en dehors du collectif, et dans ce retrait, je devinais ma propre fermeture, ma propre imperméabilité. Je me sentais déchirée.

Malgré mon refus de me voir comme partie prenante du monde dans lequel j'étais, mon âme avait soif de participation, soif d'éprouver la joie du vivre ensemble. C'est ce désir qui m'a poussée à vouloir m'ouvrir à l'altérité et à développer des compétences relationnelles. J'avais comme défi de demeurer dans mon authenticité tout en m'incluant aux autres. Cette impossibilité de participer avec les autres, malgré mon désir ardent d'incarner mon être déployé avec eux et de m'impliquer dans la société, constituait une réelle limite à ma joie et à mon déploiement, signalait mon incompetence relationnelle, et devenait un réel défi dans mon existence.

J'avais le sentiment de ne pas savoir vivre, de ne pas savoir habiter convenablement ce monde. Cependant, chaque fois que je m'engageais dans cette direction et que je me dépassais, que j'allais au-delà de ma difficulté, de mon trouble, chaque fois que je me cramponnais à mon désir qui me portait vers l'avant et que je parvenais à me tenir là où je me croyais incapable, je me sentais l'âme bénie et comblée d'allégresse.

2.2.1 Faire œuvre de beauté, un premier pas vers le monde

Danse quand tu es brisé. Danse si tu as déchiré les liens. Danse au milieu du combat. Danse dans ton sang. Danse en toute liberté (Rûmi).

Vivre avec les autres était donc pour moi un véritable défi alors que je me sentais confortable dans la solitude. Ainsi, j'ai beaucoup dansé et chanté dans ma vie, parfois pendant des heures, jusqu'à transpirer de tout mon corps. C'était ma manière de faire circuler ce que je ressentais, expérimenter la beauté et la joie, l'extrême splendeur du mystère de vivre qui faisait exploser mon cœur d'émoi. Je pouvais ainsi, faire passer ma grande sensibilité à la fragilité de la vie et à la souffrance du monde. Je dansais et je chantais pour exulter, pour accompagner dans le mouvement ce qui meurt et ce qui renaît, pour faire circuler l'énergie, les nœuds, les retenues, les stigmates. Je dansais et chantais pour invoquer la puissance dans mon corps, pour susciter mon être dans son pouvoir, sa liberté, son affirmation.

J'avais envie de faire œuvre de sensibilité. Œuvre de beauté. Œuvre d'émotion. C'était la seule chose qui me semblait avoir de la valeur. C'est ainsi que j'ai choisi de faire différentes études dans des domaines artistiques variés, même si je savais depuis longtemps que ce qui m'appelait profondément était le théâtre. Je voulais incarner ce que je vivais à l'intérieur. Je voulais le partager, l'offrir. Je voulais créer de l'humanité. À l'époque, le théâtre était aussi pour moi, une manière inconsciente et détournée d'être avec les autres dans tout ce que je suis, d'être vue et d'être aimée. Une relation qui impliquait l'intimité de l'être sans pour autant me confronter à la difficulté et à la complexité relationnelle.

Je me suis alors exilée à Moncton au Nouveau-Brunswick pour faire une formation universitaire en interprétation théâtrale. Les deux années que j'y ai passées furent parmi les plus belles de ma vie. J'étais enfin engagée dans le monde, dans une institution, avec d'autres personnes, en impliquant tout de ma sensibilité. Pour la première fois, cette sensibilité était vue et reconnue, elle était une force, elle avait de la valeur.

Andreï Zaharia, enseignant et directeur du département d'art dramatique de Moncton, était un vieux Roumain magnifique de folie et de profondeur qui avait anciennement enseigné à l'École nationale de théâtre de Montréal et qui, blasé du système de performance élitiste régissant l'univers théâtral des grands centres, avait décidé de partir quelque part où la pratique théâtrale était vécue davantage comme une vaste exploration des profondeurs humaines. Je me souviens qu'il nous a dit un jour : « le théâtre ce n'est pas faire semblant, le théâtre c'est être vrai ». C'était ce que j'aimais. Porter mon attention en moi-même à la rencontre de la vérité qui y résidait dans l'instant, la ressentir dans mon corps, incarner les variantes de la colère, de la peine, de l'angoisse, de la jalousie, du désir, de la passion, de la peur, de l'amour et de la haine. Y incarner toutes mes émotions, toute mon humanité. J'étais devenue une passeuse d'être, je le révélais au-dehors. J'aimais faire cela, livrer de l'être, dans une création collective avec les autres comédiens, impliqués eux aussi dans cet espace entre le monde intérieur et extérieur. Tout explorer, tout autoriser, tout manifester de cette vie humaine singulière et oh combien universelle. Tout cela qui, dans le monde, est caché, retenu, étouffé, honteusement renié, falsifié en faux sourire. L'homme se meurt de tout ce qu'il est qu'il ne vit pas et qu'il interdit d'être. Dans ma formation théâtrale, c'était autorisé et valorisé. Par notre corps, notre voix, notre affect, nous mettions en mouvement du psychique et de l'inconscient collectif, nous amenions dans la circulation ce qui dans le monde est bloqué. Et ce qui autorisait cela, l'émergence des forces sombres et lumineuses, c'était la beauté. Comme un contenant, la poésie, ce mélange d'esthétique et de sacré, déployait de la beauté sensible, de la beauté qui touche, qui relie, enveloppe, soigne, aime. Boal disait qu'« Avec le théâtre, nous apprenons à connaître le monde, nous apprenons le monde à travers un autre langage : l'esthétique » (Boal, 2004, p. 31), et cet apprentissage en est un qui sollicite tout de soi. Il amène tout de soi et du monde dans la beauté.

2.2.2 Chercher à prendre forme et échouer

Malgré cet espace ouvert d'esprit et donc sécuritaire où mon être pouvait se vivre à l'intérieur d'un cadre qui requérait ses aptitudes, à l'extérieur de ce lieu de création mon déficit relationnel demeurait toujours aussi criant et il était d'autant plus oppressant que le

contraste avec ma nouvelle allégresse était radical. La division des mondes s'accroissait en moi. Je ne savais plus cacher mon inconfort dont j'avais honte et je me sentais très malheureuse de ne pas parvenir à éprouver avec les personnes qui m'entouraient, cette qualité de relation faite d'authenticité et de profondeur que j'entretenais dans mon intimité. Alors je suis partie pour tenter, pendant les quelques années qui suivirent, de me déployer dans mon domaine, ne mesurant pas encore combien j'allais être confrontée à la réalité qui fait du monde théâtral un lieu où les opportunités s'offrent entre deux poignées de mains et où les contrats sont question de contacts. Je vivais alors une grande pression exercée en moi par deux forces antagonistes. D'une part, il y avait ce besoin urgent de trouver ma place dans le monde et de l'occuper pleinement, avec assurance et confiance en ma personne et en mes compétences. Et d'autre part, il y avait cette grande angoisse de ne pas savoir comment être avec le monde qui cherchait à me retenir cachée et qui a fini par avoir raison de mon désir : je me suis alors blessée gravement au dos. Mon douloureux processus de rémission a duré plus d'un an, et il a été accompagné par l'écoulement de beaucoup de larmes. J'ai ainsi fini par faire le deuil du théâtre, de l'unique action qui portait le sens de mon incarnation dans ma vie, parmi les autres. J'étais devant une impasse et j'ai ainsi décidé de retourner aux études.

2.2.3 Sortir de l'isolement, retrouver le sens de la communauté humaine

J'ai vingt-neuf ans quand je retourne aux études, faire une formation universitaire dans le domaine (ironique) des relations humaines, hameçonnée par un mot : « empowerment », le développement du pouvoir d'agir des personnes et des groupes. Je voulais apprendre à accompagner les gens vers l'écoute de ce qu'il y a au fond d'eux-mêmes, le désir ardent de leur être, et trouver le pouvoir d'en concrétiser la manifestation dans le réel de leur vie. Je crois qu'inconsciemment, je cherchais surtout à apprendre à aller vers l'autre et dans le monde depuis mon authenticité, avec tout de ma profondeur et de ma sensibilité, sans crainte.

Je crois que cette formation, par la singularité de son approche holistique, me permit de sortir d'une forme d'isolement intime, de transcender en moi la coupure qui subsistait dans le lien entre moi et l'autre, entre l'intériorité et l'extériorité, entre l'être et le monde. Je faisais l'expérience, peut-être pour la première fois, d'un espace relationnel, qui plus est, un espace collectif, où il m'était possible de partager avec les autres mon expérience intérieure personnelle, mon intimité, ma sensibilité, dans un contexte de respect, d'ouverture et de bienveillance. Ce qui était merveilleux, comme chacun était invité à se laisser découvrir ainsi, j'accédais enfin à l'être sensible, vulnérable et désirant de l'autre, des autres. Que c'était bon de se retrouver ensemble à cet endroit ! Que c'était beau, plein de conscience et d'authenticité ! De l'humanité, vaste, variée, complexe, reçue. Ma perception de moi-même et des autres changeait et une sécurité affective et relationnelle commença alors à s'instaurer là où précisément je tremblais. De danger, l'autre se transformait peu à peu dans mon regard pour devenir un possible port d'attache, une terre d'accueil bienfaisante. Je découvrais comment cet espace relationnel d'intimité bienveillante me permettait de changer doucement les perceptions que j'avais de moi-même et des autres et ainsi de renouer les liens intérieurs et extérieurs, qui avaient été émoussés. Je me rapprochais de ce qui faisait sens pour moi : être là, tous ensemble, invités à nous développer dans notre humanité individuelle et collective, créer de la beauté et de la maturité existentielle et relationnelle. Cela éclairait le sens de l'existence, lui redonnait sa portée, son œuvre de beauté. Prendre soin de l'être, prendre soin des liens qui existent en soi et entre nous, nous rencontrer intérieurement et dans l'altérité. Encore une fois je me sentais confirmée dans l'essence de ce que je souhaitais faire. Mais comment m'y prendre ? Quelle forme donner à mon action dans le monde ? Auprès de qui la porter ? Comment allais-je pouvoir m'inscrire dans ma société et réaliser ce désir d'œuvrer au service de l'être, de la beauté et de sa manifestation ?

2.2.4 Avoir le courage de son désir

Si au sein de mon programme d'étude, j'avais fait l'expérience d'espaces relationnels profonds et ouverts sur la globalité de l'être, il n'en demeure pas moins que j'avais affaire à

une culture particulière, voire marginale, portée par un groupe déterminé dans un contexte spécifique. Bien qu'être plongée dans cette culture était profondément nourrissant et prenait soin de mon besoin de relation, certaines peurs et mécanismes de protection perduraient cependant dans mon rapport au monde extérieur. Allais-je parvenir, forte de mon désir et de mes apprentissages, à porter au dehors toute la beauté et la profondeur de ce que je souhaitais incarner et offrir ? Je me sentais comme un petit agneau qui entre dans la cage aux lions pour leur parler d'amour.

Ainsi, avec le temps, il se révélait dans ma vie ce cycle que Misrahi traduit si bien en image quand il dit que « Tout part du désir et tout y retourne : mais la progression peut être celle d'une spirale ascendante et toujours plus libre ou bien celle d'une balançoire immobile en ses alternances » (Misrahi, 2010, p. 52). Malgré ma démarche personnelle continue, ma recherche existentielle engagée, je ne parvenais pas à m'extraire de cet aller-retour, passant inéluctablement d'un mouvement d'expansion et de joie, à la déception, au sentiment d'échec et la perte de vitalité.

Malgré moi et malgré mon entendement, je voyais que des parts de moi continuaient de rester cachées, de se méfier, que je continuais à me protéger du monde extérieur. Sur le plan relationnel et amoureux, sur le plan professionnel et vocationnel, à plusieurs égards mes espaces de protection et de méfiance limitaient ma vie, mon déploiement, et me procuraient souvent un sentiment d'échec. Il m'arrivait parfois d'abdiquer devant les défis que mon désir d'être me proposait. Je me rendais compte que je manquais de compétence dans ma manière de m'accompagner dans la construction d'une joie, d'une confiance et d'un déploiement qui soit durable. Il m'apparaissait cependant que si je m'étais déjà dépassée, arrachée à moi-même, si j'avais déjà eu le courage de porter et de dépasser mes angoisses, si j'avais déjà su participer avec les autres et si je m'étais déjà vécue telle que je me désirais, je pouvais apprendre de ces expériences pour en extraire le sens et percevoir le fonctionnement de mon autonomie et de mon autodétermination.

2.3 PERTINENCE SOCIALE

Soulager, consoler, fortifier toute âme qui pleure, qui souffre, qui git isolée, mal-heureuse ou abandonnée : telle est la belle, la grande, la sublime mission de l'homme de lettres dans la société moderne (Faucher De Saint-Maurice, 1874).

Dans cette recherche, je voulais parvenir à trouver des voies de passage me permettant de sortir de mes espaces préservés et retirés du monde. Je me sentais profondément touchée, attristée, je dirais même souvent éprouvée par la condition du monde actuel, celle des êtres humains comme celle des écosystèmes naturels. Je voulais participer à la santé et au bonheur du monde en intégrant ce dernier pour lui offrir ce que je porte de singulier.

Je me suis toujours sentie particulièrement interpellée par les forces normatives qui semblaient diriger les personnes et les collectivités. Ces influences souvent invisibles faites de normes et de conventions sociales, d'idéaux de performance et de réussite qui infèrent sur la perception que les gens se font d'eux-mêmes et des autres. J'étais questionnée par une forme-pensée qui me semblait principalement évaluative, qui valorise et discrédite, qui refuse et exige. J'avais le sentiment d'être face à une culture inscrite partout dans notre structure sociale et dans nos relations, une culture qui semblait porter les gens à se référer à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur d'eux-mêmes pour se définir, faire les choix, mener leur vie et se développer en tant que personne. Ces forces, dont la prédominance s'instaure par la contribution même que chacun leur apporte, me semblaient mettre en péril la relation et l'accord possible avec l'être en soi, donc la possibilité d'une existence sensible et authentique. Cela me semblait porter également les individus et les groupes à poursuivre une voie qui n'est pas induite depuis leur désir véritable mais plutôt depuis l'influence externe et sournoise, voire invisible et souvent introjectée, de ce qui est attendu d'eux. Les problématiques de santé mentale, de dépression, de consommation, l'usage abusif des

médias sociaux, la violence ou le suicide sont des problématiques en augmentation dans nos sociétés modernes et témoignent selon moi de cette aliénation profonde des individus.

Quand Cheng parle de beauté pour définir la perception de la présence de l'être en soi et autour de soi, je suis émue par le souvenir charnel de ma connexion à cette présence bienveillante. Aussi, quand il parle de cette relation à l'Être du monde qui procure une sensation de beauté et l'oppose à l'aliénation du monde et sa violence, il traduit bien mon intuition à l'égard du monde actuel. Préoccupé lui aussi par la situation humaine et planétaire, il confesse que

En ces temps de misères omniprésentes, de violences aveugles, de catastrophes naturelles ou écologiques, parler de la beauté pourra paraître incongru, inconvenant, voire provocateur. Presque un scandale. Mais en raison de cela même, on voit qu'à l'opposé du mal, la beauté se situe bien à l'autre bout d'une réalité à laquelle nous avons à faire face. Je suis persuadé que nous avons comme tâche urgente, et permanente, de dévisager ces deux mystères qui constituent les extrémités de l'univers vivant : d'un côté le mal ; de l'autre, la beauté. Le mal, on sait ce que c'est, surtout celui que l'homme inflige à l'homme. Du fait de son intelligence et de sa liberté, quand l'homme s'enfonce dans la haine et la cruauté, il peut creuser des abîmes pour ainsi dire sans fond [...]. Il y a là un mystère qui hante notre conscience, y causant une blessure apparemment inguérissable. [...] Et en face du mal, que signifie la phrase de Dostoïevski : « La beauté sauvera le monde » ? (Cheng, 2008, p. 13).

Comme pour Cheng (2008), la beauté est moins une question d'esthétisme pour moi, que de capacité réceptive à percevoir la manifestation, dans la matière, de l'âme des êtres et des choses. J'ai l'intuition, comme il le suggère, qu'il y a là une voie individuelle et collective à la santé, au bonheur, à la bonté. J'ai le sentiment, comme lui, que la coupure du lien à l'Être porte le monde et les gens, dans une recherche frénétique et désespérée du bonheur, à travers différents divertissements ou remèdes. Cette quête, qui prend de plus en plus, me semble-t-il, l'allure d'une crise, renvoie inéluctablement l'image, en miroir, de l'égarement douloureux qui la génère et l'impuissance à instaurer en soi-même et dans sa vie une joie et un épanouissement durable et entier. Comme le mentionne Misrahi (2010), c'est alors notre sentiment de liberté à changer les choses qui paraît illusoire.

Parce qu'on ne comprend plus comment il est possible de désirer ou de construire la liberté (individuelle, politique, culturelle) dans une situation d'aliénation, on dira qu'on est en présence d'un paradoxe ou que la liberté est cette réalité ambivalente qui se pose comme étant à la fois elle-même et son contraire ou comme étant simultanément la conscience des déterminismes qui nous limitent et du pouvoir de dépassement qui nous définit (Misrahi, 2010, p. 36).

Mais qu'en est-il vraiment ? Quel est notre réel pouvoir de changer les choses en nous-même et dans le monde ? Avons-nous réellement cette liberté d'être et de vivre comme nous le désirons ou sommes-nous déterminés par les événements extérieurs, contraints de nous débattre contre l'adversité et le malheur ? Notre liberté se situe-t-elle dans ce tiraillement entre déterminisme et dépassement, toujours définie en opposition à ce qui la réduit ? Et si tel n'est pas le cas, comment nous serait-il alors possible de se réapproprier, individuellement et collectivement, cette liberté qui nous rendrait à nous-même et à notre désir d'être, à notre joie ? Face à ces forces qui agissent depuis l'intérieur comme depuis l'extérieur de nous-mêmes et semblent chercher à nous asservir et à nous déterminer, à nous éloigner de l'être en soi, quel pouvoir avons-nous pour sortir de l'aliénation, nous relier à notre élan vital, à notre créativité, à notre joie et aux autres dans une solidarité humaine émancipatrice ?

Dans mon propre parcours de vie, constitué de multiples passages entre affliction et plénitude, il m'apparaissait clair que je participais, sans savoir comment précisément, à mon état interne et à l'ouverture que prenait ou non ma vie. J'avais l'intuition d'être à l'origine de mon allégresse comme de mon désespoir, mais je ne parvenais pas à maîtriser en moi-même ces actions qui semblaient instaurer ma réalité. Je sentais que je possédais un pouvoir déterminant sur moi-même et sur mon existence mais malgré cela, je me voyais ballottée, retrouvant et perdant mon allégresse, souvent avec l'impression que s'imposaient à mon déploiement des limites obscures face auxquelles je me sentais impuissante. Je sentais que je contribuais mystérieusement à cet éloignement de moi-même et il m'apparaissait urgent, en entamant cette recherche, de comprendre le fonctionnement de l'épanouissement humain et de tenter d'apprendre à en maîtriser les rouages.

De la même manière, je me sentais profondément touchée par les inégalités sociales et les difficultés de déploiement, de réalisation de soi et de joie qui en découlent, et il m'était impossible d'accepter que la chance prédestine certaines personnes au bonheur et d'autres au malheur. Nous devons avoir le pouvoir de nous élever au-delà des événements et des limites de notre condition, me disais-je. Je voulais trouver de quelle manière nous, les êtres humains, pouvions accéder à notre autonomie de joie, de bonheur. Dans le même ordre d'idée, Misrahi (2010) nous rappelle à notre liberté ontologique. Il affirme que « C'est en effet le sujet qui, selon les structures qu'on lui reconnaîtra (ou non) sera en mesure (ou croira n'être pas en mesure) de réaliser sa joie : il est donc nécessaire de rappeler les pouvoirs insoupçonnés de la liberté [...] » (Misrahi, 2010, p. 19). Ainsi, mon intuition se voyait confirmée, à savoir que la perception que j'ai de mes propres forces créatrices est déterminante de ces mêmes forces et qu'il en va de même de mon aliénation. Misrahi poursuit en clarifiant que : « l'expérience d'une liberté aliénée n'est possible que comme expérience libre se faisant aliénation c'est-à-dire, précisément, comme expérience librement constituante d'une condition aliénée » (Misrahi, 2010, pp. 36-37). Ainsi, nous ne perdons pas notre liberté ni ne sommes dominés par des déterminismes, mais nous sommes entièrement libres et c'est depuis cette liberté que nous constituons notre propre aliénation, notre propre état de non-liberté.

Notre responsabilité est entière quant à notre manière de percevoir et de répondre aux événements et l'autodétermination de notre être au monde et de notre bonheur serait donc à portée de main. Selon Misrahi (2010), c'est le désir qui serait à la base de notre liberté créatrice. « Le sujet actif, on le sait, est fondamentalement désir, et c'est le désir qui constitue le sol primitif, antérieur à tout déploiement concret de la conscience et de l'action. [...] *le désir implique de soi la liberté* » (Misrahi, 2010, p. 19). Dans cette recherche qui joint le singulier au collectif, il faut ajouter que « [...] le bonheur est l'incontournable corrélat de ce désir qui définit le sujet. La question du bonheur n'est pas une question parmi d'autres, mais la question fondamentale qui éclaire toutes les autres et dont toutes les autres découlent » (Misrahi, 2010, p. 18). Tout porte ainsi à croire que le drame environnemental planétaire, l'accroissement de la violence et des inégalités, l'appauvrissement des cultures

au profit d'un système mercantile, le pouvoir médiatique, ont raison de notre enthousiasme et de nos rêves d'humanité par notre propre action désirante et confuse. Mon désir teinte le rapport ou la vision que j'ai de moi-même, de l'autre et du monde et il est, par le fait même créateur.

Mais comment sortir de l'impuissance pour nous acheminer individuellement et collectivement dans cette transformation profonde de notre rapport à soi, aux autres et au monde ? « Créer le sens et le monde par l'activité désirante est un acte si complexe, originel et polyvalent qu'il implique toujours de soi l'immédiate présence intelligente à soi. C'est cette présence intelligente à soi-même, éprouvée par tout être humain actif et désirant que nous appelons réflexivité » (Misrahi, 2010, p. 31). Cependant, ce désir et cette faculté que nous avons de nous ressentir, de nous percevoir, d'avoir conscience de nous-même que Misrahi appelle « réflexivité », ne sont pas garant de la joie. En effet :

[...] la réflexivité, si elle est la source de tout sens, n'est pas forcément le savoir intégral de soi, c'est-à-dire le savoir intégral des implications de ses actes constitutifs. Cela signifie que dans la pratique, le sujet se jette avec hâte, impatience et aveuglement dans des constitutions de sens qui déploieront autour de lui toutes les trames de l'aliénation. Celle-ci peut alors être vécue comme un donné ou une situation objective, sans que le sujet actif s'avise suffisamment de la portée de ses propres actes constituants. [...] L'opposition est ici parfaitement pensable, puisque la réflexivité n'est pas un cogité, un savoir ou une souveraineté véritable. Elle est d'abord la simple conscience libre d'un monde aliénant, et, en même temps, l'ignorance que ce monde aliénant est constitué comme tel par le pouvoir même de la liberté originaire, toujours obscure, confuse et complice (Misrahi, 2010, p. 38).

Je vois donc que c'est précisément ici que je suis emportée et que je m'égare dans une constitution de sens où je contribue à créer le monde aliénant que je souhaite justement changer. Comment habiter nos villes de plus en plus denses, bruyantes, individualistes où la laideur est partout, sans être assaillie par le fatalisme et la dérision et qui plus est, sans contribuer de nos actes constitutifs, à cette même laideur ? Si la perte de sens assèche nos rues et nos lieux publics, s'infiltré jusque dans nos maisons et nos lieux de travail, comment d'un même élan, éviter de sombrer, comme personne et comme société, dans l'aliénation répandue et faire acte d'une liberté qui génère poésie, mystère et beauté ? Comment, par

son propre enthousiasme, éviter l'indifférence, la résignation ou l'apathie et demeurer au contact du désir de vie en soi ? Car si cela ne nous est pas donné, c'est dire qu'une autonomie et une autodétermination sont possible, nous permettant de mettre au monde ce monde auquel nous aspirons. En effet, « c'est la conscience désirante qui opère le choix par le système de ses interprétations et par l'autodétermination qualitative qu'il implique » (Misrahi, 2010, p. 26). Ainsi, comme nous le propose Misrahi (2010), ce chemin se déploie par le sujet lui-même qui avance et instaure son propre bonheur. Mais ce bonheur n'est pas égoïste et participe au monde et à son devenir. À l'instar de Spinoza, Tillich (1998) nous rappelle que :

Puisque la vertu et la puissance d'affirmation de soi sont identiques et que la « générosité » est l'acte d'aller vers les autres dans une disposition de bienveillance, aucun conflit entre l'affirmation de soi et l'amour ne peut être pensé. Évidemment, cela présuppose non seulement que l'affirmation de soi se distingue de « l'égoïsme », au sens de défaut moral, mais encore qu'elle en soit exactement le contraire. L'affirmation de soi s'oppose ontologiquement à cette « réduction de l'être » par des affects propres à contredire notre nature essentielle (Tillich, 1998, p. 18).

Puisque le bonheur est le fondement du désir de l'être et l'aboutissement de son affirmation, Misrahi nous amène donc à considérer qu' :

[...] une éthique peut se fonder, qui ne soit ni matérialiste ni idéaliste ; une philosophie peut se déployer qui reconnaisse au bonheur la place qui est la sienne, et qui est la première. C'est par rapport à son absence que peuvent se penser le malheur et le mal et c'est seulement par référence au bonheur que peuvent se comprendre la permanence, la vitalité et l'ampleur du mouvement du désir : le bonheur, désiré par tous, toujours, quelle que soit la forme par laquelle il se manifeste ou se cache, est l'incontournable, l'inévitable corrélat de la vie d'un sujet (Misrahi, 2010, p. 18).

Ainsi, nous ne pourrions pas nier « les conséquences politiques d'une telle doctrine qui se voudrait un eudémonisme moderne, éclairant et fondant par la recherche du bonheur les tâches préliminaires de la justice sociale et de la liberté » (Misrahi, 2010, p. 18).

2.4 PERTINENCE SCIENTIFIQUE ET REPÈRES THÉORIQUES

Le monde n'est si meurtrier que parce qu'il est aux mains de gens qui ont commencé par se tuer eux-mêmes, par étrangler en eux toute confiance instinctive, toute liberté donnée de soi à soi. Je suis toujours étonné de voir le peu de liberté que chacun s'autorise, cette manière de coller sa respiration à la vitre des conventions, et la buée que cela donne, l'empêchement de vivre, d'aimer (Bobin, 1996).

Sur ce chemin de joie et de plénitude, je m'invite dans une toute nouvelle forme de considération de moi-même, de ma vie et du monde. Je marche en quête de mes propres pas, des éléments de ma propre « fondation » et de mon propre « voyage », inspirée des penseurs existentialistes et eudémonistes que sont Misrahi (2010, 2012), Tillich (1998), Cheng (2008, 2016) et d'autres encore. J'entame mon exploration depuis les bases lancées par Misrahi, qui annonce que « La *psychologie* n'est plus en mesure d'éclairer ce désir qui se constitue lui-même de se désirer : c'est bien plutôt à la considération de soi-même que l'on doit procéder » (Misrahi, 2010, p. 87). Alors je me lance dans cette nouvelle voie d'autonomie et de création de soi dont cette recherche sera à la fois support et témoin.

Partant du fait que « [...] l'aliénation [...] n'est précisément rien d'autre que la conscience d'une détérioration de la jouissance ou d'une insuffisance de son propre déploiement » (Misrahi, 2010, p. 41) j'établirai ma carte de route, celle qui me permettra aujourd'hui de m'acheminer toujours plus avant vers le lieu de mon désir, m'éloignant des lieux de l'aliénation que j'ai eu loisir de fréquenter antérieurement. Misrahi avance par ailleurs que : « Les analystes [...] s'accordent sur l'idée que toute la conduite est l'effort pour retrouver ou restaurer la jouissance antérieurement éprouvée » (Misrahi, 2010, p. 40). Il m'apparaît donc que, mieux comprendre le fonctionnement même de l'être en tant qu'être humain pourrait nous permettre de prendre en main notre propre bonheur et de contribuer au déploiement d'une société plus épanouie. Dans ma démarche de recherche, j'ai ainsi l'intention de marcher dans les pas de Misrahi en vue d'« [...] examiner les

conditions de possibilités de la réalisation de l'être : il s'agira très exactement de l'examen des structures du sujet qui, *par elles-mêmes*, font de l'être non un lointain inaccessible mais une expérience réalisable et toujours possible » (Misrahi, 2010, p. 19).

Depuis toujours je cherche quelque chose. Je me cherche. À travers mes propres choix, mes propres expériences, je cherche à m'atteindre, à m'éprouver davantage, plus profondément, plus pleinement. Comme le dit Misrahi (2010), [...] le sujet, comme sujet désirant concret, est un mouvement vers la plénitude [...] » (Misrahi, 2010, p. 17) et ainsi je me sens tendre, comme tout un chacun, vers ma jouissance, vers mon déploiement. « Le Soi se possède, mais, en même temps, il cherche à s'atteindre » dit Tillich (1998, p. 22). Aussi, bien qu'inévitablement je sois toujours présente en moi-même, il est des moments où enfin tout s'éclaire. Des moments où je me sens empli par la présence de mon être et où la vie tout entière paraît s'aligner en une grande cohésion, où tout semble résonner ensemble un air commun. Je me manquais à moi-même, je me désirais, et tout à coup j'étais pleinement là et avec moi toute l'existence autour paraissait s'éclairer.

Par le désir de la joie un moment vient toujours en chaque vie, en chaque être, où le sujet se sort de sa nuit pour s'allier au visible. Le monde alors fait irruption dans la lumière, laissant apparaître ses splendeurs, ses musiques, ses enthousiasmes. La plénitude est accessible dans le temps même où le monde devient apparent (Misrahi, 2010, p. 49).

Il y a là une magie, une allégresse. L'être désirant s'achemine vers la jouissance et cette dernière le mène au bonheur. Mais comment s'achemine-t-il ? Par quelles actions posées le sujet accède-t-il à sa jouissance d'être et surtout, comment s'y maintient-il ? Comment parvient-il à instaurer une joie qui perdure dans le temps ? Par quelle autonomie, par quelle indépendance, le sujet parvient-il à *sortir de sa nuit* et devient-il fondateur de sa propre plénitude comme il sera fondateur de la beauté du monde ?

Dans mon expérience, ce bonheur, cette allégresse, ne fait pas du sujet un être isolé. Au contraire, elle est reliance à soi, au monde, à l'univers, et cette reliance semble contribuer au désir et à la vie elle-même dans le déploiement de sa beauté.

[...] à l'intérieur de la présence de chaque être, et de présence à présence, s'établit un complexe réseau d'entrecroisement et de circulation. Au sein de ce réseau se situe, justement, le désir que ressent chaque être de tendre vers la plénitude de sa présence au monde. Plus l'être est conscient, plus ce désir chez lui se complexifie : désir de soi, désir de l'autre, désir de transformation dans le sens d'une transfiguration, et d'une manière plus secrète ou plus mystique, un autre désir, celui de rejoindre le Désir originel dont l'univers même semble procéder, dans la mesure où cet univers apparaît en son entier une présence pleine d'une splendeur manifeste ou cachée. Dans ce contexte, la transcendance de chacun dont nous venons de parler ne se révèle, ne saurait exister que dans une relation qui l'élève et la dépasse. La vraie transcendance, paradoxalement, se situe dans l'*entre*, dans ce qui jaillit de plus haut quand a lieu le décisif échange entre les êtres et l'Être (Cheng, 2008, p. 23).

Cela m'émeut et éveille en mon corps le souvenir charnel et poétique de cette sensation de connexion à la vie, à l'univers vivant. Et si cette capacité intrinsèque que nous avons de nous relier de manière empathique à l'Être qui anime toute chose comme nous-mêmes, était la source même de notre vitalité et de notre joie ? Si cela contribuait déjà, malgré notre inconscience, à l'épanouissement de notre être, à son affirmation, à son inéluctable poussée de désir vers la joie ? Si, comme tout ce qui vit, nous étions portés par la force de ce désir de vie et de beauté ? Quelles compétences, quelle pratique attentionnelle et relationnelle pouvons-nous développer afin de garder vigoureux ce lien qui nous alimente ?

Cheng parle de ce lien invisible en termes de « beauté », et ce nom qu'il donne à la présence de l'Être s'allie à ma propre perception émue. Comme lui, je vis la beauté comme ce qui se dégage des êtres et de la matière. Je la vois comme l'âme qui habite le monde où l'être en soi. Comme à lui, la beauté me révèle le sacré au cœur du monde matériel. Elle porte en elle également la signification et la direction du vivant. En effet

[...] notre sens du sens, notre sens d'un univers ayant sens vient aussi de la beauté. Ceci dans la mesure où, justement, cet univers composé d'éléments sensibles et sensoriels prend toujours une orientation précise, celle de tendre, à l'instar d'une fleur, d'un arbre, vers la réalisation du désir de l'éclat d'être qu'il porte en lui, jusqu'à ce qu'il signe la plénitude de sa présence au monde (Cheng, 2008, p. 30).

La vie est désir de déploiement de l'être. Et mon propre cheminement me porte ici, aux abords d'une conscience qui cherche ses propres moyens, afin de dépasser ce qui limite et assombrit son élan de jouissance et la poursuite de son allégresse. Je me propose donc dans le cadre de cette démarche de recherche et de formation, d'approfondir également les concepts de « courage d'être » et « d'affirmation de soi » que Tillich (1998) met de l'avant comme éléments fondamentaux à considérer dans une optique de déploiement de l'être.

Le même auteur place son idée du nécessaire courage d'être dans la filiation de Spinoza (2011) et dans une perspective stoïcienne. Il affirme que le courage d'être n'est pas une chose parmi tant d'autres mais qu'il est « [...] une expression de l'acte essentiel de tout ce qui participe à l'être, c'est-à-dire de l'affirmation de soi (Tillich, 1998, p. 16). Je constate ainsi que dans ma propre histoire, coïncident les moments de courage devant l'adversité, avec les instants de grands déploiements et de joie profonde. Ainsi, un surplus d'être demande un surplus de courage pour assumer le passage, le déploiement... la mise au monde de soi.

Et s'il est question de courage, il est forcément question d'une force qui s'oppose au déploiement de l'être et à laquelle le sujet doit faire face dans son affirmation. Je tenterai donc également de mieux saisir les forces restrictives qui sont à l'œuvre dans mon histoire de vie. Pour ce faire je m'appuierai sur Tillich (1998) à nouveau et sur le concept de « non-être » qu'il met de l'avant. Il amène en effet que « [...] si on interprète l'être en termes de vie, d'évolution ou de devenir, le non-être est ontologiquement aussi fondamental que l'être » (Tillich, 1998, p. 27). Pour Tillich, la reconnaissance du non-être comme un fait « [...] requiert la prise en considération du non-être au fondement même de l'ontologie » (Tillich, 1998, p. 27). Le même auteur avance que « Le non-être dépend de l'être qu'il nie. [...] Il ne pourrait pas y avoir de négation sans une affirmation préalable à nier. [...] Le caractère de la négation de l'être est déterminé par ce qui est nié dans l'être » (Tillich, 1998, pp. 32-33).

La force en soi qui nous restreint n'est pas banale et la conscience de notre finitude n'est pas à minimiser dans l'exploration du territoire de notre désir et de la force vitale de

notre être. Aussi, j'ai espoir qu'en démystifiant et en comprenant mieux le fonctionnement de la force qui pousse l'individu au désespoir et à l'impuissance, il sera possible de trouver une voie de liberté et d'épanouissement par rapport à elle.

Dans la recherche continuelle de l'être pour se porter vers son plein déploiement, la présence du vide et de la négation de soi, qui est à l'opposé de l'affirmation et de la vie, peut instaurer un climat d'angoisse au sein du sujet. Tillich explique à cet égard que :

[...] l'angoisse est l'état dans lequel un être est conscient de son possible non-être ; [...] l'angoisse est la conscience existentielle du non-être. Dans cette expression, « existentielle » signifie que ce n'est pas une connaissance abstraite du non-être qui produit l'angoisse, mais la conscience que le non-être fait partie de notre être propre (Tillich, 1998, p. 29).

J'ai perçu très tôt dans ma vie la présence horrible et fascinante de cet espace en moi-même. Au cœur de la perte de repères et de cohérence qu'il comporte, il m'a parfois semblé dangereux de basculer dans quelque chose qui ressemble à la perdition, car dans l'angoisse, « l'origine de la menace c'est le *néant* » (Tillich, 1998, p. 30). Si Tillich identifie trois formes d'angoisse relatives au non-être – l'angoisse du destin et de la mort, l'angoisse du vide et de l'absurde, l'angoisse de la culpabilité et de la condamnation –

Ces trois types d'angoisse s'entremêlent de telle sorte que, si l'un procure la couleur dominante, tous, par contre, participent à la coloration de l'état d'angoisse. [...] Ils trouvent leur accomplissement dans la situation de désespoir auquel ils contribuent tous. Le désespoir est une situation extrême ou une « situation limite ». On ne peut pas aller au-delà. [...] La souffrance du désespoir consiste en ce qu'un être est conscient de lui-même, comme incapable de s'affirmer à cause de la puissance du non-être (Tillich, 1998, p. 43).

Mais la conscience du non-être n'est pas une faiblesse, au contraire, il peut être courage. Mais Tillich (1998) précise qu'il s'agit là d'un courage particulier et Nietzsche (1983) va également en ce sens lorsqu'il questionne :

Avez-vous du courage, ô mes frères ? [...] Non le courage devant témoins, mais le courage de l'ermite et de l'aigle, que pas même un dieu n'aperçoit ? [...] Il a du cœur, celui qui connaît la crainte mais la vainc ; qui voit l'abîme mais avec fierté. Celui qui voit l'abîme avec des yeux d'aigle, celui qui saisit l'abîme avec des

serres d'aigle : celui-là a du courage. [...] le courage de regarder dans l'abîme du non-être [...] (Nietzsche, 1983, p. 73).

J'ai fait maintes fois ces allers-retours entre l'identification à ma détresse, et cette prise de distance avec elle. Je trouve intéressant d'explorer et chercher à mieux comprendre ici de quoi sont faites ces différentes postures face à cette angoisse existentielle et ce qu'elles permettent d'affirmation et de joie. Car, en effet, si j'ai souvent dialogué avec ces lieux sombres de mon être, me positionnant par choix dans le refus de leur négation ou de leur fuite, ce que je désire est bien de vivre une joie pleine et durable dans ma vie. Dans la lignée de Sénèque (1956) dans ses Lettres à Lucilius, Tillich avance que :

L'affirmation de notre être essentiel en dépit des désirs et des angoisses donne naissance à la joie. [...] la vraie joie est une *affaire difficile* : elle est le bonheur d'une âme qui *s'est élevée au-dessus de toutes les circonstances*. La joie accompagne l'affirmation de soi de notre être essentiel en dépit des inhibitions qui proviennent des éléments accidentels en nous. La joie est l'expression, sur le plan émotionnel, du Oui courageux à notre être véritable (Tillich, 1998, p. 12).

Courage, dépassement, effort. Je peux en effet constater dans ma vie l'abondance de joie vraie, l'exaltation de mon être, lorsque j'ai su rencontrer l'angoisse qui m'habitait et la transcender, comme après la mort, la lumière au bout du tunnel. Il m'apparaît clair que ces transitions, ces transcendances et ces transfigurations ne sont pas l'œuvre de la chance mais, bien qu'elles soient parfois inconscientes, elles demeurent des actions concrètes posées en soi et à l'extérieur de soi, des compétences qu'a l'être à poursuivre son désir de jouissance. L'intérêt poursuivi ici est donc d'en saisir les fondements, la structure et les effets, par l'approfondissement de moments transitoires de ma propre histoire.

Puisqu'il est question de l'affirmation de l'être et de sa jouissance, je porterai sur la personne un regard holistique et tenterai de saisir les structures mêmes du sujet qui participent à son déploiement. Par cette prise de conscience, en accord avec la vision de Tillich (1998) et celle de Misrahi (2010), il sera possible de reconnaître au sujet toute son autonomie et sa responsabilité dans le devenir de son identité et la jouissance qu'il retire de sa propre existence.

La détermination qualitative de la conscience (je me fais triste ou joyeux, angoissé ou allègre) s'intègre elle-même dans une continuité pratique, c'est-à-dire la relative permanence d'une entreprise ou d'une personnalité. Mais cette personnalité, ce *caractère*, cette entreprise sont contenus non par l'effet d'une pesanteur mais par la permanence d'une *décision* (Misrahi, 2010, p.25).

Cette décision, qui lie en soi la pensée et l'univers affectif, est détentrice de liberté.

Elle est le lieu de notre possible autodétermination.

Le désir à lui seul ne peut fixer l'or de la joie. La vie spontanée, le mouvement des affects se prenant sérieusement aux jeux du « déterminisme » et des miroirs ne peuvent à eux seuls fonder durablement la joie et par conséquent le bonheur d'être. Seule la réflexion intégrant le désir ou le désir intégrant la réflexion ont quelque chance de construire dans le roc quelque chose qui vaille comme un bonheur (Misrahi, 2010, p.53).

Cela uniquement a une chance de nous faire passer « de l'aliénation à l'indépendance » (Misrahi, 2010, p. 42). Et c'est là très exactement le but de notre recherche, fonder en soi l'autonomie de la joie. Déjà nous voyons que la pensée, qui est mise à contribution du bonheur, possède un pouvoir créateur car ses actes ne sont pas ceux de la répétition. En effet, la pensée peut fonder la joie dans la mesure où :

Anticipation, interprétation, construction, imagination sont les conditions de l'existence heureuse : hors d'elles, l'opacité des pierres. Fonder, c'est fonder au-delà, se réjouir de fonder, c'est se réjouir de créer en soi, au-delà de l'immédiat, les fondations et les supports d'une allégresse jamais donnée de prime abord. Tout commence au sujet : c'est-à-dire que tout commence par lui hors de lui, par lui-même tel qu'il se tient et non tel qu'il croit se constater d'abord (Misrahi, 2010, p. 66).

Soi-même, sa propre existence et le monde sont notre création. Fonder sa joie c'est fonder son univers par un acte d'imagination. Cependant la question véritable reste celle de :

Saisir la nature de ce pouvoir [d'imagination] unique, créateur d'images et de symboles, et porté par le désir : tourne-t-il par essence le dos à la réalité ou la rejoint-il ? La réponse de Segalen est audacieuse et simple : non seulement l'imaginaire ne s'oppose pas à la réalité, mais il l'instaure. Et une Réalité, perçue dans la profondeur de toutes ses dimensions, *dépasse* l'imaginaire (Misrahi, 2010, p. 103).

Je suis très intéressée par notre pouvoir intrinsèque à instaurer le réel depuis notre propre imagination, notre propre anticipation. Dans un désir de déploiement de soi et du monde, il m'apparaît essentiel de prendre conscience de ce pouvoir afin de devenir souveraine de l'impact que j'ai sur le réel et assumer la pleine responsabilité de mon pouvoir créateur.

Misrahi (2010) rejoint la vision du philosophe Ernst Bloch (1976), le penseur de l'espérance, autour de l'idée d'une puissance qui permet à l'être humain de fonder à la fois son être et le monde. Dans son lumineux livre *Le principe espérance*, Ernst Bloch montre avec force que :

Toute l'histoire et la culture sont portées par l'imagination rêveuse ou utopiste s'incarnant progressivement dans des œuvres réelles. Au fondement de cette imagination se trouve une structure catégoriale du sujet : le principe espérance. La dimension anticipatrice de la conscience et du désir est une condition même de la vie, celle de la conscience et celle de l'être entier. L'anticipation et l'espérance, structures présentes du sujet, sont difficilement séparables d'une activité imaginative capable de susciter des agencements nouveaux, des formes neuves, des êtres culturels, sociaux ou individuels jamais encore rencontrés (Bloch, 1976, p. 99).

L'imagination instaure le réel et porte le monde dans son dépassement. Aussi, je peux moi-même percevoir dans mon parcours le pouvoir de ma propre imagination, et plus particulièrement le pouvoir transformateur qu'a eu l'imagination dans ma vie lorsqu'elle s'est exprimée dans une forme poétique, artistique, performative. En effet, il me semblait que la force créatrice de mon désir, manifestée concrètement dans le corps et la matière, inscrivait d'autant plus clairement son empreinte sur la réalité. J'y trouvais une manière directe d'actualiser mon désir et mon imagination. C'était également pour moi une manière d'habiter le lien, de manifester l'union en moi-même et dans le monde, de l'être et de la matière. Pour témoigner de ce pouvoir d'agir et de créer que je rencontre dans la création artistique, Cheng (2008) avance, avec le philosophe Schelling (1842), qu'il y a une instance dans l'esprit humain qui est avide de connaître l'absolu.

L'esprit, celui qui habite l'homme, s'engage dans une quête dont l'objet est la recherche de l'identité du moi et de celle du monde. Cette identité supérieure où le moi et le monde coïncident, seul l'art peut la réaliser. Car, dans l'acte de création,

l'artiste objective l'idée dans la matière et, par-là, subjective aussi la matière. Dans l'art sont alors réunis les contraires apparemment irréconciliables que sont esprit et nature, sujet et monde, singulier et universel (Cheng, 2008, p. 102).

À cet égard, il m'apparaît pertinent dans le cadre de cette recherche, que j'explore certains moments de création artistique et que j'approfondisse certaines œuvres en elles-mêmes afin de mieux comprendre leurs effets transformateurs sur moi comme sur ma réalité. Je tenterai ainsi de clarifier pourquoi, comme Hölderlin, je suis convaincue qu'« Il faut habiter poétiquement la terre » (Hölderlin, 1963, p. 44). Certaine que l'acte créateur invite le sujet à entrer dans une relation perceptive avec l'être en lui-même et dans le monde, je m'accorde avec Cheng (2008) quand il parle du poète en affirmant que ce dernier « [...] voue une immense confiance au pouvoir du langage poétique. Il est convaincu que grâce à lui l'homme peut accomplir la tâche que la beauté lui assigne »

2.5 PERTINENCE PROFESSIONNELLE

Appeler le Nom de l'Être qui Est" sur quelqu'un, c'est le relier lui aussi à sa Source de Vie, le ramener dans le champ du Réel, à partir duquel il pourra sinon guérir tout au moins relativiser sa souffrance. Ainsi prier, pour le Thérapeute, n'est pas tant réciter des prières et des invocations, mais tenir son être dans l'Être afin que Sa Présence se diffuse ou s'intériorise à travers lui dans la personne mal-heureuse (Leloup, 2017).

Je me suis toujours sentie très interpellée par la souffrance, la violence et le mal de vivre qui touche les êtres humains. J'ai l'impression parfois d'avoir affaire à des âmes en déroute coupées du lien d'amour en eux-mêmes. Je suis attristée par l'idée de vies vécues dans la déception, à se débattre pour trouver un bonheur qui s'enfuit. Des vies qui s'éteignent sans que l'être n'ait trouvé sa joie et son déploiement, resté tout étriqué dans ses préoccupations et ses interdits. Cela me donne l'impression de vies non vécues où l'âme et le cœur n'ont pas pu jouir de leur possibilité de diffuser leur lumière. Quelle tristesse, quel grand malheur. Je suis très interpellée aussi par ce lien que je perçois très clairement depuis

toute petite, entre malheur et violence. C'est sans doute cette sensibilité à la vie de l'être en soi qui m'amena à m'intéresser à la destinée humaine, à sa réalisation existentielle des personnes et finalement à œuvrer à titre d'intervenante auprès des gens les plus souffrants de notre société. J'ai aussi depuis toujours la sensation que la souffrance peut être une porte qui s'ouvre sur l'âme. L'expérience humaine profonde, intense, éprouvante que fait chaque être humain sur terre, l'état de vulnérabilité en soi dont on cherche constamment à se préserver, que l'on tente de cacher, de contenir, de gérer, parfois fait fendre la coque sous la pression de son accumulation et éclater au dehors la vie contenue. En accord avec Jean-Yves Leloup (2012), je crois qu'avec elle l'être apparaît dans sa vérité et sa beauté. Non celle arrangée, léchée et parfaite qui est recherchée pour accéder au succès et aux convenances, mais la vraie beauté, celle d'une âme authentique dans l'immensité de ses états variés.

Personnellement, je vois que, faire l'expérience de cette beauté qui émane de la relation à l'être intérieur comme à « l'Être cosmique », me demande d'être dans une posture de réceptivité et d'accueil. Je vis cette posture comme étant à l'opposé des principes de performance et de réussite propres à notre société contemporaine. Au contraire, elle fait selon moi appel à la lenteur, au silence, à l'attention perceptive, à l'intériorité, aux sensations, à l'affectivité. Ce sont là les conditions qui me permettent de me recevoir également moi-même dans mes parts les moins « civilisées » et les plus vulnérables de ma personne.

Ajoutons aussitôt que cette beauté, en tant que valeur absolue, n'est nullement un astre inaccessible suspendu dans un ciel idéal. Elle est à portée de l'humain, mais se situe bien, nous l'avons dit, au-delà d'un quelconque état de délectation et de « bons sentiments ». Elle comporte la prise en charge de la douleur du monde, l'extrême exigence de dignité, de compassion et de sens de la justice, ainsi que la totale ouverture à la résonance universelle. Cette exigence et cette ouverture impliquent, de la part de celui qui cherche, un effort à creuser en lui sa capacité à la réceptivité et à l'accueil, au point de devenir le « ravin du monde », de se laisser brûler par une intense lumière. Cette lumière est seule apte à faire tomber les oripeaux qui lui encomrent corps et esprit ; elle est la condition nécessaire à l'advenir d'une authentique ouverture (Cheng, 2008, p. 72).

Je connais cette brûlure qui nettoie, cet espace de réceptivité, d'amour, d'empathie, qui se laisse toucher et traverser par la souffrance du monde comme la sienne propre, et par le fait même, la transforme. Mettre ainsi mon être au service de l'autre, du monde, c'est l'acte qui me touche et me nourrit le plus. C'est là que je me sens le plus utile, et c'est dans cette posture que mes gestes, mes actions et mes paroles me semblent être le plus pertinentes, agissantes, riches. C'est là que j'ai le sentiment de faire œuvre de soin et de beauté. C'est faire comme le thérapeute, dont parle Leloup, qui tient « son être dans l'Être afin que Sa Présence se diffuse ou s'intériorise à travers lui dans la personne malheureuse » (Leloup, 1999, p. 26) qu'il accompagne.

Si cet espace en soi est agissant, j'ai espoir que savoir se relier à lui s'apprend et se développe. J'aspire dans cette recherche à pouvoir mieux comprendre et formuler de quelle manière il est possible de tendre, comme le dit Cheng (2008), « à forger une manière d'être fondamentale » (Cheng, 2008, p. 69) permettant de passer d'un regard et d'une posture qui rejette et ainsi ajoute de la souffrance à la souffrance, à un rapport qui permette, par l'accueil, de transcender la souffrance et d'entrer dans la joie d'être. Si on arrivait, sans rien nier, à embrasser à la fois la souffrance inhérente à notre incarnation et la joie dont nous sommes faits, j'ai le sentiment que ce serait une posture qui saurait nous porter dans une pleine considération de soi et une jouissance authentique.

Il n'y a donc rien à rejeter et j'ai l'intuition qu'aborder l'adversité sous un angle nouveau, sous un angle eudémoniste, nous révélerait la fonction émancipatrice de celle-ci et la rendrait du même coup efficiente. En accord avec Tillich, comme nous l'avons vu plus haut, le sujet avance vers son déploiement « en dépit du non-être » et donc malgré lui, mais également grâce à lui car ce dernier incite le sujet au courage, le pousse au dépassement et suscite son désir, comme si le manque d'être amenait le sujet au plus-être. Comme si tel en était la fonction. Je transcende le non-être en affirmant mon être et son désir d'être face à lui et ce faisant mon être se déploie et atteint sa joie.

Dans ce dépassement de soi-même, suscité par l'adversité et l'angoisse du non-être, l'être qui tend vers sa joie tend du même coup vers la bonté. Le courage d'être nous

sollicite dans notre humanité. En s'appuyant sur la pensée de Nietzsche (1983) et de la plupart des philosophes de la vie, Tillich (1998) affirme que « La vie qui veut se surpasser est la vie bonne, et la vie bonne est la vie courageuse. C'est la vie de *l'âme puissante* et du *corps triomphant* dont la jouissance de soi est vertu. Une telle âme bannit toute lâcheté ; elle dit : le mal – c'est ce qui est lâche [...] » (Tillich, 1998, p. 23). C'est donc dire que cette quête de jouissance, dans une optique d'accompagnement, saurait également répondre à une éthique du bien. En effet, comme l'explique Misrahi (2010) :

[...] la substance primordiale de l'être n'est pas seulement atteinte et définie par un travail pénible de défrichage. Celui-ci vaut aussi comme travail de « purification ». La délimitation joyeuse du domaine de l'être se fait aussi par le travail purificateur et douloureux des flammes. On purifie par le feu du renoncement à l'accessoire la substance primordiale de son désir. On s'écarte de l'inessentiel, on brûle le dérisoire. Après avoir extrait et broyé l'or fin du désir, après avoir réduit, détruit et dissous les éléments secondaires de la soif (ambitions, jalousie, présomptions, narcissisme, colère, angoisse), on commence la condensation et la sublimation de son plus haut désir, on le fixe dans sa détermination et dans son lieu, on l'amène à l'évidence lumineuse de sa forme. Mais c'est par les flammes que l'on parvient à la lumière : on brûle les mouvements élémentaires et frustrés de son moi pour accéder à la haute conscience de son désir, pour entrer dans les Hautes Terres du domaine de l'être (Misrahi, 2010, p. 111).

Bonheur et bonté sont un, et culminent en cet état de beauté.

Quand l'authenticité de la beauté est garantie par la bonté, on est dans l'état suprême de la vérité, celle qui va, répétons-le, dans le sens de la vie ouverte, celle à laquelle on aspire comme à une chose qui se justifie en soi. Ce qui se justifie en soi dans l'ordre de la vie est bien la beauté qui, s'élevant vers l'état de joie et de liberté, permet à la bonté même de dépasser la simple notion de devoir. La beauté est la noblesse du bien, le plaisir du bien, la jouissance du bien, le rayonnement même du bien (Misrahi, 2010, p. 60).

Les personnes que j'accompagne dans mon travail traversent des difficultés qui les submergent et mettent en péril leur équilibre, leur santé mentale et physique, leur intégrité, parfois leur vie. Aussi, je suis troublée de voir, à quel point nous sommes impuissants à nous accompagner les uns les autres dans une marche vers cette promesse de bonheur en nous, et ce, malgré la science, le savoir, les recherches, les spécialistes. En effet, l'amélioration de la situation des personnes aux prises avec différentes problématiques

telles que les problèmes de santé mentale, de dépendances, de suicide, de l'exclusion ou de la violence, semble dérisoire. Je vois les limites de l'accompagnement que nous savons offrir pour soutenir les personnes dans le développement de leur bonheur et il m'apparaît que mieux comprendre les fonctions de l'être humain et la manière permettant de s'acheminer vers le désir de l'être pourrait nous être salutaire. Il s'agit là de remettre le bonheur et la joie au centre de la démarche d'accompagnement et de mieux comprendre notre propre fonctionnement quant à ce bonheur pour lequel nous sommes faits. Cela me semble être la voie qui peut me permettre d'avancer vers une joie qui n'omet rien de soi et unit tout, porte le sujet dans sa globalité, vers son plein déploiement et son autonomie. Comme ce déploiement inclut la part affective, charnelle, spirituelle et relationnelle de la personne, j'aimerais développer une approche d'accompagnement incluant le corps, la création, le rituel, le spirituel et le groupe et ainsi solliciter les gens dans leur entièreté, dans leur intelligence globale. Cela répondrait également à mon désir d'œuvrer depuis l'artiste, la mystique et l'accompagnatrice en moi.

Dans cette recherche, je me propose d'effectuer un changement de paradigme existentiel, passant de la recherche d'un bonheur qui serait l'aboutissement d'une introspection au cœur des blessures et des difficultés, à la création du bonheur par l'adhésion au désir de l'être en soi. J'aspire également dans mon métier pouvoir transmettre les fondements de cette philosophie eudémoniste et accompagner les personnes dans leur cheminement, dans la transformation du rapport à soi, à son histoire passée et future, aux autres et au monde. C'est la compréhension même du fonctionnement de l'existence qui est à transformer et à fonder.

Sensible aux iniquités sociales, à l'exclusion et aux disparités de genre, de classes, d'origines, je ressens dans mon engagement social un fort besoin de justice, d'équité et donc l'exigence d'une démocratisation du bonheur. À la suite de Misrahi, je marche vers mon espérance.

Ce pays imaginaire et réel, substantiel et actif, est à la fois action et alchimie, regard et construction. C'est pourquoi il est à la portée de tous, il ne vaut pour chacun que s'il vaut en droit pour tous. Et c'est pourquoi aussi il se situe dans la

présence : ici même et aujourd'hui, dès aujourd'hui et pour demain encore (Misrahi, 2010, p.297).

2.6 PROBLÈME ET ORIGINALITÉ DE CETTE RECHERCHE

J'ai une soif de vivre, l'envie de jouir de mon existence profondément, intensément. Je ne veux plus que mon allégresse soit dépendante de la chance et des événements extérieurs, je ne veux plus être victime d'une épreuve ou d'un échec. Je ne veux plus me vivre impuissante, triste et grise, insatisfaite et déçue. Je ne veux plus vivre avec ce sentiment de privation et de perte de pouvoir personnel. Je veux comprendre de quelle manière je peux nourrir mon pouvoir être, ma puissance d'agir et mon pouvoir créateur. Je veux m'avancer dans cette affirmation de mon être, poétiser ma vie au quotidien de manière à en révéler la grande beauté et à entrer dans la célébration et l'allégresse. Je voudrais réenchanter ma vie et le monde au quotidien. Je dirais que dans ce projet de recherche je me souhaite ce renversement que Misrahi raconte si bien.

[...] il y eut là, à l'origine, comme une opération de commencement. Détourné de la nuit et des combats dérisoires, le sujet, individu singulier, est déjà passé de la misère à la splendeur par un acte qui fut comme une naissance. Parce que, dans sa nuit angoissée de persécution, de solitude et de pénurie, il était question de sa propre mort, l'individu le plus concret s'est un jour arraché à sa misère et fit de ce rien qu'il était cette grande allégresse assoiffée de vivre. Brusquement s'est fait le passage. Un être de passions destructrices ou de neutralité vide s'est un jour reconstruit à partir de lui-même et pour ainsi dire transmuté, du rien qu'il était, nocturne et aveugle, en un être aussi concret, fait de passions et de désirs, mais tout entier converti à l'allégresse et à la lumière naissante. Le sujet connut alors la fièvre de vivre. Les forteresses inutiles s'estompaient dans le lointain, laissant le voyageur architecte de sa vie construire ses blancs domaines de l'être, ses châteaux et ses demeures au fil de son voyage par le mouvement même de son allégresse, de son écriture peut-être, et de la rencontre indéfiniment neuve des proches, des lointains, et des mondes. Parce qu'il était question en lui-même de la mort même, le sujet fit un jour, du rien qu'il était, le germe de sa naissance (Misrahi, 2010, pp. 48-49).

Je désire donc m'acheminer dans une curiosité, par-delà les catégorisations négatives et préconçues, dans la rencontre ouverte de mon désir. Comme le précise Misrahi (2010), c'est par la transcendance première de ces déterminismes où je me garde ignorante à moi-

même et me crée telle que je me crois, qu'il me sera enfin possible de reconnaître ce désir par lequel je me fais être.

Parce que j'aurais nommé « obsession » la fermeté de mes projets, ou « hystérie » l'intensité de mes relations, j'aurais sans doute satisfait par là à mon souci « scientifique », je n'aurais pas fait avancer le moins du monde la description et la compréhension des actes par lesquels mon désir se constitue effectivement lui-même comme une manière d'être et par lesquels mon regard s'inscrit concrètement dans une attitude, un projet, une œuvre ou un sentiment (Misrahi, 2010, p.92).

Voilà ce que je cherche, des voies de passage pour entrer de plain-pied dans ce projet, dans cet acte de création de soi où je m'engage. Non dans cette tendance à l'examen et à l'évaluation. Je ne cherche pas à atteindre une quelconque correspondance avec un idéal prescrit ni à me scruter comme un sujet pathologique à l'étude ou comme un objet à améliorer.

En abordant mon histoire, mon expérience et moi-même, je m'aventure avec l'intention d'aller à la rencontre de la vie qui est là, qui s'exprime, qui laisse partout les traces concrètes de l'être et de son désir, de sa quête perpétuelle de jouissance et de son inexorable poussée vers la plénitude de son être. Si mon désir de jouissance d'être se constitue à travers les actes de ma vie, je souhaite appréhender ces actes de manière à apercevoir de quoi ils sont porteurs, et ce en termes de désir et non de symptôme ou de problème. À l'instar de Misrahi (2010), ce projet de recherche formation m'invite à revoir mon rapport à moi-même, à l'être humain et à la vie car :

une éventuelle tentative d'auto-analyse, loin de rendre clairs à moi-même le désir que je suis et le pouvoir créateur qui, dans ses limites, est pourtant à coup sûr le moi propre, aurait plutôt comme résultat de m'interdire l'accès à moi-même : elle me définirait à l'avance comme le jeu et le résultat de certaines forces obscures, anonymes, que j'aurais simplement pour tâche de déceler en moi en les nommant, alors qu'il me faut au contraire délimiter et définir mon être en tant qu'il est un pouvoir, une force, une disponibilité : me connaître et me définir ce n'est pas dire ce que je suis mais comprendre ce que je veux être, ce que j'ai voulu devenir (Misrahi, 2010, p.92).

Ainsi, je m'avance, avec humilité et respect, avec audace et désir, à la rencontre de celle que je désire être depuis toujours, de ce désir de jouissance d'être qui pousse et cherche à s'actualiser. Si mon être est une force et un pouvoir actif, c'est à travers toutes les tentatives entreprises pour atteindre sa joie que je le rencontrerai. Je marche dans la révélation de ma propre beauté d'être, considérant que, « Relevant de l'être et non de l'avoir, la vraie beauté ne saurait être définie comme moyen ou instrument. Par essence, elle est une manière d'être, un état d'existence » (Cheng, 2008, p. 31). Cheng révèle encore que « [...] la beauté que nous avons en vue est celle qui relève de l'Être, qui jaillit de l'intérieur de l'Être comme élan vers la beauté, vers la plénitude de sa propre présence [...] » (Cheng, 2008, p. 46).

Je souhaite ici trouver et documenter les voies par lesquelles j'avance vers le plein déploiement de mon être, vers une beauté sensible et incarnée, une beauté où mon être se relie à l'existence vivante et participe à la splendeur du monde.

[...] la beauté est quelque chose de virtuellement là, depuis toujours là, un désir qui jaillit de l'intérieur des êtres, ou de l'Être, telle une fontaine inépuisable qui, plus que figure anonyme et isolée, se manifeste comme présence rayonnante et reliaante, laquelle incite à l'acquiescement, à l'interaction, à la transfiguration (Cheng, 2008, p. 31).

Ce désir de plénitude, d'acquiescement et de reliance, ressenti depuis l'origine de ma vie, c'est ce désir d'union des polarités soi-monde, le désir de *me mettre au monde dans le monde*, de participer au monde et à sa création depuis l'affirmation de mon être singulier.

Les principes ontologiques ont un caractère bipolaire conforme à la structure bipolaire fondamentale de l'être : celle du soi et du monde. Les premiers éléments bipolaires sont l'individuation et la participation. Leur rapport au [...] problème du courage est évident si on définit le courage comme l'affirmation de soi en dépit du non-être. Si on demande quel est le sujet de cette affirmation de soi, il faut répondre que c'est le soi individuel qui participe au monde, c'est-à-dire à la structure universelle de l'être (Tillich, 1998, p. 71).

Participer de l'Être et de sa manifestation, de son devenir, c'est créer le monde et soi-même depuis cette relation d'être à être. Ainsi « La parfaite affirmation de soi n'est pas un acte isolé qui aurait son origine dans l'être individuel, mais elle est participation à l'acte

universel ou divin d'affirmation de soi qui est la puissance d'origine de tout acte individuel » (Tillich, 1998, pp. 18-19). Monde et sujet, dans leur relation sensible où beauté et jouissance de la beauté acheminent toujours plus l'être vers son déploiement, instaurent du même coup un sens fondé sur cette beauté.

Quiconque vit de façon créatrice dans des significations s'affirme comme participant à ces significations. Il s'affirme dans l'acte de recevoir et de transformer la réalité de façon créatrice. Il s'aime lui-même en tant qu'il participe à la vie spirituelle et qu'il en aime les contenus. Il les aime parce qu'ils expriment son propre accomplissement et qu'ils s'actualisent à travers lui (Tillich, 1998, p. 37).

Cette recherche se veut l'exploration et l'approfondissement du pouvoir créateur qui est le mien et celui de chaque individu. Je souhaite pénétrer ce pouvoir comme une enfant explore une forêt merveilleuse à la découverte de la splendeur du monde et de sa propre jouissance sensorielle de ce monde.

L'aventure où je m'invite prend source dans cette relation de réciprocité créative entre être et Être et en accompagnera en conscience le murissement de ses fruits juteux. « Le long voyage conduit ainsi à une sorte de Sur-réel éternel et présent où se fondent ensemble l'expérience d'un monde transmuté par l'imaginaire et celle d'une conscience illuminée par la vie » (Misrahi, 2010, p. 107). Je me propose donc de retourner dans mon histoire, cueillir les fruits de mon désir desquels débordaient joie et jouissance, et pouvoir mieux saisir les actes créateurs qui en furent à l'origine. Il me sera possible, par cet examen, de définir les contours de mon désir, saisir les fonctions de mon propre pouvoir alchimique et en comprendre la portée transformatrice de moi-même, de ma vie et du monde.

En d'autres termes, nous devons examiner les conditions de possibilités de la réalisation de l'être : il s'agira très exactement de l'examen des structures du sujet qui, *par elles-mêmes*, font de l'être non un lointain inaccessible mais une expérience réalisable et toujours possible (Misrahi, 2010, p.19).

Je fais l'expérience que la création est une voie qui m'ouvre au pouvoir de l'imaginaire et rend possible le renouvellement de soi. Dans la création et dans la

performance, une porte s'ouvrait et permettait la communication, le passage, la circulation entre l'intérieur et l'extérieur, une réceptivité qui génère du concret, la matière qui prend forme depuis la sensibilité ressentie. J'avais vécu comment il était possible de faire l'expérience de soi dans plus de profondeur, de finesse et de saveur et à la fois d'ouvrir le champ de sa propre manifestation. Poétiser le monde, me poétiser moi-même, c'est déjà m'extraire de la grisaille et du fatalisme. Je me propose ici d'explorer différents moments clés où je me suis acheminée dans mon déploiement et ma réalisation afin d'en faire ressortir les différents facteurs et critères. Aussi, au départ de ma recherche je me suis engagée notamment dans l'écriture de textes sous forme de slams que j'ai performés ensuite sur scène et je me propose de faire l'exploration de cette période de déploiement et des créations elles-mêmes afin d'en tirer apprentissages. Je cherche à faire ressortir des textes comme de la démarche, d'une part mon propre désir comme moteur et comme force et également les actes d'auto-accompagnement posés pour m'acheminer dans ce parcours de rédaction et de performance.

Au cœur de l'adversité individuelle et planétaire, quelle attitude saurait nous offrir une voie qui, sans succomber ni au gouffre du désespoir ni à la superficialité d'un nihilisme bucolique, nous permettrait d'embrasser l'ensemble du réel pour faire œuvre alchimique et créatrice de plénitude ? Comment fixer l'or de la joie ? Quelle compréhension et quels apprentissages puis-je tirer de ma propre expérience pour enfin fonder en moi et dans ma vie les éléments qui me permettent d'orienter mon être dans son désir et dans sa plénitude pour de bon ?

2.7 QUESTION DE RECHERCHE

De quelle manière mon processus de recherche-formation-crédation en première personne peut-il contribuer à accompagner un projet de fondation de la joie d'être et de participer ?

2.8 OBJECTIFS DE RECHERCHE

- **Explorer** à travers mon récit initiatique les pierres de gué qui m'ont permis de passer de la honte à la joie d'être et de participer
- **Identifier** à travers mon processus de création des moments et des gestes qui ont accompagné mon processus d'autonomisation et de participation.
- **Comprendre** la cohérence de mon chemin de dépassement de la honte et de fondation de la joie d'être et de participer en vue de nourrir un projet de transmission

PARTIE II

EXPLORATION ET COMPRÉHENSION

Approfondir son expérience de vie - Pour une plus grande joie d'être et de participer

Il faut parler du moi en tant que personne. Si l'égoïsme est une plaie, la dépersonnalisation en est une autre. Ainsi, on parle du sens de la vie; on en parle toutefois mal parce que l'on ne s'implique pas. Si on parlait à partir de soi, on dirait des choses qui partent du ventre et qui vont dans les étoiles (Bertrand Vergely, 2010).

Engagée au sein du processus prescrit par la démarche de type heuristique j'ai réalisé, dans cette deuxième partie, une exploration de la question ou du problème de recherche et me suis aventurée à en étoffer une compréhension. Dans l'écriture de mon mémoire, il m'est apparu profondément naturel et on ne peut plus cohérent que ces deux étapes soient étudiées et construites dans un même mouvement et en un même lieu. En effet, j'ai rapidement constaté qu'elles prenaient mutuellement sens et corps en entrant en résonance l'une avec l'autre, dans un battement constant de question-réponse, une danse qui se déploie dans la rencontre de ces deux dynamiques, s'alimentant l'une et l'autre vers l'articulation d'une cohérence nouvelle.

Cette seconde partie consistera donc, d'une part, en une œuvre exploratoire. Craig cite Pólya (1951) et Rogers (1970) afin d'appuyer qu'il s'agira ici pour le sujet-chercheur de « [...] *cerner le problème d'aussi près que possible, [de] s'immerger dans la situation, s'en imbibant afin de pouvoir en saisir toute la complexité* » (Craig, 1978, p. 24). D'autre part et dans un même souffle, il sera question pour ce dernier de produire du sens et de générer de la compréhension. À ce propos, Lafortune explique en effet que :

La compréhension permet de dégager non seulement les raisons d'un problème, mais aussi les motifs des conduites d'une personne, de saisir le pourquoi et le comment des choses et des événements ainsi que des comportements et des pensées des personnes (Lafortune & Fréchette, 2010, p. 18).

L'analyse des données de recherche sera donc intégrée à même le processus de rédaction de cette seconde partie, dans une interprétation dite *en mode écriture* qui a l'avantage d'instaurer une véritable cohésion entre le contenu qui a fait l'objet d'une exploration et sa compréhension. Je regrouperai donc ici trois différents chapitres dont je ferai systématiquement l'analyse : une traversée initiatique, un récit de pratique et un processus de création.

En traversant ces différents territoires, je vais tenter d'approfondir mon expérience personnelle, relationnelle, spirituelle et créative, susceptible selon moi d'amener un éclairage nouveau à ma question de recherche. Après une exploration minutieuse de mes journaux de recherche, de différents récits phénoménologiques, de textes poétiques et de fiches de lecture, j'entrerai dans une rédaction que je désire fluide et organique afin de rendre l'information de manière accessible pour le lecteur. Cette écriture se veut le plus près possible de mon processus réflexif et transformateur et témoigne de ce dernier.

Cette démarche fut pour moi une avancée continue dans l'inconnu. Ce processus me semblait, en cela, très près de celui de la création artistique. De l'exploration de mes données de recherche émergeait naturellement des compréhensions, desquelles apparaissaient d'autres questionnements et de nouveaux espaces méconnus de moi vers lesquels je me sentais appelée, donnant alors une orientation inattendue à la poursuite de mon exploration, cette dernière générant de nouvelles compréhensions puis de nouveaux questionnements. C'est pour cette raison que les chercheurs heuristiques disent de cette démarche qu'elle est collée au vivant, car elle procède d'un principe naturel de développement chez l'être humain.

CHAPITRE 3

UNE SOIF D'ÊTRE

Comment veux-tu devenir nouveau, si avant tu n'es pas devenu cendre ? (Friedrich Nietzsche, 1983)

3.1 QUÊTE, DÉSERT ET INITIATION

Debout dans mon insatisfaction avec le désir de vivre qui me rage au cœur, je vais chercher coûte que coûte à arrimer ma vie intérieure et ma vie extérieure. Je cherche une harmonisation et une potentialisation de ces deux mondes en une manifestation de ce qui m'habite, pleine et généreuse de vie. Depuis toujours je cherche et je trace mon chemin tortueux, fait de mes courages et de mes peurs, de mes audaces et de mes évitements, allant et venant, me sentant plus ou moins libre de me conduire là où j'aspire à être. Il m'arrive souvent de me vivre victime et impuissante de mes contextes de vie comme de mes manifestations intérieures.

Je me cherche dans ma plénitude intérieure comme extérieure. J'entends du fond de moi, un hurlement, l'instance radicale de mon être fulminant, prisonnier d'interdits et qui cherche sa liberté. Ce chapitre relate le pèlerinage que j'ai accompli en quête de ma voie. J'y expose les motivations qui me poussèrent en dehors de mon espace sécuritaire, les espoirs et les dangers que j'ai rencontrés sur mon parcours, les pertes de repères et les pertes de sens, la mort sur le chemin et les alliés rencontrés. J'y relate les transformations qui se sont opérées et le sens qui s'est retissé, nouveau.

En fait je ne fais pas que relater. Ce serait complètement faux de le dire. J'écris et tout au long de mon parcours je m'achemine ainsi, je m'accompagne pas à pas. Mon écriture fait apparaître le sol où se posera mon prochain pas. Mon écriture me devance. Elle me voit

et me devine demain. Elle est la lanterne au bout de mon bâton. Mon écriture relie également mon histoire passée et m'y fait apparaître nouvelle et porteuse d'un sens qui s'articule dans mon corps et dans mes choix, que je découvre au présent, dans l'écriture. Mon écriture a mis au monde mon histoire. Elle en a soulevé la poudre d'or qui s'était déposée au fond du cours d'eau de mon histoire. Mon écriture l'a traversée, elle a suivi le courant, le fil, et m'a montré ce que je ne voyais pas. Elle a tout éclairci. Et c'est faire cela, plus peut-être que l'histoire vécue en tant que telle, qui m'ouvrit le chemin, qui souleva le brouillard et fit apparaître la voie pour aller de l'avant, là où je me désirais, là où je m'attendais. Ce chapitre est à la fois le récit de mon parcours, et l'œuvre alchimique, transformatrice, en temps réel de celle qui écrit. Celle qui écrit sa vie, celle qui écrit son chemin.

3.2 UNE QUÊTE D’AFFIRMATION DE SOI ET DE PARTICIPATION AU MONDE

3.2.1 La honte

In the genesis too, alienation is patterned into the creation. The experience of alienation occurs when Adam and Eve eat the fruit of the tree of knowledge of good and evil. As they experience the toxicity of Shame, they are banished from paradise. [...] alienation is the actual withering rejection we feel (toward the other or toward one's self) in Contempt/Shame (Chodorow, 1991, p. 83)⁷.

Je me souviens que déjà, dans ma tendre enfance, j'éprouvais de la honte sans trop savoir pourquoi. Je constate aujourd'hui que ce sentiment m'a suivie tout au long de ma vie, faisant souvent de mon quotidien une épreuve qui m'empêchait d'accéder à ma joie et d'avancer dans ma vie avec l'amplitude dont je me savais pourtant capable. La honte

⁷ Traduction libre : Dans la genèse également, l'aliénation est modelée lors de la création. L'expérience de l'aliénation survient quand Adam et Ève mangent le fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal. Ils font alors l'expérience de la toxicité de la honte et sont ainsi bannis du paradis. [...] l'aliénation est le rejet dégradant éprouvée (envers l'autre ou envers soi-même) dans le rapport mépris/honte.

nourrit le mépris de soi. En fait, comme le précise Boris Cyrulnik (2010) : « Dans le monde du honteux habite un détracteur lancinant qui ne cesse de murmurer : « Tu es minable » » (Cyrulnik, 2010, p. 26).

Cette image dévaluée de soi génère chez le sujet un sentiment d'imposture, une grande peur d'être démasqué et vu dans sa laideur par les autres. Pour me protéger de la violence des sentiments que me causait cette perception négative de moi-même, j'ai développé avec le temps une sensibilité aigüe et de l'hyper vigilance, je cherchais constamment à percevoir l'autre et à capter son sentiment à mon égard.

J'ai aussi développé la capacité de projeter à l'extérieur une image tantôt de force, de déploiement, tantôt d'indifférence, afin de cacher ma faiblesse et me protéger du jugement. La honte est donc principalement sociale. Elle amène le sujet à vouloir se suradapter en fonction du milieu. Pour Cyrulnik (2010), « cette tendance à se mettre à la place de l'autre, cet excès d'empathie, définit une stratégie éthique et vulnérabilisante à la fois » (Cyrulnik, 2010, p. 33). Une telle honte est dépersonnalisante. En effet, le même auteur précise qu'en « attribuant à l'autre le pouvoir de poser un regard sévère sur soi, on crée une sorte de masochisme moral qui est à l'opposé du masochisme pervers. Dans un tel contexte le sujet apprend à s'adapter à la honte vécue par « des comportements d'évitement, d'enfouissement ou de retrait qui altèrent la relation » (Cyrulnik, 2010, p. 28). Il va sans dire que c'est toute la manière d'être au monde, la manifestation de soi dans le monde qui s'en voit affectée. Si l'image de soi creuse un sentiment de déception et d'échec, la réussite semble être souvent la seule manière de renverser la perception intime et sociale de soi-même. Cependant, comme le rappelle fort justement Cyrulnik (2010) :

La réussite n'est pas toujours une preuve d'épanouissement, elle est souvent même le bénéfice secondaire d'une souffrance cachée. D'ailleurs, ceux qui ont inventé le mot réussite ont bien compris qu'il s'agissait de s'affranchir de la honte, comme un esclave qui rachète sa liberté. Or « réussite » en italien a donné *riuscita*, donner une issue à sa souffrance, une sortie quand on est enfermé, coincé dans les rails qui contraignent à la répétition. Le mort de honte, tout à coup, comprend qu'il pourra s'en sortir en faisant exactement le contraire de ce qui a provoqué son

empoisonnement sentimental. Dans ce cas, la réussite est un combat et non pas un épanouissement (Cyrulnik, 2010, p. 38).

À la lecture de Cyrulnik, je comprends mieux cette impression que j'ai souvent trainée dans ma vie qui me laissait le sentiment de passer ma vie à combattre. Je comprends également pourquoi mes réalisations me procuraient souvent plus de peur et d'insatisfaction que de joie, alors que j'étais en quête d'épanouissement.

J'ai l'impression d'avoir passé une grande partie de ma vie sous le joug de la honte. Un sentiment qui a beaucoup influencé mes choix et orientations et qui m'a souvent conduit à la fuite, ou encore à me propulser devant pour m'arracher au sentiment de pesanteur dans lequel me plongeait la honte, rendant complexe ma relation aux autres et mon désir de participation. « [...] Le honteux se cache pour moins souffrir ou tente de se revaloriser aux yeux d'autrui » (Cyrulnik, 2010, p. 26). Ainsi, il m'a fallu faire beaucoup d'efforts pour avancer vers ma vérité intérieure, car je pouvais facilement confondre fuite et absence de désir, ou encore interpréter l'attitude affectueuse ou désintéressée des gens à mon égard comme le sens réel de ma valeur.

3.2.2 Au-delà de la honte — la promesse

La morale n'est pas affaire de règle, mais de vie. Elle ne se trouve pas dans tel ou tel acte, mais dans le fait même de s'engager, d'exister. Les esprits frileux ne veulent pas s'engager. Ils rêvent d'un système tout fait, d'une morale prédigérée, d'une morale prêt-à-porter. La liberté leur fait peur. Ils ne veulent pas assumer la solitude et le choix (Vergely, 2010)

Au cours des deux dernières années passées à Rimouski, j'ai pris le risque de l'implication artistique comme slameuse et comme metteuse en scène. Ces nouvelles expériences m'ont permis de m'apparaître autrement, je me voyais telle que j'étais et j'éprouvais de la satisfaction face à mon expérience. J'assumais la sensibilité et la force de mon être affirmé au sein d'une implication collective et transformatrice. Dans ces moments je me sentais à l'abri de l'emprise de la honte. J'étais impliquée dans un acte conscient

d'intégrité et de beauté, dans une relation de partage co-créatrice. Ici, la vie et l'être en soi se révélèrent à moi dans tout leur sens. Ce faisant, je sentais que je transcendais la honte sans toutefois la nier. Je me vivais dans une forme de renouvellement relationnel.

Cependant, même si je vivais un sentiment de réalisation qui me procurait reconnaissance et amour de soi, il continuait de subsister en moi des parts rejetées de ma personnalité et de mon histoire. Bien que plus discrètes à cause de la situation, ces parts mal aimées par moi demeuraient agissantes et avaient des impacts tangibles sur mon rapport à moi, aux autres, au monde et à mon devenir. Forte de cette expérience, j'ai pris la décision de partir pour Montréal. Je suis partie pleine de désir et de rêves pour ma vie. Pleine de mes réalisations antérieures, de mon sentiment de beauté et de pouvoir. Mon expérience artistique m'avait fait rencontrer ma propre valeur, ma capacité de m'affirmer et de manifester ma vision dans le monde. Cependant, même si la force de vie, le désir fondamental d'être était à l'origine de mon mouvement, tant d'autres actes inconscients se sont greffés à lui, représentant bien la complexité affective où je me trouvais. Comme l'indique Misrahi (2010) : « [l'inconscient] implique de lui-même [...] que le désir soit non une chose obscure hors de l'espace et du temps, mais le sens même d'une action (c'est-à-dire aussi de ses ambivalences, de ses obscurités, de ses déplacements ou de ses négations) » (Misrahi, 2010, p. 22).

Je croyais être partie pour vivre plus intensément et je me suis rendu compte après coup que je suis aussi partie pour fuir ce manque d'audace dont je me sentais victime et que ma vie relationnelle, professionnelle et artistique ne cessait de me refléter. Mon départ était un mouvement pour m'arracher à ma fuite de tous les jours qui me faisait honte. C'était une fuite de la fuite. La fuite de la honte. Je souhaitais renverser ce miroir, créer pour un instant une nouvelle image de prise en charge et de courage.

Il m'a fallu du temps, dans mon aventure montréalaise pour réaliser que j'avais fait semblant d'aller dans ma vie, l'espérer au plus profond des os, mais m'en évader tout à la fois. Quoi que je fasse, répéter encore la même chose. Vouloir arracher cette fatalité qui s'agrippe, comme un bébé parasite dans mon ventre. Si je fuyais devant ma déception de ce

qui n'avait pas lieu, des inaccomplis qui s'amoncelaient dans mon histoire, je fuyais aussi devant ce qui avait lieu. Certaines portes maintenant ouvertes, l'espace que j'avais loisir d'occuper, la parole que je pouvais prendre et l'écoute que je recevais. J'ai fui devant mon désir et la disponibilité du contexte pour m'y réaliser. J'ai fui l'absence d'empêchement extérieur et l'intolérable évidence de ma responsabilité devant mon sentiment de non-réalisation.

3.2.3 Accueillir la honte de l'autre — « le mal-être qui manque d'espace pour se dire »

Le thérapeute, c'est aussi un être "qui sait prier" pour la santé de l'autre, c'est à dire appeler sur lui la présence et l'énergie du Vivant qui seul peut guérir toute maladie et avec lequel il "coopère". Le thérapeute ne guérit pas, il "prend soin", c'est le Vivant qui soigne et qui guérit. Le thérapeute n'est là que pour mettre le malade dans les meilleures conditions possibles pour que le Vivant agisse et que la guérison advienne (Leloup, 2017).

Quoi qu'il en soit, mon désir demeurait celui de me réaliser dans les différentes sphères de ma vie. Je souhaitais notamment incarner cela dans mon univers professionnel. Je travaillais à l'époque comme intervenante au Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du BSL. Je peux dire avoir aimé profondément être présente pour les personnes qui faisaient appel à nos services. Ces gens qui faisaient face dans leur vie à une grande noirceur, au grand désespoir. Je me sentais touchée, liée à eux, dans mon humanité.

Être là, comme un ancrage, un lien d'amour qui garde relié à la terre, un contact humain, un échange, parler et être entendu, être accueilli, être avec, être intégré dedans. Être vu dans ce qui est rejeté en soi, et grâce à cela le réintégrer. Je sentais que je faisais souvent ici, office d'un tel lien quand tout chavire, que l'absurde engloutit tout, que la mort avale la vie. Je suis là. Il me semblait que le reste était secondaire. Je suis là et je t'entends avec mes oreilles, avec mon corps, avec mon cœur. Je suis reliée à toi. Je suis concernée

dans ma chair. Je touche cet espace où je suis humanité, et cette humanité crie sa souffrance. J'ai l'impression que ma présence permet à cette dernière de circuler, couler, s'écouler, retrouver du mouvement, de l'apaisement.

Mais dans cette fonction, je me sentais souvent limitée dans mes possibilités à favoriser la réponse à ce besoin, cette implacable urgence que la vie circule. J'aurais voulu ouvrir des espaces d'expression pour crier, pour bouger, pour chanter, pour se rouler par terre, pour ramper, rire et pleurer. Permettre à tout ce qui est contenu et souvent caché, toutes les émotions brutes et socialement jugées, voire interdites, de s'incarner, de se vivre, et peut-être de se transcender.

[...] on est dans un monde de violence parce que la violence, elle est celle qui aurait pu être notre richesse, dans la mesure où elle est cette puissance, cette force fantastique qui habite notre potentiel intérieur, et ce potentiel lorsqu'il n'est pas réalisé, lorsque justement on ne vit que dans les valeurs du monde, il devient une violence destructrice, et nous sommes aujourd'hui dans un maximalisme de cette violence destructrice qui suscite toutes les peurs. Non seulement les peurs de manquer, mais aussi les peurs de la violence, les peurs de la mort (De Souzenelle, 2015)⁸.

Si le fait de parler avec une intervenante et de raconter son désespoir pouvait être apaisant et reliant, ça me semblait pourtant limité comme approche, sollicitant chez la personne en crise et en recherche de sa voie de résilience bien peu de tout ce qu'elle est au fond d'elle-même. Je désirais de la globalité. Je désirais du corps, du mouvement, de la création, du rituel, du spirituel, du groupe. Il me paraissait clair que la personne en crise était en manque de sens et de relation authentique à son être. Je ne croyais pas que ce soit uniquement par la conscientisation des émotions et la verbalisation orientée vers le problème à résoudre, qu'elle allait pouvoir reprendre contact avec l'essentiel, la beauté, la vie, son être, et retrouver le sens de son existence.

J'étouffais. J'avais l'impression que nous étions socialement très limités dans notre vision de l'être humain et de son déploiement. Nos organismes, centres d'aide de tout

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=lqzJmE2RUPY>

acabit et hôpitaux débordent. Les gens sont de plus en plus médicamentés et les problématiques demeurent pourtant récurrentes et en augmentation. Pourtant, les professionnels en santé n'ont jamais été aussi bien formés, la science aussi avancée qu'aujourd'hui pour comprendre la santé mentale et son dictionnaire de problématiques. Malgré tout, nous sommes loin de noter une amélioration dans nos sociétés du taux de bonheur et de santé de sa population.

Nous accompagnons des humains, mais quel est donc cela, un humain ? Qu'accompagnons-nous en réalité ? Pour aller où ? Quel est ce lieu vers lequel tend l'être humain dans son for intérieur ? J'observais mes collègues au sortir de leur formation en travail social ou en éducation spécialisée et je n'étais pas convaincue que ces questions aient fait partie de leur cursus. Pourtant, je voyais qu'on ne manquait pas de réponses et d'orientation à fournir aux gens qui souffrent afin qu'ils ne ressentent plus leur souffrance. Il me semblait que l'absurde ne se trouvait pas uniquement dans la tête des personnes en crise, mais également dans le système de santé et de services sociaux qui a autorité sur la guérison, et par extension dans les écoles, le service de police, la société élargie.

J'avais envie de faire changer des choses, de faire partie de la solution, de faire partie du changement. J'avais envie d'avoir une parole, une posture décisionnelle, une action plus libre. « Le monde n'a vécu jusqu'à présent qu'avec les valeurs du monde, et les valeurs du monde aujourd'hui s'épuisent. Et les valeurs du monde ne répondent plus à nos attentes, à l'attente de l'homme dans sa première étape. » (De Souza, 2015)⁹ Je me sentais de plus en plus restreinte dans mes fonctions et en contradiction avec ma propre conscience. Je rêvais d'un lieu d'accompagnement alternatif où les intervenants se permettraient de créer, de chercher, d'explorer, d'essayer de nouvelles approches d'accompagnement, d'ouvrir les frontières. Je voulais changer de milieu de travail pour expérimenter d'autres manières de pratiquer l'accompagnement des personnes, mais malgré mes recherches je ne parvenais pas à trouver un autre milieu où œuvrer. Je me sentais coincée, interdite, prise dans mon

⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=lqzJmE2RUPY>

insatisfaction, dans un espace étriqué, je ne trouvais pas la voie de mon déploiement, comme cela m'était souvent arrivé dans ma vie. Ogien souligne en effet que « la honte peut être liée à l'échec de nos prétentions personnelles » (Ogien, 2002, p. 45). Cyrulnik ajoute de son côté que « La déchirure entre ce que je suis et ce que j'aspire à être constitue une véritable blessure traumatique. Quand la réalisation de soi est minable comparée au rêve de soi, l'image déchirée qui nous représente crée un sentiment de honte sous notre propre regard (Cyrulnik, 2010, p. 31).

3.3 L'EXIL

Partir au désert c'est partir au plus loin de soi-même... pour en revenir au plus près (Leloup, 1996).

On arrive au désert le jour où on découvre qu'on y a toujours été. Ce qui nous cachait le désert ? Un certain confort, un certain oubli. Mais il était là. Fidèle, tenace. Il n'y avait que des illusions à perdre. Quelques honorabilités. On se découvre soi-même le jour où on se découvre comme ayant toujours été découvert... Le Roy a toujours été nu sous ses armures (Leloup, 1996).

Quand j'étais plus jeune, j'avais souhaité me faire un tatouage, mais le seul symbole qui me semblait valoir la peine d'être inscrit sur ma peau était celui du vide. Parce que c'était dans l'espace vide que je faisais l'expérience de la plénitude, le sens du mystère, la puissance du vivant. À l'époque je n'avais rien à faire des préoccupations du monde, de la fierté individuelle, de la réussite professionnelle et de toutes ces choses extérieures auxquelles les gens s'attachent et par lesquelles ils se définissent. Puis un jour j'ai voulu faire partie du monde et alors toutes ces préoccupations m'ont rattrapée et ont appelé en moi une tout autre nature de vide.

[...] l'angoisse n'a pas d'objet ou plutôt, exprimé de façon paradoxale, parce que son objet est la négation de tout objet. C'est pourquoi la participation, la lutte et l'amour à son égard sont impossibles. Celui qui est dans l'angoisse, aussi

longtemps qu'il s'agit de pure angoisse, est livré à elle sans appui. On peut observer cette dérégulation dans l'état d'angoisse chez les animaux comme chez les êtres humains. Cela se traduit par une désorientation, des réactions inadéquates, un manque d'« intentionnalité » (qui est la relation de l'être à des contenus signifiants de connaissance ou de volonté). La raison de ce comportement, parfois caractéristique, est le manque d'objet sur lequel le sujet (en état d'angoisse) puisse se concentrer. Le seul objet est la menace elle-même, mais non l'origine de la menace puisque l'origine de la menace c'est le « néant » (Tillich, 1998, p. 30).

3.3.1 La perte du Nous

En quittant Rimouski, je quittais mon univers. D'abord ma communauté de pratique, la présence de personnes liées par la nature de leur démarche existentielle, humaine et spirituelle. Je quittais des amitiés et des liens et intimes et profonds. Je quittais un milieu de vie où, somme toute, la prise d'une parole et d'une action créatrice au sein de la collectivité est à échelle humaine et accessible à tous. Un lieu où nous pouvions nous dire et nous entendre. Je quittais également une terre, un territoire d'eau saline, d'horizon, de vent du large, de forêts sauvages. Une terre riche, vivante, habitée à laquelle je me sentais liée. C'était un lieu donc, où j'étais connectée, à plusieurs points de vue, avec la vie. Mon être était rejoint. Je me sentais participer au monde, il me constituait et de plus en plus je le constituais aussi. J'avais appris à prendre une place, une voix singulière, j'étais apparue de plus en plus et j'avais été vue. Et cela était bon. Cela était comme une naissance, et les bras qui m'avaient reçue étaient bienveillants et sécurisants. C'est un lieu qui avait fait office, à plusieurs points de vue, de tuteur de résilience dans mon parcours.

Appelée par mon désir de vivre, j'avais l'intuition de devoir quitter ce lieu qui me sécurisait, qui me protégeait en quelque sorte du reste du monde et donc d'une part de moi-même. Dans ce lieu que j'aimais, j'étais d'une certaine manière préservée. Pour répondre à l'élan de mon être vers son déploiement, l'appel d'un jaillissement, ce désir de naissance qui n'en finissait plus, il me fallait m'arracher à mon confort, à ma sécurité extérieure comme intérieure, et me propulser dans le vide au sein duquel sommeillent les potentialités latentes de ma vie.

[...] on est appelés à se désécuriser à chaque étape de mutation. C'est une désécurisation par rapport à un amour humain, une désécurisation par rapport à une assurance professionnelle, une désécurisation par rapport à toutes les assurances que l'on peut avoir, et qui sont nécessaires si l'on veut rester fidèle à la voie intérieure [...] à la justesse du chemin intérieur, si on reste fidèle à cette justesse on est obligé parfois à des séparations très désécurisantes. Que ce soit encore une fois sur le plan matériel, sur le plan affectif, voire sur le plan spirituel. Parce que quelquefois on est amené à quitter un monde dans lequel on était en communion de prière, en communion spirituelle, et ce monde reste infantile et on est obligé aussi de le quitter. C'est très désécurisant sur un certain plan. On se rend mal compte quand je dis cela que c'est difficile à vivre parce qu'on est tellement plus pris d'une façon poignante par les désécurisations matérielles ou affectives, qu'on se rend mal compte de la désécurisation spirituelle, mais elle est là aussi extrêmement forte. Tous ces plans-là sont concernés. Ce sont des morts successives, qui nous font vivre l'expérience d'une résurrection quelque part, et d'une résurrection libérante, bouleversante, je dirais non pas amoureuse au sens amoureux du terme, mais qui nous fait naître à un autre amour. Un amour puissant. Et une connaissance nouvelle. Une connaissance des choses, une connaissance de la profondeur des choses. Et là on n'a plus peur, on se libère petit à petit de la peur. On en revient toujours à cette nécessité de ce retournement dont on a parlé. Lorsqu'on fait ce retournement pour adhérer à notre véritable identité qui est divine, peu à peu la peur disparaît. On est amené à prendre des décisions très désécurisantes parfois, mais qui sont nécessaires et qui sont justes, parce que ça nous est demandé, ça nous est demandé par voie divine (De Souzenelle, 2015)¹⁰.

Tel était donc le contexte de mon arrivée à Montréal, la perte de mes repères, la perte de ce qui me constitue concrètement et donc une grande désécurisation sur le plan existentiel, relationnel, professionnel, matériel et spirituel. J'avais quitté mon emploi, mes amis, ma communauté, mes espaces de manifestation artistique et une relation affective qui venait de se terminer, et je n'avais rien planifié, rien prévu d'avance pour me recevoir dans ma nouvelle vie. J'arrivais dans un espace vide que j'anticipais abondant, plein de ressources. J'avais la certitude que les opportunités allaient s'offrir et que j'allais trouver les espaces propices au déploiement des différentes parts de mon être.

¹⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=lqzJmE2RUPY>

3.3.2 L'initiation

Tout le travail que j'ai fait par la suite avec le corps, avec la présence au monde, aux choses, cette leçon, non seulement d'accepter l'inacceptable, mais d'y entrer, d'y établir ses pénates, entrer dans le désastre, à l'intérieur, et y rester, y rester ! Non pas fuir, mais oser rester, à l'endroit où je suis interpellée, à cet endroit où tombent tous les masques, où tout ce que je n'aurais jamais pu croire s'avère être en moi, tous les démons, toute l'ombre. Les paroles éclatent et tous les démons déferlent dans la vie, la jalousie, l'envie de meurtre, l'autodestruction. Et je reste là et je regarde (Singer, 1996).

Mais les choses ne se déroulèrent pas ainsi. Avec le temps, tout ce qui m'avait nourri jadis, tout ce à quoi j'avais été reliée et qui entraînait en réciprocité avec l'intégrité de mon être, commença à manquer comme on manque d'eau et de nourriture. Ces pertes de liens visibles et invisibles me plaçaient devant l'inévitable besoin de me lier ailleurs et autrement, mais mes recherches en ce sens restaient veines. Ce fut une lente descente au cœur du vide, ou comme je l'ai appelée très souvent, une longue traversée du désert. Tout à l'extérieur de moi prit la figure d'un vide noir et sans vie et m'entraîna de plus en plus au cœur de ma propre agonie intérieure. Tillich appelle cet espace de vide en soi, le *non-être* et témoigne de l'angoisse éprouvée à son contact.

[...] si on interprète l'être en termes de vie, d'évolution ou de devenir, le non-être est ontologiquement aussi fondamental que l'être. La reconnaissance de ce fait [...] requiert la prise en considération du non-être au fondement même de l'ontologie (Tillich, 1998, p. 27). [...] l'angoisse est la conscience existentielle du non-être. Dans cette expression, « existentielle » signifie que ce n'est pas une connaissance abstraite du non-être qui produit l'angoisse, mais la conscience que le non-être fait partie de notre être propre (Tillich, 1998, p. 29). À première vue, l'angoisse apparaît comme le sentiment pénible de notre incapacité à affronter la menace d'une situation particulière. Mais une analyse plus approfondie fait apparaître que, dans l'angoisse devant n'importe quelle situation particulière, c'est l'angoisse devant la situation humaine comme telle qui est présente. C'est l'angoisse d'être incapable de protéger son propre être qui est sous-jacente à toute

crainte et constitue en elle l'élément effrayant. C'est pourquoi au moment où l'« angoisse nue » s'empare de l'esprit, les objets précédents de crainte cessent d'être des objets définis ; ils se montrent pour ce qu'ils ont toujours été en partie : des symptômes de l'angoisse fondamentale de l'être humain. Comme tels, ils sont hors d'atteinte des tentatives les plus courageuses (Tillich, 1998, p. 31).

Tillich parle de trois types d'angoisse reliés au non-être qui menace l'affirmation de soi. Dans cette expérience, j'ai rencontré d'abord l'angoisse de la culpabilité et de la condamnation qui, à mon sens, se rapporte beaucoup à la honte. Cela n'est pas anodin puisque la honte, la culpabilité et la condamnation sont une même nature de négation. Aussi, « le non-être est dépendant des qualités particulières de l'être. En lui-même, le non-être n'a ni qualité ni différence qualitative, mais il les acquiert dans sa relation à l'être. Le caractère de la négation de l'être est déterminé par ce qui est nié dans l'être. C'est ce qui permet de parler des qualités du non-être et par conséquent, de divers types d'angoisse » (Tillich, 1998, p. 33). Ce type d'angoisse fut présent tout au long de ma vie en se manifestant par intermittence et il se révéla particulièrement vif dans les quelques premiers mois de ma nouvelle vie.

Le non-être menace [...] l'être humain [de trois manières, notamment] dans son affirmation de soi morale. L'être de l'homme, sur le plan ontique aussi bien que spirituel, ne lui est pas seulement donné : il lui est aussi exigé. L'être humain en est responsable ; au sens littéral, il est tenu de répondre, s'il est interrogé, sur ce qu'il a fait de lui-même. Celui qui l'interroge est son juge, c'est-à-dire lui-même qui, en même temps, se tient devant lui. Cette situation génère de l'angoisse qui, relativement parlant, est angoisse de la culpabilité et, absolument parlant, angoisse du rejet de soi ou de la condamnation (Tillich, 1998, p. 41).

Je me souviens en déballant mes boîtes à mon arrivée à Montréal, de ce sentiment de mains vides. L'impression que ma recherche de réalisation se fait depuis toujours en vain. L'impression de tenter de construire quelque chose, de m'incarner vraiment quelque part, sans toutefois y parvenir. Être de passage, à la surface des choses. Une présence-absence, une présence qui ne change rien. Je défaisais ces boîtes pour la vingtième fois, une autre étape, du vent. Trente-sept ans, toujours célibataire, sans enfant, sans emploi, sans projet, sans argent. Je partais toujours pour trouver ailleurs cette réalisation que je ne trouvais pas, donc je repartais encore. Je cherchais quelque chose. Le temps de ma vie s'écoulait inexorablement et j'angoissais de me voir tout perdre, perdre ma vie.

L'être humain est essentiellement une « liberté finie », liberté non au sens d'indétermination, mais au sens d'être capable de se déterminer par des décisions au centre de son être. L'être humain, comme liberté finie, est libre à l'intérieur des contingences de sa finitude. Dans ces limites, il lui est demandé de faire de lui-même ce qu'il est censé devenir, c'est-à-dire de remplir sa destinée. Dans tout acte d'affirmation de soi morale, l'être humain contribue à l'accomplissement de sa destinée, à l'actualisation de ce qu'il est potentiellement. [...] Mais bien qu'il en formule la norme, l'être humain a le pouvoir d'agir de façon opposée, de contredire son être essentiel et de manquer sa destinée (Tillich, 1998, p. 41).

J'avais peur comme le dit Tillich, de manquer ma destinée. Je me sentais coupable et honteuse de cet échec, impuissante malgré mes efforts de changer les choses. Et dans mon arrivée à Montréal, plusieurs choses contribuèrent à la résurgence et au face à face avec ce gouffre. Une grande accumulation de refus extérieurs, de portes qui se ferment, de tentatives qui échouent autant sur le plan professionnel, artistique, qu'affectif, me donnèrent à sentir le vide en moi s'agrandir, la déception de soi, mes liens me reliant au monde s'étioler et tout ce qui donne matière à définir une identité s'appauvrir. Dans le miroir mon visage se détériorait peu à peu, il devenait difforme, flou, insaisissable. Je perdais doucement le sens clair de moi-même. Je cherchais à me déployer dans mon potentiel et c'est au contraire mes incapacités que le contexte révélait.

La présence du non-être en moi prenait le pas sur l'affirmation de l'être et j'observais l'angoisse de cette situation grandir inexorablement en moi.

3.3.3 Le soi et le monde comme corolaires

[...] les événements n'arrivent pas par hasard et sont toujours l'objectivation de quelque chose qui se passe à l'intérieur de nous pour nous inviter à lire dans notre intériorité et faire un chemin de mutation, un chemin de transmutation (De Souzaenelle, 2010)¹¹.

¹¹https://www.youtube.com/watch?v=cuFqiZNg4Lw&list=PL_oFatPLC_IRJaxw8ROSST-kVJ9D4bkJF&index=2&t=0s

Quand j'étais jeune, je souffrais beaucoup d'avoir l'impression de devoir défendre une part de moi-même contre le monde qui en représentait une menace. Protéger une tendresse, une vulnérabilité, l'authenticité de mon être, pour exister dans ma singularité au-delà des attentes extérieures, des normes et des conventions relationnelles, familiales, groupales, sociales. Il m'apparaissait qu'aujourd'hui la même quête m'alimentait toujours, bien qu'elle fût vécue de manière différente. L'aspiration fondamentale en moi demeurerait celle de me vivre dans la plus entière intégrité et liberté de mon être. Comme le rapporte Chodorow (1991) en s'appuyant sur les recherches de Stewart (1987) « [...] we shall approach the self from two perspectives: the source (i.e. the primal Self) and the goal (i.e. the realized Self). [...] the primal Self contains the invisible 'groundplan' or innate potential toward the development of the human personality » (Chodorow, 1991, p. 80)¹².

Réalisation de l'être donc, mais grâce à sa participation au monde. Et c'est là que se trouvait tout l'enjeu. Je voyais que, intimement, c'était dans le lieu même de la rencontre entre soi et le monde que se trouvait ma honte, mes interdits, mais également l'appel de mon désir. J'avais en moi une soif inassouvie de relation, de partage, de co-création, de collaboration, de collectivité. Me réaliser signifiait, depuis l'intégrité de mon être, m'impliquer, partager, participer. En effet je percevais mon désir de réalisation, indissociable de ma participation.

Les principes ontologiques ont un caractère bipolaire conforme à la structure bipolaire fondamentale de l'être : celle du soi et du monde. Les premiers éléments bipolaires sont l'individuation et la participation. Leur rapport au problème du courage est évident si on définit le courage comme l'affirmation de soi en dépit du non-être. Si on demande quel est le sujet de cette affirmation de soi, il faut répondre que c'est le soi individuel qui participe au monde, c'est-à-dire à la structure universelle de l'être (Tillich, 1998, p. 71).

Dans cette recherche d'affirmation de mon propre être-au-monde, mes valeurs et celles du monde s'entrechoquaient en moi. Si la honte provient de ce regard, extérieur ou

¹² Traduction libre : [...] nous devons envisager le soi depuis deux perspectives : la source (i.e. le Soi originel) et le but (i.e. le Soi réalisé). [...] le Soi originel contient l'imperceptible plan ontologique ou le potentiel inné, orienté vers le développement de la personnalité humaine.

intérieur, qui rabaisse, il s'agit toujours d'une évaluation en fonction des valeurs dominantes. Vouloir dépasser la honte c'était ne plus vouloir ressentir l'effet de domination et de détermination des valeurs du monde, des autres ou des groupes sur soi. Je voulais être avec les autres dans ma joie, ma dignité mon amour propre. Il était question de souveraineté d'être. Je ne voulais pas être esclave des diktats sociaux de réussite et chercher à y répondre pour pouvoir me reconnaître moi-même. Je ne voulais pas non plus, par réaction, m'exclure de toute réalisation personnelle et sociale. Mais peut-on vraiment se soustraire aux valeurs des groupes auxquels on appartient ? Quelle liberté est-il possible de trouver ici ?

Je me souviens nous sommes à la fin de l'automne le temps devient froid, et les gens qui n'ont pas de logements commencent à se réfugier dans les métros pour y dormir en journée. Et moi, malgré mes réponses répétées aux offres d'emploi, après des mois, je ne trouvais toujours pas de travail dans mon domaine et aux yeux du monde je me trouvais minable. Je m'étais élancée vers mon déploiement et je tombais dans un trou. J'avais honte. Je me souviens d'être allée au Dollarama pour Halloween et en voyant la jeune et sympathique caissière derrière son comptoir, avoir eu peur de me retrouver bientôt à sa place. Je pensais à ma famille, mes amis, tous ceux qui me connaissent, que j'estime et admire. Face à eux comme face à moi-même, je me sentais humiliée. Dégradée.

Ce soir-là, en allant prendre le métro, je suis saisie par le nombre des sans-abris. La stupeur et l'émoi m'étranglent le cœur en les voyant joncher le sol. Hommes, femmes, adolescents et vieillards. Je rentre chez moi, l'humanité en pleurs dans la poitrine. Je me sens si profondément liée à eux, si pleine d'amour pour eux tous, ressentant en moi leur souffrance à avoir tout perdu, jusqu'à la réalisation de leur être et de leurs rêves. Jusqu'à devenir observateur de sa vie qui meurt là, dans l'oubli, la déchéance, la perte de dignité. Et tout autour ces passants bien vêtus chargés de paquets, cellulaire à la main, marchant vers un souper en amoureux, un travail épanouissant, une maison chaude où retrouver sa famille. Je suis totalement bouleversée. Je voudrais me rapprocher d'eux, faire quelque chose pour eux et avec eux. Quelque chose de plus que de donner l'argent que moi-même je n'avais plus. Et alors au même instant où je les regarde pour leur sourire, je me vois dans leurs yeux et j'ai peur d'être comme eux. J'ai peur de me retrouver bientôt avec eux, cachant mon visage pour ne pas qu'on me reconnaisse. Je veux les fuir, me débattre pour fuir cette condition honteuse. Je veux sauver ma peau, m'éloigner de cette mort lente, réussir ma propre vie. Et je retrouve là, au cœur de mes propres paradoxes, la recherche capitaliste et individualiste de notre monde post-moderne, chacun s'isolant de la souffrance humaine dans le confort et le succès. L'image de l'absurde. J'étais dégoûtée de voir cela en moi. Le sentiment de réalisation menant à l'amour de soi était-il lié à cette réussite sociale ?

En contraste avec cette aspiration je me vois me rapprocher du fond, où le monde bascule dans un espace parallèle où il n'est plus inclus, plus compris à l'intérieur même de la société. Le sol, le trottoir, le caniveau, de l'autre côté de la marge, où l'identité se désagrège, l'image de soi se détériore. J'ai honte de l'injustice sociale. Honte de vouloir réussir et honte d'échouer. Honte de mes avantages et de mes possibilités et honte de ne pas savoir me propulser comme j'en aurais la possibilité sans doute. Ces sentiments, ces états de conscience opposés me confrontaient dans mes valeurs les plus profondes et me remettaient complètement en question. Je ne sais plus comment me positionner et comment me percevoir moi-même à cet endroit. Ni comment aller vers ma réalisation et avoir le droit de jouir de ma vie. Ai-je seulement le droit d'être heureuse ? (Élie Jardon, Journal de recherche – 2017)

Alors que j'avais honte de mes impossibilités, je réalisais que j'éprouvais également la honte de mes possibilités en relation avec le système dont je fais partie. Un dilemme que Boris Cyrulnik exprime en ces termes :

[...] Qui suis-je sous le regard de l'autre ? Suis-je minable à cause des guenilles qui laissent échapper la preuve de ma misère, ou suis-je misérable à cause de ma richesse qui humilie les autres ? Que je sois riche ou pauvre, je souffre de ce que je vois dans le regard des autres (Cyrulnik, 2010, p. 54).

Depuis tant d'années, je cherchais à sortir de la dualité et de la honte. Ainsi, s'il est question de courage, c'est qu'en effet il y a une tension, une épreuve dans cette recherche de réalisation, dans la rencontre entre soi et le monde, entre affirmation et participation. Je cherchais ma voie de passage pour unir ces opposés en moi et dans ma vie. Ainsi, même si le soi et le monde semblent s'opposer, cela n'empêche qu'ils puissent être intégrés l'un dans l'autre, voire même qu'ils sont forcément constitués l'un de l'autre. Le monde que je crains et que je désire tout à la fois est à l'intérieur de moi-même, il est la *structure universelle de mon être*, comme le rappelle Tillich (1998, p. 71).

Dans ma rencontre avec le monde, c'est toujours moi que je rencontre. Ainsi « le soi n'est un soi que parce qu'il a un monde, un univers structuré auquel il appartient et dont il est séparé en même temps. Le soi et le monde sont en corrélation, et de même en est-il de l'individuation et de la participation » (Tillich, 1998, p. 72).

3.3.4 De l'écart et de l'entre — au-delà des antagonismes

J'ai le sentiment qu'une part de moi savait déjà que le déploiement de soi ne pouvait s'actualiser réellement qu'en habitant l'écart, c'est-à-dire l'espace entre les opposés, « l'entre » qui fonde la relation à l'autre, mais aussi à soi. Je savais qu'il me fallait l'audace de pénétrer la tension qui existe entre mes propres polarités. L'enjeu ici consiste à maintenir le lien à l'intérieur même du sujet, pour découvrir dans cette écoute que lorsque le soi et le monde, ou encore tous les opposés qui nous habitent cessent de s'exclure, ils se potentialisent. À cet égard, je dirais que dans le parcours de vie et de formation qui m'a conviée sur ce chemin initiatique qui m'attendait à Montréal, j'allais découvrir que j'étais appelée vers le monde, car c'est là que l'angoisse et la honte pouvaient devenir le point névralgique de mon déploiement.

Je me souviens, nous sommes au printemps 2017, c'est le matin, je suis au volant de la voiture de ma sœur qui a des douleurs au dos et qui est assise derrière. Ma mère est assise côté passager. Nous roulons vers Québec où nous déposerons ma mère à son travail puis ma sœur et moi irons chercher mon frère pour effectuer une collecte de meubles usagés que ma sœur venait d'acheter à des particuliers, pour meubler sa nouvelle maison.

*Ma mère et ma sœur parlent de je ne sais trop quoi, d'organisation de choses concernant la maison j'imagine. Je les entends, mais les écoute à demi. Mon regard est ouvert. Devant moi l'autoroute qui se déploie, les autres véhicules et tout l'espace environnant, les dessertes, les collines de neige qui fond, les lampadaires, les poteaux de métal, les panneaux de signalisation, les fils électriques, les immeubles au loin qui apparaissent comme nous nous approchons de la ville. Je sens monter en moi **une grande peur**, comme une vague qui arrive d'en bas et qui monte depuis mon bassin et qui roule vers le haut, vers mon thorax, mon cœur, ma gorge, ma tête. J'ai le temps de ressentir avec elle une tristesse, j'ai envie de pleurer, et rapidement, un premier mouvement qui pourrait prendre plusieurs voies. Soit mes émotions me débordent et je deviens celle qui est découragée de sa vie et qui en pleure, soit je retiens mon émotion et évite de la ressentir en la rationalisant. Je deviendrais alors, celle qui maintient les apparences qui conviennent à ce début de journée joyeuse en famille. Je sens bien que je risque de devenir frustrée et en colère si je fais cela, me sentant victime, car interdite. Je craignais cette option, car je ne voulais pas en arriver à tenir ma mère et ma sœur responsables de cela en me racontant « qu'elles ont tellement peur de l'intimité et de la vulnérabilité ». Ces deux options ne me conviennent pas et je reste dans cet inconfort.*

Il me vient alors à l'esprit une invitation vague, comme si je l'avais lu quelque part. Je me suis dit que l'être humain est privilégié de pouvoir faire l'expérience de ce qu'il vit. Il a la chance unique de faire tant d'expériences. La discussion entre ma sœur et ma mère se poursuit en fond sonore. Mon regard se dilate tout autour, mon champ perceptif également, il me semble sentir plus large que moi-même, comme si j'habitais mon corps, mais que j'habitais aussi tout autour de mon corps. Je sens le mouvement de la peur dans mon corps. Waw ! Quelle sensation fascinante ! Quelle chance inouïe ! Je fais l'expérience de la peur ! J'ai souvent eu peur, mais là c'est différent. Je prends le temps de sentir la sensation dans ma matière, le frémissement, les vagues se déplacer à droite puis à gauche de mon ventre, puis tout contre ma colonne, monter vers le haut, envelopper mon dos. Quelle chance m'est donnée d'être en vie et de faire cette expérience humaine fabuleuse et d'en être le témoin ressentant. La vie est une aventure ! (Élie Jardon, Journal de recherche - 2017)

Il m'apparaît qu'au sein de cette expérience, le lieu de l'exclusion est exactement le même que celui de la possible potentialisation. Deux faces d'une même médaille, tout comme le lieu de l'interdit est le même que celui du déploiement. Il n'est pas ailleurs, il n'est pas autre. Si dans « l'entre » de la relation se trouve une tension, un inconfort, une peur, une honte ou toute autre émotion ou sensation, le sujet peut s'identifier à son expérience, la refuser ou la fuir. Mais il peut aussi consentir à apprendre ce qu'il vit en acceptant de pénétrer son expérience sensible. Rester avec. Écouter. Observer jusqu'à ce qu'il soit déplacé.

Si on revient à l'exemple ci-haut mentionné, on constate que les options qui étaient présentes à mon esprit semblaient non seulement antagonistes, mais aussi insatisfaisantes toutes les deux. Il y a lieu de paniquer quand on sent qu'on n'a aucune voie de sortie. Et voilà qu'à ma grande surprise une nouvelle voie insoupçonnée apparaît. Ni m'identifier à mon expérience, ni la refuser, mais l'observer et la laisser m'enseigner et au mieux m'amener ailleurs. Nous sommes ici dans ce que Basarab Nicolescu (1996) appelle « le tiers inclus », qu'il présente comme une voie de passage nécessaire pour nous sortir des enfermements de la pensée binaire. En quatrième de couverture de son livre « La transdisciplinarité : manifeste », Nicolescu (1996) propose de :

[...] dépasser les couples d'opposition de la pensée classique. [...] En appliquant la logique de "A" ou "non A" ("A" ne pouvant être aussi "non A", on en arrive à un système d'exclusion qui ne peut être dépassé que par la réconciliation des termes.

Celle-ci passe par l'introduction d'un troisième élément : le "**tiers inclus**". Plus la connaissance du monde se développe plus celle du sujet s'atrophie et par ricochet celle du sens de notre existence (Nicolescu, 1996).

Le même auteur rappelle que nous sommes dans une époque où pour la première fois de son histoire l'être a le pouvoir de s'autodétruire. Nous sommes donc dans un dangereux tournant qui peut cependant se convertir en processus positif et se retourner en **auto-renaissance**. Dans le même ordre d'idées, Edgard Morin (2008) précise que :

Le tiers inclus est une transgression logique nécessaire, inséparable du principe dialogique. Cela veut dire que le Même comporte en lui son propre antagonisme, sa propre multiplicité [...] Le principe du « Tiers inclus » signifie que l'on peut être à la fois le Même et l'Autre. On échappe ainsi à toute alternative disjonctive que produit normalement la pensée binaire. Grâce au principe du « tiers inclus », on peut considérer et relier des thèmes qui devraient apparemment s'exclure ou être antagonistes (Morin, 2008, p. 85).

La pensée binaire nous livre facilement aux multiples monstres qui habitent nos profondeurs. Il ne faut donc pas la diaboliser, mais la laisser nous dévoiler la complexité qui nous habite en vue d'apprendre à la regarder, l'accueillir, dialoguer avec elle, la chevaucher et apprendre à créer nos vies depuis là. En effet comme le stipule Annick de Souzaenelle (2010) :

C'est absolument essentiel d'aller voir en nous le tueur possible. Sans compter tous ces autres animaux sauvages qui courent à l'intérieur de nous. Il s'agit non plus de les mettre derrière les grilles des interdits, mais de les prendre en main et de les assumer. Et c'est là qu'ils vont nous donner leur information, dans cette mutation qui va se jouer à l'intérieur (De Souzaenelle, 2010)¹³.

Pour de Souzaenelle (2013) chaque fois, de telles expériences se vivent en partant comme de grandes épreuves, surtout si le sujet de cette expérience ne sait rien de ce qui se passe. Il souffre alors comme une bête parce qu'il lui faudra justement sortir de l'animalité. Il doit faire face à la violence qui est en lui. « Cette violence elle est là en nous. On la voit bien dans nos colères, c'est de la violence. Il s'agit que cette violence-là s'intègre dans le

¹³https://www.youtube.com/watch?v=cuFqiZNq4Lw&list=PL_oFatPLC_IRJaxw8ROSST-kVJ9D4bkJF&index=2&t=0s

chemin » (De Souzenelle, 2013a)¹⁴. D'après la même auteure, le sujet vit alors une expérience de descente dans les bas-fonds de son expérience avant de pouvoir remonter. « On ne peut monter qu'en descendant. Ce n'est pas possible autrement. [...] Et c'est pour monter plus loin, dans un champ de conscience nouveau » (De Souzenelle, 2013a). S'il n'en était pas ainsi, pourrions-nous vraiment parler de déploiement ? Si tout était accessible, déjà présent et qu'il n'y avait rien à dépasser, à transcender, à intégrer, à développer pour pouvoir s'atteindre, serait-il possible de parler de réalisation ? C'est donc là que ma vie m'a amenée, puisque tel était mon désir profond. Ma vie m'a fait le cadeau de l'épreuve ontologique, une vraie initiation. Il me fallait faire face à ma propre fuite. Il me fallait entrer en relation directe avec l'expérience de mon épreuve, le lieu même de ma honte et de mon empêchement qui, peut-être, au bout de chemin, viendront se confondre avec mon dépassement. Pour cela il me fallait partir, car c'est seulement ailleurs, dans le dépouillement complet, qu'il me serait possible de me rencontrer et de faire face à mes monstres intérieurs qui me terrorisaient tant.

3.3.5 La nuit obscure de l'âme

La jubilation de Pâques passe par la nuit du vendredi, passe par cet appel terrifiant qui résonne dans toute l'histoire des hommes et en permanence chaque nuit autour de nous : « Eli, Eli, lama sabactami ? », « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? », l'expérience de l'abandon de Dieu (Singer, 1996).

Avez-vous du courage, ô mes frères ? [...] Non le courage devant témoins, mais le courage de l'ermite et de l'aigle, que pas même un dieu n'aperçoit ? [...] Il a du cœur, celui qui connaît la crainte, mais la vainc ; qui voit l'abîme, mais avec fierté. Celui qui voit l'abîme avec des yeux d'aigle, celui qui saisit l'abîme avec

¹⁴https://www.youtube.com/watch?v=H2PTqPuQFpc&list=PL_oFatPLC_IRJaxw8ROSST-kVJ9D4bkJF&index=3

des serres d'aigle : celui-là a du courage (Nietzsche, 1983) .

[...] le courage de regarder dans l'abîme du non-être, dans la complète solitude de celui qui accepte le message : « Dieu est mort » (Tillich, 1998).

Je suis partie pour changer, pour mettre du mouvement là où plus rien ne bougeait. Là où ces deux forces antagonistes de désir et de retenue m'oppressaient tellement que je ne trouvais plus d'issue. Dans ce mouvement, ce saut dans le vide, cette lancée vers l'inconnu, j'étais habitée de la ferveur de vivre, l'espoir qu'ailleurs tout puisse être différent, que de nouvelles propositions puissent m'être offertes pour me permettre de poursuivre ma quête de réalisation de l'être. Qu'ailleurs de nouvelles forces s'éveilleront à l'intérieur de moi, de nouveaux pouvoirs, un nouveau courage, de nouvelles ressources pour parvenir à créer mon espace de déploiement. Un saut dans le vide, comme dans les bras de Dieu prêts à me recevoir et m'aimer. Ma vie prête à éclore. Mais les bourgeons périssaient avant de fleurir et la présence soutenante du vivant semblait se rétracter de mon univers. Tillich (1998) parle ainsi d'un second type d'angoisse qui témoigne bien de mon expérience.

L'angoisse du vide est suscitée par la menace du non-être par rapport aux contenus particuliers de la vie spirituelle. Une croyance s'effondre suite à des événements extérieurs ou en raison d'un processus intérieur : on se trouve coupé d'une participation créatrice à un domaine de la culture ; on se sent déçu par une entreprise qu'on avait soutenue avec passion ; on est poussé d'un attachement à quelque chose vers un autre attachement, puis encore vers un autre, parce que la signification de chacun d'eux s'est évanouie et que l'éros créateur s'est transformé en indifférence ou en aversion. Tout est essayé, et rien ne satisfait. [...] On se détourne anxieusement de tous les contenus concrets et l'on recherche une signification ultime pour enfin découvrir que c'est précisément parce que le centre spirituel est perdu que les différents contenus de la vie spirituelle n'ont plus de sens. Mais on ne peut pas constituer intentionnellement un centre spirituel, et la tentative de le constituer ne peut que produire une angoisse plus profonde. L'angoisse du vide nous conduit à l'abîme de l'absurde (Tillich, 1998, p. 38).

J'ai l'impression d'avoir fait une grande boucle, ce passage rasant tout ce que je savais d'expérience, tout ce qui était précieux, jusqu'à la sensation même de la présence en moi. Cette sensation de ne pas être seule. Cette sensation que j'avais, même dans les plus

forts moments de honte éprouvés dans ma vie, même dans mon enfance où il m'arrivait de me vivre complètement étrangère aux êtres humains. La sensation d'être intimement et de toute mon âme, reliée. La sensation d'être habitée et d'habiter l'esprit des choses et du monde. Je ne sentais plus rien. La nuit noire de l'âme. La traversée d'un désert d'absurdité où je marchais éperdument alors que rien ne bougeait autour. L'absurdité de mes efforts. L'absence de chemin, l'absence de but, l'absence de provenance. La sécheresse, ce même décor éternel qui fait divaguer l'être et qui fait perdre la raison. Perte de repères. Perte de sens. La réalité qui se confond avec le mirage. Démons. Fantômes.

Ombres qui ressurgissent des profondeurs. Qui enveloppent le décor de leurs mains noires, avalent le réel dans leur grande bouche creuse et noire. Ils ont fait leur travail. Tout ce que je m'efforçais de garder vivant, tous mes espoirs, tout ce qui contait, tout ce qui portait la vie, ce qui me touchait, ce qui me reliait au précieux de l'existence, mon lien au sacré, mon lien à l'invisible, mon rapport à la beauté. Tout périssait.

Et puis l'inévitable rencontre. Ce vide que j'évitais, ce vide que j'allais chercher, il était là, il m'attendait, ses bras ouverts comme un trou noir infini.

3.3.6 De l'exode ou la sortie du désert

Ma ferveur m'avait quittée et m'avait laissée le cœur fatigué. J'étais lasse et grise, sarcastique. Je ne ressentais plus la joie ni l'émerveillement. Je ne ressentais plus la souffrance du monde ni sa beauté. Toute ma quête, tout au long de ma vie, toutes mes recherches, mes démarches et les approches que j'ai affectionnées me semblaient dérisoires et vaines. J'étais désabusée. Je me sentais asséchée, réduite à ma plus simple expression, Élie. Une enveloppe vide. Le monde autour me paraissait étroit et sec lui aussi. La réalité m'apparaissait dans sa limite banale et superficielle. Anesthésiée, mon quotidien m'ennuyait, mais je ne déprimais pas. Pour déprimer, il m'aurait fallu un désir insaisissable, étouffé par l'impuissance de sa réalisation, le sentiment de la vie ardente coincée dans ses impossibilités. Cela est la souffrance. Une souffrance que j'ai bien connue. Je ne la ressentais plus, car en réalité je ne ressentais plus vraiment de désir. Comme si la

vie avait démissionné en moi. J'avais pourtant le sentiment d'avoir gagné en stabilité, en force. J'avais eu tellement peur, je me disais que plus rien ne pourrait plus m'effrayer. Mais je réalise qu'au cœur même de la détresse, au fond de celle-ci, tant que le cœur bat, ce qui est là ce n'est pas la mort, c'est la vie qui se bat, c'est le désir qui pousse pour se tailler une brèche à travers ce qui obstrue l'espace. Dans la mort c'est ma force de vie que j'allais rencontrer. La force du désir.

La foi qui rend possible le courage du désespoir est l'acceptation de la puissance de l'être, même dans l'étreinte du non-être. Même dans le désespoir concernant le sens, l'être s'affirme lui-même à travers nous. L'acte d'accepter l'absence de sens est en lui-même un acte plein de sens : il est acte de foi (Tillich, 1998, p. 140).

Ce qui m'intéresse en revenant sur cette traversée, c'est la prise de conscience que j'en fais aujourd'hui. À posteriori, je réalise comment cette histoire me ramène avec les autres humains, tous ensemble au même endroit. Pour cueillir le cadeau de cette expérience, il m'aura fallu traverser ce que je vais aborder dans les prochaines pages.

3.4 FONDER SON ÊTRE

3.4.1 Herméneutique : le sujet apparaît dans l'intersubjectivité

Dans mon parcours de vie comme dans mon parcours de recherche, j'ai fait la rencontre de plusieurs personnes signifiantes qui ont éclairé ma route. J'ai notamment rencontré nombre d'auteurs qui m'ont donné accès à leur pensée, à leur regard, à leur poésie, à leur compréhension du monde et de la vie. À ce moment de mon histoire, j'aimerais témoigner de mon tête-à-tête avec l'auteur Robert Misrahi, de ce partage intime et intense qui me transforma. Une chose dont je souhaite témoigner d'abord, c'est donc de l'importance de la rencontre lorsqu'elle devient dialogue, le cheminement de ma conscience qui se potentialise à la rencontre de ce texte. En effet il me semble que comme je le lis et le découvre, l'auteur m'apparaît dans sa quête et sa parole, il apparaît comme auteur dans ce lien qui le mène à son lecteur. Dans ma lecture, ma pensée, mon histoire, ma sensibilité, mes expériences et la compréhension que j'ai de moi-même, de la vie et du

monde se transforment tout en apparaissant à ma conscience. Ainsi, mon être rejoint par la pensée d'un autre entre en résonance.

3.4.2 L'autre : ce révélateur

Quand lire Misrahi me donne accès à moi-même. Comme dans toute rencontre, c'est moi-même que je découvre, que je défriche, que j'approfondis, que je vois s'élargir et se révéler. J'ai également, dans la compréhension que j'ai de ses propos, l'impression donc qu'il me révèle des choses que je porte en moi, des choses que j'ai toujours sues. Il révèle mon propre vécu, le sens qui était là dans ma propre expérience de vie, dans les moments les plus sacrés de mon existence comme dans la banalité de mon quotidien, dans les couches complexes et sombres de ma psyché que j'intuitionnais sans parvenir parfois à en saisir la clarté. Je prends conscience de moi-même. J'y retrouve également des mots différents et parfois similaires aux miens, certains savoirs, intimes, profonds, singuliers que j'ai déjà et que je nomme depuis longtemps, dont mes cahiers sont remplis. Les prises de conscience quotidiennes qui proviennent de l'expérience de l'être qui se saisit dans son propre regard et qui se voit et qui s'interpelle. Mais voilà, comme c'est étrange, il m'aura fallu souvent la relation, il m'aura fallu l'autre pour capter la prégnance de mes propres vérités. Il me faut de l'autre pour que par effet miroir la pertinence du sens s'achemine jusqu'à ma conscience. Il faut entendre la notion de sens telle qu'utilisée ici dans ses multiples acceptions à savoir la signification, la direction, la sensorialité et la cohérence.

Paradoxalement, si l'autre est celui-là même qui me révèle à moi, car je me reconnais dans lui, et que je me reconnais pareil à lui, il est aussi celui qui est radicalement différent de moi, celui par qui, tout peut changer, celui grâce à qui je peux me réinventer. Nous sommes ici au cœur de la pensée de Paul Ricœur (1990) lorsqu'il affirme que « Soi-même comme un autre suggère d'entrée de jeu que l'ipséité du soi-même implique l'altérité à un degré si intime que l'une ne se laisse pas penser sans l'autre, que l'une passe plutôt dans l'autre » (Ricœur, 1990, p. 14).

Je me souviens avoir vécu cette expérience en lisant Misrahi. Je me disais que ce que je lis, je le sais déjà et pourtant, j'avais le sentiment en même temps, que tout était nouveau. L'autre peut me saisir et me renverser, me sortir de moi et me permettre de revenir à moi. L'autre dans toute son intégrité, positionné dans son entière franchise, dans sa transparence pure, vers qui je peux m'avancer jusqu'à me percevoir moi-même dans ma propre clarté. L'autre sans prétention, l'autre sans colonisation, l'autre dans son entière autonomie qui me laisse libre dans cette rencontre de lui, de moi, de nous. Moi libre ici, dans sa parole, de recevoir ce qui est vivant en moi et poursuivre, créer dans cette émergence nouvelle. L'autre comme une inspiration, une eau, une lumière, un sens articulé qui me dit : c'est par là, j'y suis allée et en effet, c'est un bon chemin.

3.4.3 Devenir être de désir et de joie

Le chemin c'est d'aller vers la joie. Ça passe par des épreuves, mais l'épreuve est ontologique. La souffrance n'est pas ontologique, mais l'épreuve est ontologique. Mais quand on sait que c'est pour intégrer et aller plus loin, ça donne une force extraordinaire. (De Souzaenelle, 2013a)¹⁵

Pour Robert Misrahi (2012), le chemin qui mène à la joie nécessite en premier lieu une sorte de conversion. Il affirme que le sujet doit d'abord prendre une décision sans quoi rien n'est possible. Il faudra prendre la décision de tout changer. La question qui se pose ici est de savoir « Comment on arrive à cette décision de changer nos principes de vie ? » (Misrahi, 2012)¹⁶.

Misrahi rappelle que c'est dans la souffrance, dans la crise, que le sujet consent à la conversion. « J'appelle crise une souffrance extrême telle que, si on la laissait se poursuivre

¹⁵https://www.youtube.com/watch?v=H2PTqPuQFpc&list=PL_oFatPLC_IRJaxw8ROSST-kVJ9D4bkJF&index=3

¹⁶<https://www.youtube.com/watch?v=oSEGJeX8e80&list=PLFWYcjUXAhP-ud9Onhy4LJpMg21TpZSm&index=8>

cette souffrance, elle mènerait à la mort. Soit à la mort symbolique, soit à la mort véritable, à la destruction » (Misrahi, 2012). Ainsi, au cœur de la crise s'ouvrent deux voies qui semblent antagonistes. La première possibilité c'est celle où le sujet se laisse aller, se laisse couler, se laisse prendre tout entier par la souffrance, le découragement, la dépression, comme cela arrive souvent et comme cela peut nous arriver à tous. C'est comme si en toute complicité, il arrive que le sujet consente sans trop se battre à sa propre destruction. Misrahi parle alors d'une sorte de fatigue intérieure, qui fait que la personne a envie de tout arrêter, ou de se laisser tomber comme dirait Viktor Frankl (2013).

L'autre possibilité amène le sujet en détresse à envisager que toute souffrance est impermanente comme toutes choses dans la vie et que son épreuve aussi sera passagère. Souffrir c'est donc admettre que l'on est dans un état qui n'est ni normal ni souhaitable, un état qu'on ne voudrait pas voir se prolonger pour rien au monde. Le sujet assume dans cette expérience qui le fait souffrir qu'il désire autre chose. Autrement dit, au cœur de la crise se dessine la possibilité d'arrêter toutes les perspectives antérieures et de se recommencer. L'éventualité de commencer une nouvelle vie.

Dans le long-métrage *Le Vieil âge et le rire* où Robert Misrahi (2012) est interviewé, ce dernier avance que :

Pour sortir de la crise, il faut faire un acte double. Un acte de conversion, qui est à la fois une rupture radicale, j'arrête et je repars ailleurs, je me défais de mes anciennes pensées, de mes anciennes valeurs, et je me tourne vers l'avenir, mon avenir, un avenir qui devra être en accord avec moi-même et qui porte la promesse de ma joie de vivre [...] (Misrahi, 2012)¹⁷.

Même si ce n'est pas pour tout de suite, je sais que c'est ça l'horizon vers lequel je marche, le sens vers lequel je m'oriente. Une telle décision exige d'assumer des ruptures dans la continuité de sa vie, de ses habitudes voire parfois de ses liens. Misrahi rappelle qu'une telle rupture doit être précédée, accompagnée et poursuivie constamment par une longue réflexion.

¹⁷<https://www.youtube.com/watch?v=oSEGJeX8e80&list=PLFWYcjjUXAhP-ud9Only4LJpMg21TpZSm&index=8>

3.4.4 Cheminer vers ma terre promise

Au désert deux certitudes : La soif – la poussière. Entre les deux certitudes : Un doute, un désir : L'eau... (Leloup, 1996).

Dès le départ, ma rencontre avec Misrahi provoqua un bouleversement de mes perspectives. Dès les premières pages, je me voyais confrontée dans mon regard porté en moi-même. *L'être est désir et joie*, tel était le point de départ de Misrahi pour parler du fonctionnement ontologique de l'être humain et de sa réalisation. Si cette affirmation me semblait aller philosophiquement de soi, je m'en sentais à ce moment très éloignée. En effet, si j'avais ressenti à plusieurs moments dans ma vie ces états de joie profonde propres à l'éveil de l'être en soi et à son déploiement, je me sentais plutôt dans une forme d'ennui et d'attente faite de perte de sens et d'une impression de perte de connexion avec mon être. Rien en moi ne résonnait à ces mots : joie, désir. Tout restait silencieux, comme au sortir d'une tempête qui a tout emporté. Moi qui avais cheminé depuis toute petite, avec entêtement et ardeur, vers la réalisation de mon être dans ma vie, j'observais à l'intérieur et à l'extérieur et plus rien ne s'élançait. Je ne ressentais plus la ferveur de vivre. Je ne percevais plus en moi-même ni la foi ni l'ardeur. Juste un grand silence vide. L'expérience de la chute répétitive, l'impression de ne pas y arriver et le sentiment de déception trop souvent ressenti à mon égard et à l'égard de ma vie m'avaient épuisée. J'étais allée au bout d'un fonctionnement maintenant désuet. Il me semblait avoir perdu mon espoir en chemin et abandonné mon désir. Je me souviens aussi d'être saisie d'effroi en découvrant dans mon intériorité la présence de l'indifférence pour la souffrance du monde. Comme le gel du cœur, une indifférence, une absence d'implication. Étais-je gagnée par la froideur de la ville, par l'insensibilité de ma société ? Je découvrais que ce que j'avais le plus craint et méprisé du monde se trouvait aussi en moi, bien présent. Et depuis cette terre déserte, voilà qu'on me sommait de reprendre mon engagement pour la vie.

Il faut commencer par une estime de soi c'est-à-dire une confiance, non pas dans une confiance qu'il y aurait d'immenses forces en nous, non, mais la confiance dans ce qui est un germe élémentaire de force. [...] Du fond de la crise, le

malheur, le désespoir, le découragement, le mépris de soi-même, quelle que soit la crise, du fond de la crise on doit pouvoir comprendre qu'il y a quand même un petit noyau qui pourrait se développer d'une façon un petit peu plus positive. Il faut avoir un minimum, un petit minimum d'une ressource en soi. Mais pourquoi est-ce qu'on aurait cette ressource ? Tout simplement parce que nous sommes un être humain (Misrahi, 2012c)¹⁸.

J'allais être amenée à transformer radicalement ma manière de penser, d'observer, d'appréhender les choses. J'entrais sans le savoir dans la construction d'un nouveau paradigme existentiel. Il y a une situation que je trouve difficile à formuler ici. Depuis toute petite, l'une des choses essentielles qui constituent mon chemin et dont la compétence s'est approfondie et développée, c'est une sensibilité pour les parts rejetées ou blessées en moi-même et un ardent désir de les voir, de les recevoir et ainsi pouvoir les réintégrer en moi-même. Ce travail de l'ombre, pour employer le langage et les références jungiennes, m'a permis de me déployer à plusieurs niveaux de mon être et de libérer des parts de violence, de peine, mais aussi d'amour, de joie et de beauté enfouies en moi. Pourtant je vois aujourd'hui que, si ces actions ne m'ont été possibles que depuis une posture de réceptivité et d'accueil sans jugement, il y avait également une part en moi qui demeurait prisonnière de ses exigences, qui continuait de créer de la déception, de la honte et du rejet, et que j'étais jusqu'alors impuissante à transformer.

Voilà que Misrahi m'invitait à renverser complètement mes habitudes dans ma manière de m'accompagner et à aborder tout autrement mon être, mon chemin vers lui, mon déploiement. J'étais choquée, intimidée et à la fois éveillée d'un nouvel espoir naissant. Je me disais : Si l'être est désir et joie, bien que je ne ressentie alors ni joie profonde ni désir authentique, je n'étais pas morte pour autant et en moi demeurait bien vivant, même à mon insu, mon être désirant et heureux. Il était là, quelque part, alors peut-être pouvais-je, comme le proposait Misrahi, marcher vers lui et m'employer à me relier à ce qui le définit plutôt qu'à ce qui semble entraver son émergence ? J'allais donc

¹⁸<https://www.youtube.com/watch?v=HursOSKpM64&list=PLFWYcjjUXAhP-ud9Onhy4LJpMg21TpZSm&index=5>

complètement suspendre mes habitudes, mes connaissances, mes idées, mon savoir concernant ma manière de m'accompagner et de cheminer. Tel était mon premier pas en direction d'une toute nouvelle terre.

Je me sentais aussi effrayée qu'excitée face à l'invitation au désir. En effet, cela éveillait en moi la mémoire d'une dualité profonde et souffrante, entre un ardent désir de réalisation qui s'exprimait souvent sous la forme d'une voix autoritaire m'enjoignant de m'exécuter efficacement et avec brio, et celle d'une présence tétanisée tentée de fuir et de se cacher. Ainsi, m'adresser à mon désir ne signifiait souvent pas pour moi de joie à l'horizon, mais m'annonçait au contraire la résurgence de cet étai qui oppresse et amplifie encore davantage mon inaction, ma déception et ma honte. Voilà pourtant qu'on me proposait ici un chemin, une approche, une manière, une guidance. Misrahi affirmait que l'être était *un possible réalisable et porteur de satisfaction*. Peut-être allais-je trouver manière à m'accompagner vers plus de vie, vers plus d'abondance d'être, vers une possibilité d'investir ma personne, le monde et la matière concrète du réel, là où je me sentais appelée. Mais je sentais bien qu'il me fallait avancer tout doucement sur cette question du désir, pour ne pas éveiller, l'urgence, la panique, et que mon cœur prenne ses jambes à son cou.

3.4.5 Faire cesser le doute

Dans la nature du désir dont parle Misrahi, je commençais à percevoir l'existence d'une voie pouvant me permettre de me glisser entre mes deux postures antagonistes à savoir la peur de me retrouver dans un scénario qui répète ce que je connais trop déjà et l'espoir de trouver ma nouvelle terre. J'avais donc besoin de dépasser ces antagonismes pour retrouver ma possibilité de mouvement. J'étais amenée ailleurs, dans une autre perspective, un chemin menant à mon être et à sa réalisation qui me paraissait accessible, bien qu'inconnu. En effet, le désir dont il était question faisait un pied de nez à l'obsession, l'urgence qui m'avait longtemps hantée de me projeter dehors, en quête de ma manifestation dans le monde, en quête d'un accomplissement identitaire, d'une réussite

quelconque. Je comprenais que si l'être était désir, sa pulsion de vie se portait fondamentalement vers la joie d'être et c'est dans, par et depuis cette joie d'être que l'être goûte à sa réalisation. Cette première proposition calmait mon angoisse. L'être est joie, il aspire à la joie, et éprouve sa réalisation dans cette joie. Le sentiment de réalisation est indépendant des événements, des réussites. Il est en amont de ces choses de soi à travers lesquelles l'identité s'accomplit. Tel était ma compréhension des paroles de Misrahi. J'entrevois là un point de départ pour moi, ou comme le nomme l'auteur, la possibilité d'établir une première fondation, celle de l'être, de son désir et de sa joie.

Revenir à l'être. Je savais faire ce mouvement d'entrer en soi, de conversion. J'étais à l'aise avec les démarches d'intériorisations. J'étais craintive cependant au départ d'abandonner cette recherche de manifestation dans le monde à laquelle une part de moi était attachée.

Paradoxalement, je me suis toujours perçue comme une femme à la nature contemplative, sensible à la profondeur des choses, à l'invisible, à la lenteur et à l'intériorité des êtres et j'ai fini par percevoir cette manière d'être comme le lieu de ma cachette, de ma fuite du monde. Je portais en moi la croyance que cette nature était peut-être à l'origine de mon manque de réalisation et je m'efforçais depuis longtemps à être autrement. De là sans doute, mon pèlerinage incessant. Voilà que maintenant, j'entendais qu'on me proposait de lâcher mon urgence d'extériorité pour me reporter en moi-même. Je ne voulais pas quitter mon orientation vers le monde de la matière et de l'action. J'avais peur de m'abandonner dans de vieilles pantoufles confortables, de me réfugier encore dans l'invisible et la facilité et m'éloigner davantage de mon ardent désir de réalisation. Mais j'acquiesçai, choisissant de faire toute entière confiance à mon nouveau guide. Je pouvais me relier en moi-même et ouvrir une écoute vers un désir qui ne m'effrayait pas, un désir sans objet, le désir de ma joie autonome.

Aussi j'étais confortée de comprendre qu'il ne s'agissait pas malgré tout d'un désir passif comme le précise Misrahi, mais bien un désir orienté vers l'action, une action comprise tout d'abord comme une attitude qui est à la fois « signification et transcendance,

énergie et tonalité affective, attachement et arrachement » (Misrahi, 2010, p. 22). J'allais éventuellement et peu à peu comprendre dans ma chair, le sens de ces mots. Je comprenais déjà que l'accomplissement et la réalisation de mon être se jouaient en premier lieu à travers mon attitude. Je pouvais, comme le disait l'auteur, être celle que je désire être. Je me sentais d'emblée passionnée par le projet, cette nouvelle voie, ce nouveau chemin pour marcher vers mon être. J'étais enchantée, stimulée et prête, comme disait Misrahi, à choisir.

3.4.6 Choisir la joie — la discipline comme voie

Le paradoxe est le nerf du réel. Saisis le paradoxe de l'existence : choisis la vie et tu vivras. Fais ce que tu ne sais pas faire et tu le sauras (Singer, 2005a)¹⁹.

Pour moi c'est l'élément fondamental qui me renversa, l'élément qui continue de tout changer. Le choix. Le choix constamment renouvelé. L'application constante du choix. Je me retrouvai presque obsédée, sans cesse habitée par cette sommation au choix que me lançait Misrahi (2010). Me relier à mon être et à ma joie résidait dans le fait de le choisir, sans compromis. Je n'avais pas conscience à ce moment-là de l'impact que cela aurait en moi, car sans le savoir j'allais développer une aptitude qui intercepte le mépris et vient contrecarrer le *détracteur* intérieur comme l'appelle Cyrulnik (2010).

Je me revois à tout instant, tout au long de mes journées, au réveil comme au coucher, dans l'autobus me menant au travail, en accomplissant mes activités quotidiennes, chercher à déplacer sans relâche mon attention vers cette joie de l'être que je cherchais, que je savais désirer en mon être, en amont de tous désirs, comme l'être qui se désire lui-même, dans l'exaltation d'être existant. Si la perception prédominante dans mon corps était souvent celle d'une lourdeur, l'odeur aigre d'une détresse enracinée, je me répétais sans relâche « je choisis la joie, je choisis la joie », tournant mon regard vers un espace vide duquel au départ aucune joie ne venait, aucune image, aucune émotion, rien. Et je restais là, obstinée, en me

¹⁹ <https://www.facebook.com/leveildeletreaffranchi/videos/1070721439781976/>

répétant comme un mantra mon engagement pour ne pas succomber à la force désespérée qui tente constamment de se saisir de mon malheur pour le pénétrer, tenter de le comprendre sous prétexte qu'elle pourrait ainsi m'en libérer. Je voulais changer radicalement ma manière de m'articuler avec mes épreuves, je réalisais que ma façon habituelle de faire finissait par donner raison et pouvoir à ce qui m'avilissait. J'étais donc déterminée à ramener encore et encore mon regard dans l'ouvert.

Dans cette quête de plénitude, il m'arrive de me fixer sur l'objet de mon désir comme je me fixe sur l'autre que je désire rencontrer, et ce faisant je crispe, j'angoisse sur moi et sur l'autre et je nous restreins tous deux dans la prison de mon désir. Il en va de même pour mes projets. Il en va de même pour quelque chose de difficile, un événement suite auquel je me suis sentie blessée, une personne qui semble m'éviter ou dont l'attitude me paraît sèche à mon endroit. Je ferme au lieu d'ouvrir. L'ouvert c'est l'espace vide, non défini, fécond, où le vivant circule et invite l'être dans son mouvement, invite le vivant en soi et en l'autre. Il est donc question, dans cette écoute du silence, du vide à l'intérieur entre soi et soi, puis entre soi et l'autre, entre soi et le monde, de ne pas chercher à déterminer, à délimiter, à fixer le regard, à focaliser sur quelque chose. L'ouvert c'est ne pas nous emprisonner le réel dans nos idées préconçues de nous-même et des autres, de ne pas fixer nos perceptions, de ne pas nous restreindre à notre volonté, à certaines idées ou aspirations (Élie Jardon, Journal de recherche, 2019).

Ramener mon regard dans l'ouvert signifiait donc pour moi, comme le suggérait Misrahi (2010) de maîtriser ma pensée. Je m'efforçais dans un premier temps de voir l'émotion ou l'état d'inconfort présent tout en refusant de le pénétrer avec ma pensée. Je choisissais d'observer ce qui était là sans y contribuer. Je m'entêtais à rester observatrice de mon expérience sans la commenter, l'analyser ou la réfléchir. Ce faisant, je constatais que mes émotions ou les énergies négatives cessaient de prendre le dessus en moi, car ma pensée n'y prenait plus part. Il s'effectuait progressivement un décollement, une désidentification. Je me sentais retrouver une souveraineté interne, je devenais maître de mon climat intérieur, un climat où la violence faisait doucement place à la paix. Je devenais celle qui choisit et non plus celle qui subit. Je sentais que je développais une nouvelle forme de responsabilité. Non plus seulement une responsabilité qui prend acte et reconnaît et assume son expérience en aval de celle-ci, mais une responsabilité qui se positionne en amont de son vécu. J'apprenais maintenant, non plus seulement à prendre acte, à voir,

entendre et accueillir ce qui se manifeste à l'extérieur et à l'intérieur de moi, mais à tenir mon espace intérieur, à tenir le cadre et à gérer ce qui s'y passe. Il me fallait appliquer en moi-même les lois et les valeurs depuis lesquelles je souhaitais régir ma vie. Je voyais qu'il était de mon ressort et de ma responsabilité de porter et d'inscrire en moi les conditions favorables au déploiement de la joie de mon être. Le désordre et la violence étaient peut-être ici le résultat d'un manque de supervision de ma part et de préservation de mon patrimoine intérieur. Maîtriser ma pensée c'était donc me positionner selon ce désir de mon être d'être dans la joie, c'était donner un sens, donner une direction et déterminer une posture choisie par moi-même, en moi-même. Tillich (1998) parle également de cette autonomie de choix, précisant que « L'affirmation de notre être essentiel en dépit des désirs et des angoisses donne naissance à la joie. [...] la vraie joie est une « affaire difficile » : elle est le bonheur d'une âme qui s'est « élevée au-dessus de toutes les circonstances » (Tillich, 1998, p. 12). Le choix de la joie, je le comprends donc comme l'acte autonome d'élever ma conscience, mon regard, au-dessus des événements.

Je m'efforçais ainsi de suspendre tout commentaire qui ne soit pas en lien avec la beauté, l'ouverture, le bien-être, l'amour, bref tout ce qui n'éveillait pas la joie en moi. Cela me rappelait cette posture d'épochè, adoptée dans les approches phénoménologiques. Suspendre les réactions mentales face au réel. Cela me rappelait également l'invitation du bouddhisme zen, comme celle de tant d'autres spiritualités orientales, à laisser passer les pensées, ne pas s'y accrocher, ne pas les retenir. Dans la rigueur attentionnelle de tous les instants et la dilatation du regard où cela me mettait, je me sentais tout près justement d'une forme de méditation continue. Je me ramenaient là, le plus possible, à chaque instant de mon quotidien. J'observais que cela avait pour effet de laisser mon attention couler sur les choses, intérieures comme extérieures. Voir sans me saisir de ce que je vois, sans traduire, sans produire une pensée sur cela, un commentaire, une idée, une déduction, un jugement. Aussi, je m'obligeais à ne faire aucun commentaire désobligeant à mon endroit, concernant cette absence de joie, la difficulté éprouvée, le gris de mon cœur. Je m'efforçais de ne pas catégoriser mon expérience et continuais à choisir, sans trop savoir quoi faire d'autre. Choisir encore et encore et encore. Rester vigilante. Suspendre mes pensées qui à tous

instants reprenaient leurs commentaires. Ce faisant, j'accomplissais déjà un *travail de fondation. Fonder ma liberté. Fonder mon être!* Ces paroles étaient grandes et magnifiques, mais ce n'était pas facile, pour reprendre les mots de l'auteur, de *s'arracher à soi-même*, à ses préoccupations, à sa volonté, à ses interprétations habituelles.

3.4.7 Être libre de choisir, choisir d'être libre

Il y a dans l'Enfer de Dante une espèce de monstre dont le ventre béant reste ouvert et où les « petits » reviennent se réfugier au moindre bruit. N'est-ce pas là, le ventre béant de nos habitudes, de nos manières d'être, de nos veuleries, où nous revenons sans cesse nous mettre à l'abri – faute d'oser nous décider de naître ? (Singer, 1996).

Le choix est notre liberté. Nous sommes des êtres fondamentalement libres, car nous avons le pouvoir de maîtriser nos perceptions, nos interprétations et nos projections dit Misrahi (2010-2012). L'auteur parle de cette responsabilité comme d'un retour sur soi où nous prenons conscience de notre propre pouvoir de création. Loin d'être un acte introspectif comme s'emploient à poser les psychologues et depuis lequel le sujet analyse sa propre personnalité et ses désirs, il est plutôt [...] la découverte que nous sommes créateurs. La découverte que toutes [...] les valeurs, les signes, les buts, toutes les significations extérieures sont notre œuvre. [...] Les significations ont l'air de venir des mots et des choses, mais il n'en est rien. Elles viennent de nous (Misrahi, 2012b)²⁰.

Je comprenais donc que notre nature créatrice détermine notre rapport au monde, au réel, aux autres et à soi-même et que nous avons la liberté de choisir ce que nous créons. Aussi quand Misrahi (2010) explique que l'aliénation de l'être est en réalité la liberté aliénée qui se croit victime de la réalité qu'elle perçoit alors qu'elle est à l'origine de celle-ci et que la

²⁰<https://www.youtube.com/watch?v=oSEGJeX8e80&list=PLFWYcjjUXAhP-ud9Only4LJpMg21TpZSm&index=8>

liberté crée donc elle-même librement son désespoir comme les images de son bonheur, je suis saisie en plein ventre. Comme si de manière foudroyante, les clés de ma responsabilité m'avaient prise au corps. J'étais rappelée dans ma condition ontologique, rappelée à ma pleine liberté. Que j'en aie conscience ou non, je choisis de me positionner par rapport à ce que j'éprouve et ce que je vis, je choisis ma perception du monde et de moi-même, ma manière d'interpréter les choses à tout moment. Je choisis le visage de ma réalité, car je suis ontologiquement libre de choisir ma manière de la percevoir et de me positionner par rapport aux événements.

Les paroles de Misrahi résonnaient en moi comme l'écho d'une vérité enfouie, toujours connue et frôlée du bout des doigts, intuitivement. Il me revenait la saveur de cette adolescente et de cette jeune femme que je fus, de sa liberté intérieure et de la sensation qu'elle avait de sa puissance de création sur sa vie. Je le ressentais à l'époque comme une force spirituelle grâce à laquelle j'avais le pouvoir de l'amour et de la dignité. Mais je ne comprenais pas bien de quelle manière fonctionnait cette force. Et si j'avais alors une incontestable autonomie de choix et d'être dans mon rapport au monde extérieur, aux diktats sociaux et aux insécurités qui portent souvent les gens vers la similitude et l'éloignement de soi, gagner aujourd'hui en liberté et en autonomie dans mon intériorité, dans mon rapport à mes propres pensées et perceptions, m'apparaissait comme cette force, cette clé m'ouvrant sur le pouvoir de créer depuis l'authenticité de mon de mon être. Une liberté véritable, accessible, pouvant être établie dans ma relation avec celui-ci. Lire Misrahi qui parle d'une seconde liberté comme celle du choix, de la maîtrise de la pensée et de la création, redonne à ma mémoire cellulaire, la subtilité de mon expérience et me redonne ainsi la connaissance profonde de mon pouvoir de création.

Mes pensées, projections et interprétations sont créatrices. La possibilité de choisir le désir d'être et la joie, signifiait pour moi, de maîtriser ma pensée afin que mes projections et mes interprétations aillent dans le sens de la joie. Dès lors, je n'étais déjà plus une victime de mon état d'être et de mes insatisfactions, mais une femme qui se redresse dans

son autonomie et qui marche en direction de sa pleine liberté, sa pleine capacité de création et son plein désir.

À ce propos, je trouve si belle cette interprétation des symboles de l'Ancien Testament par Hildegarde de Bingen que Singer (1996) nous rappelle.

Hildegarde de Bingen, née voilà neuf cents ans – une des grandes femmes de notre Occident – parle du flanc que Dieu a laissé ouvert en l'homme, plaie originelle, souffrance bien sûr, mais aussi ouverture rituelle et symbole de liberté. Cette ouverture est pour elle le signe de l'amour que Dieu porte à sa créature en la créant libre. Sans cela, nous serions attachés à lui – achevés. Sans cela, Dieu nous aurait achevés. Nous serions sa « chose ». Il nous a laissés inachevés. Il n'a pas tracé pour nous comme il l'a fait pour les autres créatures le périple exact de nos migrations, il n'a pas scellé la chaîne de nos actes. Il nous a laissés le flanc ouvert – libres de fuir, de trahir, de tourner le dos ou d'avancer à sa rencontre – libres de choisir l'ombre ou d'aller vers la lumière. La dignité concédée à l'homme est la possibilité du CHOIX (Singer, 1996, p. 19).

Choisir la joie, c'est choisir de refuser tout ce qui la nie. C'est comme dirait Tillich (1998) choisir de se positionner de plus en plus du côté de l'être malgré le non-être. En effet, pour cet auteur, le non-être appartient au royaume de l'être, il ne peut donc pas en être coupé. Tillich nous propose ainsi de toujours penser *l'être* comme une double négation, comme une manière de dire un non radical à tout ce qui cherche à nier l'être. C'est de cette manière que le sujet en marche peut accéder à la puissance de son être. La puissance de l'être est la possibilité qu'a un sujet de s'actualiser, de se réinventer en s'affirmant lui-même contre le non-être.

CHAPITRE 4

POÉTISER LE RÉEL

4.1 INTRODUCTION — DE L'ÉVALUATION À L'OUVERTURE DU REGARD

Peut-être sommes-nous ici pour dire : maison, fontaine... Voici le temps de ce qui peut être dit, voici sa demeure. Parle et reconnais. [...] Montre-lui combien les choses peuvent être heureuses, innocentes, et combien nôtre ; [...] les choses attendent que nous les changions en notre cœur invisible – infiniment – en nous-mêmes ! (R. M. Rilke, 1940).

Embrasser avec détermination, persévérance et radicalité le choix de me tenir dans mon désir d'être et dans ma joie m'a permis de sortir progressivement d'un rapport d'évaluation dans lequel j'étais alors coincée, pour retrouver un rapport d'appréciation et de co-création avec le réel. C'était un véritable processus de conversion consciente de mon regard, de ma pensée, de ma parole, de mon rapport aux autres et au monde. Je ressentais de plus en plus et avec acuité, la dangerosité de ces discours internes, ces faibles murmures qu'on laisse généralement avoir libre cours en soi. À la suite de Christiane Singer (Singer, 1996), je devenais de plus en plus convaincue que si nous voulons réellement vivre en paix sur cette terre, il nous faudra d'abord la faire en soi-même pour ensuite pouvoir l'incarner.

Je m'étais donc engagée à demeurer vigilante et à observer de près ma manière de voir, ma manière de penser, d'appréhender les choses et de m'appréhender moi-même. Je ne cherchais plus à soigner mes blessures et mes ombres, mais à maîtriser ma pensée qui créait et entretenait des passions tristes comme dirait Spinoza (2011). Depuis mon effort de suspension et l'espace vide gardé ouvert, je commençais à expérimenter un esprit à la fois

paisible et silencieux. Le réel commença alors à se transformer dans mon regard et à m'apparaître dans sa beauté.

Je sentais que cela n'était pas le fruit du hasard, que le réel n'avait pas changé par lui-même. Je commençais à récolter le fruit de ma conversion, de ma discipline et de mon choix. J'avais le sentiment d'accéder enfin à ma propre autonomie de création. J'apprenais à maîtriser le fonctionnement de ma nature humaine créatrice. Du moins, j'en découvrais en conscience les rudiments, la base qui me permettra ma vie durant, comme le dit Misrahi (2010), de cheminer toujours plus loin et plus haut vers mon désir d'être et vers ma joie.

J'avais donc envie, depuis la maîtrise et la clarté qui s'étaient instaurées en moi, de poursuivre mon avancée vers la joie. Je me ramenaïs dans ma propre présence, dans une posture attentionnelle investie maintenant depuis le choix de la joie. Comme une curiosité qui avance dans la vie et qui observe son rapport à soi, aux autres et au monde, avec le désir d'y découvrir sa joie d'être. Je me faisais sourcière de joie. Puisque la honte prend son origine au cœur de la relation et puisque, comme je crois que le sujet se définit en relation, je me suis mise progressivement à faire le tour du propriétaire comme on dit, pour approcher ces espaces relationnels en moi. J'allais de lieu en lieu, dans ces espaces qui composent ma réalité, pour les aborder depuis ce regard nouveau sensible à la joie d'être qui s'y trouve et ainsi la révéler. J'allai à la rencontre de mon rapport à mon corps, au monde, aux autres, à ma vie présente et passée. J'explorais ces multiples espaces relationnels qui furent un jour affectés par le mépris et la honte, et que l'intégrité de mon être et ma joie ont désinvestis dans une certaine mesure, à un moment ou un autre de ma vie. Comme je progressais sur mon chemin de formation et de recherche, je me voyais amenée à récupérer des bouts de moi cachés, diminués, exclus ou simplement ennuyés, dévitalisés. J'allais de lieu en lieu, convertir le regard de mépris ou de déception, en un regard témoin et bienveillant qui voit ce qui est, en considérant sa valeur et qui autorise la manifestation de l'intégrité de l'être en permettant sa joie.

4.1.1 Créer de l'entre et re-naître à ma présence

Je prenais conscience que l'effort pour maîtriser ma pensée instaurait de plus en plus une distance perceptive dans mon rapport aux autres et aux choses, aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur de moi.

Je retrouvais un décollement attentionnel, une posture de témoin, une distance prise entre l'observateur et l'expérience vécue, entre la conscience et l'éprouvé. Depuis un tel « écart » s'instaurait entre moi et mon expérience, un « entre », comme le nomme François Jullien (2012) dans le cadre de sa leçon inaugurale de la Chaire sur l'altérité au Collège de France. L'auteur y précise que l'« entre » permet la relation, car il génère de l'« autre » en évitant l'assimilation à soi. Il affirme qu'on peut ainsi *déployer l'altérité et faire advenir du commun*. Le monde devient ainsi plus habitable. Au moment où je me distancie et observe, mes émotions et mes préoccupations prennent une autre dimension. Je m'en libère d'une certaine manière, car je n'y suis plus identifiée ni attachée. Je peux les voir et non plus en être victime. Ces espaces de moi peuvent être vus et reçus tels qu'ils sont, mais depuis ce lieu où je suis pour les accueillir, ils ne me déterminent plus. La désidentification à mon expérience me révélait à moi-même et me rendait à ma présence libre et autonome. Les altérités intérieures et extérieures m'apparaissaient et je m'apparaissais au même instant dans ma présence attentionnelle.

La qualité de présence que j'incarnais alors éveillait dans mon corps la mémoire de vécus spirituels passés. En effet, cette posture de décollement et de désidentification de l'expérience permet à la présence de l'être en soi d'apparaître, et donne lieu également à la manifestation extérieure de quelque chose d'invisible, mais non moins perceptible. Il s'agit ici d'une expérience de dilatation. On a alors le sentiment que quelque chose dans l'espace intérieur et extérieur se gonfle, que le temps et l'espace se dilatent et que se révèle une présence globale attentive. Quand elle apparaît, c'est tout autour de soi qui semble s'éveiller et qui laisse transparaître la sensibilité fragile et lumineuse de l'âme qui l'habite. J'éprouve alors la sensation que mon être et l'Être du monde sont liés dans une co-présence

attentive et sensible. Tout s'éclaire à cet instant et même les déchets qui jonchent le sol, même le rythme effréné des voitures dans la ville et les visages renfrognés des passants ne me bernent plus. Même eux, même la laideur dont ils se parent, sont trahis à cet instant, par la sensibilité, la vulnérabilité et la beauté de leur essence, que j'éprouve par une ferveur émue qui abonde dans mon cœur. Je me sens reliée au monde, et il me semble alors faire l'expérience de la beauté pure comme en parle François Cheng (2008).

[...] la vraie beauté – celle qui advient et se révèle, qui est un apparaître-là touchant soudain l'âme de celui qui la capte – résulte de la rencontre de deux êtres, ou de l'esprit humain avec l'univers vivant. Et l'œuvre de beauté, toujours née d'un « entre », est un trois qui jailli du deux en interaction, permet au deux de se dépasser. Si transcendance il y a, elle est dans ce dépassement-là (F. Cheng, 2008, p. 112).

Devant cette beauté de la présence du monde qui me touche, mon âme s'incline, et je sens le lieu en moi qui cherche, qui veut et qui désespère, s'agenouiller alors devant ce qui le dépasse. Ma vie existentielle et mon histoire se détachent de moi et prennent une tout autre dimension à mes yeux. Mon être ému dans sa reliance m'apparaît plus grand que cette histoire, plus libre, il m'apparaît dans son infinité et toutes mes difficultés, mes aspirations, mes attachements, mes préoccupations se révèlent alors bien relatifs. Comme des vaguelettes qui s'agitent à la surface d'une eau profonde et calme.

Depuis le choix de prioriser la joie de mon être, un espace se crée au sein duquel cet être prend place dans mon regard. Dans mon regard distancié apparaît une verticalité, comme la maturité d'une présence qui voit à travers moi. Choisir la joie c'est choisir d'assumer ma responsabilité d'affirmer cette présence heureuse dans ma vie. Par le choix de la joie, je retrouvais mon lien au sacré, vivant et renouvelé.

4.1.2 Le retour à la présence et à mon corps-dignité

Chaque individu croit qu'il sera heureux demain, s'il est plus riche, plus considéré, plus aimé, s'il change de partenaire sexuel, de voiture, de cravate ou de soutien-gorge. [...] Le bonheur de demain n'existe pas. Le

bonheur, c'est tout de suite ou jamais. Ce n'est pas organiser, enrichir, doré, capotonner la vie, mais savoir la goûter à tout instant. C'est la joie de vivre, quelles que soient l'organisation et les circonstances. C'est la joie de boire l'univers par tous ses sens, de goûter, sentir, entendre, le soleil et la pluie, le vent et le sang, l'air dans les poumons, le sein dans la main, l'outil dans le poing, dans l'œil le ciel et la marguerite. Si tu ne sais pas que tu es vivant, tout cela tourne autour de toi sans que tu y goûte, la vie te traverse sans que tu ne retiennes rien des joies ininterrompues qu'elle t'offre (Barjavel, R. 1976).

Mon désir de joie me rétablit donc progressivement dans une présence inscrite dans un corps, en relation avec un environnement. Mon corps, depuis les canaux de mes sens ouverts comme autant de portes entre le monde et soi, était une voie d'accès à une jouissance d'être grandissante. En effet, je commençai à me sentir de plus en plus éveillée et attentive à la joie charnelle disponible dans mon corps. J'opérais une conversion attentionnelle depuis laquelle je me disponibilisais à cette joie. Je ne changeais pas juste de regard, je changeais de peau, je changeais d'oreilles, je changeais de nez pour percevoir dans sa beauté cette ville et ce monde, cette foule, cette réalité qui m'entoure, dans son potentiel de beauté que j'ai comme responsabilité de voir et de reconnaître. « [...] le Bien, le Vrai et le Beau se reçoivent et se donnent à travers nos sens. C'est par les sens que ces *transcendants* entrent dans la vie concrète, c'est par eux que la transcendance se fait immanence, que la vie incréée infinie se manifeste dans la vie créée, finie » (Leloup, 1996, p. 28). Ainsi, cette pratique de la présence à laquelle je m'étais préalablement formée dans différents contextes de mon chemin de formation devenait également une voie à travers laquelle je pouvais poursuivre l'accomplissement de cette conversion de mon regard. Je suivais de plus en plus mon désir, mon désir de jouissance de moi-même et du monde, m'abreuvant de la beauté à laquelle je choisissais de me relier.

Plaisir de la matière, déploiement des sens et du sens, la joie est une orientation qui procure de la jouissance. Elle est réceptivité du monde et du réel. François Cheng (2008)

témoigne également de cette présence comme d'un canal de joie et de jouissance qui sont aux fondements de l'être.

Ce vocable monosyllabique (sens) semble en effet comprimer, ou condenser, en lui les trois états essentiels de l'Être [...]: sensation, direction, signification. Précisons que par signification, nous n'entendons pas forcément un acte intentionnel en vue de quelque chose. Si « en vue » il y a, c'est de la jouissance, tant il est vrai qu'on ne peut pleinement jouir de l'Être qu'en jouissant de tous ses sens, y compris de cette instinctive connaissance de sa propre présence au monde, en tant que « signe de vie », un signe qui implique toutes potentialités et virtualités que l'on porte en soi (Cheng, 2008, p. 34).

Mes sens étaient des canaux de communication et de relation grâce auxquels se déployait ma joie d'être au monde, en relation avec le monde. C'est là que je rencontrais le lieu de mon tremblement, c'est là que j'apprenais encore à rester et à écouter, que je découvrais le désir caché et, avec le temps, la joie dans le relâchement de la honte qui laisse enfin passer la vie. Là, dans mon corps, ce qui s'était soustrait aux regards, à la rencontre, à la vie, pouvait trouver dans la sécurité de ce nouveau regard, la possibilité d'apparaître. Mon corps était le lieu de rencontre entre mon être et le monde. Mes sens me ramenaient dans l'ouvert de l'instant. Ils me révélaient et me libéraient à la fois de moi-même et de mes préoccupations, car comme le précise si clairement Singer, « Ce sont les sens qui nous rendent le sens. Nos sens, maîtres du sens, nous rendent la richesse originelle et nous délivrent du désir féroce d'avoir raison » (Singer, 2004, p. 46). Si les sens portent la valeur sacrée, l'essence des choses et leur beauté, s'ils me mettaient en contact avec l'âme du monde, avec l'être du monde, ils me sortaient du même coup de mon attachement à vouloir tout saisir, tout comprendre, tout expliquer, trouver des réponses à tout, me redonnant ainsi à la beauté du mystère. Ils suspendaient cet acharnement à vouloir me changer, me guérir, me résoudre que m'inspirait la honte. Je pouvais savourer la dignité inscrite dans mon corps en relation avec le monde. Il n'y avait plus lieu de me réparer ou de m'améliorer. Je trouvais dans cette faculté de présence bienveillante à mon corps, le moyen d'actualiser et de concrétiser mon pouvoir de liberté d'être, d'autonomie, de jouissance et d'autodétermination qui prenait corps dans ma chair. Mon choix de la joie prenait corps. Je

retrouvais ma jouissance d'être celle que je suis. Ma dignité prenait corps, dans ma relation charnelle et sensorielle au monde.

4.1.3 Retrouver la liberté d'être aimée

Je crois que l'urgent besoin que je ressentais d'améliorer mes relations fut un des principaux éléments qui propulsa mon apprentissage, mon changement de regard et mon changement d'attitude dans ma vie en général. C'est aussi là que j'ai pu m'apercevoir dans mes plus radicales métamorphoses. En effet, il m'arrivait souvent de vivre beaucoup de souffrance, d'inconfort, d'insatisfaction, de peine et de colère dans mon lien aux autres et à mes proches en particulier. La honte tapie au fond de moi fragilisait mon monde affectif, troublait mes perceptions et rendait parfois mon lien aux autres si souffrant qu'il m'arrivait d'entrevoir la rupture de mes liens comme le seul moyen d'éviter cette sensation intolérable.

Je voyais qu'il subsistait en moi une image dégradée de moi-même et j'avais parfois la sensation que c'est cette image de moi que les gens voyaient. J'observais que cette idée de moi créait des interprétations et des projections dévastatrices pour moi et pour mes liens. Je savais que ces projections témoignaient de mon propre rapport à moi-même, mais je n'avais pas trouvé jusqu'alors la manière de transformer la nature de ce lien intime à moi. Je m'engageai donc dans le choix d'assumer mon désir et d'être dans la joie au sein de mes relations avec les autres. Ce faisant, j'entrais dans un processus d'alliance avec moi-même, un processus de fondement et de redéfinition de moi.

Je me souviens, c'est le dernier matin d'une semaine et demie passée en famille avec ma mère, mon frère et sa blonde, mes deux sœurs et la blonde de l'une des deux, et moi. Nous sommes chez mon frère, dans la campagne magnifique. Je passe les nuits dans le gazebo parce qu'il fait bon y dormir avec le son de la rivière qui coule, la fraîcheur de l'air sur le visage, la sensation de la nature qui vit tout autour de soi. Je suis réveillée en sursaut par ma mère qui ouvre soudainement la porte et dit très fort « réveille-toi vite, il est déjà 9h00 » puis referme la porte aussitôt et s'en va. Mes sœurs et moi avons prévu partir vers 10h pour nous rendre ensemble à Montréal. Il fallait arriver tôt pour que je puisse travailler à 15h45. Nous avons quelques heures de route à faire, mais avant de partir je dois ramasser mes choses

et faire mes bagages, déjeuner, prendre une douche et participer à faire un peu de ménage pour ne pas laisser mon frère et sa blonde dans le désordre.

Je trouve que ma mère a fait preuve de brusquerie pour me réveiller. Mon esprit a le réflexe d'en prendre note, mais je me vois faire et je choisis plutôt de laisser passer cela et de ramener ma tête et mon cœur dans une disponibilité ouverte. Je me dépêche à me lever. Je ne comprends pas pourquoi on me réveille si tard. Est-ce que tout le monde a fait la grasse matinée!? J'entre dans la cuisine où tout le monde s'affaire joyeusement et avec entrain à la préparation du déjeuner. Visiblement tout le monde est levé depuis longtemps, tout le monde est préparé, douché et habillé. Les gens rient, ont du plaisir ensemble et à voir l'atmosphère il en est ainsi depuis un long moment déjà. Je me sens choquée. Je me dis qu'on n'a pas pensé à moi, qu'on m'a oublié, qu'on ne se soucie pas de moi.

Je vois l'air de l'une de mes sœurs et j'ai l'impression à son expression qu'elle était consciente que je dormais toujours malgré l'heure tardive et je me dis qu'elle a volontairement décidé de ne pas se soucier de moi pour me blesser. Profiter que je ne sois pas là pour avoir plus d'attention sur elle. Je me dis que mon frère ne s'est probablement pas rendu compte de mon absence qui lui importe peu.

J'entre dans la salle de bain. J'entends le discours qui tumulte dans ma tête. Je me sens triste, seule, démunie, en colère. Je pense à ma joie, si précieuse que j'ai su protéger, entretenir, nourrir tout au long de ce séjour. Je vois en moi tout l'amour que j'ai pour ces personnes, le bonheur immense que j'ai eu cette semaine de nous voir nous aimer abondamment. Je me dis que si je laisse libre cours à mes pensées et aux émotions actuelles, ce bonheur risque de s'écrouler complètement dans la prochaine seconde. Je sens le danger d'un tel effondrement, toute la souffrance, le recroquevillement qui s'en suivra, la violence dans mon attitude et la tache que cela mettra une fois de plus sur ma relation avec chacune et chacun d'entre eux. Je sais que c'est mon choix et ma responsabilité. Je sens le trou noir de peine et de colère dans mon cœur de me croire abandonnée et mal aimée. Ça fait très mal, mon émotion est forte et je me demande si je suis capable de passer par-dessus. Dans mon tumulte je me rappelle à ce que ma joie désire. Cette simple interrogation déplace mon attention qui n'est plus complètement prise par son expérience. De cette forme de décollement me vient comme un savoir de moi-même, une connaissance ou une conscience qui se rappelle que ce que je désire en vérité c'est d'être dans la joie avec eux. Simultanément, de ce savoir surgit une image de moi riant en compagnie des membres de ma famille. Je vois le visage de ces personnes que j'aime et le mien, empreints du bonheur d'être ensemble. En moi, ce simple déplacement de mon regard me relie à un espace intérieur où je ne suis plus abandonnée. Je me sens à la fois attachée à ma détresse et à la fois reliée à cet espace de désir. Je sens comment, ici, entre ces deux postures, je peux choisir de me positionner. Je sens que ce désir est là, disponible, qu'il m'appartient, que rien ne peut me le retirer à part moi-même. Je vois ma responsabilité dans cet instant chargé pour moi de tension. Je vois que tout se joue en cette seconde, que je porte

entre les mains le pouvoir de choisir l'orientation des choses, du futur. Et, reliée au plaisir et à la joie que j'éprouve au sein de cette image de nous partageant notre bonheur d'être ensemble, je sens la force en moi de m'arracher à ma douleur, je parviens à choisir d'entrer dans cette vérité et de quitter l'histoire de l'abandon. À cet instant, je sens s'estomper toute la charge émotive qui y est reliée. Déjà je sens que je suis sortie de la prison noire qui tentait de m'avalier, je suis à l'extérieur. Je choisis ce désir.

Déjà j'ai une sensation de paix à l'intérieur, de dignité je dirais. La sensation que je m'appartiens. Je me sens autonome et forte. Je suis si heureuse d'avoir eu la force de choisir ! J'entre dans la douche. J'en ressors souriante. Je rejoins les autres avec au cœur l'ouverture et la joie. La situation du matin m'a complètement quittée. Je suis heureuse d'être là jusqu'à la fin. Je me sens belle et fière de cet amour et de cette joie que je ressens et dégage autour de moi. Je sens que je fais du bien à ceux que j'aime (Élie Jardon, Journal de recherche - 2019).

Ce moment en famille fut très signifiant pour moi. Pendant plus d'une semaine passée tous ensemble, à plusieurs reprises je me suis vue choisir la joie et m'acheminer dans ma reliance à moi et aux autres. Mais ici, ce fut un moment particulièrement marquant puisqu'au départ je suis entraînée au cœur de mon enjeu et dans la descente, je parviens à m'en extraire et retrouve mon entière autonomie.

Dans ce moment, à l'instant précis où mon regard se distancie pour voir la scène et les différentes réalités qui se jouent simultanément en moi, je constate que je pourrais être encline à confondre mon désir avec mes émotions. Je vois que je suis amenée ici à considérer autrement le concept de désir et que c'est seulement de cette manière que je peux être bien renseignée par lui. En effet, au départ le mot désir fait pour moi référence à un emportement, un élan, une sensation forte et claire, une envie. Ce faisant, je vois que je suis amenée à le confondre avec mes émotions et mes interprétations qui crient à cet instant que je suis mal-aimée et rejetée. À ce moment, je serais portée à croire que mon désir est cet élan de fuir, de crier, de frapper, de me rebeller contre une injustice. Mon désir serait alors englouti par mes émotions. Cependant, j'apprends dans l'exemple ci-haut, qu'en ouvrant plus spécifiquement mon attention à mon désir de joie, je découvre que c'est, non pas mes émotions, mais autre chose qui m'informe de mon désir. Il me semble, en lisant ce passage, que l'information du désir de mon être est contenue en moi et révélée à ma conscience au moment où je l'interroge. Je n'ai pas accès à ma joie et à mon désir de joie

comme sensation ou émotion à ce moment, mais plutôt comme l'impression d'un savoir, une connaissance qui m'est révélée par le biais d'une image affective. Il y a en moi la connaissance du désir de mon être et c'est à cette connaissance que je dois faire confiance, que je dois donner autorité. Et c'est là encore l'importance de la pensée dont parle Misrahi (2010) et sa grande valeur, grâce à laquelle j'ai accès à mon autonomie de choix. Ma pensée, lorsqu'elle est maîtrisée, est une alliée qui me permet de me mettre au service de mon être, d'en être le sujet, la gardienne et la révélatrice. Je ne suis pas assujettie à mes projections, mes émotions, mes blessures. Je me réinvente en prenant acte de ce qui se joue en moi, en conscientisant mon désir de joie et en choisissant. Je deviens l'organe vivant par lequel peut se manifester l'être. Il me semble ainsi que dans la prise de conscience de mon désir d'être et le choix de ma joie, ma raison et ma force vitale s'allient et de cette union je me mets au monde telle que je me désire. Elles deviennent un pouvoir créateur intentionnel, libre et autonome.

Une chose importante se produit également ici, qui est au cœur de la transformation de mon expérience relationnelle. Il s'agit d'une métamorphose radicale dans le lieu de l'amour en moi. Ce qui me touche profondément dans ce moment ce n'est pas l'augmentation d'amour venant des autres comme j'aurais été portée à le rechercher auparavant. Quand je fais l'expérience de ressentir plus d'amour, ce dernier ne vient pas du fait que les autres m'aiment davantage. Il est une pure autonomie à choisir de me positionner dans celle qui est aimée.

Je choisis de ne pas interpréter les événements comme du rejet et transforme ma vision des choses. Je choisis de me voir unie, reliée et aimée, car tel est mon désir. La réalité ne naît plus désormais de ma perception extérieure du réel, mais du désir que j'en ai et du choix que j'en fais. Mon expérience d'amour est le choix d'un désir, mais ce faisant elle est du même coup le choix d'en faire une réalité. Et c'est là toute la puissance de création et la liberté qu'offre une telle ferveur je dirais. C'est le choix radical et sans compromis de mes perceptions et donc de mon expérience, qui n'est ainsi plus déterminée par l'extérieur, mais bien créée consciemment en fonction de mon désir fondamental de me

vivre dans la joie. Cette joie devient réalité par mon choix, ma liberté et mon autodétermination. Aussi, comme ma joie provient de moi, elle me place de surcroît dans une liberté affective. Elle ne dépend de rien ni de personne, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de moi. Ce rapport à ma joie me place dans une liberté par rapport à mes succès, mes échecs et mes épreuves. Il me place également dans une liberté par rapport à mes propres blessures, mes manques et mon affect, ainsi qu'à ceux des autres. Je suis dès lors dans une liberté par rapport aux autres et à leur regard, leur appréciation, leur reconnaissance.

À l'instant où je suis dans le choix de nourrir ma joie et non mes passions tristes comme dirait Spinoza (2011), je ne suis plus déterminée par les actions ou les émotions vécues par moi ou encore par mon entourage. À cet instant précis, j'ai la sensation réelle et profonde de créer ma vie, car je décide de me positionner intérieurement en fonction de mon désir premier. Je le choisis comme réel et j'en fais une réalité. Je me sens libre au sens d'entière, complète. Ici je ne suis pas une victime privée d'elle-même et de sa vie, je suis auto-créatrice de mon être joyeux, aimant, plein de vie et j'éprouve dans mon cœur un amour et une gratitude infinie pour cela. Cette autonomie de joie me libère et libère les autres et je sens alors s'ouvrir dans mon espace relationnel intérieur et extérieur, une liberté d'aimer en abondance et sans prison.

Je me sens profondément émue également de percevoir en moi ce lieu mille fois rejeté, mille fois exclu, condamné et demeuré dans le manque, nécessitant d'amour et de lien, être alors pris en charge par moi-même. J'avais le sentiment de lui tendre la main et de le réintégrer. Je me sentais forte, digne et responsable. Je sens par ailleurs, que depuis cette attitude responsable, mature affectivement et généreuse d'amour, je peux prendre soin des personnes qui m'entourent et que j'aime. En effet, j'ai le sentiment de prendre soin d'elles en me rendant responsable de ce qui se passe en moi-même, d'entendre et de répondre aux besoins des parts de moi au lieu de les laisser porter leurs manques et leurs exigences dans la relation.

Trouvant la sécurité dans ce lien bienveillant et mature en moi-même, je sens que ma présence génère également de plus en plus de sécurité, de simplicité et de plaisir chez les gens que je côtoie, car elle ne transporte plus d'attente ni de reproche, elle ne revendique pas l'affection, ni ne rend coupable les autres de son expérience. Elle est autonome. Mon affect projette de moins en moins sur autrui sa blessure et j'éprouve beaucoup de fierté de cela. La joie riche de la maturité du cœur. Je ressens maintenant un bonheur nouveau dans mes relations en général et ma relation avec mes proches s'est grandement épanouie. Je le vis avec mes collègues de travail, les personnes avec qui je partage des espaces d'exploration créatrice, les personnes avec qui je partage mon appartement, mes amis. Mon rapport avec les membres de ma famille est radicalement différent, plus riche et plus plein. J'ai davantage accès à l'amour et je peux sentir celui-ci circuler en abondance en moi et entre nous. Je goûte la jouissance d'aimer et de me sentir aimée.

4.1.4 Au présent, devenir un témoin bienveillant du passé

Do not be dismayed by the brokenness of the world. All things break. And all things can be mended. Not with time as they say, but with intention. So go. Love intentionally, extravagantly, unconditionally. The broken world waits in darkness for the light that is you (Knost, À paraître)²¹.

Quand je laissais venir à moi mon histoire de vie, je sentais que mon lien à elle était encore empreint de déception et d'amertume. Je me sentais très triste d'avoir une telle perception de ma vie passée. Cette déception de mon histoire et de moi-même dans mon parcours de vie me blessait, blessait mon estime, ma confiance, mon désir pour ma vie future. Pendant des années j'avais cherché à changer ce regard, à le rendre plus aimant et reconnaissant des efforts, des démarches, des réalisations que j'accomplissais et que j'avais accomplis dans le passé, mais le sentiment demeurait présent malgré tout. Je voyais bien

²¹ Traduction libre : Ne sois pas consterné par la fracture du monde. Tout se brise. Et toute chose peut être réparée. Pas avec le temps, comme on dit, mais avec l'intention. Alors vas-y. Aime intentionnellement, avec extravagance, inconditionnellement. Ce monde brisé attend dans la noirceur pour la lumière que tu es.

que la dépréciation de mon histoire diminuait mon énergie et m'empêchait de m'élancer dans ma vie comme je souhaitais pouvoir le faire au présent. J'aspirais à ce sentiment d'allégresse, de satisfaction, de fierté je dirais. Le sentiment que l'on ressent quand on intègre ce qui est accompli et que cela nous forge, nous façonne et nous grandit. Je souhaitais profondément pouvoir me réjouir et me sentir nourrie, touchée et valorisée dans mon lien à mon histoire et, forte de ce lien, aller plus aisément de l'avant vers mon futur. Fonder mon présent et mon futur dans la joie impliquait assurément de me replacer dans mon lien à mon histoire pour pouvoir la voir et la recevoir depuis ce regard nouveau empreint de mon désir d'être. Il me fallait recréer mon rapport à mon passé, changer ma manière de me le raconter et de m'y percevoir.

Je ne pouvais pas aimer abondamment tout en jugeant ma propre traversée avec mépris. Je ne peux pas espérer un futur ouvert et abondant si je dédaigne mon passé et le chemin que j'ai accompli jusqu'à maintenant. Aussi, dans ce lien à mon être qui se raffermissait, au présent, grâce à mon engagement constant, je saisisais de plus en plus la violence qui se jouait dans mon rapport à mon histoire.

C'est le matin. J'ouvre les yeux et comme je me réveille, il monte en moi une pensée soudaine, comme une révélation. Elle est apparue toute seule, elle n'était pas le fruit d'une réflexion. Comme un enseignement soudain qui me surprend. Cela me dit que la déception crée une fracture en soi, une coupure dans le lien à soi-même. Je comprends que la relation, l'accord, la connexion à soi est rompu du fait de la déception. J'écoute dans mon corps, des images de mon passé me traversent et je sens les espaces de déception en moi. Je les sens comme des trous depuis lesquels se dégage une odeur d'amertume, d'acidité. Il y a là de la désolation, comme quelque chose qui tombe, comme si je tombe, je ne suis retenue par rien. (...) Je réfléchis alors et je pense aux paroles de Misrahi. Si, comme il l'entend, mes choix quels qu'ils soient dans ma vie sont toujours le fruit de mon être qui tend vers son désir ainsi que celui de ma liberté, venir plus tard dans l'histoire apposer des regrets et des déceptions sur ces choix, c'est venir créer des ruptures dans le passé et en soi-même. C'est créer de l'aliénation. C'est blesser l'être en soi (Élie Jardon, Journal de recherche - 2019).

La déception est à l'opposé de la bienveillance pour cet être en soi qui fait de son mieux pour s'atteindre. Je voyais comment la déception n'était pas un sentiment banal, qu'elle dénigrait mes actions et que faisant cela, elle dénigrait l'être lui-même qui, même

maladroitement, s'efforce dans la recherche de son désir et de sa joie d'être. La déception, comme le reproche de ne pas avoir répondu aux attentes, m'apparaissait dans toute sa violence.

Cyrulnik (2010) confirme cette sensation de coupure intime avec l'être en soi qu'engendre la déception. Il valide ainsi ce besoin impératif que j'avais de faire cesser cette dévalorisation, car « L'autodéception empêche de s'affranchir de la honte » dit-il en rapportant les paroles de Gilbert (1995, p. 13). Il cite ensuite Tisseron (1992), ajoutant que « parfois les situations dans lesquelles un individu se confronte à la différence entre ce qu'il croyait être et ce qu'il découvre être (Tisseron, 1992, p. 46) provoquent des traumatismes intimes. Les autodéceptions, les déchirures entre soi et soi, entre le rêve de soi et la réalisation de soi entretiennent la honte, comme un trauma intime » (Cyrulnik, 2010, p. 51). Je sentais alors clairement en moi les effets de cette autodéception qui, loin d'être une simple insatisfaction de mes attentes, était une réelle coupure répétée avec mon être intime et profond. Je percevais ce lieu en moi plein de passion, de bonté, d'amour, de potentiel, tentant de toutes ses forces déployées et par-delà les assauts de la violence, de jouir de son désir ardent, de jouir de sa vie, de jouir de son être au monde, cherchant à se projeter dans sa lumière, cherchant à se manifester, cherchant à se réaliser ! Quel courage, quelle ténacité, quel défi, et quelle blessure infligée ! Je ne pouvais alors m'empêcher de revoir l'enfant que j'étais et l'expérience en relation d'une telle violence, tout comme cette part en moi pleine d'espoir et de vitalité que je rabroue, presse et condamne.

Bien qu'il y eut en moi des espaces préservés de toute violence, où mon lien à mon être était plein de soin et d'amour, je voyais que ma pensée avait porté sur certaines de mes actions, sur certaines de mes décisions et sur certains aspects de ma manifestation dans ma vie, un regard dégradant. Elle s'était sans doute saisie de concepts et d'idéaux sociaux et familiaux, avait introjecté certains regards extérieurs, la perception de jugements, pour ensuite juger à son tour de mon parcours, de mes choix, de mes élans, de ma manière d'être, de ce que je réussissais, de ce que j'échouais. Ce que j'apprenais avec Misrahi (2010) c'est qu'en définitive, « Même si l'on admet en première analyse que les idées qui

s'expriment dans l'action peuvent être obscures ou refoulées, un fait au moins est certain : ces désirs (ce désir) masqués, travestis, déplacés, méconnaissables ou niés restent le sens d'une action. » (Misrahi, 2010, p. 21) Si mon être est désir et que ce désir est le sens de toute action, c'est donc que, d'une manière ou d'une autre ces actions, ces choix, ces attitudes dans ma vie, sont toujours la manifestation même maladroite ou confuse, de mon être désirant. Mon être tentant au mieux, parfois désespérément, parfois passionnément, parfois naïvement, de se vivre dans son déploiement et son authenticité.

Jauger ces manifestations de ma vie, cette création de mon être, avec un regard déçu, méprisant, dégradant, dégouté, c'est encore et encore répéter à la part sacrée qui m'habite, que je n'ai pas confiance en elle, qu'elle me déplaît, qu'elle est insatisfaisante, incapable. C'est instaurer entre mon être et moi, un lien fragilisé d'insécurité et d'angoisse. Notre être nous meut, que nous en ayons conscience ou non, dans une soif inlassable pour se réaliser lui-même dans sa plus grande joie. Retourner contre son passé des émotions de déception, ce n'est pas seulement faire la sourde oreille à son être et à son désir qui tend à s'exprimer, c'est se meurtrir soi-même comme un parent inconscient qui exige à hauts cris la performance et l'efficacité de l'enfant qui s'affole sous les poussées. C'est poursuivre la violence. C'est instaurer entre soi et son être une relation d'austérité et d'insécurité depuis laquelle le déploiement de l'être dans la joie devient impossible.

Je voyais donc que ce rapport d'insatisfaction face à mon histoire prenait sa source dans le présent et non pas, à ce jour et en ce qui me concerne, dans une blessure de l'enfance à devoir retrouver et soigner. Pour changer la perception que j'avais de mon histoire, il me fallait une fois de plus changer mon rapport à elle, changer la nature de mon regard porté sur elle et, par le fait même, sur moi-même. Porter un regard qui relie et non plus un regard qui évalue, une pensée qui s'associe à mon désir en quête de déploiement et non une pensée qui me rabroue en jugeant que je n'y suis pas encore arrivée. Et d'ailleurs, arriver où ? Arriver à quoi ? Je pouvais complètement renverser mes perceptions. C'était une question de choix et de rigueur dans la constance de ce choix. Un choix qui s'inscrit concrètement par des pensées, des paroles, des images. « [...] la force et la dignité se

déployent en soi quand notre pensée va dans le sens de notre désir. On tue la vie en soi à entretenir une pensée qui va à l'encontre de soi » (Élie Jardon, Journal de recherche - 2019). Récupérer mon passé, la dignité et la fierté des efforts et du chemin accomplis, le sentiment de réalisation et la joie qu'il contient, exigeait que je transforme ma pensée présente. C'est ainsi également que parle Misrahi du pouvoir que nous avons de faire revivre notre histoire et d'en récupérer toute la valeur.

Si vous poursuivez votre existence dans la tristesse et la crainte, vous allez supprimer toutes les joies que vous avez eues auparavant, au contraire si maintenant vous prenez conscience de votre force intérieure et vous vous décidez à vivre sereinement, tranquillement, détendu, sans crainte [...] vous allez voir non seulement que les dernières longues années qui restent vont être sereines, mais en même temps vous allez récupérer toute la vie précédente. Voilà que la vie précédente va reprendre du sens, elle aura été une vie réussie, qui va conduire à une mort réussie. [...] Nous sommes tous des êtres humains, nous sommes tous libres et désireux de la sérénité (Misrahi, 2012a).

J'avais du cœur pour celle qui cherche, comme tout être humain, la réalisation de son être et de son désir de joie. Je voyais comment, parfois maladroitement, mais souvent avec fougue et courage, j'avais cherché à créer une réalité qui me fasse vibrer. Je voyais tous les filets lancés, tous les labours effectués dans des terres diverses, toutes les cueillettes, les voyages, les projets et les plongées audacieuses. Plus que la réussite, n'est-ce pas ce cœur au ventre qui importe ?

Plus j'avançais dans ma joie et plus il m'était révélé les espaces en latence, en carence de joie. Tout de moi voulait être béni par mon regard nouveau, rien ne voulait être oublié. Mon corps, mon environnement, mes relations, mon quotidien, ma mémoire. Dans mon processus d'expansion de ma joie, je voyais que toutes les parts de mon être et de ma réalité étaient interconnectées. La joie avançait, gagnant peu à peu les différents territoires de mon être. C'est ainsi que mon regard sur le monde lui-même fut intégré à mon processus de conversion. Depuis toute petite je suis bouleversée par l'action humaine et ses répercussions sur la nature et sur les êtres humains eux-mêmes. Tout me semblait trahir la tragédie de notre présence sur terre. Je laissai ainsi la présence du monde extérieur, les humains et leurs mœurs, leur attitude, la ville, la société occidentale contemporaine, la

réalité mondiale de ce vingt-et-unième siècle venir à ma rencontre, dans l'éprouvé de ma chair. Là, dans mon rapport au monde que je prenais le temps de ressentir, dans mon rapport à l'humanité et à la réalité planétaire actuelle et historique, se révélèrent dans mon corps des mouvements de fermeture, de refus, de colère et de violence. Je voyais bien, dans cette rencontre, que ma joie d'être se dissolvait au profit de la désespérance et de l'amertume. Je fus alors surprise et très inspirée par les paroles de Misrahi (2010) qui témoigne puiser sa jouissance et sa joie pleine et entière de ce monde-ci, tel qu'il est. En entrevue il renchérit, affirmant que « [...] pour jouir de cette existence, il faut qu'il y ait eu une conversion [...]. Elle va consister en ceci : renoncer à la perception tragique de l'existence humaine et poser que la vocation de l'existence humaine est la joie » (Misrahi, 2012b)²².

Faire pour le monde ce même renversement que je continuais d'opérer pour moi-même, portée par un choix créateur, celui de la joie. Loin de vouloir fermer les yeux sur les épreuves actuelles qui nous incombent et qui sont de notre ressort, je sentais justement la pertinence, voire l'urgence, de nourrir la beauté, la bonté et la joie qui se trouvent en tous lieux, au cœur du vivant, et ainsi faire acte de résistance à l'agonie des cœurs et à la désespérance. Je voulais, comme pour moi-même, être pour le monde ce témoin bienveillant qui révèle par son regard la valeur des choses. J'étais saisie par la profondeur et la beauté des paroles de Saint-Marc rapportées par Singer. Il déconstruit en effet la posture de l'individu victime d'un monde extérieur malsain, pour le rappeler à sa responsabilité créatrice, au pouvoir de ses pensées, de ses paroles, de ses gestes, de son attitude et son regard. Il révèle cela avec simplicité et radicalité, disant que « « Il n'est hors de l'homme rien qui en entrant en lui puisse le souiller... c'est ce qui sort de l'homme qui le souille » (Évangile selon saint Marc 7/14) » (Singer, 1996, p. 101). Ainsi, si dans mon rapport au monde extérieur j'entretiens des perceptions qui nourrissent ma colère et mon désespoir,

²²<https://www.youtube.com/watch?v=oSEGJeX8e80&list=PLFWYcjjUXAhP-ud9Onhy4LJpMg21TpZSm&index=8>

c'est moi-même et ma propre joie d'être qui s'en voit atteinte, salie. J'étais un être créateur et ma responsabilité était entière quant à ma vie, au monde, à mes relations multiples, au futur de l'humanité et celle de la planète. Jean-Yves Leloup ajoutait à cette conscience du pouvoir créateur affirmant que le monde, comme tout objet, « [...] est une construction ou une création du regard qui le contemple. [...] nous ne voyons jamais les choses telles qu'elles sont, mais telles que sont les instruments qui les perçoivent » (Leloup, 1996, p. 14). Si mon désir a ardemment soif de beauté, de poésie, de grâce et de célébration, il ne tenait qu'à moi, aujourd'hui, de choisir et de voir ce qui nourrit mon cœur et ma joie.

4.1.5 Savoir évoquer

Merlin avait besoin de solitude, de silence et de recharger ses forces. Il sourit à l'évocation de ses amis les arbres et se retrouva au milieu d'eux, dans sa chère forêt de Brocéliande. Il s'assit sur son pommier (Barjavel, 2014).

Dans cette conversion progressive vers un bonheur libre, autonome et entier, mon expérience antérieure de joie se révéla être une source inépuisable de guidance. Engrammée dans ma mémoire corporelle, elle se révéla comme matière vivante, charnelle, pouvant si je l'évoque, agir en moi comme mon propre révélateur. J'étais le caméléon qui prend la couleur de ce avec quoi il entre en contact en lui-même. Aussi, si certaines mémoires passées ressellaient de la détresse, il y avait néanmoins dans mon corps, comme le rappelle Misrahi (2010), le souvenir engrammé de multiples et grandes joies, sensations de plénitude, expériences de déploiement. Des moments bénis d'accordages avec l'être en moi. Misrahi amène que l'imaginaire sait se servir de la mémoire cellulaire de ces expériences pour les inviter à féconder le présent. Formée aux approches phénoménologiques telles que l'entretien d'explicitation, l'appel intérieur de cette résurgence expérientielle n'était pas sans me rappeler la pratique de l'évocation. Selon Pierre Vermersch, cette dernière « peut être décrite par son contenu ([...] ce qui est évoqué), par la texture sensorielle en laquelle elle représente ce contenu ([...] la ou les modalités sensorielles qui supportent cet évoqué, visuel, auditif etc.) et le déroulement de

l'acte d'évoquer en tant que tel » (Vermersch, 2006, p. 13). Ainsi, par le souvenir charnel que j'en gardais dans mon corps, je pouvais évoquer en moi-même cet être de joie que je suis et dont j'ai maintes fois fait l'expérience, pour en nourrir mon état perceptif, mon imaginaire créateur et insuffler dans ma vie présente et ma vision du futur, une joie neuve et plus grande encore. Je pouvais employer mon passé à nourrir mon présent et ouvrir les portes du futur.

Je me souviens, il est minuit trente, je rentre du travail. Comme à l'habitude en hiver, j'ai pris un premier autobus à la sortie du Chaînon, pour ensuite prendre le métro jusqu'à la sortie Beaubien. Là je dois attendre vingt à trente minutes pour qu'un second autobus me ramène jusque chez moi. À cette heure, attendre debout dans une station de métro froide, venteuse et humide, c'est long et déplaisant. Je décide de partir à pied malgré le froid et les bourrasques de neige sur les trottoirs. J'en aurai pour vingt ou vingt-cinq minutes si je marche d'un bon pas.

Je pars la tête rentrée dans le col de mon manteau, les mains enfoncées dans les poches, le corps resserré sur lui-même, le pas rapide. Je marche en fixant le sol, avec comme seule orientation celle de parvenir le plus rapidement possible à mon appartement. De temps à autre je relève la tête. Le même décor que d'habitude, les blocs à appartement gris, la route grise, la lumière blafarde des lampadaires qui étale une pâleur triste sur la ville endormie. Des voitures arrêtées en bordure de route, des voitures qui roulent par-ci par-là, des lumières rouges, des lumières jaunes, des lumières vertes. Ce décor me semble saugrenu, comme une vision désabusée des films futuristes des années quatre-vingt où tout est gris et métallique. Je me sens perdue, égarée dans ma vie, échouée dans ce lieu qui ne me ressemble pas. À l'intérieur de moi c'est vide, triste et gris également, à l'image de cette ville et de ma vie qui n'a pas de sens.

Je marche et je pense à aux paroles de Misrahi que je commence tout juste à lire. Il me revient la parole que je me répète sans cesse : « choisir la joie ». Je regarde autour de moi, je regarde à l'intérieur de moi. Cette parole me paraît complètement absurde en cet instant. Puis monte en moi tout à coup la sensation de moi quand j'étais plus jeune, que j'avais près de vingt ans. Cette jeune femme, rebelle d'amour, rebelle à toute forme de soumission et de conditionnement social. Rebelle à l'ennui, à la perte de soi dans le sommeil des conventions. La femme libre et subversive que je choisissais d'être. Je ressens la fougue et l'audace qui était la mienne. La verticalité, la liberté d'être qui était la mienne. Je lève le visage et regarde autour de moi. Je sens le froid sur mon visage et dans mes os. Je me vois marchant dans la nuit et le froid et tout à coup je trouve ça beau. Je sens la force d'être de celle que j'ai été m'emplir à nouveau. Je me sens et je me reconnais. Je vois que j'ai la liberté d'aimer en cet instant, que j'ai la liberté d'être celle que je choisis d'être. Il y a de la joie et de la dignité dans mon cœur. Je regarde le décor

tout autour de moi et mon cœur s'emplit d'une gratitude émue. Je suis libre d'aimer et d'être dans la joie, au beau milieu du gris métallique et froid. C'est merveilleux. Je vois que je peux vivre la joie de la femme libre marchant dignement dans le froid et la nuit, le visage et le cœur ouvert. Je me sens forte et belle d'être ainsi marchant et choisissant d'être celle que je suis (Élie Jardon, Journal de recherche – 2018).

J'avais le pouvoir de ressusciter en moi, si je peux me permettre de reprendre cette image mythique, la présence de mon être d'amour et de joie. Les mots de Misrahi ont eu effet de rappel et d'évocation. Je prenais davantage conscience de l'usage de cette capacité instinctive et intuitive agissant naturellement en soi. Je m'abreuvais à ces souvenirs, qui devenaient pour mon imaginaire une source d'images et de sensations affectives vivantes. Ces images et ces sensations passées étaient réactivées dans mon corps au présent, actualisées par mon imaginaire et renouvelées en des projections nouvelles de joie qui me portaient dans une vision potentialisante du futur. Je vivais dans mon corps avec clarté ce que Misrahi (2010) entendait par « créer le réel », créer le présent en alimentant mon imaginaire créateur des mémoires charnelles palpitant au cœur des cellules de mon corps. Mon corps que je suis et qui porte la connaissance de mon être et de mon histoire.

4.2 LA VISION NOUVELLE RÉVÉLÉE

Shame may be the hardest emotion of all to let ourselves feel (Chodorow, 1991)²³.

Avancer sur la question de la honte a cela de complexe que la honte est difficile à percevoir, car elle se cache. Elle se cache pour se protéger, car en général, la honte se trouve laide, la honte a honte d'avoir honte et les parts de soi qui ont honte développent multiples mécanismes de camouflage, de fuite, d'évitement, permettant de se faire oublier, de faire croire qu'elle n'existe pas, de se faire prendre pour autre chose. Tout au long de mon parcours inspiré par la guidance de Misrahi, mon rapport à la honte en moi s'est approfondi et s'est transformé. À plusieurs reprises l'information nouvelle se donna à moi à travers des moments clés de révélation, et je souhaitais témoigner ici de certains de ces

²³ Traduction libre : La honte pourrait-être l'émotion la plus difficile à accepter d'éprouver.

instants comme des condensés de sens. Je crois que ceux-ci furent rendus possibles par l'instauration graduelle d'un nouveau rapport à moi-même. Je n'ai pas *soigné* ma honte, j'ai changé ma manière d'être envers ces lieux de moi, j'ai changé le climat, j'ai agi sur mon système relationnel intérieur. Je vois en effet qu'apprendre à protéger mon intériorité contre le jugement, le mépris, l'humiliation, l'invalidation, l'infériorisation, instaura de plus en plus un climat de sécurité et de confiance relationnel interne. Comme si, de cette protection que mon choix instaurait, mon être se vivait moins en danger. En vivant ainsi moins de méfiance et de peur, je sentais qu'un repli s'était relâché. Le choix de la joie, l'écoute silencieuse qui me mettaient en lien avec ce lieu de mon être et son affirmation dans mon intimité, me permettaient de percevoir progressivement une impression de rejet se transformer en une sensation de filiation et d'inclusion entre ces parts de moi et moi-même. Tout se jouait dans cette relation intime.

Mon attitude et ma manière de me regarder influèrent sur ma manière de me sentir. De la considération et du respect que je témoignais à l'endroit de ces espaces en moi naissait un sentiment de valeur. Mes attentes de preuve envers moi-même diminuaient comme j'écoutais le désir de joie de mon être. Plus j'étais avec lui, plus je prenais conscience du relâchement de mon action sur lui, du relâchement de ma volonté, et des effets de cela en moi et dans ma vie. J'avais moins à prouver pour ressentir de la satisfaction au quotidien et de là des espaces de sensibilité qui se cachaient auparavant, s'autorisaient de plus en plus à sortir, à être vus par moi.

4.2.1 Savoir être solidaire de soi-même

Si j'avais appris à me positionner dans la joie, il m'arrivait encore de percevoir en moi, comme une petite ombre noire, un être, une enfant, orpheline et délaissée, mal aimée, roulée en boule avec sa honte dans un coin de moi. Elle n'était pas disparue, elle était toujours là, se reposant calmement avec sa souffrance. À la suite de ma lecture de Misrahi, j'étais restée interpellée par son avertissement : « C'est le contraire de cette adhésion à soi qui sera considéré comme l'une des figures du mal : la haine de soi » (Misrahi, 2010, p.

64), et je me demandais que faire de cette petite abandonnée en moi ? Je m'étais engagée au départ de mon cheminement avec Misrahi, à ne plus appréhender mon être dans ses blessures et ses enjeux pour y plonger et les approfondir. Il était hors de question que je me détourne de mon axe. Je savais trop que ce faisant, la honte allait se réveiller et prendre toute la place, qu'elle allait m'engloutir et imprégner à nouveau mes espaces de vie. Je tenais à prendre soin de la vie en moi. Je ne voulais plus permettre au désespoir mortifère de se répandre. Mais alors que faire ? Si cette honte est là, elle continue doucement de se nourrir de ma vie et elle a besoin de moi.

Comme Misrahi ne proposait pas de piste sur la question et que personnellement aucune réponse ne me venait, je laissais tranquillement patienter cela en moi, observant l'état des choses sans faire quoi que ce soit. C'était peu habituel pour moi de ne pas chercher à approfondir la situation, ne pas penser, ne pas vouloir, ne pas creuser, ne pas tirer. Je demeurais simplement dans une écoute intérieure, habitée du désir de rester intimement liée à mon intériorité. Et les choses se donnèrent à moi, tout doucement, tout simplement, dans un souffle doux qui se relâche.

Je me souviens. J'ouvre les yeux. La lumière du jour filtre dessous la carpe. C'est le matin. Comme à mon habitude je reste étendue quelques instants. Je sens mon corps, l'espace autour. Je souhaite bon matin à mon être, à la vie, au monde qui s'éveille. C'est ma manière de me relier à la vie pour commencer ma journée. J'invite la joie, j'invite mon être à s'ouvrir. Je me rends réceptive à la vie.

Puis je suis prête à entrer dans ma journée. Je redresse mon corps pour m'asseoir en bordure de mon lit. Une voix en moi-même alors me surprend, me saisit et interrompt mon mouvement. « En fait, tu avais juste de la peine ». Des images l'accompagnent. Des bribes d'images. Elles défilent. Atmosphère d'enfance. Et ce sentiment de honte omniprésent, en arrière-plan, comme une saveur qui colore le quotidien. Des bouts de ma vie passent en accéléré et cette phrase se répète comme un fil conducteur « J'avais juste de la peine ». Les images se renversent. Elles flippent sur elles-mêmes comme des pièces de monnaie. Elles se renversent et laissent apparaître un nouveau visage du réel.

J'avais juste de la peine. Je ne me souviens pas enfant, avoir pleuré, avoir simplement pu vivre ma peine. Je ne savais pas être triste. Être triste et l'exprimer, naturellement, juste parce qu'il arrive dans la vie, et particulièrement quand on est enfant, de ne pas comprendre, de désirer des choses qui n'arrivent pas, de vivre des difficultés et des déceptions, et d'être triste. Tout simplement. Je cherchais à

comprendre ce que je voyais, à faire du sens avec ce que je vivais sans y parvenir. Dans ma recherche je conclus que c'était moi le problème qui créait tout ça. Je restais tout interdite, la peine prise à l'intérieur.

J'ai l'impression que les autres ne me parlent pas, ne jouent pas avec moi, je suis gênée, je ne sais pas comment aller vers eux, j'aimerais être avec eux. Ce sont des choses qui arrivent. C'est normal de vivre cela. J'ai juste de la peine. Je suis juste une enfant gênée qui ne sait pas comment être avec les autres, qui se sent seule, et qui a de la peine. C'est si naturel de vivre ce genre de choses et d'avoir de la peine. Je n'ai pas besoin de retourner contre moi la faute et me salir, me diminuer, me juger et me mépriser. Je peux vivre les difficultés de la vie simplement et juste reconnaître et accueillir ma peine. Il n'y a rien d'autre à faire. Cela fait partie de la vie de chacun (Élie Jardon, Journal de recherche – 2019).

Je sors à cet instant d'un rapport de dureté, d'une haine tournée vers soi inscrite dans l'enfance. Je viens la retrouver, l'enfant que j'étais par-delà l'expérience de la honte et du rejet de soi, au-delà des jugements qui se sont créés comme seule explication lui permettant alors de saisir son expérience. Alors que je m'isolais, qu'il n'y avait pas d'autres personnes avec qui me relier pour pouvoir déjouer la réalité d'exclusion que je me construisais. Je retrouve cette enfant au-delà du mépris qu'elle a eu d'elle-même. En revivant cette expérience, je me découvrais incapable de relation. Au-delà des perceptions et des interprétations, je me retrouvais dans mon expérience pure de petite fille timide et triste. Cyrulnik (2010) explique bien l'impact de la gêne de l'enfant sur sa perception de lui-même et son rapport aux autres. Il dit en effet que :

Dans le cas de la timidité, l'alerte est provoquée par l'émotion de la rencontre à laquelle s'ajoute l'idée qu'on n'est pas à la hauteur de l'autre. Il va donc nous dominer et peut-être même mal nous juger, nous écraser. [...] on peut penser que la honte ne devient possible que lorsque le développement de l'enfant lui donne accès à l'empathie, à la représentation de soi parmi les autres [...]. [...] Un organisme hypersensible a plus de probabilité d'acquiescer cette timidité qui va gêner ses relations. Mais s'il est sécurisé par son milieu, cette sensibilité caractérise un style affectif réservé, que certains jugeront agréable.

En cas de traumatisme, la même tendance organique non sécurisée provoquera une réaction de catastrophe, une agonie psychique (Cyrulnik, 2010, p. 131).

Découvrir soudainement cette enfant, dans l'expérience si naturelle et humaine de son désir et de sa tristesse m'a permis de poser sur elle, au présent, un nouveau regard fait de

tendresse, de compréhension et d'accueil. Le réel était réinventé et ne donnait plus lieu à une perte de dignité. Si « On s'adapte à la honte par des comportements d'évitement, d'enfouissement ou de retrait qui altère la relation. » (Cyrulnik, 2010, p. 28), ici j'étais telle que j'étais et je me voyais là, dans mon humanité et dans ma dignité, tout simplement. Je m'extirpais de ce retrait intime inscrit dans ma psyché, au cœur même de ma construction identitaire. Là, je n'étais plus dans un rapport de déception qui divise, mais dans un rapport solidaire à moi-même. Je me voyais, je m'entendais dans ma peine jadis cachée. Je créais du lien à un endroit où il n'y en avait jamais eu. Chodorow le mentionne bien : « Contempt/Shame forces full attention on our place in the human community. This punishing affect is always expressed within the context of a *relationship* (either with one's self or with another); it is central to the evolution and development of the *social* attitude. [...] Contempt/Shame is expressed and transformed through relationship » (Chodorow, 1991, p. 92)²⁴. J'avais accès à cet instant, au cœur même de moments relationnels traumatiques de ma vie, à ma propre perception de moi-même, et à sa transformation.

4.2.2 Amour et solidarité sans condition : l'enseignement de la honte

Je voudrais vous inviter à recevoir mes paroles comme le tâtonnement d'une femme qui s'est engagée à ne perdre des yeux sur cette terre ni le rivage de la détresse ni celui de la délivrance, d'honorer de la même attention l'innombrable souffrance des hommes et la rutilante merveille de la vie. Persuadée que si un de ces rivages se perdait dans la brume j'entrerais aussitôt dans l'illusion et la fiction (Singer, 2004).

Pendant un long moment à la suite de ma lecture de Misrahi, j'ai gardé en moi une interrogation non résolue qui me rendait inconfortable. Je m'étais engagée de manière

²⁴ Traduction libre : Le Mépris/Honte nous amène à porter une attention soutenue sur notre place au sein de la communauté humaine. Cet effet punitif s'inscrit toujours au sein d'un contexte relationnel (aussi bien avec soi-même qu'avec un autre) ; Cela est au cœur de l'évolution et du développement du comportement social. [...] Le Mépris/Honte est exprimé et transformé au sein de la relation.

totale et entière dans ma marche et dans mon choix de la joie. J'avais pratiqué cette posture sans compromis, maîtrisant ma pensée et ramenant mon regard dans l'ouvert chaque fois qu'il était interpellé par un état, une sensation, une émotion, une image qui ne soit pas de nature à éveiller ma joie. J'avais ainsi pu observer l'effet en moi d'une telle action. Le détracteur intime, la pensée jugeante, ce mépris qui génère la honte et engendre l'état de victime, ce témoin hostile et malveillant s'était tu, et cela permettait la joie. J'étais sortie d'une forme de soumission interne, j'avais repris le pouvoir en moi-même et n'avais pas l'intention de le perdre. Mais si je faisais le choix de la joie, comment appréhender aujourd'hui l'inconfort, la peine, la colère, la jalousie, la douleur, l'ennui et toutes ces autres expériences humaines ? Faire le choix radical de la joie implique-t-il de refuser tout autre type d'expérience ? Je me demandais également quel rapport entretenir maintenant avec certaines démarches qui me paraissaient encore passionnantes et essentielles afin d'entrevoir la globalité de la personne humaine et penser son émancipation. Comment concevoir notamment le travail sur l'ombre qui m'a tant passionnée et toutes les différentes pratiques rituelles, somatiques de développement de la conscience et autres ? Ces pratiques qui laissent place à la manifestation de tout ce qui nous habite et habite nos différents inconscients et qui se donnent notamment comme axe celui de laisser circuler l'information et la ramener en conscience ? Je craignais d'ouvrir la porte à un monde de souffrance et de doute qui prendrait le contrôle sur moi-même. Alors, comment même entrevoir la création, qui s'accomplit dans un premier temps pour moi dans l'ouverture d'un espace d'émergence, sans contrainte et sans orientation, de tout ce qui tend à se manifester depuis mes profondeurs conscientes et inconscientes ? Ces deux postures attentionnelles, ces deux démarches étaient-elles antagonistes ou pouvaient-elles cohabiter, voire peut-être se compléter ?

Depuis l'enfance j'ai conscience d'être habitée par des états de souffrance. Très jeune déjà, je me reliais à eux et m'entraînais à les accueillir du mieux que je pouvais. Mes différentes pratiques d'auto-accompagnement m'ont sans aucun doute permis de mieux me connaître, de me relier à moi-même et de gagner en liberté d'être. Cependant, la honte était trop sournoise et complexe, inscrite dans des couches trop profondes et ses effets sur ma

vie perduraient malgré tout. Comme si un état d'exclusion persistait dans la chair de mon corps sans que je puisse y faire quoi que ce soit. Mon expérience m'a ensuite démontré comment « *l'entre* » de la relation, instauré par le choix de la joie, me permettait une nature d'écoute et d'accueil tout autre et offrait enfin à ces parts de moi la possibilité d'être telles qu'elles sont, tout en les incluant dans la relation.

Depuis le lieu de ma transformation, je constate maintenant qu'il y avait auparavant quelque chose dans la nature de mon accueil qui, loin d'acheminer dans la vie les parts de moi qui vivent dans la honte, les maintenait d'une certaine manière, dans leur accablement. En effet, en percevant la tristesse de ce lieu en moi et partant sans doute d'une idée préconçue, j'avais tendance à m'y relier comme une mère berce un enfant qui pleure pour le consoler. Cela fut adéquat à certains moments et pour certaines expériences ressenties. Cependant, en écoutant bien ce que les parts honteuses à l'intérieur de moi avaient à me dire, j'ai réalisé que ce n'était pas ce dont elles avaient besoin. En effet, la honte impacte directement la dignité et procure une sensation de faiblesse. Être traitée comme une petite enfant triste qu'il faut consoler avait plutôt chez elles l'effet de raviver l'impression de faiblesse et de médiocrité. Cette complaisance, pas plus que le mépris, n'avait le pouvoir de réintroduire un lien de confiance qui permette à ces espaces de moi de retrouver leur dignité d'être.

De manière plus large, puisque choisir la joie me demandait d'être davantage à l'écoute de mon intégrité, cela m'amena à développer une manière d'être à l'écoute sans anticipation. Non pas l'anticipation de l'état émotif de la part que je reçois, ce que je savais déjà faire, mais une anticipation de ma propre posture d'écouter. Comme une non-prise en charge, une non-intervention. J'ai compris que ces parts de moi avaient besoin non pas de mon soin, mais de mon regard bienveillant posé sur elles. Elles n'avaient pas non plus besoin d'un regard qui cherche à leur faire prendre conscience qu'elles sont extraordinaires alors qu'elles se sentent moches. En ouvrant vers elles une écoute silencieuse qui ne cherche ni à les soigner, les guérir, les sauver, les rassurer et les changer, j'ai perçu leur besoin que je sois pour elles une présence témoin qui les voit sans les évaluer, les définir ou

les expliquer. Une présence silencieuse qui les voit sans rien ajouter sur elles et sans rien vouloir pour elles. Qui les laisse se nommer elles-mêmes et qui les reçoit ainsi.

Depuis un tel regard posé sur ces parts de moi, j'ai senti de la reconnaissance et de la dignité grandir en elles. Ce ne sont pas ces espaces de moi qui doivent changer, c'est mon regard chargé de conditionnements, de normes, de codes, d'idées et de jugements qui devait apprendre à voir autrement. À suspendre tout jugement pour laisser être. Arrêter de coloniser l'autre, en soi comme au-dehors, en l'aimant ou en le haïssant c'est pareil. Je trouve que Rosenberg (2012) révèle très bien cette réalité qui se joue en nous et entre nous. Pour l'exprimer, il s'inspire des paroles du philosophe Krishnamurti qui disait « qu'observer sans évaluer est la forme d'intelligence humaine la plus haute ». Rosenberg poursuit ensuite en affirmant que « Ceux d'entre nous qui ont été éduqués à penser dans ces images ennemies, à penser immédiatement en termes de vrai-faux, bon-mauvais, normal-anormal, approprié-inapproprié, trop-ci, trop ça, on ne peut voir la réalité. Tout ce que l'on voit, c'est nos images ennemies (Rosenberg, 2012)²⁵.

Ainsi notre perception singulière du réel est construite de ces codes à partir desquels nous nous définissons et orientons nos choix de vie, nous positionnant ainsi de manière plus ou moins libre quant à la manifestation de notre propre intégrité d'être. Nous cherchons souvent à correspondre à ces codes sociaux puisque nous y soumettre nous permet ainsi de nous évaluer positivement, donc de nous valoriser à nos propres yeux et aux yeux des autres. De la même manière, nous entretenons ce dogmatisme en évaluant ceux qui nous entourent à partir de ces mêmes codes, déterminant et enfermant le réel dans les petites boîtes de nos conditionnements. Ainsi, la honte est « la réaction émotionnelle à cette *image de soi dans le regard attribué à l'autre* » (Cyrulnik, 2010, p. 117), quand ses codes semblent nous dévaluer. En effet, comme en témoignent Cyrulnik (2010) et Chodorow (1991), contrairement aux autres émotions de base, la honte ne vient pas seule, mais est toujours accompagnée par une impression de mépris. Cette évaluation fait de la relation un

²⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=EDrmtCDhfQ8>

lieu de danger pour l'intégrité de l'être et place la personne concernée devant le choix de la conformité ou de l'exclusion. Comme une protection inconsciente permettant d'éviter de revivre l'expérience de mépris, cette nature de relation sera souvent ensuite introjectée. Tel un gardien de la morale ce regard embarrassé par la présence de l'aspect de soi jugé problématique est ramené à l'intérieur et maintiendra ce dernier dans l'humiliation et l'évitement. Rosenberg (2012) met bien en lumière les bases collectives et relationnelles de notre pensée et de notre langage qui génère et entretient la honte en soi. Il appelle le « langage chacal » ce jugement moral, cette évaluation de *qui a tort/qui a raison, qui est bon/qui est mauvais, qui est normal/qui est anormal* et précise qu'elle cherche à amener l'autre à se haïr pour ce qu'il est ou ce qu'il fait. Rosenberg reflète que nous portons au quotidien un tel regard sur les autres, croyant que de cette manière, la personne dont l'agissement nous déplaît, changera. Ainsi « C'est un langage qui nous coupe de la vie et qui rend très facile d'être violent. » Il est appris et entretenu collectivement par un système d'évaluation : « Si tu as raison, tu reçois une récompense, si tu as tort, tu reçois une punition ». Rosenberg partage ensuite son souhait pour le monde, suppliant : « Plus jamais ça. Plus jamais. Cela a créé assez de violence sur la planète. Plus de culpabilisation, plus de honte, plus de concept de devoir et d'obligation, seulement [...] le don naturel » (Rosenberg, 2012)²⁶.

Dans l'approche de la CNV de Marshal Rosenberg, il est intéressant de noter que contrairement aux autres sentiments, la honte et la culpabilité sont justement considérées dans leur lien direct avec la pensée, comme étant générées par celle-ci. Ainsi, en suivant l'idée de Misrahi (2010), choisir la joie c'est d'abord maîtriser sa pensée, en être responsable, en être souveraine. Comme pour le langage, c'est la rééduquer pour que cesse le cycle de la violence. Pour moi, vivre dans la joie n'implique donc pas d'empêcher les diverses émotions d'exister en moi, de les nier ou de me fermer à elles, mais au contraire c'est ne pas laisser ma pensée apposer sur mon expérience interne des définitions, des idées et des jugements qui traduisent ces émotions en élément de honte. C'est ma manière d'être

²⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=EDrmtCDhfQ8>

en relation avec moi-même, mes émotions, mon expérience, qui était à transformer. La joie est donc fonction d'une nature de relation à soi. Cette recherche d'un nouveau rapport à soi m'amenait d'instant en instant à faire face à mes conditionnements, donc à ma manière de réagir en pensée et en sentiment, face à ce que je vis et ressens et à choisir d'y répondre différemment.

Dans cette démarche, je découvrais qu'une juste nature de relation se développait en moi, au fur et à mesure que je devenais capable d'être dans une posture de témoin silencieuse. C'est-à-dire, une présence consciente non interventionniste, qui ne cherche ni à commenter, ni à expliquer, ni à changer quoi que ce soit dans l'expérience observée. Je découvrais ainsi que je devenais plus libre en cessant de vouloir agir, influencer voire transformer l'expérience vécue telle qu'elle se révèle.

Je découvrais que sortir d'une volonté de soigner et de résoudre en moi une part « problématique », comme en témoigne Michael Brown (2012) suite à ses explorations au sein d'un processus qu'il appelle *de la Présence*, m'avait fait arriver dans ma *conscience sensible*.

[...] j'ai alors réalisé qu'il ne s'agissait pas d'une destination à atteindre ni de *réparer* quelque chose, mais que le Processus était un moyen de transformer notre conscience réactive en une conscience *responsive*. Ce que le Processus accomplit est de nous enseigner à commencer à prendre la responsabilité de notre propre expérience (M. Brown, 2012)²⁷.

Quand mon regard arrive dans cette posture sensible, à cet instant la boucle de la honte est suspendue, interrompue. Je réalise ainsi, comment l'évaluation en soi engendre avec le temps un manque d'amour et de relation, car « La qualité d'amour que je vais être capable de me donner, est la qualité d'amour que je serai capable de recevoir » (Brown, 2011). Ne parvenant pas à aimer certaines parts de moi-même telles qu'elles sont, considérant qu'elles devraient être autrement, craignant le jugement d'autrui comme le mien à leur égard, je les cachais et aucun amour extérieur ne pouvait leur parvenir non plus.

²⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=7HWTCmUPMLU>

Ainsi, je ne me suis pas libérée de la honte comme on la retire de soi, comme on extrait une dent de sagesse douloureuse de sa mâchoire, comme on retire le kyste indésirable ou comme on élimine le cancer malsain de son corps. Il y a dépassement de la honte et du rejet de soi, au contraire, parce qu'il y a plus de solidarité, plus de lien, plus d'intégration de ces parts honteuses en soi, des parts vulnérables jugées inacceptables, mauvaises, non conformes, etc. J'ai alors l'impression de toucher à ce dont parle Annick De Souzenelle quand elle dit que « [...] L'inaccompli en l'être [...] en tout être humain, c'est le mystère, c'est le non-dit, c'est ce qui va être dit par la suite lorsque cela va arriver à la conscience. C'est une réserve d'énergie fantastique, d'une beauté immense, et de plus c'est ce pôle-là qui contient l'information du devenir » (De Souzenelle, 2013b)²⁸.

Ainsi parle également Jean-Philippe Gauthier des espaces de vulnérabilité qui l'habitent comme d'une voie *partageable* à travers laquelle il peut progresser dans son accomplissement.

J'avais dans le corps la preuve nette que je pouvais exister devant les autres, dans tout de moi. Ainsi, je pouvais [...] faire de ces vulnérabilités partagées un lieu de déploiement de ma potentialité. Je pouvais enfin dire avec Christiane Singer (Singer, 2005b, p. 139) : « La fragilité ne m'angoisse plus ni ne m'étonne. Tout mon corps la sait inhérente à la nature des choses. Je ne la vois plus du dehors. Je suis à l'intérieur même de cette vulnérabilité. Et j'y acquiesce. » Ici, le changement de point de vue est remarquable. Mes expériences de souffrances libérées dans ma parole étaient perçues comme des occasions d'apprentissage et de déploiement de mon être, comme des possibilités de me relier aux autres plutôt que des expériences à cacher et des occasions de disparaître (J.-P. Gauthier, 2007, p. 146).

De ce choix de la joie qui me lie à mon être j'entre en contact avec les parts honteuses en moi d'une nouvelle manière, je les entends, les reconnais, les nomme. Faire cela, comme le dit Annick de Souzenelle (2019) c'est ne plus laisser des parts de soi vivre dans le rejet et l'exclusion. Si la honte est la sensation éprouvée par les parts de soi rejetées, voilà qu'à ce moment elles ne sont plus jugées ni cachées, mais sous mon regard bienveillant, enfin, elles demeurent en lien. Je les vois, elles sont vues, le lien est renoué. Cette solidarité intérieure

²⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=zF4rOKG37Z8>

tisse des liens multiples qui réintègrent le non-être dans l'être. De la même manière que s'instaurait une solidarité de plus en plus globale à l'intérieur, j'éprouvais également le sentiment satisfaisant que ma participation au monde impliquait de plus en plus mon être dans sa globalité et donc de mon intégrité. Cette relation solidaire à l'intérieur et à l'extérieur était source d'une joie grandissante.

4.2.3 Courage et empathie

Si le diable se convertissait, au même instant le monde s'écroulerait. Ce monde est créé sur la tension entre les opposés, mais l'homme est appelé à faire œuvre de réconciliation, c'est l'organe mystique (Singer, 2005a)²⁹.

La honte agit sur le plan identitaire, elle atteint le sentiment de dignité de la personne. En présence de ces parts honteuses en moi, je me vois constamment placée devant le choix de me laisser dominer et asservir par l'angoisse du non-être comme l'appelle Tillich (1998) et doucement se perdre et disparaître, ou celui de solliciter en moi-même la force de me redresser « en dépit » de ce qui tend à s'affaler, pour affirmer mon être dans sa dignité. Cette dignité est à reconquérir en soi. Aussi, on n'élimine pas le non-être en soi, il devient cette part de soi qui nous pousse à nous déployer. C'est également en ces mots que Tillich (1998) parle du lien étroit qui lie l'être et le non-être, précisant que le courage ne peut éliminer l'angoisse existentielle puisque cette dernière se rapporte au non-être qui est partie intégrante de l'être. Il précise au contraire que :

[...] le courage intègre (prend *en* lui-même) l'angoisse du non-être. Le courage est affirmation de soi « *en dépit de* », c'est-à-dire en dépit du non-être. Celui qui agit courageusement assume (prend *sur* lui), dans son affirmation de soi, l'angoisse du non-être. Les deux prépositions « en » et « sur » sont à prendre dans un sens métaphorique ; elles indiquent que l'angoisse est un élément intrinsèque de la structure totale de l'affirmation de soi, élément qui donne à l'affirmation de soi son caractère de « en dépit de » et la transforme en courage. L'angoisse nous

²⁹ <https://www.facebook.com/leveildeletreafranchi/videos/1070721439781976/>

oriente vers le courage puisque l'autre possibilité c'est le désespoir. Le courage résiste au désespoir en intégrant l'angoisse (Tillich, 1998, p. 54).

Il s'agit justement de cette intégration qui rend possible le dépassement de soi. Il n'y a rien à rejeter. Il est question d'intégrer le non-être, de faire avec lui, et même de faire grâce à lui. Je prends conscience en allant plus loin qu'il y a un don à l'origine de mon expérience de honte, tout comme l'être contient le non-être en lui-même. Ce don est l'envers du mépris, car il est réceptivité et sensibilité. Il s'agit de l'empathie. En effet comme l'affirme Cyrulnik (2010), le honteux fait souvent preuve d'une grande faculté d'empathie et c'est ce qui l'amène naturellement à se mettre à la place de l'autre et à se rendre réceptif à ce que l'autre pourrait éprouver.

C'est cela qui le rend particulièrement sensible à l'attitude de l'autre à son endroit et enclin à ressentir le mépris qu'il devine provenir de lui. Mais avant toute chose, l'empathie est cette faculté perceptive qui me place en relation d'intimité avec mon environnement. C'est un acte de communication sensible, dans lequel je m'ouvre à la présence de l'autre et du monde, où j'écoute en mon corps l'expérience sensible de sa présence.

C'est cette sensibilité empathique qui me permet de m'émouvoir, de me sentir touchée par le réel. C'est également elle qui me porte à me soucier de l'autre et à vouloir être présente pour lui. C'est par elle qu'il m'est donné d'éprouver l'amour, pour les gens, pour les choses, pour la vie. C'est ce lieu sensible de moi que je place au cœur de mon travail en accompagnement. C'est également depuis là et grâce à cela que je capte mon inspiration du monde vivant en moi et à l'extérieur de moi et que je crée. C'est depuis cette porosité ou cette fragilité comme l'appelle avec raison Pol Pelletier (2019), que je reçois du réel ma plus grande part de jouissance, mais également mon plus grand plaisir d'être qui je suis. C'est ma faculté empathique qui me donne accès à l'éprouvé de la vie, de l'amour et de la beauté dans mon corps, comme à la violence, à l'absurdité et à la fausseté. C'est un lieu, comme la vie, comme la nature, vibrant de vulnérabilité. Un lieu poreux qui vibre à tout vent. Un espace où se rencontrent et cohabitent la mort qui menace de m'engloutir et la puissance extatique de la vie qui embrasse l'existence. Grandir en intégrité, en liberté d'être et en jouissance de vivre, ce n'est certes pas devenir moins sensible, moins empathique,

moins réceptive. Ce n'est certes pas s'isoler du monde pour ne plus en percevoir la haine. Cet espace empathique est à la fois le lieu où je peux me perdre dans l'angoisse, mais il peut être également le lieu depuis lequel je peux susciter ma puissance de vivre, ma ferveur d'aimer, mon courage d'être libre, et me propulser au-delà de l'angoisse dans une affirmation créative, reliante, bienveillante et partagée.

4.3 AU-DELÀ DES INÉGALITÉS, LE DROIT À LA JOIE POUR TOUTES ET TOUS

Le seul fait d'écouter sa propre boussole plutôt que les diktats du temps est d'un militantisme frappant, évocateur, inspirant. Toujours, les résistants ont agi parce qu'en eux-mêmes ça parlait fort un autre langage que celui que la propagande tentait, à grand renfort d'« il n'y a pas d'alternative », de leur imprimer dans le crâne (Dorion, 2017).

J'ai longtemps conservé une réserve, une restriction morale à la jouissance, à trop de joie, d'exaltation. Je ne parvenais pas à m'en octroyer le plein droit. Jouir de moi-même, jouir de mon corps, jouir de ma présence au monde, jouir de l'abondance de ma vie, jouir de l'amour, jouir de mon déploiement, jouir de mon désir assumé.

Même, quand cela arrive, jouir de la réussite d'un projet, jouir d'un succès, déborder de joie et de gratitude, n'est-ce pas alors, jouir de mes avantages ? me disais-je. Alors que tant de gens sont dans la souffrance, dans l'exclusion, dans la violence et la haine, de quel droit irais-je me pavaner dans ma vie, pleine de mes privilèges et de ma chance, pleine de ma joie exubérante ? N'est-ce pas odieux ? Égocentrique ? Narcissique ? N'est-ce pas être coupée du monde ? Il me semblait que la joie pouvait être un signe de prétention et d'ignorance. Je vois que, par souci de justice et d'équité, une part de moi ne s'octroyait pas le droit à sa joie. Quelle honte de jouir tant de la vie et de ce qu'elle nous offre alors que tout notre système social et économique est construit sur l'abus des pays pauvres et celui de la nature, de la planète entière ! Alors que nous vivons dans un système qui crée des inégalités majeures ici même. Comment être fière, comment être digne, comment être en

joie avec le réel ? Moi qui suis partie du problème, moi dont la possibilité de déploiement tient des abus de l'histoire. C'est trop facile de jouir de la vie quand tout nous est donné ! Et bien difficile alors que cela a été volé. Je refuse d'être dupe. Pour être légitime de jouir d'être, il m'aurait fallu être grosse, ou laide, ou avoir connu de grands sévices, faire partie d'une minorité dominée et asservie. Mais je me trouve plutôt privilégiée. De quel droit irais-je narguer avec ma joie tous les autres qui sont dans de réelles épreuves ! Quelle offense ! L'idée même me faisait honte.

J'avais honte, des choix et des actes de ma société, de mes contemporains. J'avais honte d'y appartenir. Cette dynamique maintenait une part de moi dans l'exclusion. Aussi, il était inadmissible pour moi de cheminer dans cette recherche avec un désir de joie et de déploiement grandissant sans que ce désir ne soit porté et disponible pour tous. Pour ce faire j'avais besoin de me rapprocher de mon expérience intime par rapport à cela pour mieux la saisir et y percevoir peut-être, une voie de passage.

4.3.1 La joie dissidente, pour un affranchissement collectif de la soumission

La bonté qui nourrit la beauté ne saurait être identifiée à quelques bons sentiments plus ou moins naïfs. Elle est l'exigence même, exigence de justice, de dignité, de générosité, de responsabilité, d'élévation vers la passion spirituelle (François Cheng, 2008).

Je porte en moi la responsabilité du présent, la responsabilité de mon peuple, de la réalité planétaire actuelle. Je porte en moi également le poids et la responsabilité au présent de l'histoire de ma lignée familiale comme celle de l'histoire de mon peuple. Comme tant d'autres, ces histoires qui m'habitent ne sont pas seulement jolies. Elles portent en elles leur lot de violence non reconnue, tue, minimisée. Ces boulets, je les porte en moi. J'en ressens la honte. Je sens la colère. Celle d'appartenir à l'histoire coloniale québécoise en terre autochtone et du lent et silencieux génocide qui se perpétue depuis lors. J'ai honte de mon histoire coloniale belge dans le pays qui porte aujourd'hui le nom de République démocratique du Congo. Histoire dont les actes suprémacistes prennent racine dans ma

propre lignée par l'implication de mes grands-parents, à titre de fonctionnaires de l'État pendant dix ans en terre congolaise.

Mais pour ma part, c'est moins des gestes posés dont j'ai honte, que de l'absence de leur reconnaissance, l'absence d'introspection, l'inconscience, la cécité docile, que l'on pourrait aussi appeler peut-être, la lâcheté existentielle. J'ai honte du silence, des non-dits, de la négation du mépris qui nous habite encore aujourd'hui à l'égard de ces peuples que nous avons tenté d'assujettir. Notre incapacité à admettre nos fautes, à déposer nos défenses, à reconnaître nos imperfections, à être vulnérable. Notre incapacité à nous relier avec l'autre et en nous-même, dans ce lieu vulnérable de nous. Mais la honte se cache et c'est peut-être la raison pour laquelle nous faisons mine d'ignorer. Nous avons honte, mais nous ne le savons pas. Nous nous acharnons à garder la face.

Je suis portée à croire en effet que cette honte habite le peuple québécois, le peuple belge, comme je crois qu'elle habite inconsciemment chaque personne qui en a un jour humilié ou brutalisé une autre. C'est pourquoi Brené Brown affirme que « Nous devons parler de la honte. [Car] la honte est un sujet horrible, dont personne ne veut parler » (B. Brown, 2012)³⁰. La honte sommeille en soi, dans la plus grande ignorance elle aussi. Je crois que sa présence nous invite à voir, à nous relier avec empathie à nous-même et à l'autre, à nous relier à sa souffrance et à la nôtre. La souffrance d'avoir trahi notre humanité, d'avoir blessé notre lien au monde et à la vie.

Brown parle des enjeux raciaux que nous sommes ici, en Occident, au Québec, et partout sur la planète, amenés à débattre aujourd'hui plus que jamais. Elle insiste sur un point fondamental selon moi lorsqu'elle déclare que « Nous ne pouvons pas débattre de cela sans avoir honte, parce que nous ne pouvons pas parler de race sans parler de privilèges. Et quand on commence à parler de privilèges, on est paralysé par la honte » (B. Brown, 2012). Et selon moi ces privilèges ne créent pas uniquement des divisions et des injustices entre races et personnes d'origines ethniques différentes, ces privilèges sont

³⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=psN1DORYYV0/>

partout entre nous. Ces privilèges et la honte qu'ils engendrent nous coupent tous les uns des autres. Ils nous coupent de la planète également, de la nature que l'on chosifie, que l'on utilise et dont nous abusons comme d'un objet sans vie. Nous instaurons ainsi une rupture dans notre lien originel à la vie, à notre provenance... et à nous-même. Le respect et la considération de l'altérité dans sa dignité et son droit égal au mien sont loin d'être instaurés en soi et dans nos sociétés comme une base de relation avec le vivant. Ce vivant, comme dit Cheng (2008), qui tient sa beauté de sa multiplicité, sa variété, sa créativité de formes et de couleur.

Je me suis longtemps demandé si, individuellement et collectivement, nous étions méchants ou simplement stupides pour ne pas voir et agir, changer. À moins que, comme l'explique Alain Denault (2016), nous soyons à notre tour dominés et contrôlés par un pouvoir qui nous assujettit et nous aliène. Un pouvoir qui nous couperait de notre lien sensible en nous-même, avec les autres et avec notre environnement en nous enjoignant justement d'adopter une attitude et des gestes que Denault qualifie de médiocres.

Souvent quand on entend le terme médiocre on entend le fait d'être incompetent, impotent ou paresseux ou je ne sais trop, alors qu'être médiocre c'est être en phase avec les exigences du pouvoir présenté comme étant raisonnable, pondéré, normal, comme étant inscrit dans les mœurs et dans les pratiques les plus usuelles. Et donc être médiocre c'est savoir respecter les cadences, faire preuve d'intelligence sociale, dire bonjour à la bonne personne au bon moment, se montrer obséquieux face aux puissants, remplir un formulaire sans rechigner, ainsi de suite, être ponctuel, mais c'est surtout ne pas faire plus. C'est surtout ne pas remettre en cause le manuel pédagogique, c'est surtout ne pas remettre en cause la valeur morale d'une procédure quand il s'agit de vendre des biens à des clients potentiels qui n'en ont absolument pas besoin, ainsi de suite. En fait, être médiocre, c'est abdiquer son pouvoir de penser et mettre de côté ses principes pour satisfaire des puissances en lesquelles en quelque sorte on loue les dispositions intellectuelles et morales (Denault, 2016)³¹.

N'est-ce pas justement le fait de céder son pouvoir, son autonomie, sa liberté, sa responsabilité individuelle et collective qui nous fait perdre le sens de nous-même, qui nous

³¹ <https://www.youtube.com/watch?v=Kus6n75VbAk>

fait perdre notre dignité, qui nous rend insensible aux autres et à la planète que nous habitons, et qui nous prive du sens et du bonheur ? Pour une fois la honte me semble pouvoir être une alliée et une marque d'intelligence. Pas la honte qui se tait et disparaît, mais celle que l'on voit et que l'on veut dépasser. Celle qui nous brûle et que l'on ne saurait tolérer. Ma honte ici est un feu et s'il m'arrive souvent de sentir que sa force est telle qu'il pourrait se déchaîner et tout brûler, il n'empêche que cette honte intolérable devient alors une puissance d'affirmation et de redressement. J'ai honte souvent de la crédulité naïve de ma société et de mes semblables. J'ai honte de ce manque de courage et de cette veulerie à se fondre dans le moule, à suivre la norme qui garde les apparences, qui « joue le jeu », qui « ferme les yeux » (B. Brown, 2012)³² sur l'absurde et sur l'horreur, qui ne remet pas en question le pouvoir établi. Qui ne choisit pas. Qui reste dans l'impuissance.

J'ai honte et je suis en colère de voir l'injustice se poursuivre partout, sans que grand monde ne s'en offusque. J'ai honte et je suis en colère de voir notre environnement de vie envahi par centaines, par milliers, de voitures et de camions polluants, autour desquels nous configurons nos espaces et dont la présence prévaut partout. J'ai honte et je suis en colère d'entendre fréquemment des gens me raconter leur visite de deux minutes dans le cabinet du médecin qui leur a prescrit des médicaments sans faire la moindre analyse, sans poser la moindre question, sans tenter de comprendre la cause du problème, la provenance dans le mode de vie, l'alimentation, le monde émotionnel, sans informer, sans aider la personne à mieux prendre en main sa propre santé, et qui se voit pour cela grassement payé par l'État. J'ai honte et je suis en colère que ces mêmes personnes n'aient elles-mêmes posé aucune question, n'aient pas tenté de mieux comprendre leur corps, de chercher des liens dans leur mode de vie, de changer des choses, de prendre du pouvoir sur leur santé. J'ai honte et je suis en colère que l'organisme pour lequel je travaillais et qui se dit féministe, impose un

³² <https://www.youtube.com/watch?v=psN1DORYYV0/>

mode de gestion vertical où aucune consultation auprès des intervenantes et des femmes usagères n'est instaurée, où l'on impose les décisions prises sans aucune concertation, où l'on ne met pas à profit la créativité et le savoir des intervenantes et des femmes dans la réflexion autour du fonctionnement de l'organisation, où on les restreint et les ramène aux limites de leur position. J'ai honte et je suis en colère de voir les gens se ruer tous les jours dans les magasins et entasser les sacs à ordures sur le trottoir, ne rien changer à leur consommation et leur gestion des déchets quand la planète croule sous les débris et que l'Orient devient notre dépotoir privé où l'on exporte illégalement nos déchets de plastique qu'on ne sait pas gérer, mais qu'on continue collectivement de produire et d'utiliser. J'ai honte et je suis en colère de nous voir dévaster les forêts, tuer les animaux, raser la vie millénaire jusqu'à la faire peu à peu disparaître. J'ai honte et je suis en colère devant la violence physique, verbale, psychologique qui déferle à l'endroit des femmes, des noirs, des Arabes, des homosexuels, des personnes trans et toutes les autres qui ne sont pas comme eux. J'ai honte et je suis en colère de voir l'insignifiance de notre monde du divertissement et de nos médias qui font la propagande de tant de préjugés, de tant de violence, de tant d'attitudes de consommation désuètes, de tant de perte de responsabilité individuelle et collective, de tant d'ineptie.

Pour Denault (2016), nous sommes individuellement et collectivement dominés, soumis à un régime invisible où les sujets, ayant consenti à cette servitude, vont « développer par eux-mêmes des techniques, des modalités, un savoir-faire qui consistera à convenir au pouvoir » (Denault, 2016)³³. Convenir, plaire, correspondre à ce que l'on attend de nous, même si cela nous éloigne de nous-même, même si cela nous plonge dans l'absurde, même si cela nous fait participer à des atrocités, c'est ce que Denault appelle *la médiocratie*. Nous sommes des témoins tranquilles et consentants, répondant à l'ordre établi. Denault explique que cet assujettissement au pouvoir en place, donc à toute forme de pouvoir structuré, nous fait tendre vers une norme, une moyenne à laquelle ce système nous enjoint de correspondre. C'est comme si le pouvoir établi nous disait : « voilà le standard

³³ <https://www.youtube.com/watch?v=Kus6n75VbAk>

auquel il faut se subordonner pour être prisé par le pouvoir » (Denault, 2016). Une gouvernance qui, dans le monde du travail, nous enjoindra à « beaucoup travailler, mais sur un mode pauvre, à des fins tristes, quant à des portées qui sont insignifiantes » (Denault, 2016).

Tout, selon Denault, obéit à cette médiocratie. L'économie, les médias, la politique, l'univers de la pensée, l'enseignement, le monde du travail. Elle est rendue possible notamment grâce à l'expert qui en est la figure centrale. Celui-ci est un « intellectuel qui a pour souci de plaire aux bailleurs de fonds, aux employeurs. [...] Être médiocre, être expert, c'est ne pas se poser de question sur le caractère idéologique du travail que l'on fait » (Denault, 2016). Je vois ici un renversement du sens logique des choses qui explique cette sensation d'absurdité que je ressens depuis que je suis jeune. En effet si le roi de la médiocrité est érigé et adulé en expert et élevé au sommet de la société, si ce dernier inspire l'admiration et le respect et que sa présence incite à une homogénéité collective qui lui ressemble, il n'est pas surprenant de voir alors les êtres différents, non conventionnels, libres de leur pensée et de leurs actes, être souvent ostracisés et méprisés. Puisqu'ils ne correspondent pas à la norme valorisée, ce n'est pas surprenant qu'ils soient sujets aux jugements, souvent perçus comme anormaux, incapables, comme des perdants qui ne sont pas devenus ce qu'ils devaient.

Car le danger de ne pas appartenir à la norme, de ne pas être conforme à la tendance, c'est l'ostracisation et la honte. Être confirmé par la généralité est valorisant, même si pour ce faire il aura fallu trahir ce que nous sommes vraiment. C'est une violence colonialiste que nous imposons à nous-mêmes comme aux autres. Je vois là l'invitation à un chemin de courage, quittant l'homogénéité rassurante, puis traversant les marécages honteux du déserteur en quête de liberté authentique, afin d'atteindre le lieu réalisé de l'assertion de soi.

Un chemin de lucidité également, car dans tous les domaines, explique Denault, notre pensée est contrôlée, manipulée par ces figures expertes « pseudo-neutres » qui instrumentalisent le savoir et ainsi répondent et entretiennent des idéologies. Il rapporte

l'explication que fait Isabelle Garo (2009) de l'idéologie et révèle ainsi que cette dernière est, en effet

[...] une façon de cadrer le discours, de le mettre en perspective pour forcer les enchaînements logiques, de naturaliser le discours comme s'il était affranchi de toute critique, de gommer des contradictions historiques et de servir ainsi de suite des modalités de domination (Denault, 2016)³⁴.

Et je me demande, si la médiocratie domine ainsi nos attitudes, nos actions et nos interactions, n'est-elle pas elle-même perte de dignité, source de honte et de souffrance ? En effet, si nous sommes ainsi dominés, amoindris, appauvris dans notre être, dans notre pensée, dans nos actes, dans notre vivre ensemble, dans notre rapport à la nature et au vivant, si nous sommes ainsi dévitalisés, dévalorisés, déshumanisés, qu'en est-il de la honte, du mal-être, de la haine de soi ? Qu'en est-il de notre lien à l'être qui nous habite, qu'en est-il de notre rapport à notre joie et à notre désir d'être ? Et qu'en est-il du suicide, de la violence, des problèmes de santé mentale et de la détresse humaine ? Ceux-ci ne sont-ils pas les symptômes individuels et collectifs de ce grand éloignement intérieur, de ce mépris intime, de cette trahison de l'âme ? En effet, Brown amène que « La honte est hautement corrélée avec la dépendance, la dépression, la violence, l'agression, l'intimidation, le suicide, les désordres de l'alimentation » (Brown, 2012)³⁵. Et il est tellement plus facile de contrôler et manipuler des personnes malheureuses. De la même manière, inculquer la honte et la haine de soi a toujours été, dans l'histoire de l'humanité et celle des relations interpersonnelles, un excellent outil de domination et d'asservissement, puisqu'elles jouent ensuite leur propre rôle de censure de manière autonome au cœur de l'individu et des groupes. Elles nous éloignent, nous divisent, nous opposent les uns les autres.

³⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=Kus6n75VbAk/>

³⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=psN1DORYYV0/>

Cette voix intérieure qui me refusait ma joie et ma jouissance de vivre s'exprimait en moi depuis que j'étais enfant. Je l'entendais dès que je me retrouvais dans un lieu social comme la garderie, la maternelle ou même le rassemblement d'amis de mes parents. Ce refus était accompagné d'une colère et d'une grande incompréhension, qui provenait de cette sensation de mascarade dont parle Denault (2019). Mais je crois que, sans que je le sache, je me suis moi aussi fait prendre au jeu. En effet, je peux distinguer dans cette voix en moi, un ton moralisateur qui me fait penser à l'austérité judéo-chrétienne qui a asservi les Québécois, et les Occidentaux en général, pendant des siècles. Ce dogmatisme nous a dominés, assagis, et a réfréné nos élans de vie, de désir. Il nous a coupés de notre essence, a étouffé en nous la joie et l'amour et nous a fait oublier à quel point ces dernières sont des forces libres, dissidentes et insoumises. Elles sont des forces de vie et elles nous mettent au monde, elles nous lient aux autres, elles nous convoquent dans notre liberté d'être et de penser. C'est peut-être la raison pour laquelle l'Église puis le capitalisme s'y sont tant attaqué, l'une en tentant de les éteindre en les démonisant, l'autre en voulant les pervertir en les ramenant dans la frivolité. Restreindre ma joie et mon amour en réaction à l'absurdité du monde et son abrutissement, ce n'est pas lutter contre l'hégémonie du système médiocrate mais c'est, d'une certaine manière, être partie prenante de ce système. Accueillir la honte, c'est entrer en relation d'empathie avec ce qui pleure et qui est en colère en moi. C'est arrêter de vouloir être bonne, être intelligente, être drôle, être ceci ou cela derrière quoi je cache ma honte. C'est accepter d'être vulnérable comme dit Brown (2012), être vulnérable avec les autres. C'est me laisser être vue par les autres, me « mettre à nu, être honnête » (Brown, 2012)³⁶.

Dans ce lien d'intégrité avec soi-même, il n'y a pas de domination possible parce qu'il n'y a rien à prouver ni à cacher. Mais, dans cet accueil de la honte et de la vulnérabilité, il y a de la relation à l'être, à la vie, et une capacité de relation empathique à l'autre. Il y a de la joie aussi. Cette joie qui jaillit de l'être en soi quand il est relié. Cette

³⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=psN1DORYYV0/>

joie, cette jouissance de vivre est insoumise comme nous le rappelle Dorion (2017). Elle est désobéissance, exaltation, désir, audace. Elle débride la fade et convenue normalité prescrite par notre système médiocrate. Elle ne concède pas à la violence, à l'abus et au privilège. La joie de l'être, comme nous l'avons déjà abordé plus haut, est le corolaire de l'autonomie, du choix et de la conscience de notre liberté ontologique. En cela, elle me paraît être une voie individuelle et collective pouvant nous permettre de cheminer vers un monde de justice, d'équité et de paix.

Il était donc inadmissible pour moi que cette recherche supporte un déploiement rattaché à l'idée médiocre de réussite sociale comme on la valorise, et qui laisse la moitié de la population et la majorité de l'humanité en plan derrière. Je ne voulais plus non plus, dans ma rébellion, m'extraire de ma société. Je voulais plus que tout aller vers un décroissement. Je voulais encore et encore m'extraire de ma propre servitude à la peur et aux jugements. Je voulais un déploiement pour tous. Si exaltation et déploiement il y avait, je voulais qu'il accomplisse l'être et non une idée vide du succès, qu'il soit accessible à tous et participe d'une solidarité et non du triomphe des élites asservies.

4.3.2 La démocratie de la joie

Comment ne pas se perdre dans la honte et l'assujettissement à la violence, mais se redresser dans la puissance d'affirmation de son être authentique, parmi les autres ? Toutes les discriminations, les hontes portées en soi et dans le monde, honte du féminin, du corps, de l'image de soi. Honte de tout ce qui ne correspond pas à l'esprit de performance, de tout ce qui déroge de la normativité. Honte de son origine ethnique, de la couleur de sa peau, de son orientation sexuelle. Honte de son histoire familiale, de sa condition financière, de sa condition sociale, de son niveau de scolarité bref de sa différence en quoi que ce soit. Honte d'avoir été dominé et de s'être senti inférieur. Honte de s'être senti diminué, sali, méprisé.

Tout groupe humain s'organise pour faire honte à ceux qui ne sont pas de sa culture. Les rituels d'initiation permettent de se reconnaître entre initiés : ceux qui savent se présenter, faire un baisemain, harmoniser leur conversation avec les gens du groupe d'appartenance, adopter son code de bonnes manières ou ses tics

verbaux font savoir instantanément qu'ils appartiennent au même groupe. Un sourire condescendant, une politesse mielleuse permettent de rabaisser celui qui ne maîtrise pas ces codes. Les non-initiés, non appartenant au groupe, se sentent exclus, hors familiarité. Balourds et bredouillants, ils ont été mis en situation de honte. La dilution du lien devient la solution, mais elle est malheureuse. On se sent moins honteux quand on évite la relation qui rabaisse, mais on se coupe de ceux dont on attendait l'estime et l'affection (Cyrulnik, 2010, p. 67).

Cela résume bien l'une de mes propres expériences existentielles dans mon lien aux autres, dès ma très jeune enfance. Nous avons établi toutes sortes de hiérarchie de valeur entre les personnes et les groupes. Nos relations et nos perceptions des autres comme de soi-même s'établissent depuis l'évaluation basée sur ces codes que l'on a intégrés. Codes depuis lesquels on comprend, explique et catégorise le réel. Si la société et le monde sont pleins d'injustices et d'inégalités, j'aspire à une éthique relationnelle où chacun et chacune est reconnu avoir la même valeur humaine. Voilà qui valait la peine à mon sens de chercher. Chercher la voie en moi-même, me permettant de porter un regard inclusif et horizontal sur moi-même et des autres. Je me sentais bouleversée par toutes ces inégalités et ces divisions, ces inconsidérations, ces exclusions, et je sentais au fond de moi, qu'au-delà des apparences à partir desquelles on glorifie ou on ostracise, les âmes en chaque être, sont toutes de même valeur. Nous avons tous la même valeur.

[...] L'âme a cette communion instinctive avec l'origine, avec une certaine forme de transcendance. Dans notre société, de manière générale, c'est l'esprit qui est le critérium de valeur, parce qu'on juge la valeur de quelqu'un selon sa contribution à la société par un travail d'esprit. [...] Par contre d'un point de vue existentiel ou ontologique, ça se discute, parce que l'âme est cette entité qui reste toujours entière alors que l'esprit peut connaître la déficience ou même l'effondrement. Ne l'oublions pas que parmi nous il y a des handicapés mentaux. Et puis la moindre attaque au cerveau peut précipiter l'esprit le plus brillant dans l'hébétéude. On devient aphasique, on devient tout simplement bête. L'âme reste tout entière, c'est le fond qui est relié au souffle originel. La vieillesse aussi crée des ravages. Est-ce que tous ces êtres tout d'un coup, sont devenus des êtres sans valeur ? Donc, prendre l'esprit comme critère de valeur, il y a beaucoup de dangers. Alors que prendre l'âme comme critère de valeur, ça c'est, disons, le critère le plus sûr. [...] L'âme est l'essence même de la dignité humaine (Cheng, 2016).

Il y a la valeur attribuée à l'intelligence de l'esprit, mais il y a aussi celle attribuée à l'esthétique et l'érotisme du corps, celle encore au succès économique ou à l'ascension

sociale, au talent, au charisme. Tout cela fait partie du jeu de la vie et des relations. Mais derrière cela, en soi-même et chez les autres, il y a cette essence qui est là, qui est pure dignité, et qui tend à se réaliser comme telle au sein de la matière du monde. Je m'invite encore et encore dans ce regard qui traverse mes propres jugements et a priori posés sur l'image de l'autre pour atteindre à une vision ouverte où son âme puisse être libre d'apparaître. Je touche ici à ce qui m'anime à travers mon travail, ma création, ma quête existentielle. Mon désir de reconnaître l'essentiel dans la matière, de ne pas perdre de vue l'être dans l'autre et dans le monde, et me battre pour le droit d'être dans sa plus grande intégrité. Il y a une joie profonde qui me vient de l'écoute et de l'affirmation de l'être en moi, de l'essence de vie qui m'habite. Il y a une joie à se battre contre les injustices et la discrimination et pour le droit des personnes à vivre dans leur pleine intégrité. De la même manière, il y a une très grande joie à se battre contre les forces oppressives et les conditionnements intégrés en soi et pour le déploiement de son être libre. Cela est la même chose et s'accomplit ensemble, en même temps. Comme le disait si bien Audre Lorde (2012), il est impossible pour un sujet d'être totalement libre tant qu'il demeure des êtres humains qui sont privés de leur liberté, même si leurs chaînes sont très différentes des siennes. Paul Ricoeur (1984) abonde dans le même sens lorsqu'il affirme que la question de la liberté autant pour soi que pour les autres est au cœur de toute démarche éthique.

La position par soi-même de la liberté a pu être appelée le point de départ de l'éthique, mais elle ne constitue pas encore l'éthique elle-même. Ce qui manque, c'est la position dialogique de la liberté en seconde personne. Nous n'avons donc fait que la moitié, et même le tiers, du chemin dans une analyse purement solipsiste que nous avons faite de l'exigence d'effectuation de la liberté. On entre véritablement en éthique quand, à l'affirmation par soi de la liberté, s'ajoute la volonté que la liberté de l'autre soit. Je veux que ta liberté soit. Si le premier acte était un acte d'arrachement, le second est un acte de déliement. Il veut rompre les liens qui enserrent l'autre. Entre ces deux actes, il n'y a aucune préséance, mais une absolue réciprocité (Ricoeur, 1984, p. 63).

On touche ici à cette joie dissidente, audacieuse et autonome qui ne craint pas le regard extérieur, celui de la normalité, du succès et des apparences. C'est un lien ontologique qui me libère des conditionnements qui m'éloignaient de ma vérité. Accéder à sa joie est le fruit d'une autonomie et d'une création libre de soi et cette démarche

démocratique me paraît noble, car non exclusive. En effet il y a possibilité pour tous de reprendre autorité en soi, de se saisir de sa liberté au cœur de son être et de se choisir autonome et joyeux. Possible pour tous de faire ce chemin de décolonisation de son intégrité, de dé-assujettissement de son identité, de s'extraire du mépris et de la honte et de se dresser dans son affirmation et sa jouissance d'être.

Cette démarche de déploiement vaut pour tous, car il ne s'agit pas d'un savoir extérieur à l'être et appliqué en soi, mais il s'agit au contraire du fonctionnement même de l'être humain dans sa part ontique comme existentielle. Il est à la disposition de tous de se réapproprier la conscience de sa liberté d'être fondamentale et d'avancer vers son être libre et joyeux. Misrahi parle de ce monde de la joie et confirme que « Ce pays imaginaire et réel, substantiel et actif, est à la fois action et alchimie, regard et construction. C'est pourquoi il est à la portée de tous, il ne vaut pour chacun que s'il vaut en droit pour tous. Et c'est pourquoi aussi il se situe dans la présence : ici même et aujourd'hui, dès aujourd'hui et pour demain encore » (Misrahi, 2010, p. 297).

Mais si cet apprentissage, cette transformation du mode d'être au monde est accessible à tous, elle n'est cependant pas gratuite, mais le fruit d'un choix et d'un effort. Car être libre des objets du désir et fonder sa joie en l'être plutôt qu'en l'avoir, ce n'est pas se désinvestir du monde physique et matériel, mais c'est au contraire être pleinement investi au cœur du désir de notre être, d'être et de se vivre tel qu'il est. Nous sommes invités ici dans un investissement courageux de notre être libre des conditionnements, au cœur du monde matériel, nous sommes invités à tenir le pôle de l'essentiel et celui du manifesté et faire œuvre d'unification et de transformation.

Si le monde contemporain tente de nous séduire avec du prêt à consommer et prêt à jeter, de l'instantané, du divertissement, de la facilité, et nous conditionne ainsi à devenir victime de l'existence, la joie d'être se situe à l'opposé de cette dépossession de soi et est donnée dans la continuité de l'effort.

C'est cet effort qui fait gagner en autonomie, en force, en dignité. Ce choix de la joie et cet effort d'affirmation de l'être dans la continuité sont accessibles à tous. Le bonheur et

la joie d'être sont une possibilité pour tous, car ils ne sont pas donnés au mérite, ne sont pas la résultante du succès social ou économique, ne s'obtiennent pas par la découverte d'une compréhension ou d'une solution quelconque et soudaine, mais bien, comme le nomme magnifiquement Singer (1996), dans le choix radical de sortir de l'ombre, le choix de naître, et l'effort que cela implique dans la continuité. « Naître ne fait que créer les conditions maximales pour me mettre au monde ! *Encore faut-il que j'accepte cette invitation à naître, que je sorte, que je surgisse. Pour ex-ister, il faut sortir, sortir de l'ombre* » (Singer, 1996, p. 18).

4.3.3 Une joie qui solidarise

Réciprocité, union, identification, donation, gratitude, jouissance de l'autre et de soi, accès à l'être, pénétration au centre de l'âme par les âmes elles-mêmes, expressions somptueuses, extases de douceur et d'excès, oui, en vérité, ce sont bien là de grandes marques d'amour. Et « Dieu » se révèle enfin pour ce qu'il est : la plus haute métaphore de l'amour et de l'inépuisable joie qu'il implique (Misrahi, 2010).

Il y a dans toute forme d'assujettissement et de perte de dignité, une impuissance qui s'installe, la perte de cette énergie vitale qu'on appelle l'Éros, une diminution du désir de vivre et une propension à l'isolement, voire à l'individualisme. De la même manière, je continue de faire l'expérience que l'effort même du choix de ma joie rallume une ardeur en moi, un feu, une passion, le sentiment grandissant de posséder le pouvoir de créer ma vie et le désir de me relier, de participer avec les autres à co-crée le monde. C'est le pouvoir de l'Éros en moi, le désir de vivre et de jouir de l'existence.

Je ressens comment ce chemin qui me mène vers ma joie la plus abondante n'est pas un processus qui me désintéresse du monde. Misrahi (2010) confirme que cette voie de déploiement de l'être n'est pas égoïste, mais qu'elle est au contraire solidaire et place la

personne dans une reliance aux autres et au monde et dans un désir authentique de démocratie de la joie. Car cette joie est originaire de l'être et de son désir authentique et se situe donc à l'opposé des entreprises de la présomption. L'auteur précise qu'en effet les entreprises authentiques « [...] seront issues de l'amour, de la vie et d'une espèce d'amour de soi, poétique et généreux, valable pour chacun et pour tous, désireux de voir éprouver l'allégresse originelle par les autres et non pas seulement par soi-même, avec les autres et non pas seulement en soi-même. [...] Fonder n'est pas séparable d'*aimer* [...] » (Misrahi, 2010, p. 70).

Nous nous voyons donc invités individuellement et collectivement dans ce choix de la joie, dans cet effort du quotidien nous portant vers notre allégresse commune et solidaire. Alors que le monde naturel se meurt et que les humains s'entre-tuent aux quatre coins de la planète, nous continuons individuellement d'être obsédés par notre volonté de « devenir quelqu'un », être admiré, s'élever au-dessus de la masse à un rang supérieur, s'installer sur un piédestal. Devenir plus riche, plus beau, plus fort, plus intelligent, plus accompli, plus cool, plus populaire et avoir plus de pouvoir ce qui, croyons-nous, devrait nous rendre plus heureux. Cette quête nous mène cependant hors de nous-mêmes et hors du monde. Il faut consentir à la descente, revenir à soi tel que nous sommes, revenir à la vie telle qu'elle est, et s'y ancrer. Je vois ici un double mouvement paradoxal. Dans cet accord avec l'être en soi, il y a une poussée verticale qui s'efforce dans son affirmation et sa dignité, au cœur de l'intégrité de son être. Il y a du même coup un relâchement de tout ce qui tendait à se grandir aux yeux des autres pour justifier sa valeur, et dans ce relâchement une descente s'effectue pour revenir ici-bas, sur terre, avec les autres, dans l'humilité de sa condition humaine et commune. De l'autre côté des inégalités, de la supériorité et de l'infériorité, il y a des êtres resplendissants d'authenticité et reliés dans l'amour.

Devant la réalité actuelle, c'est à une vaste poétisation de nos vies et du monde que nous sommes conviés. Nous sommes libres et créateurs, possédant le pouvoir de réaliser le monde que nous désirons. Porter un nouveau regard qui choisit une réalité inclusive, refusant de poursuivre la violence en soi et autour de soi.

La perfection de l'amour réside dans le paroxysme qui est béatitude, mais aussi dans la diffusion indéfinie à la multitude des êtres, de cette allégresse qui devient ainsi offrande et partage de la Demeure (Misrahi, 2010, p. 197).

Aujourd'hui, devant la crise actuelle et généralisée, nous sommes invités à faire œuvre de création d'amour et de reliance avec le réel. Il faut investir toutes les coupures en soi, tous les lieux désertés, les lieux endormis, blasés, les lieux qui se sont retirés, qui ont démissionné, et les rappeler à la vie. Il faut retrouver notre sensibilité, notre capacité d'empathie et la mettre au service de la création de lien. Il faut retrouver en soi notre engagement, notre intime puissance d'amour. Ne plus laisser rien de soi à l'intérieur ni personne à l'extérieur être coupé, exclu. Il faut :

[...] reprendre confiance, passionnément confiance dans notre destinée ! Nous sommes tous inhibés, frigides, des frigides de l'amour du divin, frigides devant Dieu ! Nous n'osons plus la ferveur, nous n'osons plus croire que la ferveur que nous vivons dans la dimension de notre destin peut avoir une importance démesurée sur l'univers entier. À partir du moment où nous entrons dans une dimension de ferveur, nous pouvons déplacer des montagnes. Et quelque chose au fond de nous le sait. Tout l'édifice de l'appris, toutes les ruines qui se sont écrasées sur notre cœur au cours de l'existence, tous ces débris amoncelés nous empêchent de voir ce qu'au fond de nous, pourtant, quelque chose obstinément continue de savoir (Singer, 1996, pp. 64-65).

Il n'y a pas de réponse miracle ni de solution acquise. Il n'y a pas de réponse qui nous sauve une fois pour toutes de l'épreuve. La seule chose qui perdure est ce profond mystère qui imbibe chaque chose et chaque présence. Et devant lui, la responsabilité de la gratitude, de l'amour, de la joie. La responsabilité du choix dans l'instant. C'est tout ce qui demeure, et qui peut nous permettre de rester engagé au sein du monde dans un désir de création et de reliance, quoi qu'il arrive et quels que soient les événements.

CHAPITRE 5

LA POÉTISATION COMME VOIE D'ACTIVATION DE L'IMAGINATION CRÉATRICE

5.1 INTRODUCTION — EN QUÊTE DE MA PROPRE VOIE D'ENCHANTEMENT

La pratique procure un espace possible de dilatation dans l'atelier du temps, de dissolution dans l'atelier du soi, et de transformation dans l'atelier du cœur (Cotton, 2016)³⁷.

Il m'est arrivé à différents moments de ma vie de vivre des expériences importantes m'amenant à me déployer davantage dans des actions alignées avec mon désir profond de joie et d'authenticité. J'aimerais ici explorer et approfondir une période en particulier au cours de laquelle j'étais en quête des voies d'affirmation de mon être et de participation au monde. Je venais justement de commencer ma maîtrise, nous sommes en 2015 et sur une période de deux ans, je me suis beaucoup investie dans la création poétique et la performance publique de mes textes slams ou contes.

Cet investissement dans un processus créateur a opéré la *mise au monde* que je recherchais. Je souhaite dans le cadre de ce chapitre, me questionner sur ce passage d'une posture de retrait ou d'interdits, à la liberté d'être et de participer au monde. J'aimerais pouvoir aujourd'hui m'inspirer et apprendre de ma propre expérience de transformation. Je

³⁷ <http://recitsdartistes.org/sylvie-cotton/>

vais tenter de déceler au sein de mon processus de création, de mes textes et de leur performance sur scène, les savoirs implicites qui furent porteurs de mon action afin de pouvoir en faire une connaissance consciente pouvant être comprise comme pratique d'autonomisation, de création de soi et de réenchantement du réel.

5.1.1 L'origine du désir

Dans le taoïsme la notion de base c'est la voie, et c'est notre propre voix qui essaye de rejoindre notre propre destin qui est souvent misérable. [...] Je pense que notre langage a pour mission d'assurer cette liaison entre notre propre destin et l'univers vivant, et la poésie y joue un rôle éminent (Cheng, 2018)³⁸.

La Vie = Dieu, Dieu = la Vie

(Mots gravés sur la pierre d'une montagne).

La nature de mon désir d'être et de vivre prend sa source, depuis ma très jeune enfance, dans l'expérience d'un contact profond avec une énergie, une présence, que je sentais circuler en moi et en toute chose. Je savais me mettre en lien avec cela dans mon intériorité et je savais lui donner de l'espace d'expression de multiples manières différentes. Je connaissais l'expérience d'ouvrir un espace en moi, de me laisser pénétrer par cette force, me laisser traverser, toucher, bouger, créer. Cette énergie je l'ai toujours appelée la Vie. Cassou l'appelle l'intuition.

L'intuition c'est une énergie universelle, ça descend et ça passe à travers nous, c'est la même énergie qui fait grandir les arbres, qui fait la nuit et le jour, qui fait tourner les planètes, qui fait grandir les fleurs, qui fait les gens naître et mourir, c'est la même énergie. Cette énergie elle passe dans nous parce qu'elle passe partout et quand on la capture elle nous fait faire des choses. Elle exprime ce

³⁸ https://www.youtube.com/watch?v=UZO1gZ_Rv8g

qu'elle est et ce que c'est que de vivre dans le mystère au lieu de vivre dans une petite boîte (Cassou, 2019) ³⁹.

Depuis ma connexion à la force de vie qui me traversait et qui ouvrait sur des espaces de liberté et de présence au mystère, j'avais des appels d'expression, de partage, de participation au monde. Mais, j'avais en effet l'impression de devoir me scinder en deux dans ma vie, qu'il me fallait m'efforcer de rentrer dans une petite boîte plate pour pouvoir être dans le monde, avec les autres. Contenir cette énergie. Me normer, répondre à des critères me permettant de réussir. Car prendre une place dans le monde public c'est faire des choses de manière à les réussir. Je ne voulais pas m'efforcer de faire bien les choses et convenir aux critères pour avoir le droit de vivre dans le monde. Je voulais de la liberté et du partage, de l'authenticité, de l'être et du monde. Je recherchais cette immanence interne qui jaillit et porte l'individu au-delà des définitions de lui-même et de la normalité des choses, vers plus vaste, entier, libre, sauvage, large. Depuis ma toute jeune enfance, je ressentais cette dualité que raconte si bien Cassou (2019) en entrevue :

Quand j'étais petite, quand j'avais quatre, cinq, six, jusqu'à dix ans, j'avais un sens du mystère de la vie. La vie n'était pas facile, mais ça c'était sur un côté, mais de l'autre côté je sentais que la vie c'était un mystère. Il n'y avait rien à comprendre, mes parents ne pouvaient pas expliquer, personne ne pouvait expliquer, c'était un mystère. Il y avait beaucoup de choses que je ne comprenais pas, l'espace, le temps, tout, c'était un mystère. J'avais oublié tout ça. Quand j'ai grandi, j'avais réprimé tout ça et je suis entrée dans un monde organisé. Il y a les jours, il y a les mois, il y a les années, on fait ci, on fait ça, les choses grandissent, c'est normal, les parents deviennent plus vieux, tout ça c'était devenu normal. Et quand j'ai recommencé à peindre, la qualité du mystère est revenue dans ma vie, pas que dans la peinture, mais à travers la peinture. Alors ça, ça m'a fait un plaisir incroyable parce que j'en avais marre d'être dans une petite boîte où tout est expliqué d'une manière pas satisfaisante et puis tout d'un coup il y avait des trous dans la boîte et je pouvais sentir des choses que je ne pouvais pas expliquer, des tas de choses que je ressentais et c'est ça qui m'a fait continuer à peindre (Cassou, 2019)⁴⁰.

³⁹https://vimeo.com/356708509?fbclid=IwAR1Cx8eaOpL5R5kpAIimtZXnFdt6h5Vvx8zMn2AEuvyI_C3tILE1E3WPEQ

⁴⁰https://vimeo.com/356708509?fbclid=IwAR1Cx8eaOpL5R5kpAIimtZXnFdt6h5Vvx8zMn2AEuvyI_C3tILE1E3WPEQ

Je crois que cette relation première avec l'énergie de la vie entraîna très tôt la sensation d'incompréhension du monde logique et pragmatique qui m'entourait et participa du même coup à l'insinuation sournoise et inconsciente en moi, d'un sentiment d'inadéquation, voire d'étrangeté, ce qui me faisait vivre de la honte surtout dans des contextes relationnels. J'ai ainsi appris à cacher mon rapport au monde, au mystère, donc à me cacher moi-même. Cacher mon incompréhension des codes que les adultes et les autres enfants semblaient partager naturellement, comme instinctivement. Vivre mon lien à l'existence en secret, seule de mon côté, et avec les autres, m'efforcer d'adopter une attitude acceptable. Rien ne faisait sens dans l'attitude des gens autour de moi. J'étais pleine de confusion. Je semblais être la seule à éprouver toutes ces informations provenant de mon corps. Je m'ennuyais profondément et j'angoissais parmi les autres. Et quand j'ai entamé ma recherche, c'était encore ce même désir de rencontre véritable, de partage, de contribution, de participation au monde depuis l'expérience du vivant en moi et autour de moi, qui cherchait à trouver son mode d'existence. Comme si l'être en moi s'évertuait encore, sans relâche, à trouver sa voie de réalisation avec les autres.

Au début de ma recherche, comme je l'ai déjà rappelé à quelques reprises, je voulais trouver *comment me mettre au monde dans le monde*. Autrement dit, je cherchais une manière pour me sentir participer au monde. Louis Lavelle (1992) dit que « Le caractère fondamental de la participation, c'est de définir une initiative qui m'est propre et par laquelle je constitue dans l'Être ma propre réalité, grâce à un acte absolument personnel, mais qui est tel pourtant que, dès qu'il s'exerce, il fait apparaître son corrélatif qui est le monde » (Lavelle, 1992, p. 167). Habiter le monde depuis cette expérience singulière du vivant en moi c'était en effet, désirer contribuer à sa transformation.

Bien que je fusse active et m'accomplissais comme tout un chacun dans la réalisation de différentes activités, travailler, apprendre, être en relation, avoir des amis, avoir des hobbies, etc. j'avais toujours le sentiment que la part la plus vivante, la plus puissante, la plus efficiente en moi, celle qui vibrait avec intensité, demeurait en retrait de ma vie sociale. Je cherchais un lieu, un canal, une forme me permettant de la partager.

L'expression théâtrale, qui fut à un moment de mon histoire un canal merveilleux me permettant d'habiter le flux de l'énergie de la vie pour me laisser créer par elle, n'était plus présente dans ma vie à ce moment-là. Aussi, j'avais beau entrer dans des espaces d'expression libre dans l'intimité de mon appartement, cette vie vécue à côté, en vase clos, ne me satisfaisait plus. J'étais comme un animal en cage. Bien sûr, ces moments de créativité demeuraient pour moi des moments d'une grande connexion avec la vie, le monde, l'univers vivant. Mais j'avais soif de poser un geste concret dehors, parmi les humains, un geste signifiant qui me permette justement d'incarner et de transmettre cette connexion à l'énergie de la vie. Qui me permette d'être en relation.

Je me souviens d'être assise sur mon divan en train de travailler à rassembler mes textes. Et à ce moment-là j'ai soudain une perception claire dans mon corps. Je vois l'image d'une grosse rivière, très large et très forte, à grand débit, où il y a un barrage. Et ça m'apparaît très clair. Le problème ce n'est pas que je ne suis pas inspirée, ce n'est pas que je ne sais pas quoi faire, quoi créer, le problème c'est que toute cette énergie de création afflue dans mon corps, mais je ne la partage pas, je reste seule avec ma création. J'ai besoin de l'habiter au-dehors, offrir ce que je fais et retirer le barrage pour faire circuler cette énergie. Sans quoi elle s'accumule encore et encore et elle m'étouffe (Élie Jardon, Journal de recherche, 2015).

J'avais une pratique de l'intériorité, de la liberté, du vivant, et j'avais besoin de la partager.

[...] artiste, amoureuse ou moniale, la personne qui pratique souhaite unir à la fois sa réalisation à la vue de son propre esprit, mais aussi à l'esprit de l'autre. Elle veut rejoindre l'autre, lui transmettre quelque chose. C'est une offrande. Il ne s'agit pas de convaincre, mais bien d'offrir une vue intime, manifestement ou secrètement (Cotton, 2016)⁴¹.

Ce type de partage, pour moi c'est comme si mon âme voyageait pour se rendre vers l'autre. Comme si une grande fenêtre s'ouvrait sur mon âme lui permettant de porter, de se porter dans l'espace ouvert, et permettant à l'extérieur de voir et d'être touché par ce qu'il y a à l'intérieur. Permettant aux âmes de se rejoindre. Bien que j'eusse su à différents

⁴¹ <http://recitsdartistes.org/sylvie-cotton/>

moments pratiquer ce passage et donner forme à ce qui m'habite, cela demeurait terrorisant et à ce moment, j'étais coincée depuis un long temps déjà, dans mes interdits. Je ne savais plus par quel véhicule manifester ce qui m'habitait. Et c'était là pour moi tout l'enjeu de la participation. Créer pour faire de l'art ne m'intéressait pas, prendre parole pour avoir une place et me démarquer non plus. Je voulais permettre à la vie de passer à travers moi pour se rendre dans le monde. Insuffler la vie dans le monde, le faire bouger à son tour, y semer des graines de liberté d'être, de beauté et d'amour. Je voulais défaire les moules qui empêchaient la vie de passer. Mais ces moules rigides étaient en moi également. Ils instaurent dans le monde un mode de conduite, ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Ils déterminent le réel. Comment demeurer ouverte, authentique, sans défense, et pénétrer ce monde de conventions pour y être un agent de liberté et de sensibilité ? Comment habiter l'espace social sans me préoccuper moi-même des diktats sociaux et des jugements bon/pas bon, beau/pas beau, qui déterminent nos manières d'être et d'habiter le monde et qui, justement, étouffent notre capacité à être traversé par la vie créatrice ?

J'aimerais observer dans ce chapitre tout d'abord mon processus d'écriture et les facteurs qui m'ont permis de sortir d'une posture de retrait du monde et donc de retrait de mon propre désir, de demeurer engagée dans l'action et de progresser sur ma voie de liberté d'être et de participation au monde. Je vais ensuite observer une douzaine de textes créés à l'époque, afin d'y relever de quelle manière l'énergie de la vie, l'imagination comme l'appelle Misrahi (2010), ou l'énergie de l'intuition comme l'appelle Cassou (2019)⁴², par le biais de ma création, a opéré la transformation de la personne que j'étais alors et a permis mon mouvement vers la participation au monde.

Comment le processus de création fut-il pour moi à ce moment, une manière de permettre à la vie qui habite chaque cellule de mon corps d'y investir le mouvement et la transformation et de porter mon être dans sa résilience ? Comment ce processus de poétisation me permit-il d'investir mon désir d'un réel plein de joie et d'amour et d'en faire

⁴²https://vimeo.com/356708509?fbclid=IwAR1Cx8eaOp-L5R5kpAlimtZXnFdt6h5Vvx8zMn2AEuvyI_C3tILE1E3WPEQ

une réalisation concrète ? Comment la création poétique devint-elle un vecteur de transformation de moi-même en mon propre corps, en mon regard, et donc un médium de création du réel ?

5.2 LE SOUFFLE DE L'ÉCRITURE EN DEUX TEMPS

Partout où il y a joie, il y a création : plus riche est la création, plus profonde est la joie (Bergson, 2012).

Comme le souffle, mon écriture est un va-et-vient en deux phases. Une première où je tends à m'abandonner dans une plongée intérieure, m'amenant à pénétrer de plus en plus profondément dans un lieu d'ouverture et de réceptivité où je me laisse imprégner par les sensations et les images que je note librement. Puis comme le souffle, je remonte à la surface de la conscience pour jouer avec les mots chargés de mon expérience et les agencer, les transformer, les réorganiser vers une forme complète et harmonieuse. Cette écriture déploie en moi des voies de perception, de communication sensible je dirais, permet à l'énergie de la vie de me traverser, et d'opérer en mon être et mon existence, son œuvre alchimique.

Silvie Cotton, dont la pratique artistique est intimement liée à une pratique spirituelle, confirme cette relation féconde entre la vie intime de l'être en soi et celle de l'acte créateur dans la matière. Elle explique en effet que la pratique *in spiritu*

[...] en complément à celle *in situ*, consiste en un va-et-vient entre l'atelier intérieur et l'atelier extérieur, entre la forme et l'informe, entre le spirituel et le séculier, entre la vie et la vue. Au bout du compte, les voies spirituelles et artistiques fournissent des rencontres incessantes avec les phénomènes, incluant sa propre incarnation comme phénomène (Cotton, 2016)⁴³.

Mon écriture, dans ses transitions créatives, passe par ces deux postures, l'une davantage ouverte à la manifestation de l'être et de la vie en soi, l'autre engagée dans un

⁴³<http://recitsdartistes.org/sylvie-cotton/>

acte qui porte cette vie spirituelle et l'insuffle dans une forme, une matière, une existence concrète.

5.2.1 L'écriture immanente, une posture *in spiritu*

J'écris presque tous les matins, et ce depuis déjà quelques années, avec parfois certaines interruptions. Je rédigeais trois pages sous forme d'écriture automatique. Ça veut dire que mon intention n'était pas d'écrire quelque chose de beau, d'intelligent, ni même d'intelligible. Je ne cherchais aucun de résultat. Je n'avais pas de but ni de thème. Mon intention était de laisser tout passer. Me déposer, me détendre. Je tentais de dilater mon écoute perceptive, mon attention à l'intérieur, pour laisser venir à moi les différentes informations. Ainsi, j'instaurais un espace ouvert à l'intérieur de moi qui permettait à la vie de circuler. Je vivais ce rituel comme une hygiène interne. Un exercice quotidien pour entretenir l'ouverture d'un canal et permettre aux choses de ne pas se loger et s'incruster dans mon corps, mais au contraire de leur permettre de se décoller, d'être bougées, assouplies, traitées, réintroduites dans le mouvement de la vie.

C'est d'abord la pratique d'une posture attentionnelle donc, qui implique de suspendre ma réflexion, mon analyse, ma volonté et de me positionner en observatrice de ce qui se présente à moi. Encore une fois, je trouve que cette suspension de la pensée se rapproche de l'épochè phénoménologique. Ainsi, j'observe à l'intérieur, j'écoute dans mon corps les mouvements, les sensations, le silence, et je laisse les mots couler sur la feuille, avec le moins d'intervention possible de ma part. Je laisse être et se dire. Je suspends les opinions et les évaluations, les vois en refusant de leur accorder de l'importance.

L'intention est de tout autoriser, de dire oui à tout ce qui est là et de ne pas donner de pouvoir à la censure ou aux exigences. Suspendre ma volonté est très important pour moi ici, car cela m'apprend à accueillir ce qui est, à désamorcer les conditionnements à leur source, et ainsi à autoriser la manifestation de l'intégrité de l'être, que je ne connais pas encore. Ainsi Cassou confirme la nécessité de cette posture dans sa propre création.

[...] je ne veux pas me mettre à penser. Parce que la peinture vient quand on ne pense pas. L'intuition ce n'est pas une réponse à la raison qui pense et qui décide ça c'est oui, ça c'est non, tu devrais faire ça. Je ne pense pas ça et je me relie à l'intuition. Et l'intuition contient l'harmonie de la nature. Si je regarde les arbres et les plantes, tout ça pousse tout seul. Ils n'ont pas besoin de moi. Il y a le soleil, tout ça, et bien quand je peins c'est la même chose, ils n'ont pas besoin de moi, de ce niveau [pointe sa tête] de moi (Cassou, 2019)⁴⁴.

Dans cette intention d'accueil de tout ce qui se dit, plusieurs différentes choses peuvent se produire. En premier lieu, puisque mon intention est de ne rien rechercher et de tout laisser passer, je vais rencontrer des parts de moi qui n'ont rien à dire, qui s'ennuient. Je vais rencontrer le vide, le rien, ou le banal, le plat, l'inintéressant. Je vais également rencontrer ce qui résiste et ce qui veut. Ce qui réagit, ce qui pense devoir correspondre aux attentes, ce qui est conditionné et qui veut contrôler ce qui se passe, réussir, faire quelque chose de beau. Laisser tout s'écrire c'est donc aussi écrire cela, pouvoir rencontrer ces parts de moi. Être en relation avec cela en moi est une première étape je dirais, un premier monde intérieur, à la surface. Sylvie Cotton met des mots sur cette expérience intérieure rencontrée dans la pratique artistique ainsi que dans la pratique spirituelle, les deux guidant la personne qui pratique dans une rencontre intime avec les différentes parts de soi. Notre esprit est prisonnier d'idées figées, préconçues et donc fausses, qui l'empêchent d'appréhender la réalité. Elle ajoute qu'avancer à la rencontre de son esprit impliquera d'approcher également la part de soi qui adhère à ces réflexions de l'esprit et cherche à renforcer son positionnement et son identité. Autrement dit « L'art consiste à entrer en relation avec son ego », nomme Cotton (2016)⁴⁵ en rapportant les paroles de Tanya Tree qui fut l'une de ses enseignantes de l'art Shambhala. Cotton poursuit en disant qu'il est nécessaire dans la pratique artistique et spirituelle

[...] d'entrer en contact avec ses peurs et ses espoirs en envisageant clairement comment l'esprit s'y prend pour diffuser ou masquer l'effet de ces émotions. En fait, on doit absolument s'entraîner à rencontrer les phénomènes intérieurs comme

⁴⁴https://vimeo.com/356708509?fbclid=IwAR1Cx8eaOp-L5R5kpAlimtZXnFdt6h5Vvx8zMn2AEuvyI_C3tILE1E3WPEQ

⁴⁵<http://recitsdartistes.org/sylvie-cotton/>

extérieurs si on veut saisir leur qualité d'apparence. La voie spirituelle est là. La voie artistique également (Cotton, 2016).

C'est déjà ici, dans cette écriture toute simple, ce que je pouvais voir s'opérer en moi, comme une fenêtre qui s'ouvre sur le théâtre de mes différents voix et visages. Me tenir dans la rencontre de cela en moi n'est pas banal, car dans l'exercice de la liberté de créer et d'observer ce qui réagit en moi, c'est les couches mêmes de mon identité qui réagissent, se raidissent, puis sous mon regard témoin, bougent et s'assouplissent. Dans mon désir d'habiter l'intégrité de mon être et de toucher à une liberté grandissante par rapport à mes conditionnements personnels et aux conditionnements sociaux qui entravent le contact avec le vivant et déterminent nos existences, mon écriture m'acheminait d'abord là, à la frontière entre deux mondes, entre peur et liberté, entre être et non-être. J'avais affaire à tous mes gardiens et leur logique conservatrice sur le réel, leurs lois et leurs ordres. L'exercice était révélateur et me permettait de me positionner en relation, de choisir. « Tout esprit a donc le pouvoir de se montrer intègre et de contrer la confortable ignorance qui le garde loin du déroulement de sa vie. Sa force se tient là : être authentique et s'offrir comme présence authentique » (Cotton, 2016)⁴⁶.

Dans cette écriture libre, je vais donc passer par différents stades. Parfois je passe d'une étape à l'autre de manière progressive et cohérente, d'autre fois je passe à une étape, je reviens à une étape précédente, etc. Ce que j'appelle étape est la sensation de pénétrer dans différents niveaux de profondeur, d'accéder à un relâchement progressif de mon mental, de me décoller de ce qui cherche à faire, à contrôler en moi, pour accéder de plus en plus je dirais, à un état d'immanence d'informations qui montent à ma conscience de manière spontanée, intuitive. Entrer de plus en plus dans un rapport direct à la vie dans mon corps. Au fil de mon écriture, je me déplace dans différents niveaux de conscience. Ainsi, je vais parfois être dans des espaces très concrets où, comme je disais plus haut, des réflexions, des idées, des pensées et des prises de conscience vont se donner. Parfois encore, je vais être dans des espaces d'émotions reliées à ma propre quotidienneté ou à des

⁴⁶ <http://recitsdartistes.org/sylvie-cotton/>

faits concrets vécus récemment. Parfois encore vont surgir des souvenirs de mon passé plus ou moins lointain, qui vont eux aussi varier en force et en présence, parfois très prenants et gouteux, parfois plus diffus et furtifs. Cette résurgence d'images chargées d'affects et de sensations semble provenir de ce que Proust appelle la *mémoire involontaire* (Kristeva, 1994). Sylvie Morais en fait état dans son texte qui porte sur la recherche-crédation en première personne. Elle y emprunte les mots de Merleau-Ponty pour décrire cette mémoire, disant que :

[...] ce sont les restes de notre passé, qui émergent au présent et qui permettent de fonder notre avenir (Merleau-Ponty). Reconsidérer un événement à la lumière de cette mémoire involontaire est une façon de croire qu'il est possible de s'inventer à nouveau, de se redessiner, de se réorganiser, de se créer soi-même (Morais, 2015, p. 22)⁴⁷.

Informations inconscientes contenues dans le corps, ces mémoires se manifestent sous forme d'images, de sentiments, de contenu historique, mais souvent de manière plus organique sous forme d'émotions, de sensations physiques, d'élan du corps. Lorsque cette mémoire involontaire me redonnait à éprouver, à vivre de l'intérieur certains passages de mon histoire, je pouvais les accueillir au présent, les appréhender donc d'un nouveau lieu et d'une nouvelle manière et ainsi, leur permettre de se réorganiser en moi, de renouveler ou actualiser leur inscription dans mon monde affectif et psychique. Parfois encore, vont monter en moi des sensations corporelles très claires, accompagnées de couleurs ou d'images, chargées à nouveau d'affects, mais sans pourtant être associées à quoi que ce soit de ma vie propre, présente ou passée. Ces informations qui montent d'elles-mêmes, souvent me saisissent et m'émeuvent. Je les suis, elles se déroulent et m'entraînent avec elles. Cassou (2019) témoigne d'une expérience similaire dans sa propre création, disant faire certaines expériences plus en surface où elle peut dire comment elle se sent, ce qu'elle vit, alors qu'en dessous, elle rencontre des espaces où ce qui se manifeste à elle n'est pas en lien avec sa propre identité connue.

⁴⁷ <https://www.grex2.com/assets/files/expliciter/Expliciter%20106%20Morais%20mars%202015.pdf>

Ce que j'aime de la peinture intuitive c'est que ça va en dessous, et en dessous on ne sait pas ce qui se passe. Alors on bouge dans des pays inconnus. On est comme des pionniers. On est dans un terrain complètement nouveau, on ne sait pas où on va. Toutes les secondes c'est une expérience nouvelle (Cassou, 2019)⁴⁸.

J'ai le sentiment que ces informations émergent d'un bassin d'informations plus vaste, contenant l'histoire humaine, celle du monde vivant que tout être partage et dont il porte l'inscription dans son corps, ses cellules, son inconscient. Cela n'empêche pas ici, que je perçoive ensuite des aspects liés à ma propre histoire se révéler par association ou résonance à cela. À cet endroit, les différentes informations se croisent souvent et il m'arrive de sentir que les images qui m'apparaissent portent simultanément en elles la charge affective ou le sens de différentes réalités à différents niveaux. Un sens transversal qui relie et révèle en même temps plusieurs différentes choses, comme le ferait un archétype ou une symbolique. Ainsi, dans une même image, je peux sentir que se révèle ou s'exprime un aspect de ma propre intimité, de mon histoire passée et d'une couche de sens de mon présent, et à la fois un élément se rattachant au monde vivant et naturel, à l'histoire de l'humanité, à des éléments de la conscience humaine en changement, etc. Un même mot, ou une même image, se retrouve alors être multifacettes, témoignant en lui-même de plusieurs réalités différentes, portant des ramifications invisibles dans plusieurs couches de sens. J'ai la sensation ici, d'être touchée, habitée par quelque chose de vivant, d'autonome je dirais, qui a lieu en moi et qui à la fois est plus grand que moi. Je me sens alors si intimement liée, mon âme participant à l'âme du monde.

L'image est révélée, elle a lieu toute seule. Et quand les images viennent, des fois elles sont très satisfaisantes, mais ça ne veut pas dire qu'il n'y en aura pas d'autres qui montent par en dessous. C'est ce que j'aime. C'est la surprise des autres images qui arrivent quand on ne s'y attend absolument pas [...] et ça vient de la profondeur. Alors ça me touche tellement. C'est ça qui fait la passion de peindre : toucher ces places et ces choses qu'on n'aurait jamais pu penser (Cassou, 2019)⁴⁹.

⁴⁸https://vimeo.com/356708509?fbclid=IwAR1Cx8eaOp-L5R5kpAlimtZXnFdt6h5Vvx8zMn2AEuvyI_C3tILE1E3WPEQ

⁴⁹https://vimeo.com/356708509?fbclid=IwAR1Cx8eaOp-L5R5kpAlimtZXnFdt6h5Vvx8zMn2AEuvyI_C3tILE1E3WPEQ

Cette première étape d'écriture libre est plus de l'ordre de la pratique spirituelle que de la création pour moi. Car il est question de laisser faire, d'ouvrir, de me relier à une force agissante. Je ne suis pas dans une action de faire, de créer. Je n'agence pas. Je ne tends pas encore à l'harmonie. J'autorise le chaos, l'émergence. En dehors de ces trois pages du matin, j'écris aussi à tout instant du jour lorsque le besoin se fait sentir, quand ça pousse, que des mots émergent, que des images abondent ou que me traversent des émotions. J'écris encore sans intention, juste pour laisser passer. Ne rien retenir dans mon corps. Faire circuler ce qui entre et le laisser sortir sur le papier. J'inscris ce qui est touché en lien avec le monde extérieur et la vie quotidienne, je nomme ce qui est choqué à l'intérieur, ce qui est blessé, ce qui est en joie. Je nomme ce que j'observe à l'extérieur et l'effet à l'intérieur. Les lectures que je fais et leurs effets en moi, l'actualité et ce qu'elle éveille dans mon corps, les rencontres que je fais, etc. J'écoute l'effet du monde extérieur dans mon corps. J'écoute la vie en moi qui s'exprime dans son lien au monde. L'attention que je lui porte l'a fait bouger et générer de l'information. Mettre des mots par l'écriture me permet de suivre son développement et de faciliter son mouvement de transformation. C'est un recueil d'inspiration vivante.

5.2.2 Créer et prendre forme

L'effort est pénible, mais il est aussi précieux, plus précieux encore que l'œuvre où il aboutit, parce que, grâce à lui, on a tiré de soi plus qu'il n'y avait, on s'est haussé au-dessus de soi-même (Bergson, 2012).

Cette première étape décrite plus haut est naturelle pour moi. C'est une posture dans « l'ouvert » à laquelle j'ai l'habitude pour l'avoir habitée depuis l'enfance avec le corps, la voix, l'écriture, le dessin, même la photographie. La seconde étape était pour moi une entrée dans l'inconnu, un face à face avec moi-même, avec une concrétude identitaire avec laquelle je ne savais pas au départ comment travailler. Un espace d'autonomie je dirais, avec lequel je me sentais inconfortable et que j'avais tendance à éviter. Ici, je suis passée du laisser-faire au faire, de l'informe à la forme, de l'invisible au visible. Sylvie Cotton

témoigne des enjeux qui sont vécus et que je rencontre davantage dans cette deuxième étape de l'écriture qui, si j'associais la précédente à un acte spirituel, m'invite davantage ici dans un acte, actif, un acte créatif.

Qui est là pour pratiquer ? Un soi bardé de peurs et de désirs. Peur de quoi ? De sa propre force et de sa propre faiblesse. Désir de quoi ? D'expression et de reconnaissance. La projection contient à la fois l'héroïque et le peureux. L'expérience oscille entre ces deux états. Qui vit tout cela ? La pratique engage une dimension de recherche sur ce soi qui travaille avec soi toute la journée. Pour y arriver, il paraît essentiel de déposer son esprit dans son esprit, d'être là et de s'accompagner. Présente ! (Cotton, 2016)⁵⁰.

Ainsi ma méthode de travail s'est finalement donnée à moi dans l'exploration et la recherche de ma voie de création. Dans un dialogue intérieur, ma pratique est née de ce que j'ai mis en place pour m'accompagner dans ma création. Comme *l'ouroboros* qui se mord la queue, l'enfant qui prend conscience de lui-même mettant son propre poing dans sa propre bouche, c'est en me mettant à l'écoute de ce que les parts de moi qui fuient la création ont besoin, que je mettais en place le contexte intime de ma propre manière de créer à ce moment-là. Je peux maintenant témoigner de la nature très personnelle de mon processus de création. Cette deuxième étape de mon écriture consiste donc d'abord en une relecture des écrits que j'ai compilés dans mon cahier. Mais je ne vais jamais relire ce que je viens tout juste d'écrire. Je le mets de côté et j'attends. Je me laisse prendre de la distance avec cette vie fraîchement éprouvée. J'ai besoin d'une distance de temps pour pouvoir appréhender mes écrits avec de la distance dans le regard. Je veux lire avec de l'ouverture dans les yeux, un regard neuf. Je ne veux pas porter a posteriori un regard jugeant sur cette matière brute et la distance me permet, si l'on veut, de me dissocier des écrits. Je me rends compte que si je relis tout de suite mes écrits, je n'ai pas la distance me permettant d'être touchée par eux. Comme si, dans ma création aussi, j'avais besoin de cet « entre » pour pouvoir me mettre en relation avec les textes, les rencontrer comme quelque

⁵⁰ <http://recitsdartistes.org/sylvie-cotton/>

chose d'autre, d'extérieur à moi. Je suis trop collée émotionnellement sur les mots pour pouvoir être interpellée par eux poétiquement. Je ne peux pas encore les voir pour ce qu'ils sont, dans le potentiel qu'ils portent. Alors je vais seulement m'autoriser à ouvrir mes cahiers trois mois après les avoir complétés.

Je vais lire avec une attention qui conserve cette distance. Je ne rentre pas dans le contenu, je ne me laisse pas absorber dans le texte. Je laisse juste mes yeux glisser sur les mots sans chercher à rien retenir, rien analyser. Mes yeux lisent les mots pendant que j'écoute à l'intérieur. J'écoute ma fibre sensible comme seul juge de ce qui est à conserver. Parfois c'est un rythme qui me touche, parfois une image, la qualité ou la résonance d'un mot, l'espace qui s'ouvre en moi à son écoute. J'écoute ce qui m'émeut. Je lis et récolte les mots et les passages qui me touchent, qui éveillent une émotion en moi, qui résonnent dans mon corps sans encore une fois me demander si c'est beau, intéressant, etc. Je fais confiance à la sensation de la vie dans mon corps qui vibre à tel ou tel passage. Je transcris cette récolte sur mon ordinateur, passant ainsi du papier à la numérisation de mes textes, du manuscrit à l'informatique. De la même manière je vais passer d'un état immanent à émanant. De l'inspiration à l'expiration comme le dit Sylvie Cotton « [...] quoi qu'il arrive ou se présente à l'esprit ou sur la grande table interne de l'atelier, la pratique l'inspire puis l'expire. Tout est matériau pour la pratique et toute forme peut devenir une forme en transe. Une forme en transition. » (Cotton, 2016)⁵¹. Je passe de l'inspiration à la création, ces deux étapes étant bien sûr unies et constituant un seul et même souffle continu, l'intuition, comme l'air qui circule, est toujours présente.

Tout en recueillant les écrits donc, je crée des assemblages, des mondes apparaissent, j'associe des idées, des saveurs, des textures, des rythmes, je découvre des liens entre différents éléments. Je ne pars pas avec un thème, je n'ai pas de but ni d'idée de départ sur ce que je veux dire ou à propos de quoi je veux parler. Encore une fois je me laisse écrire, je me laisse être touchée et guidée par cela. Je m'avance sur un chemin que je ne connais

⁵¹ <http://recitsdartistes.org/sylvie-cotton/>

pas et je laisse se tisser devant moi les mots, les images, et le sens qui les relie. Cassou parle en ces mots de l'action de l'intuition depuis laquelle elle peint ses toiles. Elle dit que « C'est un lien direct qui vient. Direct de l'intérieur, le cœur, le ventre, la tête, l'âme, tout ça, et qui passe directement là (montre son bras et sa main), presque sans moi d'une certaine manière. Automatiquement » (Cassou, 2019)⁵². Des questions émergent de ces assemblages, comme des vies qui m'apparaissent et qui portent l'interrogation de leur destinée. Je cherche dans les mots et dans ce qu'ils éveillent dans ma sensibilité, le sens caché. Mais si je n'ai pas de but précis, je n'avance pas n'importe comment. Comme pour le choix de la joie dont je parle aux chapitres précédents, l'écoute que j'ouvre à l'intérieur de moi porte l'intention de permettre la résolution, la beauté, l'harmonie, le déploiement de la vie. Je me sens appelée par l'entière de quelque chose qui n'existe pas encore, mais dont le potentiel cherche à advenir à travers moi. C'est cela, dans le vide, que j'écoute, et c'est ce que je tends à manifester dans mes textes.

Ainsi donc, de la matière brute provenant des racines sous la terre, le réel se transforme, se métamorphose et est créé, réinventé. Si dans la matière première de mes mots se trouvent des états de honte ou de victime, me voilà désormais responsable et créatrice du réel où je me choisis souveraine. J'ai la liberté totale de poétiser merveilleusement tout le contenu de mon univers personnel et collectif inconscient, et d'inventer le réel selon mon plus grand désir de joie et d'amour. Un réel qui me ressemble et qui me ravit. Je ne subis plus une réalité dans laquelle j'occuperais une posture qui me déplait, mais je me crée, me choisis et m'actualise donc autonome et libre. Je reviens donc ici avec les paroles de Misrahi sur la transformation du regard, car tel est ce qui se produit pour moi dans cet acte créateur.

Le sujet, pour étendre et accroître le domaine de sa joie, doit opérer en lui-même une sorte de transmutation de son regard perceptif : au lieu de recevoir la matérialité des impressions sensibles, il deviendra un Je actif capable de métamorphoser la nature. Je deviens porteur et acteur d'une transformation de ma

⁵²https://vimeo.com/356708509?fbclid=IwAR1Cx8eaOp-L5R5kpAlimtZXnFdt6h5Vvx8zMn2AEuvyI_C3tiLE1E3WPEQ

vision : j'opère une sorte de transmutation alchimique qui est l'acte poétique lui-même. Nulle élection, nulle prédestination, nulle exceptionnelle vertu en tout cela : l'acte poétique est la possibilité de toute conscience, la vertu, c'est-à-dire la puissance alchimique, de tout sujet doué d'imagination (Misrahi, 2010, p. 214).

Je me trouve ainsi dans une co-création, m'alliant à l'intuition du vivant pour générer davantage de vie. Je fais l'expérience d'une posture où écoute et réceptivité de ce qui se manifeste en moi et choix et intentionnalité se vivent simultanément et sans prédominance. Je peux même sentir ces deux forces se rencontrer et s'unir de manière naturelle, biologique. La posture n'est donc ni passive et assujettie, ni séparée et omnipotente, mais elle est plutôt celle d'un sujet habité par une puissance de vie créative nommée désir. Chodorow (1991) parle de cette énergie en rappelant les idées de Jung à ce sujet. Elle explique que pour Jung, « [...] libido is a dynamic, energetic, transformative function. Its ontogenetic origins can be traced to the infant's rhythmic expression of primal drives and affects. It is basically creative energy » (Chodorow, 1991, p. 48)⁵³. Elle ajoute que Jung « [...] proposes the existence of a « psychoid level » which is located in the depths of the unconscious where the two poles [the physical and spiritual dimensions / the biological instinctual psyche and the archetype] in some way meet. The psychoid level functions as a kind of transformative interface between psyche and matter » (Chodorow, 1991, p. 44)⁵⁴. Ainsi peu à peu le texte prend forme et laisse apparaître ce que cette énergie du désir, cette vie en moi tend à transformer et à mettre au monde. Le visage, l'identité du texte se révèle de plus en plus, comme une photo argentique que l'on développe dans un bassin de chimie.

Je couve les textes pendant des jours, parfois des semaines, pour que doucement advienne la pleine teneur de leur message, que s'opère en moi et dans l'œuvre poétique le processus alchimique. Les textes, comme la vie qui m'habite, tendent en moi vers leur

⁵³Traduction libre : La libido est une fonction transformatrice dynamique et énergétique. Ses origines ontogénétiques peuvent être retracées dans l'expression rythmique des élans primordiaux et des affects de l'enfant. Il s'agit essentiellement d'énergie créative.

⁵⁴Traduction libre : [Jung] suggère l'existence d'un niveau psychoïde, situé dans les profondeurs de l'inconscient où les deux pôles [la dimension physique et la dimension spirituelle/la psyché biologique instinctuelle et l'archétype] se rencontrent. Les fonctions de ce niveau psychoïde sont une sorte d'interface transformatrice entre la psyché et la matière.

réalisation et leur complétude. Je me promène, je travaille, je lis, je discute, je fais la vaisselle avec mon texte en question dans la poitrine. J'ai des antennes déployées. J'écoute et observe tout ce qui me révèle quelque chose de mon texte, ce qui réveille en moi une partie de lui qui se donne. Tout ce qui à l'extérieur éveille quelque chose à l'intérieur. J'ai l'impression que le texte et moi nous nous cherchons et nous nous découvrons ensemble, en résonance avec l'environnement et la réalité. Dans cette recherche intime, j'ai l'impression d'avancer comme une sourcière, à l'écoute de ce que mes profondeurs ont à me révéler. J'écoute la nature, le silence, les gens, l'actualité. Tout ce qui vient résonner avec le texte. Tout ce qui vient l'aider à se construire, à s'acheminer vers lui-même, tout ce qui le nomme. Tout ce qui répond à son nom, à sa question.

L'artiste et chercheuse Sylvie Morais (2015) parle en ces mots du processus de recherche-crédation en première personne, disant que :

Dans la recherche en première personne, le chercheur, toujours et en même temps interroge le monde et se constitue à travers lui. Il ancre sa poésis dans un faire, dans une technique de poétisation, parce que toute forme d'expression d'écrits, d'images, de mouvements, de sons est une possibilité pour lui d'avoir accès au monde et d'éveiller sa conscience tout en créant une réalité à travers laquelle il se met en quête de lui-même (Morais, 2015, p. 23).

C'est ainsi qu'à travers son processus, le chercheur-crédateur biographise et poétise et fait ainsi l'expérience dont témoignent Valéry (1944) et Bergson (2012) qu'en créant, il se crée lui-même. Le sens et l'harmonie se créent par résonance interne, ils se donnent à moi, ils s'appellent, ils émergent. Ils se cherchent dans le texte et en moi, l'un et l'autre indépendants et pourtant unis, ils bougent et se transforment ensemble. Sylvie Cotton parle également du processus de recherche à travers l'œuvre de création affirmant que « [...] la beauté de l'œuvre commence par là – voire même qu'elle en dépend –, c'est-à-dire par la liaison intime entre l'artiste et sa question, laquelle devient son trésor. On est encore dans une dynamique d'union. Une dialectique naturelle à l'être humain chercheur de lumière » (Cotton, 2016)⁵⁵.

⁵⁵ <http://recitsdartistes.org/sylvie-cotton/>

Ce faisant je cherche et j'écris. Le texte se déploie, se transforme, il trouve doucement sa cohérence, son unicité, son sens en termes de direction et de signification. Le message qu'il porte se révèle de plus en plus comme j'avance à tâtons vers lui. J'avance dans l'inconnu avec « Le désir de se rapprocher d'une qualité de vérité intérieure et de la transmettre [...] en créant une forme. Et cette forme n'est-elle pas produite en état d'union avec ce qui cherche à apparaître ? » (Cotton, 2016). En effet, le plus souvent, je découvre que le texte me révèle des choses sur moi-même. Il me révèle, il me crée, il me met au monde dans des parts de moi qui brulaient d'exister, qui se consumaient au fond de moi dans l'attente de pouvoir se manifester. Et la pratique leur donne une voie, une possibilité d'être. Dans le texte, ces parts de moi trouvent pour la première fois le lieu pour sortir, pour dire JE, pour se nommer. Cotton confirme cette fonction révélatrice de l'art, ouvrant sur l'humilité et l'authenticité de l'être en soi. Elle amène en effet que

[...] l'art consiste à montrer ce que l'on cache. L'art consiste à révéler sa nature humaine. L'art consiste à chercher la justesse et non à intimider les autres. L'art consiste à se laisser raffiner par la vie. L'art consiste à inspirer le monde. Puis à l'expirer. L'art c'est comme l'amour, c'est difficile. Quant à la voie spirituelle, elle consiste à se laisser distiller par la vie, à entrer en rapport avec son esprit et à s'engager par ce rapport à développer une curiosité intime pour ses propres états intérieurs (surtout ceux qu'on préfère le plus souvent ignorer) et pour les manifestations extérieures que ces états entraînent. Vivre, travailler et composer avec cette matière, comme avec une matière à modeler, et faire de son existence une œuvre d'art. Autrement dit, créer sa vie à partir des matériaux que l'existence nous donne (Cotton, 2016).

Ainsi, le processus de création ne fut pas pour moi simplement un enchaînement d'actions me permettant d'atteindre au but, soit l'œuvre créée. Il fut au contraire socle, fond et forme, chaudron et bouillon. C'est la recherche, la quête, et l'ensemble des compétences nouvelles, des découvertes et des transformations qui eurent lieu sur le chemin, qui constituèrent ce processus me permettant comme il avait lieu, de créer ce qui n'existait pas encore, d'advenir telle que je n'étais pas encore.

5.3 LES ALLIÉS DE MA CRÉATION

Plusieurs facteurs, internes et externes, m'ont permis d'entrer et de me tenir dans cet espace de création, de tenir au sein de ce projet de création et de participation au monde alliant l'intime et le public, et ce malgré la présence de mes peurs, de mes interdits, de mes conditionnements. Je dirais même « en dépit » d'eux comme le dit Tillich (1998), les incluant et faisant la marche avec eux, dans un dialogue créateur. J'aimerais ici observer plus attentivement quels ont été ces facteurs favorisant et tenter de mieux les comprendre.

5.3.1 Des metteurs au monde

Je dois d'abord dire qu'aucun engagement, aucun passage concret de mon intimité créatrice dans l'univers social n'aurait été possible pour moi sans l'appui de certaines personnes, proches ou moins proches, sensibles à ce que je portais et à ma manière de l'habiter. Je me suis sentie vue par elles dans la bienveillance, dans l'absence de doute, l'absence de mépris, de jugement ou d'attente. Simplement de l'accueil de qui je suis, sans plus. J'ai senti que je pouvais m'appuyer sur cette confiance extérieure pour faire mes premiers pas. Depuis ce sentiment de honte que je ne discernais pas encore et qui, inscrit dans mes profondeurs, s'était avec le temps répandu et imprégnait mon sentiment d'existence, se confondant à ma perception identitaire. Depuis cet état d'être, et malgré mes expériences de création antérieure, il demeurait très difficile pour moi d'entrer dans le monde depuis mon intimité créatrice, qui est en soi un espace de fragilité et de beauté.

La présence de ces personnes à ce moment de ma vie, témoins bienveillants, stables et rassurants, me permit doucement d'avancer vers mon désir, sans chavirer dans la confusion, l'aliénation et l'angoisse. Leur confirmation me permettait de croire que je n'étais pas folle, que je n'habitais pas une autre planète, que le lieu où m'invitait mon désir était peut-être réel. J'ai appris par osmose, par empathie. De la même manière que j'avais intégré dans l'enfance, des regards que je percevais lointains, déçus, désintéressés, absents, jugeants ou méprisants, j'ai intégré ici, doucement, ce que ces yeux traduisaient de

reconnaissance, de chaleur, de filiation, d'engagement, de confiance et d'amour. Leur présence me permit de développer un tel regard pour moi-même et de me construire, par résonance, une stabilité, construire ce même regard bienveillant et confiant pour moi-même.

J'avais le choix. Entre l'angoisse que mes souvenirs généraient en moi et la confiance que m'inspiraient les présences concrètes qui m'accompagnaient alors, comme on se saisit d'une main tendue au moment de tomber dans un précipice j'ai choisi de tourner toute mon attention et ma foi vers ces personnes et ce qu'elles me renvoyaient. Cela est loin d'être banal. Notre identité se construit en relation, avec notre environnement, avec nous-même, et essentiellement avec les autres que nous côtoyons de la naissance à la mort.

Nous sommes des révélateurs les uns pour les autres, des metteurs au monde. Nous avons la possibilité de rendre aux gens que nous croisons et aux personnes avec qui nous vivons, la lumière que nous percevons en eux afin qu'ils puissent en être imprégnés, nourris, et inspirés par leur propre beauté qui se reflète dans le regard extérieur. De tels regards à ce moment-là m'ont permis d'oser croire en autre chose que ma honte. Ils furent assurément pour moi, des tuteurs de résilience. Ils me fournirent la matière concrète, réelle, relationnelle, me permettant inconsciemment d'instaurer dans mon univers perceptif et imaginaire, des sensations, des images, des symboles, en lesquels je pouvais croire et à partir desquels je pouvais construire une nouvelle vision de la réalité.

5.3.2 La dimension charnelle de mon processus créateur

Il est primordial pour moi de préciser ici l'importance du rapport à mon corps dans mon processus de création et de transformation. Bien qu'il s'agisse ici d'écriture et non de danse ou de théâtre, il n'est point de création, comme l'apporte Morais, qui n'implique l'entièreté de l'être incarné.

[...] il n'y a pas d'œuvre au sens artistique de la création qui ne soit traversée par le corps de l'artiste, au sens phénoménologique d'un corps vécu comme unité

d'esprit, d'âme et de chair. C'est dire aussi que le corps œuvrant de l'artiste porte l'ensemble de son champ de présence au monde, c'est-à-dire son histoire, sa structure perceptive et son champ intentionnel (Morais, 2015, p. 1).

C'est en effet dans mon corps, par mon corps, que j'accède à moi-même, à ma vie, à mes émotions, à mon imaginaire qui se manifeste dans ma chair vivante, ressentante. C'est ma matière corporelle qui est vivante et qui est traversée par la vie. Ce sont mes cellules qui conservent toute la mémoire de mon existence. Elles bougent, vivent et meurent, se transforment et avec elle la sensation de mon identité, de mon existence. Ainsi Jung décrit l'existence de l'être comme l'union du corps et de l'esprit.

Psyche and matter are "two different aspects of one and the same thing" (Jung, 1947, p. 215). "It seems highly probable that the psychic and the physical are not two independent parallel processes, but are essentially connected through reciprocal action..." (Jung, 1912/1928, p. 18). What we call psychic includes both physical and spiritual dimensions (Jung, 1929, p. 51) (Chodorow, 1991, p. 44)⁵⁶.

C'est donc dans mon corps que se manifeste la création, par un flux de sensations, d'émotions, d'images vécues, ressenties, éprouvées dans ma matière. C'est là, dans la matière vivante de mon corps que se manifeste l'intuition créatrice. C'est dans mon corps que je suis inspirée et c'est là que la guidance m'est donnée. Au fil des étapes de ma création jusqu'à la performance des textes sur scène, je me sentais changer et j'en avais la sensation dans mon corps. C'est dans mon corps que j'ai la perception et la connaissance de moi-même, car en effet, comme le rapporte Morais (2015), « Le corps est ainsi conçu comme condition de possibilité de toute connaissance de soi, la perception revêtant une dimension active et constitutive. Le corps est au primat de la conscience [...] » (Morais, 2015, p. 2).

Ma capacité à entrer en état d'écoute sensible de mon corps, développée pendant des années par la pratique de différentes approches corporelles et somatiques, m'a amenée spontanément dans une création ancrée dans l'expérience du corps. Depuis mon rapport à

⁵⁶ Traduction libre : La psyché et la matière sont « deux différents aspects d'une seule et même chose ». « Il semble très probable que l'univers psychique et l'univers physique soient, non pas deux processus parallèles et indépendants, mais qu'ils soient essentiellement reliés dans une action réciproque ». « Ce que nous appelons psychique inclus à la fois la dimension physique et la dimension spirituelle ».

mon corps, c'est donc mon rapport au monde, à l'ensemble du réel, qui est révélé au cœur de la création, car comme en témoigne Morais, « L'artiste s'exprime donc depuis son champ de présence au monde, aux autres et à lui-même. Son corps transporte ce territoire déterminé de son existence, cette intentionnalité, comme un déjà là qui s'active au moment où il crée son œuvre » (Morais, 2015, p. 3). Créer c'était pour moi aller à la rencontre de mon être, à la découverte de ce qui est là, dans l'ouvert de mon être, de mon corps, au-delà de ce que je connais déjà de moi, de l'idée depuis laquelle je me détermine et me définis. Dans l'écoute de ma matière, c'est un monde vivant et changeant qui se manifestait à moi. Un monde que qui se révélait d'autant plus librement que ma présence attentive se faisait curieuse et bienveillante à son endroit.

Écrire depuis le corps, induisait automatiquement dans le processus de création un mouvement et une transformation dans le corps, les mots entrant directement en résonance avec la matière depuis laquelle ils provenaient. Au fil de cette période de création qui a duré environ un an et demi, j'ai pu noter des changements importants dans mon corps et donc également dans mon sentiment identitaire en lien avec les autres et le monde. Je me percevais physiquement plus ouverte au niveau du thorax et du visage, plus détendue. Je sentais que mon énergie circulait plus pleinement dans mon corps, j'y percevais moins d'entraves, moins de résistances, moins de peur, moins d'angoisse. J'avais accès à plus de spontanéité. J'accédais également de plus en plus facilement et abondamment à mon imaginaire, à mon espace corporel ouvert. Mais surtout, j'éprouvais de plus en plus de plaisir, de joie, d'enthousiasme, de jouissance à être moi-même parmi les autres. Je me sentais de plus en plus fluide et libre dans ma personnalité. Plus entière, plus confiante. Je ressentais un plaisir de plus en plus gouteux à exister.

5.3.3 Entrer dans l'inconnu

Il y a quelque chose de très important et de très fort qui s'est produit autant dans les différentes étapes de mon écriture que dans les moments de performance. Il s'agit d'un passage au vide. Un consentement. Ce moment où je relâche mon emprise sur tout ce que je

crois savoir et que je me laisse entrer dans un espace ouvert, inconnu, où il n'y a rien d'autre à faire que d'écouter le silence en attendant que quelque chose vienne à moi. Lâcher ma volonté de trouver quelque chose, lâcher toutes mes idées sur ce que je devrais rencontrer, ce qu'est l'inspiration, ce qu'est une création réussie, ce qui en fait la valeur. Suspendre mon désir de faire une œuvre et ma peur de ne pas y arriver. Lâcher l'idée que la création c'est pour ceux qui ont du talent, pour des élus, ceux qui savent. Lâcher l'idée qu'il faut apprendre, qu'il faut être formé pour savoir comment faire, sans quoi il n'est pas possible de le faire. Lâcher l'idée de devoir savoir des choses, de devoir posséder des qualités particulières. Tout suspendre. Parce que s'asseoir pour créer c'est comme s'asseoir pour méditer, tous les mécanismes de protection se réveillent et surgissent pour gérer la situation. Il s'agit alors de se déposer et de tourner un regard ouvert, réceptif et silencieux vers l'intérieur. Entrer dans le vide et attendre.

Dans la pratique, il s'agit, comme le dit Sylvie Cotton, de faire ce que l'école ne peut enseigner. Il s'agit « d'être sans connaissance » dit-elle. De s'en départir, de la laisser aller. Selon elle, la pratique nous invite à entrer dans le vide en soi, dans le non-connu, pour entrer en relation avec autre chose, ou plutôt laisser autre chose nous rejoindre et nous inspirer, nous guider. Ainsi elle ajoute que :

[...] perdre connaissance c'est m'abandonner à l'inconnu en croyant que l'inconnu prendra soin de ma présence. La foi n'est-elle pas tout simplement cette confiance fondamentale en la suite des instants, en la force fantastique de l'existence ? Accepter de passer de l'état de stabilité à celui de recherche pure menant à une déstabilisation, et ce faisant, voir que l'art n'est autre qu'une union entre le possible et l'inconnu, entre le temporel et le sacré. C'est la pratique secrète dans

l'atelier intérieur. Aucun autre espace n'est plus vaste ni aucune autre action n'est plus transgressive (Cotton, 2016)⁵⁷.

Je me souviens de cette sensation jouissive, vécue à tant de moments différents dans ma vie en montant sur scène pour chanter, jouer, slammer, ou en formation dans différents types d'improvisations. Cette avancée, en abandonnant tout et en entrant dans une présence entière où le corps est complètement éveillé, alerte, à l'écoute, prêt à canaliser l'information qui va le guider dans son action dans l'instant. Cette même disponibilité, je l'ai éprouvée dans l'écriture en me plaçant dans un état attentionnel contemplatif et réceptif. Je l'ai même éprouvé à certains moments en faisant du dessin ou de la photographie et en entrant en symbiose avec ce qui m'entourait.

Pour moi, la jouissance ressentie en état de création est intimement liée à cette capacité à entrer en état de résonance avec l'inconnu. J'aime tellement cette idée apportée par Cotton que l'inconnu prend soin de soi. C'est là une sensation très forte pour moi, celle qu'en entrant dans l'inconnu, ce que l'on pressentait comme un danger se transforme en une sorte de présence qui se mobilise et nous supporte, nous guide, nous alimente. Il y a là la possibilité de toucher à la grâce et de faire l'expérience d'une véritable extase spirituelle. Sentir, dans ce dépouillement de soi, que quelque chose me traverse, peut circuler pour entrer et sortir de moi.

Pour moi il s'agit là d'autoriser la force du vivant à œuvrer à travers moi. De m'inspirer les gestes, le rythme, l'émotion à travers et au-delà de moi. Ainsi ce n'est pas pour moi une technique que je sais manier. Plus je laisse aller mes préoccupations sur moi-même, les soucis de mon ego concernant sa réussite, ce qu'il veut faire, ce qu'il pense

⁵⁷ <http://recitsdartistes.org/sylvie-cotton/>

devoir faire, plus la vérité sensible peut se manifester. Il s'agit de choisir de plonger dans le vide et de faire confiance à la vie, m'en remettre entièrement à cette force. Je dois me laisser faire. Cela est pour moi un des actes spirituels les plus puissants, parce qu'ici je dépasse mes peurs et me relie à quelque chose de fort et beau. Quand cela se produit, je suis bougée, grandie, déployée, et je touche à l'actualisation du potentiel de vie qui m'habite. C'est comme un miracle.

5.3.4 Consentir à la puissance créatrice de ma solitude

Avant ce projet, il m'est souvent arrivé de me sentir comme à côté de ma vie, en attente ou en recherche d'un lieu ou d'une action où je me sentirais inscrite au centre de ma vie. J'avais l'impression de devoir me dépêcher pour arriver là où je me désirais, pour m'atteindre moi-même, concrètement, au sein de mon existence. L'angoisse ressentie alors et dont je témoigne dans les précédents chapitres est celle d'une urgence à atteindre quelque chose, accentuée par l'impression d'une force qui réfrène mon mouvement, qui veut se cacher et éviter de vivre. Une panique à voir le temps s'écouler, me filer inexorablement entre les doigts sans trouver comment ni quoi faire, à me maintenir dans la recherche constante d'une solution, d'un lieu, d'une manière. Ici, enfin, dans cet acte de créer, je me sentais alignée avec moi-même, j'étais exactement au bon endroit en train de faire la bonne chose. Enfin je faisais quelque chose qui me liait à mon être et au monde. Enfin j'avais une parole, une action. Je ne courais plus.

Je pouvais passer des heures par jour dans le silence de l'écriture, je ne perdais pas mon temps. J'étais engagée dans l'essentiel, là où tout prenait sens. Pourtant j'aurais pu être nerveuse, angoissée de devoir créer quelque chose à temps pour la date prévue de la performance, angoissé de devoir réussir. Mais non. À partir du moment où je suis entrée dans cette action de créer des œuvres à partager au monde, l'angoisse s'est dissoute. Ma vie et moi n'étions plus séparées. J'étais inscrite exactement dans le lieu en moi où je devais me tenir, et il n'y avait plus de stress à vivre, à atteindre quelque chose, à trouver et à me sentir perdue. Je ne cherchais plus ma place, celle que je voulais prendre, car j'y étais. Déjà

seule dans mon salon, plongée dans l'écriture, mon action me donnait une consistance, un visage, une existence, une sensation d'incarnation, déjà j'étais liée au monde par cette action, j'appartenais, je participais à créer le monde.

Créer c'était rencontrer et lâcher mes angoisses, mes énervements, mes fuites en avant, mes recherches, mes peurs. Pour écrire, je devais pouvoir m'asseoir, en silence, et tout relâcher à l'intérieur de moi, pour être pleinement là, avec moi-même. Attendre, écouter, rester-là. Me déposer à l'intérieur de moi, dans mon corps. Lâcher les urgences, l'empressement. Je me retrouvais dans une action, à travers laquelle je m'ancrais dans le présent au lieu de chercher ma réalisation dans l'avenir. Dans le geste d'écrire, de créer, je retrouvais à la fois l'ancrage dans l'éternité de l'être et à la fois la connexion à la finitude de mon individualité concrète. J'étais amenée à pénétrer le temps présent, à m'y enfoncer, à le laisser se dilater, s'étendre. Faisant cela je sentais, comme le suggère Lavelle, que le rapport que j'entretenais avec mon intériorité changeait et s'approfondissait. Et plus ma relation en moi-même se faisait intime, sensible, douce, chaleureuse, plus j'avais le sentiment que ce que j'écrivais vibrerait de vie. Lavelle ajoute ainsi que :

[...] la force de l'acte spirituel que je suis capable d'accomplir est toujours proportionnelle à la force avec laquelle je suis capable de pénétrer dans la solitude. Seulement, cette solitude m'ouvre un monde intérieur qui est sans limites et où je découvre pour la première fois un principe de communication avec tout ce qui est (Lavelle, 1992, p. 167).

Entrer dans une qualité de présence et de cœur au sein de ma solitude c'était lâcher la quête frénétique qui m'habitait et rencontrer mon vide, mon silence, mon être. C'était consentir à entrer dans le temps de mon incarnation et à lâcher mes peurs et mes attachements. C'était également passer de l'égarement pour consentir à l'effort. L'effort de la matière, pour la pénétrer, la travailler, la modeler, sentir sa résistance et bouger avec elle. C'était facile de rester dans l'émergence pure comme celle que je rencontrais dans la première étape d'écriture. Beaucoup plus difficile pour moi de rencontrer les limites de mon individualité finie en contact avec la résistance de la matière, celle des mots et du texte, celle de la concrétude des choses, et rester là, dans cette véritable rencontre terrestre,

matérielle. C'est ce que j'apprenais à faire. C'était l'unique voie pour parvenir à prendre forme. C'était pour moi un véritable défi, et le relever fut merveilleux de plaisir ! Il y avait là de la véritable jouissance. Car ce sont mes propres résistances que je rencontrais, pénétrais et dépassais, grâce à la création qui m'amenait plus loin. C'était la beauté et la maturité de mon cœur stable et bienveillant que je découvrais également. Je découvrais comment être auprès de moi, de manière à m'accompagner comme j'en ai besoin.

[...] quand j'utilise ces moments de solitude pour apprendre comment me donner à moi-même, émotionnellement parlant, ce que j'ai recherché chez les autres, quand j'apprends à me reconforter moi-même quand j'ai de la peine, à me reconforter moi-même quand je suis en colère, quand j'ai peur, j'apprends à m'aimer moi-même de cette façon, à prendre les conditions de mes propres expériences et à être avec moi-même sans condition (Brown, 2011)⁵⁸.

Quand je relâche tout, que je me dépose dans le temps, je pénètre dans un espace de solitude où je suis tout entière avec moi-même. Je ne fuis rien de moi ni ne cherche autre chose. Mon écriture me place dans une complicité, une compréhension, une embrassade, une union avec la présence en moi-même. Comme le nomme Pol Pelletier (2019), il s'agit là d'une qualité attentionnelle tournée vers l'intérieur qui me permet d'être unifiée en moi-même. Mon écriture instaure en moi une relation empathique et bienveillante où ce qui se présente est entendu et reçu dans le cœur. C'est une qualité de dialogue avec ce qui émerge dans l'instant. Je me souviens de la sensation de soin, de désir et d'amour pour moi-même que ce relâchement dans l'écriture me procurait. Une chaleur dans mon corps, un soulagement, une détente, un apaisement émotionnel puis une joie, une sécurité intérieure, une sensation de liberté d'être et d'intégration aussi je dirais, de ne plus être divisée, mais unie, reliée. Car comme le dit Brown (2011), depuis cette qualité de relation à soi, je ne cherchais plus ailleurs ce dont j'avais besoin et qui me manquait. Je savais me l'offrir.

⁵⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=4dI7rMePWI8&feature=share/>

Et c'est cette qualité relationnelle avec moi-même qui a permis à mon écriture de devenir le médium de ma transformation. Parce qu'elle a permis d'instaurer la sécurité dont la vie en soi a besoin pour se donner, circuler, faire son œuvre d'amour. Cassou (2019) parle bien de cette œuvre qu'opère l'énergie de la vie en soi, grâce à la création. Grâce à cette posture qui écoute, observe, accueille et laisse les résistances être traversées, délogées, dépassées. Elle dit que :

[...] tout ce qu'on a à l'intérieur il faut que ça soit nettoyé, et c'est ça que l'intuition vient faire. C'est comme un courant. En nous il y a plein de dépôt, alors elle vient enlever ça. Et les moments où il y a des dépôts, ça fait mal quand ça passe. Il faut les laisser partir. Il faut comprendre et les laisser partir. Et c'est très intéressant parce que qu'est-ce qu'on a de mieux à faire que de se nettoyer l'âme et l'esprit et le cœur ? Il n'y a rien d'autre. Alors ça fait ça (Cassou, 2019)⁵⁹.

Habité de mon questionnement sur la création et la participation au monde, je laissais la vie faire son œuvre à l'intérieur de moi. Mon processus d'écriture déployait en moi les ressources dont j'avais besoin pour m'y acheminer. Ce faisant, je me transformais et me créais moi-même.

5.3.5 Une écriture poétique qui accompagne mon être et mon identité qui a peur et qui écrit

Habiter en poète c'est être à la fois le metteur en scène d'un monde et créateur de sa propre expérience. Un double jeu qui traduit bien l'étymologie du mot poïésis : création et production, un « faire avec » et un « faire dans ». La poïésis crée un langage qui se déploie à l'horizon du collectif et en même temps ce langage finit par parler de nous (Morais, 2015).

⁵⁹https://vimeo.com/356708509?fbclid=IwAR1Cx8eaOp-L5R5kpAIimtZXnFdt6h5Vvx8zMn2AEuvyI_C3tILE1E3WPEQ

Il y a une dernière chose à l'œuvre pour moi dans l'acte de créer, qui a contribué à ma transformation. C'est l'imagination, ou si l'on préfère la poétisation, qui a transformé ma vision des choses et de moi-même et qui m'a permis de devenir davantage celle que je désirais être et que j'étais profondément. Poétiser m'a redonné à ma liberté d'être. En poétisant le réel, je me suis distancié des éléments de ma vie qui ne m'apportaient ni joie ni beauté et j'ai affirmé mon identité et ma vie au plus près de ma plus belle vision des choses. J'ai réinventé ma perception du réel, avec la sensation de me rapprocher de ce dont parle John Cowper Powys, cité par Misrahi (2010), lorsqu'il affirme que « Ce qui compte c'est de posséder le pouvoir de re-crée l'univers en partant des profondeurs de notre être » (Cowper Powys, 1965, p. 178). À ces propos Misrahi ajoute que « Ce pouvoir que J. Cowper Powys appelle magique, je le nomme poétique, alchimique. Il est œuvre de l'esprit et œuvre du désir, œuvre de l'imagination par conséquent, si l'on veut bien définir celle-ci comme le pouvoir spirituel du désir » (Misrahi, 2010, p. 218). Depuis les plus doux élans de mon être, je me suis nommé dans ma lumière, j'ai dépeint mon cœur, mon âme et le monde autour avec des mots qui allumaient ma ferveur de vivre, embrasaient mon désir, ma passion. Je me choisissais, je me rêvais, je laissais mon désir, du fond de mes entrailles, flamboyer d'ardeur et projeter de là une vision du monde qui m'émouvait et me rendait d'autant plus pleine de joie et de désir en retour. Poétiser dans l'écriture me redonna mon pouvoir et mon autonomie au sein de ma vie. Morin parle quant à lui de l'acte de poétiser comme d'un mode de vie, une voie subversive au bonheur. Selon lui

[...] l'idée de vivre poétiquement est capitale parce que partout la prose, c'est-à-dire les choses qui ne vous intéressent pas, les choses que vous subissez par contrainte, vous encerclent, vous envahissent, vous parasitent. Essayez alors de lutter. Vivez poétiquement. La poésie ne doit pas seulement être une chose écrite, lue, récitée. C'est une chose qui doit être vécue (Morin, 2019)⁶⁰.

L'imagination offrit une troisième voie me permettant de sortir de l'inertie engendrée par l'opposition entre ce qui s'effondre en moi et ce qui tend vers sa réalisation. Elle fut ma

⁶⁰https://positivr.fr/edgar-morin-souvenirs/?utm_source=sharebuttons&utm_medium=facebook&utm_campaign=mashshare&fbclid=IwAR1XxH1bA4nH4DdPu7IKRzL1Mb6XLRLtm8o_L2Yr1rxmbrWDdurhPTVW5Ps

manière de retrouver du mouvement, retrouver la sensation d'une possibilité, une avenue par laquelle je pouvais m'acheminer ailleurs, instaurer de la nouveauté dans ma vie. Cyrulnik (2019) dit que l'écriture peut être un moyen de se rêver, se renouveler, « se sortir de la poubelle », sortir du malheur. Il dit que la parole, parlée et écrite, nous permet d'évoluer, d'entrer dans un processus de résilience et donc de reprendre un autre type de développement après un événement traumatique.

Le fait est fait, on ne le changera pas [...] mais la représentation du fait, on a la possibilité de la changer. C'est ce qui fait qu'on a la possibilité de s'en sortir [...] en remaniant, grâce aux mots parlés. [...] Le mot écrit donne une sensation de matérialité. [...] La parole écrite agit sur la matière et on a une impression de vérité, de certitude, qui est parfois une illusion, mais cette impression peut nous permettre de changer non pas la réalité, mais la manière dont on se représente la réalité. [...] On redevient maître de son monde, surtout si on invente. [...] Quand il y a un malheur, on peut échapper à la prison du passé parce que le mot écrit c'est l'invention d'une réalité [...]. Dans le mot écrit, je plonge dans mon passé, je vais chercher des images [...]. Ça fait de moi quelqu'un qui est capable de remanier la représentation du passé, donc j'ai un degré de liberté (Cyrulnik, 2019).

Il explique par la suite que l'écriture n'opère pas ainsi sous n'importe quelle forme. En effet le témoignage, une écriture concrète où les faits traumatiques sont rapportés avec exactitude, aura comme effet d'entretenir le trauma chez la personne. Mais toute forme de poétisation écrite du réel permet au contraire de dépasser l'emprise de ses enjeux et de se réinventer, se transformer. « Sinon on serait une chose. Il y a une part chose à l'intérieur de nous, la biologie [...] mais dès l'instant où on parle, on métamorphose [...] on change la représentation de la réalité. [...] Le faire permet d'ajouter une autre source de mémoire au trauma » (Cyrulnik, 2019). Sans quoi, la part blessée qui n'est pas remaniée demeure en soi et c'est ainsi comme il l'explique, qu'on se retrouve coupé en deux avec une partie qui est bien et qui vit sa vie de tous les jours et une autre tapie en soi et qui souffre en secret. Refuser de parler c'est donc se soumettre à la blessure du passé et la faire perdurer.

Par la parole écrite, on métamorphose la perception du réel et c'est comme ça qu'on peut s'en sortir. Poétiser c'était ainsi pour moi prendre une distance par rapport à ma perception première du réel, et m'octroyer le droit d'inventer d'autres images, une autre réalité, plus conforme à ce que je ressentais au fond de mon être. « Nous vivons et nous

mourons de nos images [dit Christiane Singer] pas de la réalité. La réalité ne peut rien contre nous. La réalité n'a pas de pouvoir contre nous. C'est la représentation que nous avons qui nous tue ou qui nous fait vivre » (Singer, 1996, p. 70). Dans cet espace de création du monde, la beauté était devenue réalité, la magie opérait, le miracle en somme, de la vie, avait lieu. Me faire alliée du pouvoir de l'imaginaire qui m'habite ne fut pas banal, car cela eut des effets concrets en moi et dans ma vie. Jean-Yves Leloup confirme également les effets biologiques de la poétisation et de l'imagination. Il rapporte notamment que dans le cerveau, l'imagination

[...] stimule autant le néocortex que le système limbique : affects, concepts, percepts s'unissent en elle pour produire des images fortes, capables de *présence*. [...] Quel est l'objet et la fonction de l'imagination, si ce n'est, en effet, de produire des images, dans lesquelles on peut *croire* ? Les images sont souvent plus fortes que les concepts et les affects et elles orientent d'une certaine façon ces derniers. L'imagination comme la foi est une fonction particulièrement *créatrice* du cerveau. Ces représentations du réel y acquièrent une force de présence quasi autonome (Leloup, 2018, pp. 48-49).

Ainsi il m'apparait que nous pouvons sortir de l'emprise que nos perceptions ont sur nous et de cet esprit de fatalité dévastateur qui règne sur notre monde en ce moment. Individuellement et collectivement nous avons la possibilité de nous réapproprier notre capacité à nous réinventer et à créer le réel.

5.4 ME TRANS-FORMER POUR QUE LA VIE ADVIENNE

D'où viennent toutes ces représentations que nous croyons être le monde, la nature, l'homme ou Dieu ? [...] Qui a trouvé la source de son imagination et de sa foi a sans doute trouvé son Seigneur et son Dieu, l'imagination créatrice qui crée les mondes, la Conscience « Père et Mère » de tout ce qui existe. Car tout ce qui existe n'existe qu'imaginé, représenté (Leloup, 2018).

En analysant le contenu de mes textes, j'ai souhaité identifier les différentes parts de moi qui ont effectué leur émancipation à travers l'écriture. Je désire observer ce que chaque

texte me révèle sur la manière, dans l'écriture, dont la vie a accompagné la mise en mouvement de ce que je portais en moi qui était stagné ou blessé, issu de ma propre histoire ou de l'histoire collective du monde qui me traverse. Le texte est l'aboutissement de quelque chose en moi qui cherchait à se nommer, à exister, à sortir de sa gangue pour révéler sa véritable nature. Et le texte porte en lui les traces de cette trajectoire transformatrice. Tout au long de l'écriture, la matière du texte se transforme au fur et à mesure que ça bouge et se déploie en moi. La matière du texte et ma propre matière se modèlent, et quand le texte est abouti, je me suis transformée avec lui. Des choses se sont déplacées, délogées, décollées, assemblées autrement et ont révélé autre chose d'elles-mêmes et me voilà différente, affirmant un JE nouveau.

L'intuition c'est une chose vivante, on arrive à la connaître après quelque temps, on sait quand elle se coince, on sait quand on fait quelque chose qui ne va pas dans l'intuition on sent le malaise qui vient. C'est une force qui a sa propre intelligence. Et c'est l'intelligence de la nature. Ce n'est pas une technique, il n'y a pas de technique. [...] C'est toujours apprendre à comprendre comment ça se passe, comment ça marche. Quand est-ce qu'on est vraiment ouvert à l'énergie universelle de l'intuition ? Et l'énergie universelle de l'intuition elle est très bonne avec nous. Elle veut qu'on s'ouvre de plus en plus. Elle ne veut pas qu'on se coince. Alors elle vient et elle essaye d'ouvrir toutes les choses qui ne s'ouvrent pas. Alors elle ouvre les niveaux de conscience, les niveaux des sentiments, les niveaux des *guts* [ventre, intestin], elle veut qu'on soit ouvert à soi-même alors elle nous enseigne, c'est comme un *teacher* [professeur]. Ça change la vie, ça change qui tu es. [...] Ça t'amène à la limite et ça va plus loin, ça t'amène à la limite de tout ce que tu crois possible et puis ça va plus loin, ça repousse les limites. Ça craque tout. Et dans cette manière ça te change parce que d'une certaine manière tu deviens un être un peu différent quoi. (Cassou, 2019)⁶¹.

Il y a pour moi des cadeaux, des espaces de rapatriement vers lesquels m'a guidé l'énergie créatrice. Je réalise que le processus qui porte l'être en soi vers sa globalité et sa plénitude se manifeste de deux manières paradoxales. D'une part, des espaces non encore intégrés de moi sont pressentis, intuitionnés et vécus comme manquant. Comme je les cherche et tends à m'approcher d'eux, je les sens qui me désirent également et m'appellent

⁶¹https://vimeo.com/356708509?fbclid=IwAR1Cx8eaOp-L5R5kpAlimtZXnFdt6h5Vvx8zMn2AEuvyI_C3tILE1E3WPEQ

à eux. Ils tendent eux-mêmes vers l'intégration de leur potentiel à l'intérieur de la globalité de l'être. Il y a donc ici un double désir de rencontre. Mais le fait d'aller vers eux, de les appeler me demande de traverser tout ce qui, en moi, me protégeait et me maintenait jusqu'alors éloigné d'eux. Aller à leur rencontre et les laisser venir à moi c'est doucement, à l'intérieur de ma propre psyché, déployer de nouvelles compétences d'accueil et d'écoute, pour faire une place à l'intérieur qui saura les recevoir. Ce mouvement de réceptivité me demande d'instaurer en moi les conditions propices à la vie nouvelle qui vient. Cela me demande de devenir le réceptacle porteur justement des qualités propres à ces parts de moi qui arrivent. Je vais vers elles en même temps qu'elles viennent vers moi et simultanément je me transforme, car je deviens l'espace propice à accueillir cette vie, comme j'apprends, ce faisant, à prendre soin et à entretenir cet espace. C'est une agriculture de l'être. Mes textes témoignent de cela, car écrire sur quelque chose c'était l'appeler à moi, l'invoquer, créer l'espace, et ce faisant c'était le faire advenir, c'était incarner le paradoxe dont parle Singer (1996) lorsqu'elle nous rappelle qu'il nous faut faire ce que l'on ne sait pas encore faire afin de pouvoir savoir le faire et de le devenir.

5.4.1 Analyse de texte — Donner naissance, un savoir d'expérience

L'amour révolutionnaire requiert que nous inspirions et poussions à travers le feu, avec le cœur du guerrier et les yeux d'un saint (Kaur, 2018).

Ce que j'observe de manière générale dans les textes que j'ai écrits, c'est que la vie semble toujours chercher des moyens de se déployer davantage. Dans la création je remarque qu'elle va vers les espaces qui restreignent son mouvement d'émancipation pour les intégrer et les transmuter. Ainsi, je vois que ma création porte en elle ce qui restreignait ma création, je retrouve dans mes textes l'affirmation de ce qui se cachait, j'y vois s'exprimer dans une liberté de parole ce qui, en moi, avait honte et se taisait. C'est l'action transformatrice de la vie au sein même de ma création qui m'a permis de passer de lieux de fixité à de l'expression, passer de ces espaces d'exclusion et d'entrer dans la participation, ce vers quoi tendait le désir de mon être. Dans un mouvement où j'empoignais mon feu, la

force de vie qui m'habite, ma passion, mon ardeur, mon désir profond d'exaltation, je soulevais et emportais avec moi, l'une après l'autre, ces parts de moi endormies, désespérées, parfois attendant que la mort passe. Je les ai amenées avec moi dans une danse, une célébration de joie de vivre, de joie d'être. Et c'est ainsi que j'ai découvert en chacune d'elles une force, un pouvoir, une beauté cachée qui s'est réveillée, qui m'a inspiré et qui a créé avec moi la splendeur du futur qui l'invitait. En cela oui, c'était une naissance où je jouais tous les rôles. La mère, l'enfant, la sage-femme. Ce fut un processus de transformation, d'affirmation et de création de moi-même et de ma vie, chaque texte me permettant à ce moment-là, d'accoucher d'une part de mon être et de la manifester au sein du collectif. De mêler ma voix nouvelle aux autres voix présentes et de créer ensemble un devenir commun fait de nos multiples voix et regards.

Je souhaite donc ici observer les parts de moi, ces forces intérieures en mon être qui ont cherché à s'affirmer à travers ma création, malgré et contre les empêchements. Je me demande ce que chaque Slam a à m'apprendre aujourd'hui sur moi-même, sur ma manière de créer et d'accompagner le déploiement de mon être au monde. Je crois que chaque texte est porteur d'une clé, d'un savoir d'expérience dont j'ai besoin de m'inspirer aujourd'hui. Je souhaitais donc, à la suite du réformateur allemand Kerschensteiner qui a influencé le courant de la formation expérientielle dès le début du siècle dernier, aller à la rencontre de la connaissance expérientielle au cœur de mon existence en entrant en dialogue, ou en processus de réception de mes œuvres.

Pour Kerschensteiner (1907) les modes d'enseignement traditionnels tentent de remplacer *le savoir d'expérience* par un savoir théorique abstrait qui ne trouve pas d'ancrage dans la personnalité en processus de croissance.

Les notions, écrit-il, qui, au lieu de s'élever de l'intérieur et du tréfonds de l'esprit, viennent exclusivement d'en haut et de l'extérieur sans rencontrer devant elles quelque impression déposée à un niveau plus profond d'expérience pratique et avec laquelle elles seraient susceptibles de s'amalgamer, ne possèdent pas la moindre vertu formatrice pour notre être (Kerschensteiner, 1907, p. 30).

Je voulais donc apprendre de mes créations, convaincue qu'elles pouvaient me servir de miroir en témoignant des forces qui sont en moi et dont j'ai besoin aujourd'hui encore pour aller de l'avant dans ma vie, portée par mon désir du plus être et de la joie.

5.4.2 Enfance

J'observe dans certains textes la manifestation d'espaces intérieurs propres à l'enfance, généralement des parts de beauté demeurées prisonnières d'une blessure traumatique et qui tissent à travers le texte, le chemin de leur dénouement. C'est essentiellement le cas pour le texte *Un émerillon dans le ciel*, et je retrouve cela également dans *Mangeuse de chair*.

Moi je pourrais rester ici toute ma vie, à jamais victime de moi-même. Mais quelle honte là encore et surtout quelle désolation dans mon petit cœur de me voir abdiquer et baisser la tête. Je ne veux pas mourir, mais à me voir la mine ces jours-ci on pourrait croire que je le suis, car à mesure que ma dignité s'éteint je m'éteins aussi. Quelle tristesse, à perte de vue le monde s'offre à moi et pourtant ma torpeur m'isole, tout affadi que je suis par les limites de ma peur et mes pensées fragmentaires. Et si un instant je m'aventure à oublier les dangers, alors soudainement une petite chaleur me réchauffe le ventre... je veux vivre ! Il y a tant de choses au fond de moi que je souhaite accomplir et découvrir. Je veux chasser avec tous les copains et goûter ce que ça fait que de plonger sur sa proie effrayée et la saisir au ras du sol, puis dans un jet de puissance pourfendre l'air pour aller piquer à mort ma victime qui lutte. Je veux lancer mon cri perçant quand le brouillard se détache de la vallée et l'entendre se poursuivre là-bas où se lève le soleil. Je rêve aussi de trouver l'arbre qui sera le mien et bâtir à son sommet un nid de boue et de brindilles, puis avec ma compagne regarder grandir nos fiers petits qui s'envoleront... Mourir toute une vie durant pour éviter la défaite et la mort sans jamais pourtant parvenir à s'y soustraire, ou oser la vie quitte à ne vivre pleinement qu'un instant. Il paraît qu'il faut surtout ne pas regarder en bas, mais fixer son attention sur l'horizon qui nous appelle et nous attire.

(Extrait du texte intitulé *Un émerillon dans le ciel* – voir Annexe)

Je le reconnais surtout par une tonalité dans le texte, comme une sorte d'aura qui se dégage des personnages. C'est d'ailleurs intéressant de constater que ce sont les deux seuls textes où le protagoniste n'est pas un être humain, mais un être fictif ou un animal, comme si mon imaginaire lui-même était ramené dans l'enfance. Textes écrits à la première

personne, je suis dans la situation et non pas à l'extérieur d'elle. Dans les deux textes, je retrouve des sensibilités de mon enfance. Dans *Un émerillon dans le ciel*, je retrouve une perception particulière du monde, radicale, grave et franche. Une conscience de la mort, du danger, de la finitude, des enjeux relationnels, des attentes extérieures, de l'image renvoyée et perçue, etc. J'y vois également une dualité s'installer entre cette perception et une douceur, une sensibilité de l'être qui me rend vulnérable face à un contexte social d'évaluation, de performance et de réussite. Je retrouve dans le texte l'impact de cette dualité depuis laquelle germera une sensation d'étrangeté et d'exclusion par rapport au monde. Je retrouve également des racines de honte. Lavelle parle ici de ce lien intime entre l'être et le monde au cœur même de l'identité. Il explique en effet que

La première expérience n'est pas celle du monde, n'est pas celle du corps. C'est celle du monde dont mon corps fait partie. Cette expérience ne me quitte jamais ; ma vie tout entière se passe à l'approfondir. [...] Dès que nous avons dépassé pourtant cette idée d'un monde donné, dès que nous avons découvert que l'être du monde réside dans un acte qui s'accomplit éternellement, il devient impossible que nous soyons seulement une partie du monde, il faut que nous coopérons à cet acte même [...] (Lavelle, 1992, p. 163).

C'est cette appartenance même à l'être du monde, en investissant son origine dans mon existence, qui a pénétré mon identité pour y retrouver son inscription et s'y affirmer entière et libre. Je reconnais chez le personnage l'appel d'un puissant désir de vivre et le dialogue interne entre ce désir de participer au monde et l'emprise du retrait. J'y retrouve l'impasse et l'impuissance, l'agonie de quelque chose en soi, la mort qui se profile. Cette expérience existentielle originelle est ici réintroduite et est finalement acheminée jusque dans son élan de libération. Je retrouve également la connexion à une puissance, un lien au ciel, à l'essentiel, un lien à l'enthousiasme de vivre et à une passion qui s'enflamme et qui sait me guider dans la vie. C'est le dépassement des forces oppressives, des forces de morts. Un dépassement de cette dualité où participation et intégrité s'excluent, vers leur alliance et leur potentialisation mutuelle. C'est l'acte du choix.

Dans *Mangeuse de chair*, je vois se révéler dans l'enfant en moi, un espace vide à l'intérieur, un manque de l'autre et du monde, une faim de relation restée inassouvie. Je me sens me relier à cette solitude, à la détresse qui m'habite.

Tout seul, je me sentais si seul, si juste moi, si isolé. Je le suis toujours, mais je ne le sens plus, je me comble de tout ce qui n'est pas moi à mesure que je digère et que cela disparaît.

(Extrait du texte intitulé *Mangeuse de chair* – voir Annexe)

Une part de moi qui veut se perdre dans l'autre... peut-être le besoin caché de se connaître, se rencontrer, s'atteindre soi-même, et l'intuition profonde que la réponse se trouve dans la rencontre. Avaler l'autre comme réaction à la blessure du manque.

Tout, j'ingère maintenant tout, digeste ou indigeste, je suis une gueule béante, je suis un trou, un gouffre grandissant, un manque illimité, une croissance vaniteuse, un désert qui avance, un culte de la stérilité autoproclamé – auto adorateur, un égoïsme progressif, une production d'absence. Tout introduire à l'intérieur de moi. Tout faire pénétrer dans mon corps.

(Extrait du texte intitulé *Mangeuse de chair* – voir Annexe)

Je vois l'horreur intime sans la juger. Je pénètre cette expérience intime aux airs de dessins animés. Je touche et nomme l'état, la blessure, sans complaisance. À travers ce personnage je connecte du même coup avec la perception du manque affectif de mon propre parent quand j'étais jeune, l'impression d'être soi-même avalée, de disparaître dans la souffrance de l'autre. Plusieurs textes dont les deux ci-haut mentionnés, se terminent avec le retour à l'amour et à la liberté.

Si je m'arrête, je meurs d'un malaise insoutenable, d'un réel si froid que je ne pourrai tolérer ma propre existence. Mais quoi que je fasse je cours au-devant de ma mort, car bientôt il ne restera que moi à manger. Peut-être d'ici là apprendrai-je à aimer !?

(Extrait du texte intitulé *Mangeuse de chair* – voir Annexe)

Il paraît qu'il faut surtout ne pas regarder en bas, mais fixer son attention sur l'horizon qui nous appelle et nous attire. Aller, prêt pas prêt..... !

(Extrait du texte intitulé *Un émerillon dans le ciel* – voir Annexe)

Ces deux textes ne l'affirment pourtant pas comme un fait accompli, mais le suggèrent, ouvrent une porte vers demain, vers un possible. Ils redonnent le pouvoir, ils montrent la voie.

5.4.3 Insoumission

Le courtisan fait sa cour aux puissants qu'il veut séduire. L'être authentique suit sa ligne, sans se préoccuper de plaire. Et c'est pour cela qu'il est authentique (Vergely, 1999).

Le texte *Le grenier* porte le mouvement d'une poussée à l'intérieur de moi. Le besoin qui s'exprime de me libérer de ce qui entrave la liberté d'être. Il est le hurlement subversif et sauvage d'une jeune femme revendiquant son renouvellement, sa liberté, son affirmation, envers et contre toutes les forces vieilles, lourdes, ancestrales, qui étouffent, engourdissent, plongent dans le doute et la peur.

J'essaye d'avancer, de refouler les objets à gauche et à droite, je me fatigue à les lancer. Je me fatigue et je m'exaspère, je m'exaspère et je me mets en colère, je me mets en colère et je pète ma coche. Et je crie. Du fond de mon être je crie, même si ça se fait pas pis que j'ai pas le droit, je crie, le plus fort que je peux, pour que tout le monde m'entende. Je crie à faire casser la maudite fenêtre ternie, je crie à faire craquer les vieilles planches, à faire fendre les murs et péter les corderons. Des morceaux entiers de plafond s'arrachent et partent au vent et les objets se soulèvent et se mettent à tourner dans l'espace tout autour de moi. Mon cri est intolérable et c'est délicieux d'être si déplaisante et si assumée. Immanquablement, personne dans les parages ne peut me tolérer en ce moment et je m'en contrefous.

(Extrait du texte intitulé *Le grenier* – voir Annexe)

Je m'adresse à ce qui m'habite personnellement, mais également aux conventions familiales qui étreignent ma lignée jusqu'à aujourd'hui. Je m'adresse aussi de manière élargie, à ce qui nous garde collectivement petits, peureux, les pieds pris dans ces vieilles habitudes qui nous font accepter sans broncher des choses ignobles qui assèchent, pervertissent et assassinent la vie, et que l'on admet comme étant normales. Des normes

millénaires qui nous aveuglent, nous insensibilisent à la justesse du présent. Ces conventions qui nous font oublier que l'on est libre d'être et de changer.

Le désordre est emblématique, rituel de la persistance, à prendre soin de laisser se poursuivre l'inlassable et ennuyeuse plainte rébarbative qui siffle sur nos têtes et nous endort doucement. Quand on lève les yeux au ciel c'est ce grenier millénaire, crasseux et radoteux qui nous plombe la tête en jérémiades ritournelles répétées encore, encore, encore. Un grabat vénéré et intouchable de convenances antiques, de conventions poudreuses, d'idées poussiéreuses, des visions usées qui s'imposent avec respect et qui se bercent tout à leur aise dans le confort des habitudes. Un grenier pour tous, chacun son grenier et les vaches seront bien gardées.

(Extrait du texte intitulé *Le grenier* – voir Annexe)

J'associe tout cela avec les forces répressives en moi qui me figent dans l'incertitude, le doute, la peur. Tout cela me semble vieux et dépassé. C'est également le soulèvement de mon désir affirmé, l'énergie de la révolution à l'intérieur, qui vient ébranler ma léthargie, la fatalité qui a fait des racines dans mon esprit. Secouer cette lente agonie, semblable à celle dont parle Catherine Dorion (2017), cette petite voix moralisatrice qui murmure à l'oreille : « C'est normal, il faut s'y faire et persévérer ». Dorion explique que :

Cette façon de penser normalise et banalise toutes les torsions du ventre. Elle réduit au plus petit nombre possible les passions à vivre [...]. Quelle est cette force qui nous garde immobiles, alors que nous n'avons qu'une seule minute dans cet immense champ ? Cette force, c'est elle, bien plus que Couillard ou Trump ou la finance mondiale, qui empêche tout, qui détruit tout, qui envoie le meilleur de la vie aux poubelles avant même qu'on ait pu y goûter (Dorion, 2017, p. 33).

Ce texte est un mouvement qui expulse cette force oppressive. C'est le cri du grand réveil, le grand ébranlement des structures désuètes, le fracas, l'émancipation salvatrice.

Je suis fureur et bonheur tout à la fois. Des pans de murs r'vellent, l'air s'infiltré en bourrasques tourbillonnantes, les bébelles antiques sont éjectées une à une dans la stratosphère comme autant de comètes bleues, vertes et rouges. Je tourne comme une toupie, les bras au ciel, comme une démente libérée, la pluie s'abat sur mon visage. Je ralentis. J'ouvre les yeux. Un ciel immense, à perte de vue, plus de murs, plus de bébelles, je peux partir, il ne reste plus rien, mais tout est là, à réinventer.

(Extrait du texte intitulé *Le grenier* – voir Annexe)

C'est le soubresaut de mon désir d'être qui cherche dans les décombres entassés, accumulés, à soulever sa puissance de création et de régénération. C'est un cri pour secouer ce qui dort, pour me délester de ce qui encombre mon esprit, ma pensée, ma conscience, mon corps. Parce que

[...] ce qui, chez l'humain, génère de l'intérêt - l'authenticité, la nouveauté – a été tassé au profit d'autre chose. Je ne parle pas de nouveauté du genre nouveau char, nouveau *kick*, nouveau pénis. Je parle de nouveauté du regard, d'ouverture neuve à l'infini des possibles entre les êtres, de présence neuve. Pour arriver dans la véritable nouveauté du moment, donc, il faudrait pouvoir dire et entendre toutes ces choses qui menacent de faire péter la bulle (Dorion, 2017, p. 48).

C'est ce cri qu'on ne veut pas entendre par lequel je fais péter ma bulle qui m'isole du monde et de la vie. C'est le soulèvement dérangeant de celle qui refuse de se conformer aux attentes extérieures et à qui je choisis ici de donner autorité. C'est la voix de ma passion, de mon feu, de mon ardeur, de ma fougue intempestive. C'est le cri vainqueur de la femme puissante et sauvage qui m'habite et qui affirme sa souveraineté face à tout ce qui pourrait être déplié, ébranlé et dérangé par sa présence libre. C'est cette notion de rébellion, de soulèvement, qui me redonna la fièvre de la liberté, et l'audace de dire JE, de l'affirmer.

5.4.4 Auto-dérision

Le texte *Des ailes à construire* est particulier pour moi. Il est différent des autres par son humour, son auto-dérision.

Je pense à mes ailes, uniquement à mes ailes. Je veux voler avec ces ailes-là. Je veux qu'elles me soulèvent de terre, qu'elles s'articulent avec les vents et abolissent les lois de ma pesanteur. Toute mon attention est portée à les construire, portée sur elles. Je les pense, j'obsède sur leur forme, leur taille et le matériel convenable, je les traficote du mieux que je peux, j'invoque mon inconscient en quête de talents d'ingénieure de la voltige, j'essaye de faire une patenteuse de moi, je joue de la pince et de la sciote, vocifère, m'écrabouille un doigt, gribouille ceci, rafistole cela, avec comme seul but, celui de faire des ailes qui « marchent ».

(Extrait du texte intitulé *Des ailes à construire* – voir Annexe)

Je l'aime parce que j'y retrouve cette posture d'observatrice qui se voit dans sa quête effrénée, dans ses tentatives incessantes, ses arabesques, ses essais et erreurs d'être humain et qui en rit, comme le méditant qui voit l'angoisse et l'agitation de son propre esprit et sourit à cette vue.

Et elles battent comme elles peuvent, claquetantes, elles battent un tambour désordonné. Je tangué à gauche et à droite, je claudique dans l'air où je me suis élancée. Une aile me soulève, l'autre faiblit, je vacille, je danse le Saint-Guy, je ne parviens à rien d'autre qu'à gigner comme un pantin dans le vide, deux pauvres mètres au-dessus d'un sol trop plat.

(Extrait du texte intitulé *Des ailes à construire* – voir Annexe)

J'aime cette caricature de moi-même. Elle me touche par la candeur, l'ardeur, le courage, la ténacité déployée. Je vois sa beauté et à la fois l'absurdité comique de ses efforts et de ses buts. Dans le récit burlesque de mes tentatives et échecs répétés, je contacte le cœur que j'ai pour l'épreuve de la vie humaine. Je ne sens plus ici de désespoir ni de complaisance, simplement beaucoup de compassion pour celle qui cherche, se fatigue, désespère, court et s'époumone pour atteindre sa liberté. Et je la découvre là la liberté, dans ce regard désidentifié, posé sur mon épreuve et riant avec cœur de ses tentatives infructueuses, mais oh combien déterminées et courageuses. Je trouve ma liberté dans les yeux de celle qui se voit, de la même manière que je me décolle de la catastrophe humaine, du drame planétaire.

Je m'énerve et m'époumone. Je ne sais pas croire à l'envol, mais crains éperdument de n'y arriver jamais. Je me disloque dans ma machine farfelue, les plumes s'ébouriffent et s'envolent sans moi, je suis lourde, je suis sans grâce, sans grand frisson, outre celui qui m'évince lorsque je me renverse, que mes greffes divinisées ne s'éclatent en allumettes déconfites et que ma face au moment de rencontrer le sol ne tombe nez à nez avec elle-même. Dure, dure la condition humaine.

(Extrait du texte intitulé *Des ailes à construire* – voir Annexe)

Me libérant du drame, je retrouve ma simplicité, ma candeur, ma joie.

5.4.5 Amoureuse

Adieu mon amour est peut-être mon texte le plus personnel, en ce sens qu'il témoigne essentiellement d'un passé-propre, sans nécessairement ouvrir de porte sur des dimensions collectives. Je sens dans ce texte l'effet d'un soin pour une part de mon histoire relationnelle. J'y vois une intimité de vécu et de ressenti être honorée, être ramenée dans la gratitude de mon cœur. Gratitude pour moi, pour l'autre, pour la relation, pour l'amour investi et partagé. J'y vois des parts de moi, de l'autre et de la relation être ramenées dans la beauté.

Je te laisse à ta vie que je ne comprends pas. Toi magnifique homme-montagne aux pics verticaux, moi femme des forêts sombres et des étendues d'eau gonflées de débâcles. Toi homme éternel d'une seule vie au même visage gravé en un lieu, debout dans la stabilité du temps. Moi femme de vent qui voyage, femme de saisons mouvantes, changeantes, étourdie de bourrasques, rouge du feu de mon ardeur vers ailleurs, vers demain. Toi, tranquille dans ta définition, orienté depuis l'aurore, en paix dans ta continuité sans faille, moi alliée de ma déroute avec en bouche le sucre et le vinaigre de tous ces espoirs des hommes de la terre entrelacés de naissances et de morts, de morts et de naissances.

(Extrait du texte intitulé *Adieu mon amour* – voir Annexe)

Le précieux du désir éprouvé, la valeur de l'espoir et du courage que nous avons investi au sein de nous. J'y vois la reconnaissance des forces inconscientes qui étaient agissantes en moi et dans la relation. Dans l'écriture de ce texte, comme dans l'écriture de tous mes textes je dirais, j'ai la sensation que la manière dont mon regard s'ouvre en moi-même et qu'il reçoit la résurgence poétique de ma mémoire ou de mon expérience sensible, entraîne en moi une forme de guérison.

Mon cœur affiche vacant. Mon cœur chantant, dans son espace à réinventer. Les flans écorchés à se frotter l'un et l'autre, blessés et durcis par les frontières rugueuses qui induisaient au doute. Pourtant nos corps, pourtant ta bouche. Nous ne sommes pas ce que nos airs démontrent, mais nous avons longtemps voulu croire à nos images. Nous nous tenions tous deux si près pourtant, collés aux parois, mais trop mystifiés par nos impressions florales lancées au ciel de l'autre. Il m'aurait fallu me dé-couvrir de cette peau que tu astiquais si jalousement, pour te laisser

enfin découvrir celle que tu croyais aimer. J'ai craint que mes contradictions ne te transforment en amertume.

(Extrait du texte intitulé *Adieu mon amour* – voir Annexe)

Ce qui fut mal aimé, blessé, ou simplement banalisé, m'est redonné dans sa valeur. De l'épreuve transparait le potentiel, de nos différences se révèle la richesse du vivant. Je vois alors nos blessures et nos souffrances dans leur humanité, il leur est redonné leur part de lumière, elles se voient enveloppées d'amour et de bienveillance. Dans l'acte poétique dont je fais l'expérience, je vois que le jugement ne se glisse pas, le désespoir non plus, ni l'accusation, ni la haine.

Excuse-moi mon amour de ne pas avoir fait confiance à l'homme doux que tu étais. Cette face, je croyais que c'était elle que tu souhaitais aimer, c'est elle que je te voyais chercher. Je l'ai mise entre nous deux comme une douanière, une barmaid, une fille dans un film. J'ai joué au jeu de la biche, je me suis laissée pourchasser, clignant de l'œil, répandant mes odeurs, attendant que tu me rattrapes, jouant à la plus forte. Je voulais te garder alors que mon âme te quittait déjà depuis longtemps, mais enfin, tout entière je te laisse partir, je n'ai plus besoin de tes yeux, de ta tendresse, de ton désir, je n'ai plus besoin que tu restes quand moi je pars, je n'ai plus besoin que tu m'espères quand je ne suis pas là.

(Extrait du texte intitulé *Adieu mon amour* – voir Annexe)

C'est une écriture qui rassemble les morceaux, qui unifie, qui tisse tout ensemble, qui relie. Dans *Adieu mon amour*, je sens un grand merci être prononcé pour le temps de vie partagé. Rien n'est rabaissé ou diminué. Je ne suis pas dans une différence duelle ou opposée. Les altérités s'éclairent et apparaissent ensemble dans leur propre nature et leur propre force. Dans mon cœur, la création met du soin là où il y eut de l'ignorance, elle nomme ce qui était resté non-dit, réunit ce qui avait été coupé.

Quand cela a lieu, c'est sa valeur que mon histoire retrouve et l'identité de l'amoureuse en moi est ramenée dans sa dignité. Ce faisant je soigne l'image de l'autre en moi tout comme la mienne. Je soigne un moment, une part de vie. Je nettoie la souffrance.

5.4.6 Féminin

Toi le féminin - Ne nous délaïsse pas, car tout ce qui n'est pas mué en douceur ne survivra pas (François Cheng, 2008).

Il y eut une série de textes qui endossèrent dans ma vie la fonction spécifique de reconnaître la force, le pouvoir et la dignité du féminin en moi. Ils me permirent de me réapproprier des qualités du féminin et de leur redonner leur souveraineté. Affirmer le pouvoir de la réceptivité, affirmer la tendresse, affirmer la force du cœur et de l'empathie. Dans le texte *Histoire d'une petite femme ronde*, je m'adresse à ce féminin invisible sujet aux impératifs des attentes visibles qu'on lui impose collectivement. Le sens du féminin se cherche en se taillant un chemin entre les apparences, jusqu'à en percevoir l'essence, là, plus vrai et plus profond que toutes les prisons où nous cherchons à le garder captif.

Elle la croisa sans sembler la remarquer. Il se dégageait d'elle quelque chose d'intrigant. Ce n'était pas perceptible à l'œil nu, mais ça se ressentait. On aurait dit que son être emplissait chaque repli de son corps, emplissait son visage et jusqu'au sommet de son crâne. C'était comme si rien en elle ne se rétractait, ne se refusait. Elle portait le regard droit devant, horizontal, ouvert comme... de la dignité.

(Extrait du texte intitulé *Histoire d'une petite femme ronde* – voir Annexe)

C'est un texte où j'interroge le monde. Je cherche dans le monde et sa manifestation, les traces de la beauté sensible du féminin. J'interroge cette petite femme ronde, hors de la norme féminine, j'interroge cet homme qui est lié à elle, j'interroge toutes ces autres figures, les femmes et les hommes, mais surtout les femmes. J'interroge la perception qu'elles ont d'elles-mêmes, j'interroge l'identité entre l'être et le paraître.

Qui est cette femme, parmi tous ces corps ? Ces corps peaufinés, recherchés, ces corps en quête d'un succès, d'une reconnaissance, en fuite à l'échec, à la perte. Qui est-elle ? Qui est-elle parmi ces identités ? Ces identités astiquées qui se rendent désirables, ces identités qui cherchent à se distinguer et qui pourtant se rejoignent en une similitude partagée, s'unissent en un tout.

(Extrait du texte intitulé *Histoire d'une petite femme ronde* – voir Annexe)

J'interroge l'image et le corps, ce corps dominé et sa liberté intrinsèque, sa sensualité, sa vie charnelle pleine de l'être dont il est investi. Interrogeant, je suis une trace sensible qui me relie aux autres femmes, comme par une nature similaire, une domination et une soumission similaire aussi, une histoire, une quête similaire de liberté d'être.

Qui est-elle dans sa féminité quand la simple définition du terme se résume en une poignée de qualificatifs précis où, de toute évidence, elle ne figure pas ? Qui est-elle ? Qui est-elle dans sa sensualité de femme vivante ? Comment se perçoit-elle dans son propre corps, avec les autres, dans sa vie ?

(Extrait du texte intitulé *Histoire d'une petite femme ronde* – voir Annexe)

Cet appel au féminin, en chacune, dans la société même, me sollicitait au fond de moi-même, interpellait ma propre liberté, les parts de ma propre singularité non-libre. Ces forces du féminin en moi, qui tiennent de l'intime, de l'invisible, de l'ombre, de la sensibilité, bref des parts de soi vulnérables, qui sont au cœur de notre humanité commune et qui ont appris à s'effacer, car elles gardent la marque de la honte, la mémoire de la domination et du mépris, tantôt brulées, colonisées, violentées, violées, assujetties d'une manière ou d'une autre. En écrivant sur ces aspects du féminin en moi, je m'en rapproche, je vais à leur rencontre, je me relie à eux, à ce que j'éprouve à leur contact. Je me relie à la vulnérabilité qui m'habite et, par le biais de cette femme digne que je mets en scène dans mon texte, depuis cette vulnérabilité j'apparais et je me tiens debout dans qui je suis. En effet, Brenée Brown définit la vulnérabilité comme un risque émotionnel, une mise à nu, une incertitude » (B. Brown, 2012)⁶². Être vulnérable c'est oser être vue dans ce qui, de soi, ne correspond pas aux attentes sociales, ce qui n'est pas reconnu et valorisé par le groupe auquel on appartient. Brown précise donc que, contrairement à la perception populaire

[...] la vulnérabilité n'est pas faiblesse, et ce mythe est terriblement dangereux. [Elle ajoute que] la vulnérabilité est la mesure la plus précise que nous ayons, du courage. [...] elle est le berceau de l'innovation, de la créativité et du changement [car] créer signifie faire quelque chose qui n'existait pas auparavant. Il n'y a rien

⁶² <https://www.youtube.com/watch?v=psN1DORYYV0/>

de plus vulnérable que cela. L'adaptation au changement est uniquement une question de vulnérabilité (B. Brown, 2012).

Dans mon désir d'une participation au monde depuis mon être authentique et libre, m'a création m'a amenée encore et encore, à la rencontre de ma vulnérabilité, dans le contact et l'affirmation de ces forces réprimées du féminin. Ce texte, c'est l'instauration d'un lien empathique que je lie en moi et en l'autre, dans cette part sensible en soi, ce lieu de vérité, caché.

Elle se tenait là, debout, bras ballants, sans bouger, seule au milieu du tumulte ambiant. Elle se tenait là en attendant son petit café et son muffin. Elle était petite et ronde comme une boule. Sa tête était massive, large. Ses cheveux poivre et sel étaient rasés au clipper à 1 pouce sur toute la surface de sa tête et laissaient voir sa nuque épaisse. Ses traits étaient tout petits au milieu de son vaste visage, des petits sourcils, des petites billes noires comme des yeux, un petit nez, une petite bouche, des petites oreilles qui dépassent et un petit menton qui pointe au milieu d'un cou large et court qu'on aurait dit qu'elle avait les épaules dans les oreilles. Elle portait un jeans ample et un t-shirt gris foncé qui lui descendait jusqu'aux hanches, col rond, et des manches courtes qui lui allaient jusqu'aux coudes. Qui est-elle ? Car c'est une femme, c'est certain, elle avait deux seins qui reposaient sur son ventre rond.

[...]

Elle s'approcha de lui et déposa là son café et son muffin. Lui se tourna vers elle, et leva son visage en souriant, pour la regarder. Il lui dit quelque chose en portant sa main à son épaule puis, il ferma les yeux et tendit ses lèvres vers elle. Elle se pencha vers lui, ferma les yeux, et déposa ses lèvres sur les siennes... longtemps ! Il y avait tant de tendresse dans ce baiser-là qu'on aurait dit deux enfants. Maudit que le monde est beau !

(Extrait du texte intitulé *Histoire d'une petite femme ronde* – voir Annexe)

C'est non seulement rendre visible la beauté, vulnérable, que l'on ne voit pas, c'est nommer l'amour que j'ai pour cela en chacun.

Je suis tendresse est peut-être le texte qui m'est le plus cher, car il fut justement pour moi le redressement de mon être intime dans ce qu'il a toujours caché de sa profondeur mystique, charnelle, sensuelle, reliée aux âmes et à la nature. C'était si bon pour moi de

pouvoir affirmer une telle chose sans être dans la confrontation, mais de mener, comme le nomme si bien Catherine Dorion, une « lutte féconde » avec les forces restrictives à l'intérieur et à l'extérieur de moi. Ainsi mon écriture me permet de m'affirmer corps, âme et voix dans ma nature d'être.

Cet appel à fleurir me grimpe aux racines, me darde les muscles, me stimule l'os jusqu'à la croupe et une fois de plus mon corps se déploie, mes cuisses s'entrouvrent et s'avancent, comme des bras de lumière elles pénètrent les villes, les corps et les maisons, rejoignent les champs, traversent les forêts, les joncs me poussent aux ovaires et se soulève en moi ce vent du nord-est qui vient secouer l'espérance.

(Extrait du texte intitulé *Je suis tendresse* – voir Annexe)

Ce fut pour moi un processus de redressement intime, l'occasion de me mettre à l'écoute tout d'abord. Ensuite celle de défendre ouvertement et publiquement une position qui à mon sens reste encore tabou, celle non pas du féminin victime, non pas non plus du féminin à teneur masculine qui est capable, parce que pareil, mais bien d'un féminin digne, assumé dans son pouvoir d'être et dans ses forces intimes. Un féminin qui se reconnaît et qui se déploie, intégrant sa vulnérabilité, sa nature sauvage, son lien avec l'invisible, l'ombre et l'inconscient, sa nature spirituelle, intuitive, mystique, dans son lien au monde et son esprit de solidarité.

Bref dans tout ce qu'on cache, accuse, craint et jette au bucher depuis des millénaires. C'était pour moi le moment de sortir cette féminité intime de l'ombre, d'enfourcher l'élan de célébration qui monte de son ventre et de dire JE en la nommant, de l'affirmer, de l'incarner et la faire vivre dans le monde.

« Le féminin est ce qui défie le patriarcat. » dit Pol Pelletier (Littérature grise, 2019) et c'est cette lutte que j'assumais de mener ici. Pelletier définit le patriarcat sous trois aspects, soit la force qui domine, la raison qui permet de se couper du corps et du cœur, puis la performance qui tend vers l'extérieur, cherche à éblouir et à réussir. Elle dit que le féminin se définit en contrepartie par la fragilité dont il est porteur et que nous devrions dit-elle, apprendre à aimer. Elle fait un lien avec la nature et dit que la fragilité peut amener à

la férocité de la mère ourse qui défend ses petits et se place ainsi dans une posture héroïque. Elle définit ensuite le féminin comme le lieu du corps et de l'inconscient où il est possible d'atteindre des états d'une grande profondeur. Puis finalement elle associe le féminin à la souffrance humaine refoulée qui traverse le corps des femmes.

L'ensemble de mes textes, mais celui-ci tout particulièrement, déploie dans son fond comme dans sa forme ces trois qualités du féminin. Je fais l'expérience du féminin qui affirme sa valeur, qui refuse toute domination et exige une relation de respect dans la différence. C'est un féminin qui affirme également son lien indéfectible et fondamental à la nature, la reconnaissance de leur essence commune. Affirmer la valeur et la puissance de la vulnérabilité, du lien à la souffrance et au monde inconscient a un effet profondément libérateur et générateur de courage pour moi.

Regarde-moi bien, mes jambes s'écartent et s'ouvre mon bassin pour embrasser le monde inondé de lumière. Puis mes cuisses se referment, elles raclent le sol, mes fesses se contractent, mon pubis se retourne sur lui-même et je recueille dans mes flancs les mensonges et les poubelles, je ramène les maillons de misère, la poussière et les cailloux, je recueille tes visions d'un futur ratatiné. J'ai le pouvoir de digérer la mort et de donner la vie. Mon bassin les reçoit, tes névroses rétrogrades, et les laisse tourner tendrement, se dissoudre et se mélanger en un terreau gras et chaud. Puis mes pieds s'engouffrent et plongent dans les profondeurs sombres de l'histoire et mes orteils s'unissent à mes aïeux millénaires pour m'allier, percevoir depuis l'origine l'espoir entretenu, la quête humaine.

(Extrait du texte intitulé *Je suis tendresse* – voir Annexe)

Ce texte va délier en moi énormément de pouvoir contenu et me redonner accès à une grande part de ma joie d'être. J'appelle à la fin de la violence contre la vie et j'affirme le pouvoir inconditionnel de l'amour. Je me sens ici liée plus que jamais à mon être et à l'être du monde, à la vie.

Je suis tendresse et tu m'as oubliée. Je suis tendresse partout et en toutes choses, jusque dans le souffle, jusque dans mes rythmes, jusque dans mes fluides et mes os. Regarde mon corps de douceur. Écoute-moi, respire-moi. Je demande à être prise en soin. Ne ravage pas mon opulence, ne blesse pas ma dignité, mais rappelle-toi... Je suis tendresse, je suis un territoire, je suis un peuple. Regarde-moi bien, je me dresse dans mon vrai visage humain. Regarde-moi bien me tenir dans mon unicité,

le visage franc soleil. Je suis cette vie indomptable qui perce et qui pousse, invincible et totalement vulnérable. Je suis matière organique à l'ouvrage.

(Extrait du texte intitulé *Je suis tendresse* – voir Annexe)

Je le ressens comme un feu ardent qui m'enthousiasme, une passion, un désir de vivre plus fort, plus pleinement. La création qui libérait la circulation de la vie en moi me redonnait de plus en plus accès à ma joie et à mon désir. Ce même désir, cette libido dont parle Dorion (2017) :

[...] que nous avons écrasée sous toutes sortes d'anesthésiants – workaholisme, télévision, pilules, Facebook, alcool, magasinage. Toute cette colère qui cherchait à vibrer bien droite et qu'on a retournée contre nous-même. Re-retourner cette colère comme un bas sale qu'on va laver à la main. Défendre ces beautés qui nous constituent, qui nous traversent le corps et l'âme, qui sont nous : un fleuve, un climat, une personnalité, une tendresse, une forêt, une façon d'être au monde. Une fermeté. Se défendre soi-même donc. Comme le rejet qui, après s'être fait cent-fois intimider et taxer dans la cour d'école, fini par fesser dans les schnolles du boss des bécoses. (Dorion, 2017, p. 96)

Voir naître du fond de moi les mots de l'affirmation, me donna la ferveur et le courage de l'incarner davantage dans ma vie, me redresser depuis ce lieu de tendresse, de vulnérabilité et de sensibilité, pour affirmer cela, affirmer l'amour. Ce faisant je transcende en moi la peur, la honte, le repli de soi. Ce faisant je ne suis plus une victime. Ce texte révèle un renversement des forces répressives extérieures et celles qui furent introjectées en soi, et me fait retrouver la valeur et la dignité des parts de mon être qui furent rejetées et diminuées.

Mon ventre s'éveille, ma poitrine danse à l'air libre, je me dresse, les iris me montent aux yeux et jaillit de mes mille voix répandues ce tonnerre des soirs d'été, ce vacarme à faire trembler tes structures, à remuer les sangs, à réveiller les morts autant que les vivants. Je suis oiseau de bon augure, tu entends mon cri qui te vient d'Anticosti et qui perce l'air jusque dans tes capitales !? Ma crinière en bourrasque dans l'azur, j'arrive.

(Extrait du texte intitulé *Je suis tendresse* – voir Annexe)

Ce faisant, l'écriture de ce texte a contribué à creuser davantage la fondation d'amour de l'être en moi. À ce propos, Kaur amène qu'historiquement, les mouvements invitant au développement de l'amour pour soi-même sont des démarches féministes. Apprendre à avoir de l'amour pour soi-même est une quête que sont essentiellement amenées à devoir faire les femmes, car elles ont appris à réprimer ce qu'elles sont pour correspondre à ce que l'on attendait d'elles et se mettre au service des autres. Elle précise que :

[...] durant trop longtemps on a dit aux femmes et aux femmes de couleur de réprimer leur rage, de réprimer leur peine au nom de l'amour et du pardon. Mais quand nous réprimons notre rage, elle se consolide en une haine dirigée vers l'extérieur, mais souvent dirigée vers l'intérieur. [...] C'était ma troisième leçon de l'amour révolutionnaire. Nous nous aimons quand nous respirons à travers le feu de la douleur et refusons de la laisser se consolider en haine (Kaur, 2018)⁶³.

Ma création était cette respiration par laquelle je plongeais pour aller chercher les puissances du féminin tapies au fond de moi.

En invoquant le soulèvement des natures opprimées et dominées, je ne sens pas seulement l'essence du féminin, de la nature et de l'énergie de la vie se rejoindre, mais aussi celle d'un peuple. Je résonne à la nature du peuple qui, comme le féminin et comme la nature, se voit dominé par les forces capitalistes et patriarcales répressives. Assujetti et conditionné, il est privé de sa force, de sa liberté d'autodétermination et de son identité propre. La force d'affirmation grandit en moi et je me sens du même coup habitée par l'espoir et la force de vie qui s'est exprimée lors des manifestations de 2012. La force d'un peuple qui se rassemble, qui se solidarise pour se nommer, pour défendre son territoire et ses droits. Quand ces différents liens se tissent en moi, j'ai l'impression de percevoir des alliances de forces, des solidarités spirituelles. Comme si le sens multiple d'un symbole avait justement le pouvoir de relier et de faire circuler les énergies entre ces différents plans. C'est comme l'accès à des forces similaires qui se manifestent sous différentes formes.

⁶³https://www.youtube.com/watch?v=5ErKrSyUpEo&t=59s&fbclid=IwAR0VfWaOdUqZAC0cxqHPliEmqZe3fITm6el0A1IkL9NG5X_9JvLHZc6lcjk

Faire allusion à des événements sociaux et politiques fut pour moi le passage d'un interdit de prendre parole sur ces questions. Prendre parole et formuler une opinion ou un positionnement face à ces questions publiques, c'est aussi prendre une place, m'octroyer le droit, à ma manière, avec ma voix, en tant que femme, de prendre place et position au sein de ma société. Pour moi c'était octroyer en moi le droit au féminin à prendre position sur ces questions politiques dans l'espace public.

Vois comme ma force se répand déjà dans tes rues, vois comme je me nourris de ton cynisme, de ta réduite et huileuse vision du monde. Tu es mort, car je ne suis plus une victime. Vois comme je grouille, je vole, je danse autour de ton cadavre. Je frappe sur des objets pour produire une musique qui accompagne ton trépas, jusqu'à ton renouvellement. J'absorbe ta violence, ton austérité, je la digère, la transmute en compost fumant et fertile et je retourne à l'amour.

(Extrait du texte intitulé *Je suis tendresse* – voir Annexe)

Ce faisant il me semblait qu'en moi se tissaient des liens entre le spirituel, le poétique et le politique, investis ensemble dans une même parole. Une parole où il me semblait que rien de qui j'étais n'était exclu, que tout se liait et, dans cette affirmation, qu'il advenait de nouveaux possibles habitables.

5.4.7 La source

J'ai vécu l'écriture de *Devenir arbre* comme une prière, qui m'amena dans une reconnaissance et un consentement à la connexion que j'ai avec l'énergie de la vie. Cette connexion m'amène dans un état de contemplation intérieure profondément nourrissant, mais j'avais pourtant été portée à me méfier de lui dans le passé, à le remettre en doute dans ma vie d'une certaine manière. Cet espace spirituel de silence et de lenteur ne semblait pas concorder avec mon désir de me vivre dans une participation singulière dans le monde, et je voyais mon état de recueillement spirituel à l'antipode du monde social. J'entendais en moi toute sorte de jugements à l'endroit de cet espace intime de recueillement. Il m'est arrivé de craindre aussi qu'il soit devenu un refuge pour me protéger du monde où pourtant je me désirais. La création de ce texte a agi comme une réconciliation avec ce lieu qui est pour

moi comme mon église, mon rapport au sacré. Cela pacifia aussi l'espace de division entre ces deux mondes. J'acceptais de descendre dans cet espace et d'en témoigner au-dehors.

Mon lac se gonfle peu à peu, mes nénuphars se répandent et tout autour de moi, comme des anges, les petites grenouilles dansent et glissent. À mes orteils elles ont pondu leurs œufs de grelots. Ma tunique de soie violacée se répand en nuage évanescents tout autour de ma taille. Mes jambes s'enlisent tranquillement dans la boue moelleuse. Je me sens arbre qui pousse, qui prend son temps à laisser faire les choses. Bientôt une jeune branche me poussera dans l'oreille et des petits bourgeons me perleront au bout du nez qui s'allongera lui aussi tout là-haut.

(Extrait du texte intitulé *Je suis tendresse* – voir Annexe)

Je consentais à laisser les mots se dire depuis là. Je l'ai vécue comme une ode. Ce fut encore une fois pour moi, une réappropriation de qui je suis. Il y a quelque chose de ma nature première qui s'y manifeste, quelque chose de mon identité, de mon rapport à l'âme du monde, de ma spiritualité présente déjà dès l'enfance.

Par-ci par-là et sur ma tête se répandent les petites fleurs blanches du pommier qui me surplombe et qui fait maintenant ses fruits. Les confettis de soie virevoltent tout autour puis se répandent en enluminures à la surface du lac. Le grésillement des insectes emplît l'air comme une célébration. Je pleure toujours, pour abreuver la vie tout autour. Je souris et mes yeux coulent comme deux rivières en continu. Le feuillage commence à emplir mes cheveux d'une crinière vert tendre, ma peau se fendille et mes rides se creusent.

(Extrait du texte intitulé *Je suis tendresse* – voir Annexe)

Si, déjà petite, j'ai souvent interprété que ma nature contemplative était inadéquate, car je m'y révélais étrangement calme, stable, non productive, non efficace, non énergique et plus intériorisée qu'extériorisée, par l'écriture de ce texte je me relie à cette part de moi. Par la poétisation, je la reconnais dans sa beauté et la dé-ostracise. En la nommant, je ne la laisse plus être définie par le monde extérieur qui l'a souvent dévisagée d'un air dubitatif. Dans ce texte je la nomme et la qualifie moi-même. Je me réapproprie mon expérience et ainsi j'affirme qui je suis, je ne laisse plus ma propre identité être déterminée par l'extérieur, prisonnière d'une image imposée du dehors. Je redonne sa beauté, sa poésie à mon expérience parce que les mots ne viennent plus de l'autre sur moi, mais proviennent de

mon expérience propre qui, se nommant, se met au monde, se révèle au monde dans sa valeur et sa beauté. Nommant mon expérience je me nomme également. Je reprends ma dignité au plus doux et au plus tendre de mon intimité. C'est donc à la fois une réunification.

Je ne me vois plus de la même manière. S'ouvrent dans l'abîme des bras de brume, bras de camisole de force ou bras de dentelle. Où sont allés mes camarades ? Me voilà seule vieillissante au bord de ma fenêtre, une huitre ouverte au soleil de midi. J'entends les enfants courir et crier leur joie d'être ensemble, leur joie d'être vivants. Moi, de longues larmes comme deux filets d'eau salée traversent mes joues et s'engouffrent dans le lit de mes rivières. Mon eau de vie se répand au sol et bientôt je suis assise comme un petit Indien méditant dans la marre.

(Extrait du texte intitulé *Je suis tendresse* – voir Annexe)

Quelque chose au fondement de mon être qui dès lors ne se cache plus, mais rayonne.

5.4.8 Soins pour le monde

Il m'arrive souvent dans mes textes d'avoir l'impression de « panser les plaies du monde » (Kaur, 2018)⁶⁴ ou pour être plus précise, que l'énergie qui me traverse au moment de la création des textes, enveloppe et prend soin d'une souffrance qui me touche et que j'éprouve dans mon corps sans pourtant que ce soit la mienne propre. Il me semble que ma création ouvre en moi des canaux de réceptivité, de sensibilité et d'empathie. C'est comme si elle mettait mon corps à disposition, le rendait efficient, lui procurait une capacité particulière de canal et de filtre qui recueille et qui transforme la souffrance en beauté et en amour, comme la terre consume ce qui est mort et le retourne à la vie. C'est ce qui m'apparaît entre autres dans le texte *Les bouts de laine*. Dans cette écriture je me souviens de me sentir habitée par la souffrance humaine, notamment celle des gens que je côtoie et accompagne à mon travail au Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du BSL. Je laisse me traverser ces existences qui brûlent, je me sens touchée par leur

⁶⁴https://www.youtube.com/watch?v=5ErKrSyUpEo&t=59s&fbclid=IwAR0VfWaOdUqZACOcxqHPLiEmqZe3fITm6el0A1IkL9NG5X_9JvLHZc6lcjk

isolement, leur coupure de lien à l'intérieur, avec les autres, avec le sacré. J'ai l'impression ici de permettre à ce que s'opère la chose que je sens être la plus bienfaitante. Je sens des liens se tisser. Dans ma sensibilité se nouent des liens invisibles entre les humains et le sacré. Ce texte, comme tant d'autres, est un appel, une incantation. Il invoque la vie tout autour de nous et en chacun de nous, il appelle à la reliance, à l'être en soi, à l'Être du monde. C'est un appel à la solidarité humaine et j'ai l'impression de mettre mon corps au service de cela.

Je me sens en contact avec une souffrance qui provient de la coupure de lien en soi et avec le monde et je sens également au fond de moi l'appel d'un possible où authenticité de l'être et participation ne s'opposent plus, mais au contraire sont liés par un même potentiel de vie qui se déploie. Un lieu où amour de soi et amour du monde vont de pair et sont indissociables.

J'aimerais rabouter les petits bouts de fils ensemble. J'aimerais faire se rejoindre toutes les couleurs, avoir une parole complète. J'aimerais nommer la douleur, celle du monde qui est aussi la mienne parce qu'on est d'une même matière. Vous avez mal, je vous entends. J'entends ce que vous balbutiez à la surface, vos clapotis de paroles qui s'égarerent en éclaboussures de panique. Vous perdez pied et quelque chose de moi se noie avec vous dans les labyrinthes absurdes que nous avons créés, qui nous dépassent, auxquels on a donné un cerveau autonome, un cerveau Dieu, un cerveau pas de conscience, pas de sensible, qui a faim et qui mange les corps désertés par la peur, désertés par le gel des pilules atrophiantes. Mon corps est une grosse coupole et vos blessures frénétiques volent jusqu'à moi dans un fracas d'angoisse. Mon corps est une coupole, je ne sens pas seulement la déchirure qui se propage, mais aussi les multiples rayons de chaleur qui me traversent pour pousser en racines fortes et vertes comme le sens d'un chant dans la matière du monde.

(Extrait du texte intitulé *Les bouts de laine* – voir Annexe)

Il réside en cet accueil de l'intimité de l'être, de sa vulnérabilité, qui s'ouvre simultanément dedans et dehors. « Afin de nous aimer, il faut respirer et pousser. Quand nous poussons vers le feu dans notre corps, ou les feux du monde, nous devons respirer

ensemble, afin de pousser ensemble» dit Kaur (Kaur, 2018)⁶⁵. Je suis traversée et bouleversée par ce qui est rejeté en soi et rejeté chez l'autre. C'est une invitation, une prière, un rêve d'humanité. Celui d'apprendre à vivre ensemble dans l'altérité. La sensation profonde qu'il est possible de naître à soi-même parmi les autres. Dorion témoigne de la perte de soi et de son désir par l'avalement dans la conformité. Elle parle des petits jugements, des petits mépris quotidiens, devenus banals qu'on appose comme étiquette à la différence qu'on ne sait pas comprendre, et le réflexe de cette petite honte furtive, à rapidement cacher, travestir, adapter à l'autre ce que je suis pour convenir et être accepté. Elle dit que sous une simple remarque, un commentaire, un qualificatif renvoyé depuis l'extérieur, l'intégrité de la personne est remise en question, car

[...] on nie quelque chose qui est moi. Il faut, pour « me respecter », que je me travestisse, que je me limite. Je vais montrer que je ne suis pas une charrue. Je vais montrer que je ne suis pas une petite Québécoise fermée d'esprit qui dit « En français SVP ». Hahaha, non, je sais me faire respecter de vous. Mais je ne sais pas me faire respecter de moi-même, et tout percuter (Dorion, 2017, p. 36).

Prier pour le soin de la vie, panser les plaies, pleurer avec le monde, nommer mes souhaits. Quand je fais cela, j'entre dans un espace où je n'ai plus besoin d'être contre quoi que ce soit ou qui que ce soit pour pouvoir exister dans mon intégrité, je ne crains plus la menace extérieure. J'aime.

Nous c'est plein de couleur. C'est beau plein de couleur ensemble, c'est triste la tiédeur blafarde des univers qui isolent et délavent les consciences à ne plus se reconnaître différents et ensemble. Ma grosse oreille de corps n'a pas les bras pour porter tous les enfants de la terre qui pleurent et ont soif tous en même temps. Parfois pourtant je me ferai pousser des lanternes de lune pour veiller la mort qui passe, pour l'accompagner dans sa suite et inviter au réveil tous les autres corps à se reconnaître et se rejoindre. Je t'entends, je t'entends. Je ne peux pas te prendre dans mon corps, je ne peux pas te donner ma couleur, je ne peux pas porter ta vie, que ta chair découpée ne sait plus contenir, toi l'inconnu dont mon âme pleure le nom, et nourrir de mon sang tous ceux qui cherchent en se brûlant les yeux aux écrans épineux de paradis artificiels où les fruits sont en plastique et où on a faim encore, encore. On fait ben des affaires qui servent pas à grand-chose en définitive

⁶⁵https://www.youtube.com/watch?v=5ErKrSyUpEo&t=59s&fbclid=IwAR0VfWaOdUqZAC0cxqHPlIEmqZe3fITm6el0A1IkL9NG5X_9JvLHZc6lcjk

quand vient le temps de vivre. Moi, j'aimerais apprendre, encore, encore, comment on fait pour mettre les petits bouts de fils de toutes les couleurs ensemble.

(Extrait du texte intitulé *Les bouts de laine* – voir Annexe)

Et cela m'amène dans une autre nature de relationnel, une autre manière de me sentir appartenir au monde, et ouvre en moi et devant moi un espace de participation nouveau. La création me relie dans l'amour et trace en moi de nouvelles possibilités d'être au monde.

De la même manière dans *Mangeuse de chair* par exemple, il me semble que mon regard s'ouvre sur la souffrance, la peine, la colère que j'éprouve face à l'abus. Ce faisant j'ai l'impression d'entrer dans une relation empathique je dirais, avec moi-même, mais également avec cela qui blesse et violente. Je m'y relie et ce faisant je sens de l'amour et de la bienveillance pour cela qui se déshumanise sous la souffrance. Kaur parle de cette reliance comme d'un état de pardon. Elle précise que

Pardonnez n'est pas oublier. Pardonnez c'est être libre de l'emprise de la haine. Car quand nous sommes libres de l'emprise de la haine, nous voyons ceux qui nous ont blessés non pas comme des monstres, mais comme des gens qui sont eux-mêmes blessés, qui se sentent menacés, qui ignorent quoi faire d'autre de leur insécurité à part nous blesser (Kaur, 2018)⁶⁶.

Me relier dans mon cœur avec l'autre dont la souffrance crée de la violence, me donne accès à ma propre blessure et me permet de soigner ma propre colère, ma propre souffrance.

Dans ce texte, à travers ce personnage sombre, je vois l'abuseur sous ses différents visages. Je vois ma propre souffrance-violence et celle de certaines personnes dans mon histoire. D'autres présences se manifestent également à moi sous ce visage monstrueux, notamment celle du pétrole qui assombrit la planète et le capitalisme avide qui dévore les ressources naturelles et les cœurs humains. Cette mangeuse de chair est tout cela. Dans cette écriture, je sens se déposer la souffrance-violence entre les mains de la beauté, de la

⁶⁶https://www.youtube.com/watch?v=5ErKrSyUpEo&t=59s&fbclid=IwAR0VfWaOdUqZAC0cxqHPlIEmqZe3fITm6el0A1IkL9NG5X_9JvLHZc6lcjk

bienveillance de la vie et ce faisant, j'ai la sensation qu'il lui est redonné la possibilité de l'amour. Dans l'intimité de mon cœur et de ma création, j'ai l'impression d'approcher cette posture qu'adopte Kaur lorsqu'elle voit la haine et la violence extérieure dont elle-même et sa famille sont victimes et qu'en réponse à cela elle s'interroge : « Qui n'avons-nous pas encore essayé d'aimer ? » (Kaur, 2018)⁶⁷. À travers l'écriture de ce texte où se tisse en moi un lien d'amour et d'empathie pour la souffrance à l'origine de ce qui détruit la planète, pour ce qui blesse et abuse la vie, pour ceux qui m'ont moi-même abusé dans mon existence, je me sens libre et digne, je me sens plus grande que la haine, car j'éprouve ici mon pouvoir d'engendrer un monde de bienveillance.

Je ne sais plus qui je suis ni celui que j'ai déjà été un jour peut-être, avant, étant gamin. À quel moment ai-je commencé à bouffer les oiseaux, les souris et puis les chats, les jeux de mes copains et puis un jour mes copains ? Et puis c'était parti et je n'ai plus su m'arrêter.

(Extrait du texte intitulé *Les bouts de laine* – voir Annexe)

Ce pouvoir est également celui invoqué dans *Je suis magique*. J'allume le feu de mon désir, je vais le chercher et je l'attise. Il grandit et il me traverse. C'est un désir pour moi-même, pour chacun et chacune, pour ma société. Un désir de reprise d'autonomie, de responsabilisation, de reprise de ce pouvoir de créer le réel, un désir qui porte en lui la ferveur du futur. Je me sens traversée par l'espoir pour un monde meilleur et le sentiment de posséder les outils poétiques pour le réaliser. J'ai l'impression que quelque chose de puissant cherche à réveiller ce qui dort dans le ventre et dans le cœur de chacun. Je sens la révolution enflammer mes tripes. Je perçois également une qualité d'affirmation plus franche dans ce texte. Je me sens traversée par la responsabilité du privilège que j'ai aujourd'hui à pouvoir prendre parole et être entendue. Je sens que la participation au monde est de plus en plus inscrite dans mon corps, comme une ouverture qui laisse entrer et sortir, qui engage la matière du corps et du monde, une posture singulière de plus en plus assumée

⁶⁷https://www.youtube.com/watch?v=5ErKrSyUpEo&t=59s&fbclid=IwAR0VfWaOdUqZACOcqxHPLiEmqZe3fITm6eI0A1IkL9NG5X_9JvLHZc6Icjk

en moi et dans la société. Il y a dans ce texte un changement de ton je trouve, qui marque entre autres cette intégration.

Au début je ne suis que perception. Je n'ai d'idée ni sur moi-même ni sur les autres et ce qu'on appelle la réalité n'existe pas encore pour moi. Dans ma tête une vaste page blanche. Puis ces choses multiples qui m'entourent viennent à ma conscience par mon corps ressentant. Je sens, je vois, j'entends et je découvre éberluée ces êtres et ces choses du dehors. Multiples sensations font rafales dans mon être, peur ou sécurité, bien-être ou inconfort, je m'attache tantôt, tantôt je me méfie. Et ces perceptions se frayent un chemin. Depuis mon corps elles montent en informations diverses dans ma boîte crânienne et y tracent des circuits, des routes sur ma page blanche et inscrivent en moi cette réalité, la mienne propre, celle que j'éprouve. Les informations extérieures sculptent des réseaux dans mon cerveau et programment mes aptitudes singulières à percevoir le monde. Je suis magique ! Le monde que je perçois se construit dans ma tête, et c'est cette inscription du réel dans ma tête qui va créer ce monde que je perçois ! Je façonne le monde qui me façonne ! Et c'est ainsi tout au long ma vie !! Je me forme, me transforme et chaque expérience me confirme ou me confronte dans celle que je suis et s'ajoute à ma réalité.

(Extrait du texte intitulé *Je suis magique* – voir Annexe)

Ma manière d'écrire, si elle reste poétique et symbolique, est cependant de plus en plus transparente, claire, concrète et accessible à la compréhension, il me semble. Je sens que je me cache et me protège moins. Cette expérience s'accorde profondément avec la pensée de Lavelle sur la participation. En effet, mon écriture m'amène à faire de plus en plus l'expérience d'une action dans le monde qui ne me demande pas de m'éloigner de mon être profond et, de la même manière, mon engagement au sein de mon intimité ne nécessite plus de m'éloigner ou me protéger du monde. Plus je progresse dans mon processus d'écriture, plus s'instaure en moi la présence d'un monde où je me retrouve, un monde que je peux laisser venir à moi et dans lequel je peux entrer. Ainsi Lavelle (1992) explique que :

Pour que la participation ne crée pas entre l'être particulier et l'être total un abîme infranchissable, il faut non seulement que nous soyons intérieurs au Tout, mais encore que le Tout nous soit présent dans une perspective personnelle et subjective qui vient se croiser en lui avec une infinité d'autres perspectives subjectives et personnelles de telle manière qu'elles puissent se distinguer et s'accorder en lui sans l'épuiser jamais (Lavelle, 1992, p. 164).

Ma création devient pour moi cet acte participatif, un pont entre mon être et le Tout, un espace relationnel, un canal, un lieu de rencontre, de communication entre deux univers qui s'inter-fécondent. Elle devient lieu de participation, car, comme le dit plus haut Lavelle, elle m'offre d'abord la possibilité de réinventer pour moi-même, le monde que je désire et d'entrer depuis là dans un dialogue et une co-création. Mon processus de création puise au fond de moi, dans mon rapport avec un monde non plus austère et étranger qui s'impose et dont je me protège, mais un monde dont je me suis r approprié la perception. Un monde habité de vulnérabilité et de beauté à valoriser et à aimer. Le réel n'est plus subi, il est co-créé. L'acte de créer me permet d'actualiser dans mon être et dans mon cœur, le visage de l'humanité telle que je la pressens au fond de mon être. Je la transforme dans mon regard, où elle passera progressivement d'une entité menaçante pour devenir une présence bienveillante. La création devient ainsi une opportunité de porter dans le réel une vision du monde qui m'est propre, qui n'est plus conditionnée, mais désirée, imaginée, poétisée. La nommant je la fais réalité et je participe de son existence. Je me sens incluse en ce monde comme il participe de moi-même. Et c'est ce dont parle justement ce texte.

Quel pouvoir prodigieux et redoutable ! Quelle responsabilité gargantuesque qu'est la mienne, sujet autonome et maître de ses choix ; qu'est la nôtre, société en devenir, humanité aux abois dans le péril de cette modernité dont les enjeux nous transpercent, nous bouleversent, nous dépassent, nous mettent à genoux devant le futur. Oui quelle grande responsabilité ! Merci, oh bonheur, cadeau de la vie, formidable chance qui nous est donnée, car je ne suis pas victime du monde qui est le nôtre, j'en suis partie prenante. Oui, il s'avère que j'ai une liberté de choix ! Moi, être de perception et de sensibilité, être de conscience et de critique, quel est ce monde auquel j'aspire ? De quelle nourriture je souhaite me construire ?

[...]

Je ne rêve pas d'une réalité de show-biz, mon âme n'est pas en manque de spectacle ou de vedette, je n'ai pas besoin de tape-à-l'œil, de scandales boostés ni de violence gratuite qui s'insinuent dans mes yeux et s'inscrivent en conflit dans ma tête. Donne-moi à comprendre, donne-moi à apprendre. Je ne veux pas me dresser en crise et en panique, je ne veux pas m'outrancier sans savoir, je ne veux pas cultiver la peur et le mépris. Permets la rencontre, couvre large, parle humble et curieux, et soucieux, deviens une fenêtre sur notre devenir, sois cet espace où l'on puisse se dire et s'entendre, porte le cadre de l'inclusion et l'éthique de l'altérité. Prenons soin du monde. Tes sons et tes images et leur charge émotive s'imprègnent en moi.

Je suis enseignée, je suis créée par ton message et toute ma vision du monde s'en voit teintée. Nos choix et nos actes sont créateurs.

(Extrait du texte intitulé *Je suis magique* – voir Annexe)

Ce texte nous convoque dans notre responsabilité face à notre propre perception du monde et des choses. Car comme le dit Kaur (2018), tant que nous ne ferons pas le choix de nous responsabiliser face à nos perceptions, nous continuerons à engendrer des divisions, de l'exclusion et de la haine. Nous continuerons à voir les musulmans comme des terroristes « [...] tout comme les noirs en Amérique sont encore vus comme des criminels ; les gens à la peau marron comme des illégaux ; les homosexuels et transgenres comme des immoraux ; les peuples indigènes comme des sauvages ; les femmes et les filles comme des propriétés » (Kaur, 2018)⁶⁸. Ce texte s'est opéré en moi comme un engagement social radical.

Tempête sur terre est née du sentiment d'être bouleversée à l'intérieur par l'existence de la violence et de la guerre. Une guerre historique entre les humains de nations différentes, de couleur de peau ou d'origine différente. Une guerre qui se joue en soi et entre nous. La guerre entre deux personnes, entre deux groupes, entre deux différences. C'est pour moi, malgré l'adversité, malgré les blessures historiques qui impactent le présent, le choix de rester reliée. Le choix de garder mon cœur ouvert. Je me sentais appelée à rester là, à rester engagée dans le lien à l'autre sans laisser le jugement ou la haine se dresser en moi pour protéger ma propre sensibilité et laisser la souffrance et l'épreuve traverser mon corps. Je me sentais invoquée dans un acte de foi et d'amour pour laisser les violences être transformées dans mon corps. C'est le choix de dire avec Kaur lorsqu'elle rapporte les paroles de Nanak, le fondateur de la foi sikh : « Je ne vois pas d'étrangers, je ne vois pas d'ennemis » (Kaur, 2018). Dans ce texte, je suis amenée à lâcher ce qui résiste, ce que je protège. Lâcher ce que je veux garder, ce que je crois, ce à quoi je tiens et faire le choix de la relation.

⁶⁸https://www.youtube.com/watch?v=5ErKrSyUpEo&t=59s&fbclid=IwAR0VfWaOdUqZAC0cxqHPlIEmqZe3fITm6el0A1IkL9NG5X_9JvLHZc6lcjk

Je ne sais pas la rencontre et la différence, on ne sait jamais l'altérité. Je choisis et j'avance avec ma grande ignorance. J'avance avec le regard blanc pour laisser tout ce que tu es et que je ne suis pas, que je ne sais pas, trouver de l'espace en moi pour s'inscrire. Suspendre ce monde d'idées que j'ai de toi sans te connaître, que tu puisses te dire, que je puisse t'entendre. Je ne sais rien, je ne sais rien. Puisse l'alchimie de la relation, dans cette épreuve, opérer sur nous son œuvre transformatrice. Les rafales me fouettent au visage, toi aussi tu es éraflé de partout et nos larmes et notre sang laissent la trace de cet engagement pour la rencontre, cet engagement l'un envers l'autre, sur la terre.

(Extrait du texte intitulé *Tempête sur terre* – voir Annexe)

Accepter de ne pas rester indemne, d'être moi aussi éprouvée. Accepter la meurtrissure de la souffrance humaine pénétrer mon corps. Ne pas me préserver, mais me tenir là, au cœur de la tempête, avec l'autre. Ce texte a agi en moi comme cette tempête. Je me sentais appelée à aimer, aimer ce qui souffre, aimer ce qui est blessé. Ne pas fuir, rester en relation et laisser la souffrance pénétrer mon corps, me toucher, être traitée par la vie qui m'habite, la laisser être transformée dans mon cœur alchimique et poétique.

Et je m'engage. Entre toi et moi le monde entier, l'histoire et les fleuves de souffrance qui demandent réparation, entre toi et moi ces images, ces sons, cette dureté qui fracasse nos visages, qui souffle plus fort le vent et nous fourre le sable dans la bouche. Tout nous repousse l'un de l'autre et pourtant nous nous avançons. Le monde s'acharne à nous rappeler que nous devons nous détester. Je t'aime, tu m'aimes. Debout dans la tempête à nous prendre les baffes de l'histoire passée et présente, je m'engage, en mon propre nom. J'ai besoin de me tenir avec toi dans cette tempête, le cœur et les yeux ouverts pour apprendre, pour nous apprendre. Réinventons-nous ensemble !

(Extrait du texte intitulé *Tempête sur terre* – voir Annexe)

Je me souviens d'écrire comme si la vibration de mes mots avait le pouvoir de toucher les plaies affectives et y appliquer un baume. De la même manière dont Kaur (2018) parle d'aimer ceux qui nous ont abusés, qui sont restés des adversaires.

Nous aimons nos adversaires quand nous pansons leurs plaies. Panser les plaies n'est pas les guérir, eux seuls peuvent faire cela. Mais les panser nous permet de voir nos adversaires : le terroriste, le fanatique, le démagogue. Ils ont été radicalisés par des cultures et des politiques que nous pouvons changer ensemble.

[...] Le choix d'aimer nos adversaires est moral et pragmatique et il ouvre la porte vers la possibilité auparavant unimaginable d'une réconciliation. (Kaur, 2018)

Voilà à ma manière ce que je tentais de faire dans l'intimité de mon être, prendre soin des liens qui nous lient dans l'invisible malgré la violence perpétrée. Une fois de plus mon texte prend racine à la fois dans une réalité collective et une réalité personnelle qui s'enchevêtrent à plusieurs niveaux. Traversant à l'époque une rupture amoureuse avec un homme issue d'une culture arabe, je traitais à la fois par mes mots ma propre blessure, ma propre colère, ma propre peine, mon propre désir de rompre le lien. Ce texte a pansé ma propre blessure d'amour comme j'y pensais les plaies de cet autre aussi, les plaies de notre relation. Ces blessures qui, de tout temps, nous ont porté à blesser l'autre en retour dans une guerre infinie.

Nous nous sommes avancés droit l'un vers l'autre comme des assoiffés, des rêveurs devant l'inconnu, fascinés, le corps ouvert comme on s'avance dans le désert mythique pour prier. Je m'engage. Le vent se lève. Je deviens peu à peu un candélabre dans le désert du Maghreb, debout dans les bourrasques de sable, l'adversité plein les yeux, l'adversité qui me gifle au visage, tu me tiens la main, je te tiens la main. C'est un miracle. Pour combien de temps ? Tu me regardes et ce que tu vois c'est la blancheur de ma peau, les abus de mon histoire millénaire, la culpabilité de mes origines. Tu m'embrasses. Conflit. Trahison de ton histoire, de ta culture, de tes origines. Trahison de tous les tiens là-bas à pelleter les décombres et se refaire un visage en rassemblant les petits morceaux jadis de joie répandue. Notre désir devient violence.

(Extrait du texte intitulé *Tempête sur terre* – voir Annexe)

Mon écriture soignait cette guerre historique en moi, dans l'humanité en moi. Je sentais que vivait en moi ce que Kaur (2018) appelle « l'amour révolutionnaire ». Elle en parle comme le « choix d'œuvrer, pour ceux qui ne nous ressemblent pas, pour nos adversaires qui nous blessent, et pour nous-même » (Kaur, 2018)⁶⁹.

⁶⁹https://www.youtube.com/watch?v=5ErKrSyUpEo&t=59s&fbclid=IwAR0VfWaOdUqZAC0cxqHPLiEmqZe3fITm6el0A1IkL9NG5X_9JvLHZc6lcjk

5.4.9 Créer le futur

Rêver grand est une incantation, un appel à me lever, à nous lever, individuellement et collectivement, pour entrer dans la création d'un nouveau futur, prendre en main notre devenir, participer à un nouveau monde, une nouvelle collectivité. C'est l'appel de notre potentiel de beauté et d'humanité. C'est l'appel à une révolution d'amour.

Au départ, j'avais écrit ce texte en résonance aux personnes qui souffrent de différentes dépendances dont ils cherchent à se libérer. C'était une demande que j'avais eue de la part d'un organisme œuvrant dans le domaine. Je vois que créer depuis cette posture empathique où je me relie à l'intérieur de moi à d'autres réalités que la mienne, déploie ma sensibilité et mon imaginaire. Comme si le lieu de la relation était porteur d'informations plus riches et abondantes, que ce que je retrouve dans mon lien unique à moi-même. En fait, faire cela m'amène dans le lieu de notre commune humanité, là où moi et les autres sommes pareils. Quand je m'ouvre aux autres, je me reconnais, et quand j'aborde mon expérience propre je touche à des espaces où je retrouve les autres et l'humanité en général. Pour écrire ce texte, je me souviens avoir pris le temps de me relier à ces personnes en moi. Les laisser venir à moi. Je me souviens avoir touché à une sensation de vide, de désespoir, d'ennui, d'impuissance. J'ai aussi ressenti derrière cela un désir de vie, de vastitude, d'intensité, de déploiement et de joie. Et j'ai écrit depuis là, depuis le lieu où la vie pousse, ardente, désirante, au cœur même de ce qui meurt. Du lieu de la vie qui cherche son chemin pour passer du désespoir à la joie et au déploiement de l'être. Je sens dans ce texte le courage et la ferveur m'habiter. Je sens surgir en moi une vigueur et une joie telle, que je la sentais capable de transformer les choses. Ce texte suscitait cette énergie du désir en moi, me portant dans des élans d'union, de solidarité, de participation. Ma création alimente en moi cette force de vie, elle allume mon feu, mon désir. Elle y prend sa source et la fait grandir. Ma création enfourche mon désir de vie comme un cheval fougueux. Choisir de créer c'est donc choisir de vivre. La création fut une manière de lutter contre les forces de mort, contre le non-être qui m'habitait, pour me propulser dans ma vie. Puissance

alchimique, elle transmuta l'ennui, le découragement et la honte, en joies subversives, en danse, en chant, en sensualité. Morin dit en effet que :

Dans toute l'histoire humaine, vous avez toujours eu le combat de deux forces inséparables, mais ennemies, Eros et Thanatos. Il faut prendre le parti d'Eros. Des forces d'union, de fraternité, d'amour. Vous vous sentirez bien dans votre peau, vous serez content, vous vous sentirez tonique (Morin, 2019)⁷⁰.

Mon écriture, dont ce texte en particulier, fut le moyen pour moi d'affirmer la victoire du désir de vivre en moi et d'y convoquer la société à laquelle j'appartiens.

Je veux devenir celle que je ressens quand j'écoute mon silence, pousser comme on s'accouche pour se mettre au monde dans sa propre chair. Je veux être artisan du réel, un bâtisseur à mains nues, je veux que ce que j'ai en dedans qui palpète, qui chante, qui rugit et qui pleure trouve lieu de se vivre. La dignité plantée ben drette, impliquer ce que j'ai dans le cœur pis dans le ventre pour faire quelque chose de beau avec à partager. Me semble que c'est légitime ! Je ne veux pas rester là, avec dans les mains rien que mon impuissance. Je sens monter mon exaspération et j'en ferai un propulseur.

[...]

Bientôt vous serez nombreux à revendiquer vos vies pleines, tels des guerriers d'espoir, accrochant à vos cous les amulettes des combats que vous aurez menés et qui vous aurons fait vivants, aimants, humains. De puissants totems, symboles de résilience, seront dressés aux portes des maisons rappelant là où vous aurez su tenir vulnérables et debout, où vous aurez rêvé grand la beauté du monde, le monde en marche.

(Extrait du texte intitulé *Rêver grand* – voir Annexe)

C'est un texte qui appelle la ferveur qui nous permettra de nous tenir debout et aimant, dans l'adversité du monde en péril, et nous permettra de le changer, de le réinventer et de nous réinventer avec lui. C'est un texte qui semble dire avec Kaur (2018) que « L'amour est plus qu'une bouffée de sentiments qui nous arrivent si nous sommes chanceux. L'amour est un doux travail. Intense, sanglant, imparfait, qui donne la vie. Un

⁷⁰https://positivr.fr/edgar-morin-souvenirs/?utm_source=sharebuttons&utm_medium=facebook&utm_campaign=mashshare&fbclid=IwARIXxH1bA4nH4DdPu71KRzL1Mb6XLRLtm8o_L2Yr1rxmbrWDdurhPTVW5Ps

choix que nous refaisons encore et encore. » (Kaur, 2018)⁷¹. C'est un texte qui appelle à la révolution de l'amour. Il est né d'un brasier et l'écrire a agi comme un souffle ardent sur les braises de mon espérance. Je me joins à nouveau aux paroles magnifiques de Kaur (2018), qui sont à mes yeux comme une analogie de mon propre écrit, quand elle parle de l'œuvre d'amour : « Dans l'obscurité, nous respirons et nous dansons, notre famille devient une poche d'amour révolutionnaire. Notre joie devient un acte de résistance morale. [...] Car en étant joyeux, nous voyons même l'obscurité avec un œil neuf » (Kaur, 2018). Ainsi cet écrit fut un rituel mystique, un soulèvement de courage, de joie, de foi pour cette humanité que je respire en moi, un amour révolutionnaire.

5.5 APPELER À L'EXISTENCE UNE PLURALITÉ DE LIBERTÉ

Le résistant est d'abord seul dans sa tête, se croyant fou. Puis il en détecte d'autres comme lui et s'ouvre à eux. Il n'est plus seul, mais ses nouveaux amis et lui sont minoritaires, [...]. Sauf qu'en refusant d'abonder, ils deviennent visibles, vivants parmi les effacés, scintillants parmi les mornes (Dorion, 2017).

5.5.1 Franchir la distance entre le possible et le réel

Le slam est un art oral, une écriture qui se performe avec les autres. C'est une poésie qu'on écrit comme si on l'avait déjà en bouche. Écrire du slam ce n'est pas écrire pour soi ni écrire pour être dans un livre. Écrire du slam, c'est écrire pour le monde, pour être avec le monde, debout, là, physiquement, prendre parole, partager. Dans l'espace solitaire de mon écriture, j'avais déjà l'autre à ma conscience. Au moment d'écrire un texte, je porte mes interlocuteurs futurs à l'intérieur de moi. Je sens leur présence. Dans mon salon où j'écris, je me sens dans une co-présence avec eux, avec la communauté qui sera là et qui

⁷¹https://www.youtube.com/watch?v=5ErKrSyUpEo&t=59s&fbclid=IwAR0VfWaOdUqZAC0cxqHPLiEmqZe3fITm6el0A1IkL9NG5X_9JvLHZc6lcjk

m'entendra. Mon écriture est déjà une prise de position relationnelle, une participation au monde, une posture empathique avec lui.

Comme je ne suis pas seule et isolée quand j'écris, je vois que le monde participe également de ma création. Percevoir mes interlocuteurs n'est pas sans avoir un effet sur la mise en forme du texte et la présence intime du monde en moi alors que j'écris, participe à mon processus d'affirmation. Elle éveille mes enjeux et alimente mon courage. C'est un dialogue avec le monde et une recherche pour trouver ma voix-voie de participation avec lui. Parvenir à être, à me nommer à lui. Ainsi, je ne suis pas la même que dans ma plus profonde solitude. Je suis plus que cela, car je pars de mon intériorité et m'achemine vers lui par le biais de mon écriture. Je suis dans une intimité qui cherche à s'articuler en relation, une intimité qui s'achemine vers l'autre et cherche la forme qui lui permettra de se transmettre et d'être reçue par l'autre, sans toutefois se trahir. Dès lors que l'autre est à ma conscience pour m'entendre et me voir, dès lors qu'en mon intimité je porte l'autre comme témoin bienveillant de ma propre présence, je me déploie. Je suis ainsi augmentée par l'autre, comme l'autre est augmenté en sa bonté en moi-même. Ce dernier participe donc déjà de celle que je suis et celle que je deviens.

C'est cela justement que Lavelle (1992) appelle la participation. Il précise en effet qu'elle ne se résume pas, comme nous pourrions être tenté de le croire, par la pénétration d'un tout, d'une entité déjà accomplie, déterminée, afin d'user d'une part de cette entité globale et en devenir ainsi une de ses parties. La participation est, au contraire, une chose beaucoup plus authentique selon lui. Elle serait une action qui implique la singularité individuelle et la responsabilité universelle. En effet, pour Lavelle, on ne participe pas à une chose, mais on participe

[...] à un acte qui est en train de s'accomplir, mais qui s'accomplit aussi en nous et par nous grâce à une opération originale et qui nous oblige, en assumant notre propre existence, à assumer aussi l'existence du Tout. C'est pour cela que le propre de l'acte de participation, c'est de nous empêcher de jamais nous confondre avec ce que nous sommes, avec notre nature donnée, d'élever chaque être au-dessus de lui-même et de l'obliger à se dépasser toujours (Lavelle, 1992, p. 165).

Le désir de l'autre m'a permis de passer d'une écriture informe qui se contente de prendre acte, à une écriture poétique, construite qui tend vers une organisation porteuse de sens et d'harmonie. C'est mon désir d'aller vers l'autre, d'aller dans mon acte de participation dans le monde, qui me donna la force de donner forme à mon écriture. Prendre forme. Prendre forme pour ne pas rester invisible et éthérée, mais pour rejoindre l'autre. Ainsi dans la rencontre entre le monde et moi, au cœur du chaudron alchimique de la création où, me responsabilisant pour nous deux je nous nommais beaux, nous nous transformions.

Mon écriture est ce canal où Je et le monde se mêlent, dansent et s'entre-mêlent dans une *lutte féconde* (Dorion, 2017) de laquelle nous émergeons tous deux métamorphosés et grandis. Une lutte pour nous arracher au non-être qui s'agrippe dans l'intime de mon individualité et s'insinue jusque dans la moelle du monde. Affirmer mon authenticité et ma liberté d'être c'était affirmer celle du monde. Créer c'était continuellement laisser mourir ce qui tend à mourir et accompagner ce qui cherche à naître. C'est pourquoi je dis avec Lavelle que l'acte de participation « est à la fois l'essence de soi et une sortie de soi » (Lavelle, 1992, p. 165), un dépassement, un mouvement vers ailleurs, vers des possibles non encore advenus qui nous placent à la fois en lien avec notre intériorité singulière et la totalité. L'acte de participation exprime « l'union de la partie et du Tout » dit Lavelle (1992, p. 165), puis il ajoute que « c'est pour cela qu'à sa racine il est toujours nécessairement un acte d'amour. Tout acte particulier que nous accomplissons nous replace dans la perspective de l'acte créateur et, pour ainsi dire, dans le point de vue de Dieu » (Lavelle, 1992, p. 165). Écrivant, je me crée et je crée le monde que j'écris, mon regard sur le monde se transforme et le monde se transforme dans mon regard. Je participe de lui, de moi, de nous, comme il participe de moi. Je suis liée, de part en part reliée et enfin, il n'y a plus de division. Mon implication au sein du monde ne vient plus m'éloigner ni de mon lien à l'être en moi ni de mon lien à l'Être du monde, à la vie, à Dieu, mais il en est le promoteur.

5.5.2 Participation et rituel

Le propre de l'être pur est de se faire lui-même éternellement. Et c'est cet acte qui fonde l'unité du monde. Mais on peut dire que le monde se refait perpétuellement par chaque acte de participation (Lavelle, 1992).

Mes textes m'acheminent tout au long de mon parcours créatif vers la réalisation de mon désir de participation au monde. Bien évidemment, en ce qui a trait à la participation, je ne peux passer sous silence l'acte même de slammer, de performer le texte sur scène, de ritualiser en présence du monde, ce qui devient un acte transformateur. Cet acte eu fonction, pour moi, de ce que Élise Argouarch appelle un *rituel de recréation du réel* ou, plus précisément, un *rite d'identification*. Christoph Wulf explique qu'il s'agit là d'un processus initiatique permettant de « [...] transformer les êtres humains en ce qu'ils sont déjà » (Wulf, 2005, p. 16). Argouarch précise qu'« Il s'agit donc d'un « [...] déploiement des potentiels silencieux de la personne [qui] demande paradoxalement de plonger dans l'inconnu pour révéler du *déjà là* » (Argouarch, 2014, p. 80). L'audace que requiert pour moi cette plongée dans l'inconnu, cette prise de risque, donnait à la performance sur scène du texte poétique, toute sa portée et sa puissance initiatique.

L'initiation suppose que notre naissance physique ne nous a amenés au monde que partiellement. Nous ne sommes pas encore tout à fait présents. Nous pouvons vivre une vie inconsciente, [...] sans jamais être en contact avec cet impalpable niveau d'existence. Toutes les initiations ont à voir avec le besoin de se souvenir de qui on est. (Lebrun, 2013, p. 66)

En montant sur scène, non plus pour interpréter un rôle ou la chanson de quelqu'un d'autre, mais pour habiter mes propres paroles où s'affirme ce que j'intuitionne et désire en moi-même, je sens ces affirmations s'actualiser et s'intégrer. Par l'acte rituel et performatif je me transforme, mon rapport à moi-même et mon rapport au monde se transforment également et j'entre dans ma participation. À chaque soirée slam, l'acte de participer devenait pour moi une expérience initiatique et rituelle, car il agissait comme un ancrage charnel et collectif de ma nouveauté en acte, avec les autres. Wulf parle en effet de ces

passages rituels comme étant fondamentaux aux êtres humains et à la constitution même de la société, car :

Ils aident l'homme à ordonner et à interpréter le monde et sa situation propre, à en faire l'expérience et à la construire intellectuellement. Les actions rituelles établissent un rapport entre l'histoire, le présent et l'avenir. Elles rendent possibles à la fois la continuité et le changement, la structure et le lien social, les expériences du passage et de la transcendance. (Wulf, 2005, p. 11)

L'appel à la participation que j'éprouvais alors, s'exprimait entre autres par le désir ardent que ma création trouve un espace pour se livrer aux autres, se manifester concrètement, physiquement, au dehors. Le texte n'était pas seul tributaire dans ma quête de liberté et d'expression de l'être et ne pouvait pas à lui seul en transmettre la portée. J'avais besoin qu'il y ait du corps, de la co-présence corporelle. Oui les mots, mais également le rythme, le timbre de la voix, l'intensité de l'énergie déployée, l'émotion ressentie, la qualité de la présence, bref le corps perceptif, vivant et agissant, lieu d'existence et de manifestation de notre humanité. Participation et ritualisation ici pour moi vont de pair, car il s'agissait de prendre corps de manière singulière, en acte, parmi les autres.

Dans la mesure où ils sont des mises en scène et des représentations des corps, les rituels ont en général plus de poids que de simples discours. La corporéité en effet incite les acteurs du rituel à s'investir dans la situation sociale plus qu'ils ne le feraient par le biais de la communication langagière (Wulf, 2005, p. 11-12).

Le corps, ayant la propriété d'être connecté aux autres corps, pouvant se ressentir mutuellement par contagion, par empathie charnelle. Le corps, performant le texte, portait et transmettait quelque chose. Mon projet d'authenticité, mais aussi de beauté, de transmission, de participation, de déploiement personnel et collectif, m'amenait donc naturellement à tendre vers cette révolution poétique charnelle, corporelle, incarnée, performée ensemble, une transformation ritualisée dans la matière du corps individuel et du corps collectif.

C'était là surtout, pour moi, que le sens premier de la participation se jouait, dans l'acte magnifique de me lever pour dire « je » au sein des autres qui se lèvent pour dire

« je » également, qui se tiennent là pour se voir et se recevoir les uns les autres dans leur affirmation individuelle, et ce faisant, se mettre au monde encore et encore, ensemble, comme collectivité. Une collectivité qui se réinvente, qui advient à son intégrité, à ses possibilités de liberté, de sensibilité, de bienveillance, de partage, d'écoute, de relation. Une collectivité qui naît par l'acte commun de se créer, de se dire et de s'écouter. Lebrun (2013) explique qu'un tel type de rassemblement populaire et de mise en scène collective porte la force du rite, car ce dernier

[...] sert à créer de la beauté, à marquer les passages dans le labyrinthe de l'existence, à nous relier, à nous rappeler notre cosmologie et à honorer nos communautés et nos liens humains. C'est une très ancienne forme théâtrale et poétique. Il a un pouvoir de guérison au même titre que le théâtre, la danse ou la peinture peuvent provoquer un sentiment d'intimité avec soi-même, de lâcher prise et d'extase qui nous enlèvent nos maux. Mais c'est un art participatif. Vous faites partie de l'œuvre qui se crée. Vous êtes un spectateur-participant (Lebrun, 2013, p. 95).

Chaque soir où nous nous réunissions ensemble pour nous nommer et nous entendre, nous participions à la naissance de notre être individuel et collectif. Car c'est le désir d'être et de vivre qui s'exprime ici. Le désir d'aimer, de grandir, d'être ensemble, de participer à faire advenir ce monde qui est le nôtre.

Ces soirées de regroupement poétique me donnaient le sentiment de participer à une révolution collective. Peut-être parce que j'y voyais tant de gens faire preuve du courage et de la ferveur nécessaire pour prendre parole devant les autres. Des gens qui assumaient le courage de dépasser les forces qui nous étouffent et nous limitent, qui brulaient de leur désir. Catherine Dorion (2017), qui a participé activement à ces espaces de poésie collective, dit avec raison que :

Le désir est révolutionnaire et c'est pour ça que les conformistes lui tapent dessus comme dans le jeu de la taupe et du marteau. Aplatir le désir partout où il pousse. S'assurer que le peuple avorte à mesure de ses solidarités en gestations (Dorion, 1992, p. 49).

Les forces répressives sont sournoises et puissantes. Elles grandissent et se propagent dans toutes les sphères de nos vies et c'est pourquoi je sentais si fort la puissance

subversive dans ces espaces de rassemblement populaire, où se tissaient des solidarités, où bouillaient les désirs, où se contaminaient et s'inspiraient les passions, s'allumaient les rêves et les espoirs pour l'humanité, pour demain. Il y avait ici une participation révolutionnaire car poétique. Le rassemblement de gens qui désirent plus loin que les cadres, qui les questionnent, qui jouent avec les limites, qui les réinventent, qui créent autre chose. L'impact sur le renouvellement social de tels regroupements performatifs et poétiques s'explique peut-être par le fait que « La représentation symbolique et l'expressivité scénique semble vouées à ouvrir un champ perceptif et imaginaire commun » (Argouarch, 2014, p. 79). Selon Wulf, cela contribuerait à « [...] l'avènement des diverses formes de cohésion, d'intimité, de solidarité et d'intégration d'une communauté » (Wulf, 2005, p. 12).

Ainsi la notion de participation n'est pas banale, car comme le dit Lavelle (1992) elle nous rapporte directement au concept de création. Création des individualités qui, à travers leur acte poétique, font advenir ce qui n'était pas encore et contribuent à l'advenir du monde manifesté. Ainsi Lavelle amène que :

[...] le fondement véritable de la participation consisterait à montrer comment cette liberté parfaite par laquelle se réalise inépuisablement, non pas seulement le passage de l'essence à l'existence, mais le passage du néant à l'être, ne peut s'exercer qu'en appelant à l'existence une pluralité infinie de libertés dont chacune aurait à franchir pour son compte et dans la durée la distance qui sépare sa possibilité de sa réalité propre. On verrait alors le monde naître en même temps que les consciences particulières (Lavelle, 1992, p. 166).

Il y a dans cette perspective une idée qui me ravie, celle où le déploiement individuel n'est plus une aspiration égocentrée où la loi du plus fort prédomine, où la vulnérabilité et la sensibilité sont écrasées, laissant derrière elles un monde d'inégalité. Le principe de participation place la réalisation de chacun et de chacune dans une globalité humaine, dans une solidarité et une cocréation. De la même manière, ces actes participatifs et ritualisant « créent la communauté en faisant appel à l'émotion, au symbolique et à la performativité du geste et de la parole » (Wulf, 2005, p. 15).

Pour pouvoir monter sur scène et y porter une parole singulière, j'ai fait le choix de m'accueillir jusque dans les yeux des autres, assumant au fond de mon intimité cet être que je suis. En faisant le choix d'accueillir les autres m'accueillant à leur tour, je transformais dans mon regard l'image de l'autre menaçant en un autre bienveillant. Cela fut un acte fondamental et fondateur et je crois qu'il n'y a rien de plus fort sur le plan créatif. C'était donner à l'autre l'occasion d'être à son tour vu et aimé dans ce qu'il porte de plus beau. M'accueillant dans ses yeux je l'accueille. Je choisis mes projections. J'anticipe l'autre dans sa bonté et je choisis de me vivre dans sa considération. Ce fut un espace où je ne permis à aucune violence de s'insérer. J'étais ambassadrice d'un monde d'amour. Ce faisant, je créais moi-même les conditions de ma participation. Je la ritualisais.

On considère à présent que les rituels doivent servir de pont entre les individus, les communautés et les cultures. Il se dessine une conception du rituel comme forme fondatrice de cohésion sociale dans la mesure où il offre, en vertu de son contenu éthique et esthétique, une certaine stabilité dans ces temps de désordre. (Wulf, 2005, p. 11)

Je suis allée chercher au fond de moi une enfant qui se vivait à l'extérieur du monde, à l'extérieur du Nous. Une enfant qui, par sa nature, se vivait exclue du monde et refusait à son tour ce dernier. Je suis allée la chercher et je l'ai ramené à l'intérieur en créant dans mon regard un monde inclusif et dans un même mouvement j'ai fait naître ce monde qu'il y avait dans son ventre, celui auquel j'aspirais depuis toujours. Ainsi, par l'entremise de ma participation au monde, je participais à ce lien, à cette présence plus grande de la vie, car

Le propre de la participation, c'est de nous révéler, par une expérience qui ne cesse jamais, la liaison de l'être absolu et du moi particulier. Nous ne pouvons pas les penser l'un sans l'autre. [...] reconnaître la prééminence du Tout par rapport aux parties dont il est le principe et non point la somme (Lavelle, 1992, p. 165).

Et c'est ainsi que j'ai découvert la puissance du sentiment de participation qui est en soi finalement, une forme de grande cocréation collective du monde. J'avais le désir de la participation qui hurlait dans mon ventre depuis si longtemps. Enfin je ne me vivais plus interdite par le monde extérieur, niée, écrasée, violentée, victime de son capitalisme violent, de son patriarcat dominant, de sa compétition, victime d'un monde qui me semblait opposé

à ce que je percevais dans mon corps comme fondements de vie. J'étais libre et souveraine, j'avais une voix, je pouvais contribuer à l'amour du monde, à sa beauté et sa liberté, en poétisant avec les autres celle qui était en moi. En ritualisant, je pouvais participer à la création d'un futur empreint d'humanité.

CONCLUSION GÉNÉRALE

La jouissance n'est pas de posséder ce que l'on veut, mais d'être ce que l'on désire, au plus profond de soi (Gougaud, 1986).

What is the greatest lesson a woman should learn ? That since day one, she's already had everything she needs within herself. It's the world that convinced her she did not (Kaur, 2017)⁷².

Au moment de conclure ce mémoire de recherche, je constate à quel point mon chemin heuristique s'est déployé de manière cohérente et formatrice. Au début de ma démarche, j'étais habitée par un désir de plénitude et de participation au monde. Sans que je comprenne pourquoi, mon action résolue, poussée par ce désir poignant, parvenait rarement à nourrir mon âme et ma joie demeurait temporaire. Je restais insatisfaite, assoiffée, avec l'impression de faire d'innombrables choses sans pourtant parvenir à me sentir au rendez-vous de ma vie. Le sens de mon expérience et de ma quête commença à se clarifier quand j'ai pris conscience de l'empreinte de la honte dans mon histoire, et ses effets sur le plan identitaire et relationnel. Mais comprendre n'était pas suffisant pour pouvoir changer cet état d'être au monde. C'est par la discipline du choix que je parvins à fonder une autonomie consciente de création et c'est la joie d'être, comme objet de choix, qui transforma l'orientation et la nature de mon regard perceptif. Ainsi se dessina ma trajectoire de

⁷² Traduction libre : Quelle est la plus importante leçon qu'une femme devrait apprendre ? Que depuis le premier jour, elle possède déjà en elle-même tout ce dont elle a besoin. C'est le monde qui l'a convaincu que ce n'était pas le cas.

recherche, sillonnant à travers les conditionnements et les diktats groupaux, sociaux et familiaux, en vue d'incarner une plus grande globalité et vérité de mon être dans le monde.

Le choix de la joie, ce fut doter ma pensée d'une balise, un axe, une intentionnalité, un sens qui n'exclue rien, mais qui tantôt oriente la direction où se porte le regard, tantôt en définit la nature ou la qualité. Je découvre alors, contre toute espérance, la profondeur et la puissance spirituelle du choix. Loin de me limiter dans une rationalité froide, sèche et sans vie, l'engagement maîtrisé de ma pensée me rend à mon autonomie, me préserve de l'agonie du désespoir et me permet d'aligner mes actions et mon attitude avec l'être en moi, de le manifester de manière concrète dans ma vie. Le choix de la joie garde ma pensée digne. La joie d'être devient un socle, un ancrage, comme un point de départ à partir duquel je peux orienter consciemment mes actions, une guidance dans mes choix de vie et dans ma manière d'être. Ainsi, ma recherche m'a appris à accorder mon corps et ma pensée. J'ai pu clarifier, en moi, la nature du lien qui relie ce qui se manifeste en soi, avec le désir d'être et le choix d'être et j'ai appris à faire dialoguer ces trois pôles. J'ai appris à instaurer une communication prospère entre mon expérience intérieure et le monde manifeste des événements extérieurs. J'ai développé des ponts de communication plus fluides et fertiles entre l'écoute et la réceptivité de mon intériorité, et le désir d'être, canalisé dans une action concrète.

Le choix de la joie a agi, en moi, comme une preuve d'amour et un engagement de moi-même envers mon être. Cette alliance signa une interruption progressive du mépris en moi-même, une sortie de la honte et la fin de la sensation d'exclusion, de désespoir ou d'angoisse pour reprendre le terme de Tillich. Si rien de cela n'est acquis, j'ai cependant développé une pratique de l'attention, de l'intention et de l'autonomie perceptive qui, je crois, pourra me permettre de poursuivre mon chemin sur cette voie d'épanouissement et de plénitude.

Cette démarche me ramène au centre de ce qui est fondamental pour moi dans ma vie. Je me sens progresser vers une éthique et une esthétique de l'être au monde qui lie joie, beauté, vérité, amour et liberté. Cela me ramène, de plus en plus, au fondement du sens de

la vie, pour moi, et je sens cela prendre corps jour après jour en moi, s'incarner en mon identité, dans mes actions et dans mon état d'être. Comme si, après m'être égarée dans le désert, je revenais, progressivement, au centre de moi-même.

Je comprends mieux aussi comment l'écriture poétique devint le vecteur de ma joie et de ma vitalité contenue, me permettant d'affirmer des parts de moi jusqu'alors rejetées et libérant du même coup mon être au monde. Je vois que le processus de création lui-même nécessite de ma part une ouverture réceptive à ce qui se manifeste en moi alors même que je risque une action concrète et incertaine. Ma création me demande de me tenir à la jonction de la vulnérabilité et du courage. Elle m'enseigne à vivre. L'acte de créer m'amène à générer en moi de nouvelles ressources afin de parvenir à faire se rencontrer ces deux pôles et me tenir dans une participation qui soit à la fois sensible et tonique, réceptive et active. Mon écriture poétique m'a permis de vivre le courage de la tendresse et de la vulnérabilité, d'éprouver concrètement la puissance de vie qu'elles contiennent et leur très grand pouvoir créateur de lien, de solidarité et d'humanité. Je vois que la mise en œuvre et en acte de mon imaginaire par le biais de la création symbolique et métaphorique peut ainsi devenir une pratique d'affirmation et de création de soi. Je saisis mieux aussi en quoi l'acte de performer mes textes fut un rituel pour moi, me donnant à faire l'expérience, dans ma chair, de ma contribution au monde à partir de tout de moi. Une telle expérience d'affirmation, par laquelle je dépassais des interdits et transgressais des injonctions intimes d'exclusion, opérait en moi un véritable renversement identitaire, renouvelant mon rapport à moi-même, au monde et à la relation qui nous lie. L'art a le pouvoir d'éveiller l'empathie, la réciprocité et donc de créer du liant interpersonnel et collectif. De la même manière, je vois que la liberté qui est osée ici peut être contagieuse, peut-être parce qu'elle entre en résonance, chez l'autre, avec ce qui ne s'autorise pas à être et à vivre, et l'appelle dans son affirmation.

À travers l'écriture de ce mémoire, où je plonge au cœur d'une traversée du désert, d'une quête initiatique et d'une expérience de création poétique et performative, j'ai retrouvé la sensation pleine et nourricière de ma reliance à mon être et à l'Être du monde.

Cette reliance aujourd'hui ne m'impose plus de devoir faire le deuil de mon appartenance à la société humaine. Je ne veux plus faire de compromis sur cette double alliance qui est de surcroît, selon moi, la voie du déploiement. Aujourd'hui je me sens davantage intégrée au monde humain et de plus en plus dans ce sentiment de participation dont je parlais dans les chapitres précédents, une participation depuis l'authenticité de mon être-joie. Je ne me vis plus à l'écart, retirée à l'extérieur du « Nous » humain. Je l'habite, il m'habite, je le reconnais, beau. Je sens de plus en plus en moi-même, l'intégration de ces différents univers, visible et invisible, spirituel et humain, cosmique et social. Je n'éprouve plus la sensation que ces appartenances ou allégeances s'annihilent l'une l'autre, mais je découvre, au contraire, qu'il y a une voie depuis laquelle elles se relient et se potentialisent. J'éprouve enfin qu'il est possible de participer au monde, dans tout ce qu'il comporte de beauté et de violence, et demeurer dans l'affirmation de mon authenticité d'être et de ma joie. Je peux être concernée par la souffrance planétaire sans pour autant délaisser ma joie. Je peux être emplie de joie et de gratitude pour la vie sans vivre dans l'indifférence.

Ainsi, j'arrive à la fin de ce projet avec la sensation vive, très simple et pourtant, me semble-t-il, révolutionnaire, de savoir mieux user de ma capacité d'accueil, de choix et d'imagination me permettant de porter un regard neuf, capable de percevoir la beauté résidant en moi-même, dans le monde et en chaque personne. Quand je mets en œuvre ce pouvoir, je sens que cela ravive mon sentiment d'aimer, ravive ma faculté de m'émouvoir et de m'émerveiller, ravive ma joie, mon allégresse, transforme ma perception du monde et me relie à lui. Cela me redonne la sensation que j'ai le pouvoir d'incarner celle que je désire être.

Ce mémoire, qui relate ma quête de participation dont l'imagination fut le moteur transformationnel, se révèle ici tel une mise en abyme, des poupées russes, l'histoire dans l'histoire. En effet, l'écriture même de cette démarche contribua révéler et à déployer mon sentiment de participation. Paradoxalement, mon désir de participer au monde s'est concrétisé par un long chemin d'intériorité, pour découvrir ce lieu au fond de mon intimité où le monde et moi-même nous faisons face. Je suis allée chercher au fond de moi ce qui

demeurait caché. Non seulement caché et à l'écart du monde, mais également de moi-même. En ramenant ces parts de moi à la conscience de mon cœur, il se révéla dans mon corps la sensation d'être toujours plus entière dans ma participation au monde. C'est moins les actions posées concrètement dans le monde qui me donnent la saveur de ma participation, que ce qui de moi est présent dans l'instant, ce qui de moi est au monde et contribue à cette action.

En plus de l'apprentissage et de la transformation sur le plan personnel et relationnel, j'avais comme intention de recherche d'explicitier et consolider certains savoirs d'action dans le but d'améliorer mes pratiques professionnelles. Je vois bien aujourd'hui l'apport significatif de ma recherche sur ma compréhension des enjeux complexes que rencontrent les femmes itinérantes que j'accompagne, poli-traumatisées, grandement éprouvées dans leur parcours de vie et dans leurs relations, violentées et abusées, désavantagées socialement et ostracisées à plusieurs niveaux. Il va sans dire, en effet, que plusieurs des thèmes qui ont fait l'objet de cette recherche sont au cœur de l'expérience intime de ces personnes. Je pense notamment à l'enjeu autour du mépris et de la honte qui teinte radicalement la dynamique entre elles et la société à laquelle elles appartiennent et qui a donc souvent marqué de manière importante leur propre perception identitaire et demeure un des enjeux centraux de leur résilience. En parallèle à cela, je suis emplie d'espoir pour elles à l'idée d'une joie, d'un émerveillement et d'un possible déploiement de leur être en relation. Je pense aussi à leur possibilité de se réapproprier leur pouvoir de création, leur autonomie et leur liberté afin renouveler leur rapport à elles-mêmes, aux autres, au monde. Retrouver un accès au bonheur. J'ajouterais donc que la compréhension nouvelle et les savoirs théoriques et pratiques formalisés ici seront sans doute de très bons supports afin de mieux œuvrer avec ces femmes dont le désir d'être et la soif de déploiement sont criants et demandent à être entendus.

Je suis consciente que la nature des données de recherche et les compréhensions que j'ai dégagées dans ce mémoire sont de nature très singulière et se rattachent à ma propre histoire. Cependant, j'ose croire qu'il y a des lieux de rencontre et de similitudes entre les

personnes et au sein de mêmes sensibilités ou vulnérabilités. D'autres personnes que moi, sans aucun doute, ont éprouvé des sentiments de honte dans leur vie et tendent aujourd'hui vers un rapport à eux-mêmes, aux autres et au monde plus déployé, affirmé, libre et joyeux. Cette recherche apporte sans doute des pistes de réflexions, de compréhension et de cheminement desquelles il pourrait être possible pour ces personnes de s'inspirer. À cette ère où nous sommes souvent isolés les uns des autres, isolés de la nature, coupés du lien avec l'invisible et du lien souvent avec l'être en soi, je crois également que la question de la participation au monde depuis sa propre intégrité d'être pourrait interpeller certaines personnes. Ainsi, malgré que cette recherche soit réalisée à la première personne radicale, je considère qu'elle est riche de savoirs théoriques et pratiques, non moins éclairants et pertinents sur le plan social que sur le plan scientifique. Dans cette période de crise planétaire, je crois que nous ne parviendrons jamais à une réelle révolution écologique, humaine, sociale et économique, sans faire le choix, individuellement et collectivement, de voir et d'accueillir ce que l'on rejette, blesse, tait, nie, force, humilie, juge, condamne, viole, tue, en soi-même comme à l'extérieur... tant que nous ne vivons pas *l'amour révolutionnaire* comme dit Kaur (2018). À ce titre, ce mémoire offre des pistes de réflexion ainsi que des pratiques concrètes qui me semblent pertinentes.

Dans ce sens, je souhaite poursuivre mon processus de recherche-crédation afin de permettre à ce que je ne connais pas encore en moi de se manifester, d'aller vers la plénitude de soi, d'incarner une liberté d'être toujours plus grande et célébrer l'existence. Je souhaite continuer de déployer un imaginaire foisonnant et d'explorer comment cela contribue dans ma vie à créer de la relation, de la participation, de la jouissance d'être et de vivre pleinement.

Dans mes recherches ultérieures, j'aimerais beaucoup approfondir la question du traumatisme et ses impacts sur le déploiement de l'être et sa participation au monde. Comme je viens de finir une recherche à la première personne radicale, je souhaite, si les conditions me sont données, voir les modalités d'une telle recherche à la première personne du pluriel, par exemple dans le cadre d'une recherche-action participative, par la médiation

des arts au besoin. J'aimerais ainsi, poursuivre mon exploration des processus de création impliquant le corps et faisant appel à l'imaginaire, comme moyen d'autonomisation vers la joie et l'incarnation du désir d'être. Je souhaiterais ainsi en arriver à systématiser une approche d'accompagnement des personnes vivant avec un traumatisme, supportant ainsi la re-création du lien avec l'être en soi, avec l'Être du monde, avec les autres, et permettant de retrouver progressivement le sentiment de son inclusion et de sa participation au monde.

Les blessures de la vie peuvent nous écraser et nous verrouiller. Elles peuvent aussi nous rendre plus forts et plus ouverts aux autres. Nous n'avons pas choisi de les subir, mais nous sommes libres d'en faire des enclumes qui nous enfoncent ou des ponts d'appui qui nous élèvent. C'est l'un des grands mystères de l'âme humaine (Frédéric Lenoir, 2008).

ANNEXES

Révolution des intimités

Élie Jardon

Le grenier

Ça pue ici d'dans. Un fatras innommable, un ramassis d'antiquités. S'amoncellent les vieilleries brisées, rafistolées avec d'la broche et du duct-tape, les unes sur les autres en montagnes monstrueuses, l'air est lourd de poussière, ça sent le champi qui pogne dans le nez, des filaments de lumière blafarde percent comme des couteaux à travers les vieilles planches et trouent l'espace sombre. Ça grince comme un vieux bateau alors que rien ne bouge, tout est suspendu, depuis une éternité tout est suspendu, comme s'il allait en être ainsi à jamais.

Le désordre est emblématique, rituel de la persistance, à prendre soin de laisser se poursuivre l'inlassable et ennuyeuse plainte rébarbative qui siffle sur nos têtes et nous endort doucement. Quand on lève les yeux au ciel c'est ce grenier millénaire, crasseux et radoteux qui nous plombe la tête en jérémiades ritournelles répétées encore, encore, encore. Un grabat vénéré et intouchable de convenances antiques, de conventions poudreuses, d'idées poussiéreuses, des visions usées qui s'imposent avec respect et qui se bercent tout à leur aise dans le confort des habitudes. Un grenier pour tous, chacun son grenier et les vaches seront bien gardées.

J'essaye de marcher pour me rendre au fond de la pièce, ouvrir la p'tite fenêtre, laisser entrer le vent et les sons nouveaux du dehors. Mais mes pieds se prennent dans les objets, les choses cassent sous mon poids, je me blesse aux pieds et aux genoux, je tombe, je m'écorche la cuisse. J'essaye d'avancer, de refouler les objets à gauche et à droite, je me

fatigue à les lancer. Je me fatigue et je m'exaspère, je m'exaspère et je me mets en colère, je me mets en colère et je pète ma coche.

Et je crie. Du fond de mon être je crie, même si ça se fait pas pis que j'ai pas le droit, je crie, le plus fort que je peux, pour que tout le monde m'entende. Je crie à faire casser la maudite fenêtre ternie, je crie à faire craquer les vieilles planches, à faire fendre les murs et péter les corderons. Des morceaux entiers de plafond s'arrachent et partent au vent et les objets se soulèvent et se mettent à tourner dans l'espace tout autour de moi.

Mon cri est intolérable et c'est délicieux d'être si déplaisante et si assumée. Immanquablement, personne dans les parages ne peut me tolérer en ce moment et je m'en contrefous. Je hurle à pleins poumons et tout mon corps se décoince, mes vieilles fixations se dérouillent, mes membres reprennent vigueur, l'huile chaude, la sève fumante, humidifie mes articulations, gonfle dans mes veines, fait monter la pression dans ma voix, mes mains, mon sexe, mon cœur.

Je suis fureur et bonheur tout à la fois. Des pans de murs r'volent, l'air s'infiltré en bourrasques tourbillonnantes, les bébelles antiques sont éjectées une à une dans la stratosphère comme autant de comètes bleues, vertes et rouges. Je tourne comme une toupie, les bras au ciel, comme une démente libérée, la pluie s'abat sur mon visage.

Je ralentis. J'ouvre les yeux. Un ciel immense, à perte de vue, plus de murs, plus de bébelles, je peux partir, il ne reste plus rien, mais tout est là, à réinventer.

Adieu mon amour

Adieu mon amour. Adieu mon amour de toi. Adieu toi, mon compagnon, mon ami.

Mon cœur affiche vacant. Mon cœur chantant, dans son espace à réinventer. Les flancs écorchés à se frotter l'un et l'autre, blessés et durcis par les frontières rugueuses qui induisaient au doute. Pourtant nos corps, pourtant ta bouche.

Nous ne sommes pas ce que nos airs démontrent mais nous avons longtemps voulu croire à nos images. Nous nous tenions tous deux si près pourtant, collés aux parois mais trop mystifiés par nos impressions florales lancées au ciel de l'autre. Il m'aurait fallu me découvrir de cette peau que tu astiquais si jalousement, pour te laisser enfin découvrir celle que tu croyais aimer. J'ai craint que mes contradictions ne te transforment en amertume.

Excuse-moi mon amour de ne pas avoir fait confiance à l'homme doux que tu étais. Cette face, je croyais que c'était elle que tu souhaitais aimer, c'est elle que je te voyais chercher. Je l'ai mise entre nous deux comme une douanière, une barmaid, une fille dans un film. J'ai joué au jeu de la biche, je me suis laissée pourchasser, clignant de l'œil, répandant mes odeurs, attendant que tu me rattrapes, jouant à la plus forte.

Je voulais te garder alors que mon âme te quittait déjà depuis longtemps, mais enfin, tout entière je te laisse partir, je n'ai plus besoin de tes yeux, de ta tendresse, de ton désir, je n'ai plus besoin que tu restes quand moi je pars, je n'ai plus besoin que tu m'espères quand je ne suis pas là.

Je te laisse à ta vie que je ne comprends pas. Toi magnifique homme-montagne aux pics verticaux, moi femme des forêts sombres et des étendues d'eau gonflées de débâcles. Toi homme éternel d'une seule vie au même visage gravé en un lieu, debout dans la stabilité du temps. Moi femme de vent qui voyage, femme de saisons mouvantes, changeantes, étourdie de bourrasques, rouge du feu de mon ardeur vers ailleurs, vers demain. Toi, tranquille dans ta définition, orienté depuis l'aurore, en paix dans ta continuité sans faille, moi alliée de ma déroute, avec en bouche le sucre et le vinaigre de tous ces espoirs des hommes de la terre, entrelacés de naissances et de morts, de morts et de naissances.

Pourtant l'électricité, pourtant l'infini dans tes yeux.

Des ailes à construire

J'essaye de me construire des ailes. Loin d'être Icare, je ne pense pas au soleil, n'ai pas comme souhait de m'approcher de lui et je n'ai pas peur de m'y brûler.

Je pense à mes ailes, uniquement à mes ailes. Je veux voler avec ces ailes-là. Je veux qu'elles me soulèvent de terre, qu'elles s'articulent avec les vents et abolissent les lois de ma pesanteur.

Toute mon attention est portée à les construire, portée sur elles. Je les pense, j'obsède sur leur forme, leur taille et le matériel convenable, je les traficote du mieux que je peux, j'invoque mon inconscient en quête de talents d'ingénieurs de la voltige, j'essaye de faire une patenteuse de moi, je joue de la pince et de la sciote, vocifère, m'écrabouille un doigt, gribouille ceci, rafistole cela, avec comme seul but, celui de faire des ailes qui "marchent".

Et elles battent comme elles peuvent, claquetantes, elles battent un tambour désordonné. Je tangue à gauche et à droite, je claudique dans l'air où je me suis élancée. Une aile me soulève, l'autre faiblit, je vacille, je danse le Saint-Guy, je ne parviens à rien d'autre qu'à giguer comme un pantin dans le vide, deux pauvres mètres au-dessus d'un sol trop plat.

Je m'énerve et m'époumone. Je ne sais pas croire à l'envol mais crains éperdument de n'y arriver jamais. Je me disloque dans ma machine farfelue, les plumes s'ébouriffent et s'envolent sans moi, je suis lourde, je suis sans grâce, sans grand frisson, outre celui qui m'évince lorsque je me renverse, que mes greffes divinisées ne s'éclatent en allumettes

déconfites et que ma face au moment de rencontrer le sol ne tombe nez à nez avec elle-même. Dure, dure la condition humaine.

Mangeuse de chair

Je suis une grosse bibitte mangeuse de chair. J'ai des longs bras comme des manchons squelettiques et des doigts d'araignées qui farfouillent frénétiquement et dépècent les corps en lambeaux. Mes babines de crapaud s'étirent pour se saisir et aspirer la matière ensanglantée. Comme des spaghettis ça gicle de rouge. Je m'en barbouille partout. Mes longues dents déchaussées claquent d'excitation.

Mon corps est une masse horripilante, lourde et ondulée, difforme, grasse et allongée, une limace obèse qui s'alourdit de bouchée en bouchée, une nappe sombre qui se répand. Plus je mange et plus j'ai faim, plus ma corpulence morbide se déploie. La peau de mon visage noir est distendue et mes yeux d'iguane sont globuleux et s'exorbitent à force de délire.

Je n'ai pas de fin, je suis infini. Rien ne me survit. J'engloutis sur l'avancée de ma masse, sur l'étendue de mon épaisseur, des tonnes de paysages, de terre, de corps, de matière.

Tout, j'ingère maintenant tout, digeste ou indigeste, je suis une gueule béante, je suis un trou, un gouffre grandissant, un manque illimité, une croissance vaniteuse, un désert qui avance, un culte de la stérilité autoproclamé – auto adorateur, un égoïsme progressif, une production d'absence. Tout introduire à l'intérieur de moi. Tout faire pénétrer dans mon corps. Je suis comme ça.

Je ne sais plus qui je suis ni celui que j'ai déjà été un jour peut-être, avant, étant gamin. À quel moment ai-je commencé à bouffer les oiseaux, les souris et puis les chats, les jeux de mes copains et puis un jour mes copains ? Et puis c'était parti et je n'ai plus su m'arrêter.

Tout seul, je me sentais si seul, si juste moi, si isolé. Je le suis toujours mais je ne le sens plus, je me comble de tout ce qui n'est pas moi à mesure que je digère et que cela disparaît.

Je suis un dégénéré boulimique affectif, un morfal.

Je bouffe les meubles, les maisons, les champs, les autoroutes et les automobiles, les arbres, les villes et les villages et je bouffe même les souterrains et la roche. J'ai bouffé mes parents et mes amis il y a longtemps. Je bouffe les peuples, je bouffe les pays, je bouffe le monde et je chie du vide. Derrière moi l'hécatombe et le fracas du vacuum me suivent comme une ombre cauchemardesque et tonne dans mon avancée.

Si je m'arrête, je meurs d'un malaise insoutenable, d'un réel si froid que je ne pourrai tolérer ma propre existence. Mais quoi que je fasse je cours au-devant de ma mort, car bientôt il ne restera que moi à manger. Peut-être d'ici là apprendrais-je à aimer !?

Un émerillon dans le ciel

Je suis un petit oiseau. Plus tard, quand je serai grand comme mes parents, les connaisseurs diront de moi que je suis un magnifique émerillon mais tous les autres utiliseront sans doute le terme général de rapace – que je trouve un peu disgracieux personnellement - ou encore aigle, car les gens ont tendance à tous nous confondre et emploient ce nom commun, c'est bien triste !

Je ne sais pas encore voler. Je sais bien qu'il en est temps, et depuis longtemps diraient mes parents, frères et sœurs, mais je n'ose pas me lancer dans cet abîme qui entoure mon logis. Quelle idée d'ailleurs d'aller nous mettre au monde si haut ! Quel lieu hostile, inapproprié à de petits nouveaux comme nous, pour faire nos premières tentatives de plane ! La première peut être si vite la dernière, et alors aucune deuxième chance ne nous sera donnée. Ça vole ou ça tombe comme dit ma maman ! Moi j'aurais bien aimé un monde plus clément, plus doux et compréhensif, où l'on se supporte les uns les autres dans nos essais et erreurs. Un monde où l'on peut tranquillement, petits sauts par petits sauts, nous découvrir et nous développer pour devenir les maîtres du ciel que l'on attend de nous. Mais non, les chétifs et tremblotants petits paquets d'os ébouriffés que nous sommes, translucides et nervurés de bleu, aux yeux plus gros que la tête et avec le bec lourd à porter, doivent pouvoir se trouver assez convaincus de leurs capacités légendaires, dont ils ne perçoivent pourtant rien encore, pour volontairement se lancer.

Comment ne pas penser obsessionnellement à la mort qui me guette ? Comment ne pas douter, quand tout mon corps me certifie, fort de sa connaissance biologique naturelle, que si je n'assure pas, en deux secondes et quart, je me retrouve à plat ? Oui, à plat. Plat comme plus rien dedans et tout dehors qui se répand dans les brindilles et les feuilles mortes, plat comme mes côtes de droite qui viennent se vautrer sur celles de gauche, plat comme un œil qui a de la terre dedans et l'autre qui regarde à jamais le ciel où je ne suis pas. Quel deuil, quelle déception, et quelle grande mélancolie serait-ce alors ! Quelle fin horrible que de se vivre pour la dernière fois échouant à sa vocation première, que dis-je, échouant à sa nature. Plat comme échoué au sol, comme une défaite qui marque la fin. Vouloir fuir et se cacher pour que personne ne nous voie, que personne ne sache, mais rester là longtemps à s'offrir impuissant aux regards qui jaugeront notre écrasement. Mon papa et ma maman qui seraient tout gênés, peut-être même auraient-ils honte et détourneraient-ils les yeux ?

Ah, je préférerais d'emblée être mangé par un corbeau attaquant le nid plutôt que de souffrir la blessure de mon ego si les fourmis et les vers en venaient à se repaître de mon cadavre comme d'une boustifaille.

Ah mais quel ennui ! Oui car je suis seul désormais dans le couvoir ouaté tout le jour durant. Un après l'autre, j'ai vu plonger chacun de mes frères et sœurs. Avaient-ils peur comme moi, avaient-ils conscience eux aussi des conséquences, les avaient-ils soupesées, visualisées et pressenties dans leurs os comme un déjà connu ? Je les ai vus tour à tour venir faire les cabrioles de la réussite devant la chaumière où mes parents heureux se

félicitaient de leurs petits prometteurs, le regard à demi absent, engourdis par une fierté humide.

Moi je pourrais rester ici toute ma vie, à jamais victime de moi-même. Mais quelle honte là encore et surtout quelle désolation dans mon petit cœur de me voir abdiquer et baisser la tête. Je ne veux pas mourir, mais à me voir la mine ces jours-ci on pourrait croire que je le suis, car à mesure que ma dignité s'éteint je m'éteins aussi. Quelle tristesse, à perte de vue le monde s'offre à moi et pourtant ma torpeur m'isole, tout affadi que je suis par les limites de ma peur et mes pensées fragmentaires. Et si un instant je m'aventure à oublier les dangers, alors soudainement une petite chaleur me réchauffe le ventre... je veux vivre ! Il y a tant de choses au fond de moi que je souhaite accomplir et découvrir. Je veux chasser avec tous les copains et goûter ce que ça fait que de plonger sur sa proie effrayée et la saisir au ras du sol, puis dans un jet de puissance pourfendre l'air pour aller piquer à mort ma victime qui lutte. Je veux lancer mon cri perçant quand le brouillard se détache de la vallée et l'entendre se poursuivre là-bas où se lève le soleil. Je rêve aussi de trouver l'arbre qui sera le mien et bâtir à son sommet un nid de boue et de brindilles, puis avec ma compagne regarder grandir nos fiers petits qui s'envoleront.....

Mourir toute une vie durant pour éviter la défaite et la mort sans jamais pourtant parvenir à s'y soustraire, ou oser la vie quitte à ne vivre pleinement qu'un instant. Il paraît qu'il faut surtout ne pas regarder en bas, mais fixer son attention sur l'horizon qui nous appelle et nous attire.

Aller, prêt pas prêt..... !

Je suis tendresse

Je suis tendresse et tu m'as oubliée. Je suis tendresse partout et en toutes choses, jusque dans le souffle, jusque dans mes rythmes, jusque dans mes fluides et mes os.

Regarde mon corps de douceur. Écoute-moi, respire-moi. Je demande à être prise en soin. Ne ravage pas mon opulence, ne blesse pas ma dignité, mais rappelle-toi...

Je suis tendresse, je suis un territoire, je suis un peuple. Regarde-moi bien, je me dresse dans mon vrai visage humain. Regarde-moi bien me tenir dans mon unicité, le visage franc soleil. Je suis cette vie indomptable qui perce et qui pousse, invincible et totalement vulnérable. Je suis matière organique à l'ouvrage.

Regarde-moi bien, mes jambes s'écartent et s'ouvre mon bassin pour embrasser le monde inondé de lumière. Puis mes cuisses se referment, elles raclent le sol, mes fesses se contractent, mon pubis se retourne sur lui-même et je recueille dans mes flancs les mensonges et les poubelles, je ramène les maillons de misère, la poussière et les cailloux, je recueille tes visions d'un futur ratatiné. J'ai le pouvoir de digérer la mort et de donner la vie. Mon bassin les reçoit, tes névroses rétrogrades, et les laisse tourner tendrement, se dissoudre et se mélanger en un terreau gras et chaud.

Puis mes pieds s'engouffrent et plongent dans les profondeurs sombres de l'histoire et mes orteils s'unissent à mes aïeux millénaires pour m'allier, percevoir depuis l'origine l'espoir entretenu, la quête humaine.

Cet appel à fleurir me grimpe aux racines, me darde les muscles, me stimule l'os jusqu'à la croupe et une fois de plus mon corps se déploie, mes cuisses s'entrouvrent et s'avancent, comme des bras de lumière elles pénètrent les villes, les corps et les maisons, rejoignent les champs, traversent les forêts, les joncs me poussent aux ovaires et se soulève en moi ce vent du nord-est qui vient secouer l'espérance.

Mon ventre s'éveille, ma poitrine danse à l'air libre, je me dresse, les iris me montent aux yeux et jaillit de mes mille voix répandues ce tonnerre des soirs d'été, ce vacarme à faire trembler tes structures, à remuer les sangs, à réveiller les morts autant que les vivants.

Je suis oiseau de bon augure, tu entends mon cri qui te vient d'Anticosti et qui perce l'air jusque dans tes capitales !? Ma crinière en bourrasque dans l'azur, j'arrive.

Vois comme ma force se répand déjà dans tes rues, vois comme je me nourris de ton cynisme, de ta réduite et huileuse vision du monde. Tu es mort car je ne suis plus une victime. Vois comme je grouille, je vole, je danse autour de ton cadavre. Je frappe sur des objets pour produire une musique qui accompagne ton trépas, jusqu'à ton renouvellement. J'absorbe ta violence, ton austérité, je la digère, la transmute en compost fumant et fertile et je retourne à l'amour.

Histoire d'une petite femme ronde

Elle se tenait là, debout, bras ballants, sans bouger, seule au milieu du tumulte ambiant.

Elle se tenait là en attendant son petit café et son muffin.

Elle était petite et ronde comme une boule. Sa tête était massive, large. Ses cheveux poivre et sel étaient rasés au clipper à un pouce sur toute la surface de sa tête et laissaient voir sa nuque épaisse. Ses traits étaient tout petits au milieu de son vaste visage, des petits sourcils, des petites billes noires comme des yeux, un petit nez, une petite bouche, des petites oreilles qui dépassent et un petit menton qui pointe au milieu d'un cou large et court qu'on aurait dit qu'elle avait les épaules dans les oreilles. Elle portait un jeans ample et un t-shirt gris foncé qui lui descendait jusqu'aux hanches, col rond, et des manches courtes qui lui allaient jusqu'aux coudes.

Qui est-elle ? Car c'est une femme, c'est certain, elle avait deux seins qui reposaient sur son ventre rond.

Qui est cette femme, parmi tous ces corps ? Ces corps peaufinés, recherchés, ces corps en quête d'un succès, d'une reconnaissance, en fuite à l'échec, à la perte.

Qui est-elle ?

Qui est-elle parmi ces identités ? Ces identités astiquées qui se rendent désirables, ces identités qui cherchent à se distinguer et qui pourtant se rejoignent en une similitude partagée, s'unissent en un tout.

Qui est-elle ?

Qui est-elle dans sa féminité quand la simple définition du terme se résume en une poignée de qualificatifs précis où, de toute évidence, elle ne figure pas ?

Qui est-elle ?

Qui est-elle dans sa sensualité de femme vivante ? Comment se perçoit-elle dans son propre corps, avec les autres, dans sa vie ?

Elle se mit en marche avec son petit café et son muffin. Sur son parcours elle croisa une jeune femme, vingt-cinq, trente ans, double de sa grandeur, la tignasse épaisse et ondulée au milieu du dos, la poitrine fière, la hanche fine.

Elle la croisa sans sembler la remarquer. Il se dégageait d'elle quelque chose d'intrigant. Ce n'était pas perceptible à l'œil nu mais ça se ressentait. On aurait dit que son être emplissait chaque repli de son corps, emplissait son visage et jusqu'au sommet de son crâne. C'était comme si rien en elle ne se rétractait, ne se refusait. Elle portait le regard droit devant, horizontal, ouvert comme... de la dignité.

Elle se déplaçait en se balançant de gauche à droite comme une cloche. Elle tenta tant bien que mal de se frayer un chemin entre les chaises et là était assis un homme, la soixantaine, pas très grand, un peu costaud, l'air un peu intello avec ses petites lunettes et son pull. Elle s'approcha de lui et déposa là son café et son muffin. Lui se tourna vers elle, et leva son visage en souriant, pour la regarder. Il lui dit quelque chose en portant sa main à son épaule

puis, il ferma les yeux et tendit ses lèvres vers elle. Elle se pencha vers lui, ferma les yeux, et déposa ses lèvres sur les siennes... longtemps !

Il y avait tant de tendresse dans ce baiser-là qu'on aurait dit deux enfants.

Maudit que le monde est beau !

Les bouts de laine

J'aimerais rabouter les petits bouts de fils ensemble. J'aimerais faire se rejoindre toutes les couleurs, avoir une parole complète. J'aimerais nommer la douleur, celle du monde qui est aussi la mienne parce qu'on est d'une même matière.

Vous avez mal, je vous entends. J'entends ce que vous balbutiez à la surface, vos clapotis de paroles qui s'égarerent en éclaboussures de panique. Vous perdez pied et quelque chose de moi se noie avec vous dans les labyrinthes absurdes que nous avons créés, qui nous dépassent, auxquels on a donné un cerveau autonome, un cerveau Dieu, un cerveau pas de conscience, pas de sensible, qui a faim et qui mange les corps désertés par la peur, désertés par le gel des pilules atrophiantes.

Mon corps est une grosse coupole et vos blessures frénétiques volent jusqu'à moi dans un fracas d'angoisse. Mon corps est une coupole, je ne sens pas seulement la déchirure qui se propage mais aussi les multiples rayons de chaleur qui me traversent pour pousser en racines fortes et vertes comme le sens d'un chant dans la matière du monde.

J'aimerais rabouter tous les petits bouts de laine de toutes les couleurs, pour retisser nos vies disjointes, les ramener ensemble, avec un peu de salive en lissant les bouts effarouchés, les rouler entre mes doigts et en faire des petites boucles, réparer l'étoffe émaillée de nos ensembles, de nos unicités, de nos cités éparpillées et unir les regards, unir les couleurs.

Le brun c'est pour la terre où nous avons notre histoire, le brun c'est pour la terre où sommeillent tous les enfants du monde en un seul cercle. Nous c'est pour la couleur, des natures différenciées de rubis, de violacé, d'ocre et de pivoine, de bleu nocturne, de vert tendre. Nous c'est plein de couleur. C'est beau plein de couleur ensemble, c'est triste la tiédeur blafarde des univers qui isolent et délavent les consciences à ne plus se reconnaître différents et ensemble.

Ma grosse oreille de corps n'a pas les bras pour porter tous les enfants de la terre qui pleurent et ont soif tous en même temps. Parfois pourtant je me ferai pousser des lanternes de lune pour veiller la mort qui passe, pour l'accompagner dans sa suite et inviter au réveil tous les autres corps à se reconnaître et se rejoindre.

Je t'entends, je t'entends. Je ne peux pas te prendre dans mon corps, je ne peux pas te donner ma couleur, je ne peux pas porter ta vie, que ta chair découpée ne sait plus contenir, toi l'inconnu dont mon âme pleure le nom, et nourrir de mon sang tous ceux qui cherchent en se brûlant les yeux aux écrans épineux de paradis artificiels où les fruits sont en plastique et où on a faim encore, encore.

On fait ben des affaires qui servent pas à grand-chose en définitive quand vient le temps de vivre. Moi, j'aimerais apprendre, encore, encore, comment on fait pour mettre les petits bouts de fils de toutes les couleurs ensemble.

Rêver grand

C'est trop petit dehors et je suis si vaste dedans.

Je veux devenir celle que je ressens quand j'écoute mon silence, pousser comme on s'accouche pour se mettre au monde dans sa propre chair. Je veux être artisan du réel, un bâtisseur à mains nues, je veux que ce que j'ai en dedans qui palpite, qui chante, qui rugit et qui pleure trouve lieu de se vivre. La dignité plantée ben drette, impliquer ce que j'ai dans le cœur pis dans le ventre pour faire quelque chose de beau avec à partager. Me semble que c'est légitime ! Je ne veux pas rester là, avec dans les mains rien que mon impuissance. Je sens monter mon exaspération et j'en ferai un propulseur.

Les yeux fermés j'entends mon souhait qui se perpétue en écho dans mon immensité intérieure. C'est un cri, c'est presque un ordre, un ultimatum ! Lancé à qui, à quoi ? J'en connais pas la forme, mais j'en ressens l'ardeur et la puissance.

Et cela m'entend, cela se soulève. C'est une voix de vent qui vient de loin, qui vient... du futur. Je la sens qui me rentre dedans pis qui m'agrippe la terreur et le désir que j'ai dans les tripes, je vacille, je suis aspirée.... Je suis désirée.

Ça me dit : « viens, viens, si c'est vivre que tu veux ! Ne perd pas le contact, parce qu'aucune route n'est la même pour personne, tu auras besoin de guidance. Écoute bien, ton cœur boussole !! »

« Monte sur le cap de roche, celui où la chute rugit, vas-y avec tout ce que tu redoutes, ta colère, ta peine, ta douleur de démente. Va te faire alliée du torrent. Là, l'argile est molle et tu la pétriras dans ta paume. Le visage qui naîtra est celui de ta détresse. Chante alors, chante-lui ta gratitude et ton au revoir glorieux et en projetant cette face dans les flots qui l'avalent, sens le courage et l'empathie qui grandissaient derrière depuis longtemps. »

« Cesse ton bavardage inquiet mais n'économise pas ton ardeur et ta joie. Maintenant, va devant. Tu n'auras plus peur de ta puissance, car elle émanera de ton cœur en porte-voix. Éternel apprenant, déplace ton ignorance, de toi, de l'autre, de la vie. Avance avec elle et ta fragilité, les portant comme un espoir au bout de ta torche, une dernière gorgée d'eau dans la paume de la main. Tu feras tes pas dans le vide et signeras avec lui la grande alliance. »

« Bientôt vous serez nombreux à revendiquer vos vies pleines, tels des guerriers d'espoir, accrochant à vos cous les amulettes des combats que vous aurez menés et qui vous auront fait vivants, aimants, humains. De puissants totems, symboles de résilience, seront dressés aux portes des maisons rappelant là où vous aurez su tenir vulnérables et debout, où vous aurez rêvé grand la beauté du monde, le monde en marche. »

Je suis magique ou l'effet médiatique

Je suis un être magique !

Au début j'étais toute neuve ! Arrivée tout droit de l'entièreté, je suis semée dans un corps unique, un corps magique !

Au début je ne suis que perception. Je n'ai d'idée ni sur moi-même ni sur les autres et ce qu'on appelle la réalité n'existe pas encore pour moi. Dans ma tête une vaste page blanche. Puis ces choses multiples qui m'entourent viennent à ma conscience par mon corps ressentant. Je sens, je vois, j'entends et je découvre éberluée ces êtres et ces choses du dehors. Multiples sensations font rafales dans mon être, peur ou sécurité, bien-être ou inconfort, je m'attache tantôt, tantôt je me méfie. Et ces perceptions se frayent un chemin. Depuis mon corps elles montent en informations diverses dans ma boîte crânienne et y tracent des circuits, des routes sur ma page blanche et inscrivent en moi cette réalité, la mienne propre, celle que j'éprouve. Les informations extérieures sculptent des réseaux dans mon cerveau et programment mes aptitudes singulières à percevoir le monde.

Je suis magique ! Le monde que je perçois se construit dans ma tête, et c'est cette inscription du réel dans ma tête qui va créer ce monde que je perçois ! Je façonne le monde qui me façonne ! Et c'est ainsi tout au long ma vie !! Je me forme, me transforme et chaque expérience me confirme ou me confronte dans celle que je suis et s'ajoute à ma réalité.

Quel pouvoir prodigieux et redoutable ! Quelle responsabilité gargantuesque qu'est la mienne, sujet autonome et maître de ses choix ; qu'est la nôtre, société en devenir, humanité aux abois dans le péril de cette modernité dont les enjeux nous transpercent, nous bouleversent, nous dépassent, nous mettent à genoux devant le futur. Oui quelle grande responsabilité ! Merci, oh bonheur, cadeau de la vie, formidable chance qui nous est donnée, car je ne suis pas victime du monde qui est le nôtre, j'en suis partie prenante. Oui, il s'avère que j'ai une liberté de choix ! Moi, être de perception et de sensibilité, être de conscience et de critique, quel est ce monde auquel j'aspire ? De quelle nourriture je souhaite me construire ?

Tu es mes yeux et mes oreilles, ceux que je choisis, ceux dont je me dote pour aller à la rencontre du monde là-bas, du monde de l'autre. De quoi tu me parles ? Comment tu m'en parles ?

Y'a ce que tu me dis, y'a ce que tu me dis pas, y'a ce que tu me dis pas et que je sais pas que tu me dis pas. Y'a ce que tu me montres comme l'entière vérité, en me la soumettant avec ton propre regard sur elle, teinté de tes propres limites, de tes a priori, de ta peur, de ton mépris parfois, qui pénètre mon esprit et y laisse son empreinte. Le sais-tu ?

Quelle part du réel me fais-tu voir à travers la petite craque où je glisse mon regard ? Qu'est-ce que tu me donnes à voir, de quelle intention es-tu porteur quand tu fais le choix des mots, des gestes, des sons et des images qui me pénètrent, m'apprennent le monde et forgent subtilement celle que je suis ?

Tes buts sont-ils informatifs ou lucratifs ?

Quel est ce pouvoir que je te laisse avoir sur moi, sur nous. Quelle est cette responsabilité qui m'incombe à me coller la face dans le mur pour ne percevoir du monde que ce qui diffuse à travers la tite craque que tu me proposes, la même tite craque pour tout le monde, ZE craque, LA craque qui nous permet d'avoir une vision, réduite certes, et tout le monde la même !

N'est-ce pas là, me semble-t-il, une craque bien dangereuse, quand tous les regards s'y glissent en affirmant tous en cœur bien naïvement « voici la réalité » ? Montre-moi la différence et apprend-moi qu'elle est espoir. Je ne veux pas nourrir ma tête et mon cœur de cette poutine obtuse, biaisée, aveugle dans son assujettissement, prisonnière de ses œillères néolibérales et capitalistes, recroquevillée dans l'inconscience de sa répétition défensive, oppressive, craintive, compétitive.

Quel monde à souhaiter, quel regard à porter ?

Donne-moi de l'humanité, celle qui est déjà là, forte, inspirée, inspirante, qu'on s'engage à la cultiver ensemble ! Fais-moi voir la diversité, donne-moi à voir l'espoir des gens qui se lèvent pour leur liberté, donne-moi à ressentir ces femmes et ces hommes d'ici et d'ailleurs qui ont la peur au ventre, le cœur écorché et le courage d'affirmer encore qui ils sont, qui se relient pour continuer, qui cherchent à créer des espaces partagés, qui pensent, qui cherchent, qui dépassent leurs limites, qui découvrent leur potentiel, qui se battent pour leur vie et celle des gens qu'ils aiment, qui exigent le respect, qui militent pour leurs droits, qui

résistent contre les abus, qui se tiennent dans leur dignité, dans leur vulnérabilité, qui chantent, qui dansent, qui se roulent par terre, qui créent, innovent, inventent, qui assument leurs défis, leurs conflits, leur peine, leur détresse et marchent encore, qui inspirent l'authenticité, qui assument leur étrangeté, qui insufflent la folie, qui s'unissent pour avancer, qui protègent la vie, qui soignent le monde, qui osent le dialogue, qui persistent dans l'humilité, qui acceptent de changer et qui s'engagent dans la paix malgré tous les périls du monde et de l'histoire !

Je ne rêve pas d'une réalité de show-biz, mon âme n'est pas en manque de spectacle ou de vedette, je n'ai pas besoin de tape-à-l'œil, de scandales boostés ni de violence gratuite qui s'insinuent dans mes yeux et s'inscrivent en conflit dans ma tête. Donne-moi à comprendre, donne-moi à apprendre.

Je ne veux pas me dresser en crise et en panique, je ne veux pas m'outrancier sans savoir, je ne veux pas cultiver la peur et le mépris. Permetts la rencontre, couvre large, parle humble et curieux, et soucieux, devient une fenêtre sur notre devenir, soit cet espace où l'on puisse se dire et s'entendre, porte le cadre de l'inclusion et l'éthique de l'altérité. Prenons soin du monde.

Tes sons et tes images et leur charge émotive s'imprègnent en moi. Je suis enseignée, je suis créée par ton message et toute ma vision du monde s'en voit teintée. Nos choix et nos actes sont créateurs.

Nous sommes des êtres de cœur et de courage, nourrissons-nous de cœur et de courage, nous avons tant besoin de cœur et de courage, choisissons le cœur et le courage. C'est à moi de choisir.

Devenir arbre

Je ne me vois plus de la même manière. S'ouvrent dans l'abîme des bras de brume, bras de camisole de force ou bras de dentelle.

Où sont allés mes camarades ? Me voilà seule vieillissante au bord de ma fenêtre, une huitre ouverte au soleil de midi.

J'entends les enfants courir et crier leur joie d'être ensemble, leur joie d'être vivants. Moi, de longues larmes comme deux filets d'eau salée traversent mes joues et s'engouffrent dans le lit de mes rivières. Mon eau de vie se répand au sol et bientôt je suis assise comme un petit indien méditant dans la marre. Mon lac se gonfle peu à peu, mes nénuphars se répandent et tout autour de moi, comme des anges, les petites grenouilles dansent et glissent. À mes orteils elles ont pondu leurs œufs de grelots. Ma tunique de soie violacée se répand en nuage évanescent tout autour de ma taille. Mes jambes s'enlisent tranquillement dans la boue moelleuse. Je me sens arbre qui pousse, qui prend son temps à laisser faire les choses. Bientôt une jeune branche me poussera dans l'oreille et des petits bourgeons me perleront au bout du nez qui s'allongera lui aussi tout là-haut.

Par-ci par-là et sur ma tête se répandent les petites fleurs blanches du pommier qui me surplombe et qui fait maintenant ses fruits. Les confettis de soie virevoltent tout autour puis se répandent en enluminures à la surface du lac. Le grésillement des insectes emplit l'air comme une célébration. Je pleure toujours, pour abreuver la vie tout autour. Je souris et

mes yeux coulent comme deux rivières en continu. Le feuillage commence à emplir mes cheveux d'une crinière vert tendre, ma peau se fendille et mes rides se creusent.

Je déploie un long bras hors de l'eau pour accueillir le petit hibou qui me piétinait le crâne. Plus tard quand mon tronc se sera développé il viendra se nicher dans le trou que formera mon aisselle, camouflé par la rondeur de mon sein gauche. Je porterai près de mon cœur toute sa tribu de petits qui à leur tour me picoreront le cuir chevelu et nous jouerons à celui qui m'attrape un œil, à battre les paupières le plus vite possible. Je pourrai leur avaler les mouches qui passeront par là pour les journées creuses de disette.

Je ne me vois plus de la même manière.

Tempête sur terre

Notre rencontre était improbable autant qu'inévitable.

Nous nous sommes avancés droit l'un vers l'autre comme des assoiffés, des rêveurs devant l'inconnu, fascinés, le corps ouvert comme on s'avance dans le désert mythique pour prier.

Je m'engage. Le vent se lève. Je deviens peu à peu un candélabre dans le désert du Maghreb, debout dans les bourrasques de sable, l'adversité plein les yeux, l'adversité qui me gifle au visage, tu me tiens la main, je te tiens la main. C'est un miracle. Pour combien de temps ?

Tu me regardes et ce que tu vois c'est la blancheur de ma peau, les abus de mon histoire millénaire, la culpabilité de mes origines. Tu m'embrasses. Conflit. Trahison de ton histoire, de ta culture, de tes origines. Trahison de tous les tiens là-bas à pelleter les décombres et se refaire un visage en rassemblant les petits morceaux jadis de joie répandue. Notre désir devient violence. Trop de mensonges en souvenirs, d'abus incessants, de prétentions universalistes, suffisance, froideur, surdité, vol, viol des mémoires et des héritages, des langues, tuméfiée la dignité, divisés les peuples et les territoires, répandue l'insécurité, instaurée la fracture, le chaos, le démantèlement de l'ordre naturel des choses, et prise de pouvoir.

Honte et culpabilité. Sur mon visage honte et culpabilité. Que je la reconnaisse ou non, elle est là. Je suis indéniablement marquée au fer rouge de l'histoire. Honte et culpabilité.

Fondamentalement je ne sais plus tolérer le conflit et la division qui pourfend l'humanité en déchirures. Je la sens qui me mord au ventre et je la vois partout qui laisse passer par ses brèches l'impunité du crime, les abus de pouvoir, les exactions vaniteuses et l'ignominie banalisée.

Cette culpabilité fait sournoisement son œuvre. Elle répète son scénario. Depuis là aucune rencontre possible. Je m'affadis comme une pauvre misère, prise de découragement et d'un remords terrifiant, pétrifiée devant l'horreur sans nom et sans sens à laquelle implicitement je participe. Alors j'opte tantôt pour le suicide, tantôt pour l'abnégation indifférente, tantôt pour la défensive qui dégaine son doigt accusateur.

Et je m'engage. Entre toi et moi le monde entier, l'histoire et les fleuves de souffrance qui demandent réparation, entre toi et moi ces images, ces sons, cette dureté qui fracasse nos visages, qui souffle plus fort le vent et nous fourre le sable dans la bouche. Tout nous repousse l'un de l'autre et pourtant nous nous avançons. Le monde s'acharne à nous rappeler que nous devons nous détester. Je t'aime, tu m'aimes.

Debout dans la tempête à nous prendre les baffes de l'histoire passée et présente, je m'engage, en mon propre nom. J'ai besoin de me tenir avec toi dans cette tempête, le cœur et les yeux ouverts pour apprendre, pour nous apprendre. Réinventons-nous ensemble !

Je ne sais pas la rencontre et la différence, on ne sait jamais l'altérité. Je choisis et j'avance avec ma grande ignorance. J'avance avec le regard blanc pour laisser tout ce que tu es et que je ne suis pas, que je ne sais pas, trouver de l'espace en moi pour s'inscrire. Suspendre

ce monde d'idées que j'ai de toi sans te connaître, que tu puisses te dire, que je puisse t'entendre. Je ne sais rien, je ne sais rien. Puisse l'alchimie de la relation, dans cette épreuve, opérer sur nous son œuvre transformatrice.

Les rafales me fouettent au visage, toi aussi tu es éraflé de partout et nos larmes et notre sang laissent la trace de cet engagement pour la rencontre, cet engagement l'un envers l'autre, sur la terre.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Argouarch, É. (2014). De la corporéité à l'oralité - Un chemin créateur. Itinéraire heuristique d'une accompagnatrice somatique. Université du Québec à Rimouski, Rimouski, Québec, Canada.
- Barbier, R. (1994). Le journal d'itinérance Paroles et pratiques sociales. La place de l'écriture dans le travail social, *Revue de travail social PEPS*, no 44.
- Barbier, R. (1996). *La recherche action*. Paris : Économica.
- Barbier, R. (1997). *L'approche transversale : L'écoute sensible en sciences humaines*. Paris : Anthropos.
- Barjavel, R. (1976). *Si j'étais Dieu*. Paris : Garnier.
- Barjavel, R. (2014). *L'enchanteur*. Paris : Gallimard.
- Bateson, G. (1996). *Une unité sacrée : Quelques pas de plus vers une écologie de l'esprit*. Paris: Éditions du Seuil.
- Bergson, H. (2012). *L'énergie spirituelle*. Paris : Payot et Rivages.
- Bertaux, D. (1981). From the life-history approach to the transformation of sociological practice. *Biography and society : The life history approach in the social science*, 29-45.
- Bertrand, P. (2000). *Éloge de la fragilité*. Montréal : Liber.
- Bloch, E. (1976). *Le principe espérance*. Paris : Gallimard.
- Boal, A. (2004). *Jeux pour acteurs et non-acteurs. Pratique du théâtre de l'opprimé*. (traduit par R.-M. Virginia). Paris : La Découverte.
- Bobin, C. (1996). *La plus que vive*. Paris : Gallimard.
- Bobin, C. (2019). Christian Bobin l'enchanteur. Dans L. G. Librairie (Éd.). Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=Q3OdToev5II>

Bouchard, Y. (2000). De la problématique au problème de recherche (Vol. Introduction à la recherche en éducation). Sherbrooke, Québec : Éditions du CRP.

Boutet, D. (2007). L'art et le sacré : une solidarité épistémique. Dans M. Institute (Éd.), *Transdisciplinarity and the Unity of knowledge*. Philadelphia, PA, USA. Repéré à www.metanexus.net

Bridgman, P. W. (1927). *The logic of modern physics*. Oxford, England : Macmillan.

Brown, B. (2012). Écouter la honte. Communication présentée au TED. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=psN1DORYYYV0>

Brown, M. (2011). Aimer c'est évoluer. Dans N. Stade (Éd.). Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=4dI7rMePW18&feature=share>

Brown, M. (2012). Michael Brown's Story Partie 2/3 - Auteur du Processus de la Présence (Extrait du DVD "Awakening to Innocence / inner Sence"). Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=7HWTCmUPMLU>

Bruyn, S. T. (1966). *The Human Perspective in Sociology : The Methodology of Participant Observation*. New Jersey: Prentice-Hall.

Carrier, C. (1997). *L'expérience du rapport à soi lors d'un changement actualisant*. Université Laval, Québec.

Cassou, M. (2019). La découverte de la liberté. Dans P. e. J. Tenenhaus (Éd.). Repéré à https://vimeo.com/356708509?fbclid=IwAR1Cx8eaOp-L5R5kpAlimtZXnFdt6h5Vvx8zMn2AEuvyI_C3tILE1E3WPEQ

Charmillot, M. & Dayer, C. (2012). La démarche compréhensive comme moyen de construire une identité de la recherche dans les institutions de formation. *Formation et pratiques d'enseignement en question*. Revue des HEP de Suisse romande et du Tessin. Suisse : CDHEP. No. 14, 163-176.

Cheng, F. (2008). *Cinq méditations sur la beauté*. Paris : Albin Michel.

Cheng, F. (2016). De l'Âme. Dans B. François (Éd.) : *La grande Librairie*. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=o9huU-FLdmg&list=PLjkTjLoq1wOlfXVoChiB7BOxS8M1o48li&index=8>

Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology : The Moving Imagination*. Routledge.

- Cloutier, C. (2000). La faisance du poème selon "poïésis" de Valéry. Volume 5 Repéré à https://www.uqtr.ca/AE/Vol_5/Cloutier/Cloutier.htm
- Cotton, S. (2016). Le feu sacré : la pratique in spiritu. Repéré à <http://recitsdartistes.org/sylvie-cotton/>
- Cowper Powys, J. (1965). Autobiographie (traduit par M. Caravaggio). Paris : Gallimard.
- Craig, P. E. (1978). The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of teaching. Doctoral Dissertation at Boston University, Boston.
- Cyrulnik, B. (2008). Autobiographie d'un épouvantail. Paris : Odile Jacob.
- Cyrulnik, B. (2010). Mourir de dire : la honte. Paris : Odile Jacob.
- Cyrulnik, B. (2019). Boris Cyrulnik parle de résilience dans « La nuit j'écrirai des soleils ». La Grande Librairie : La Grande Librairie. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=B82Ecjjo-pw>
- De Saint-Maurice, F. (1874). Choses et autres. Montréal : Duvernay, Freres et Dansereau Édition.
- De Souzenelle, A. (2010). Enseignement. Les dix plaies de l'âme. Dans N. Stade (Éd.). Repéré à https://www.youtube.com/watch?v=cuFqiZNg4Lw&list=PL_oFatPLC_IRJaxw8ROSST-kVJ9D4bkJF&index=2&t=0s
- De Souzenelle, A. (2013a). Le chemin intérieur. Dans I. Ochmiansky (Éd.). Repéré à https://www.youtube.com/watch?v=H2PTqPuQFpc&list=PL_oFatPLC_IRJaxw8ROSST-kVJ9D4bkJF&index=3
- De Souzenelle, A. (2013b). Le féminin. Dans I. Ochmiansky (Éd.). Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=zF4rOKG37Z8>
- De Souzenelle, A. (2015). La peur. Dans I. Ochmiansky (Éd.). Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=lqzJmE2RUPY>
- De Souzenelle, A. (2019). Va vers toi. Dans I. Ochmiansky (Éd.). Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=FDPO88j-ry8>
- Denault, A. (2016). Au sujet de « La médiocratie ». : Hier, aujourd'hui, demain. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=Kus6n75VbAk>

Deslauriers, J.-P. (1991). Recherche qualitative guide pratique. Montréal : McGraw-Hill.

Deslauriers, J.-P., & Kérisit, M. (1994). La question de recherche en recherche qualitative. Dans *Les méthodes qualitatives en recherche sociale : problématiques et enjeux* (pp. 89-99). Rimouski, Québec : Conseil québécois de la recherche sociale.

Dilthey, W. (1947). *Le monde de l'esprit*. Paris : Seuil.

Dorion, C. (2017). *Les luttes fécondes. Libérez le désir en amour et en politique*. Montréal : Atelier10.

Einstein, A. (1973). *Ideas and opinions*. New York : Laurel Edition.

Eliade, M., & Rocket, C.-H. (2006). *L'épreuve du labyrinthe*. Monaco : Éditions du Rocher.

Feifel, H. (1970). Philosophy reconsidered. *The science of philosophy : Critical reflexions*. 30-35.

Frankl, V. E. (2013). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Montréal, Québec : Les Éditions de l'Homme.

Gadamer, H.-G. (1984). The hermeneutics of suspicion. *Phenomenology and the human sciences*, 73-83.

Galvani, P. (2006). *Pour une phénoménologie herméneutique des moments d'autoformation. Une démarche transdisciplinaire de formation-recherche action : thèse et soutenance en Science de l'éducation*. Université François-Rabelais, Tours

Galvani, P. (2013a). *Explorer les moments intenses de l'autoformation pratique, conscientiser l'intelligence de l'agir U.Q.A.R.*

Galvani, P. (2013b). *Projet de chapitre pour le manuel de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales*. U.Q.A.R.

Garo, I. (2009). *L'idéologie ou la pensée embarquée*. Paris : La Fabrique éditions.

Gauthier, B. (1997). *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données* (3e éd.). Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.

- Gauthier, J.-P. (2007). De l'interdit de dire au droit d'être : chemins de Trans-Formation. Vers une mise en forme de soi, de son expression et de sa pratique d'accompagnement à médiation du corps en mouvement. Université du Québec à Rimouski, Rimouski, Québec. (aleph_udq030011570)
- Gauthier, J.-P. (2015). La conversion au contact du corps sensible, une recherche heuristique. Universidade Fernando Pessoa, Porto.
- Geertz, C. (1986). *Savoir local, savoir global : les lieux de savoir*. Paris : Presse universitaire de France.
- Gilbert P., Price J. S., & Allan S. (1995). Social comparison, social attractiveness and evolution : How might they be related ? *New Ideas in Psychology*, 149-165.
- Gomez, L. (2014). L'écriture performative ou la génétique d'un rapport à l'écriture en recherche à la première personne. Université du Québec à Rimouski.
- Gougaud, H. (1986). *Le fils de l'ogre*. Paris : Éditions du Seuil.
- Grondin, J. (2006). *L'herméneutique*. Paris : Presses universitaires de France.
- Grondin, J. (2008). *L'herméneutique (2e éd. mise à jour.)*. Paris : Presses universitaires de France.
- Herman, J. (1983). *Les langages de la sociologie*. Paris : Presses universitaires de France.
- Hess, R. (1998). *La pratique du journal : l'enquête au quotidien*. Paris : Anthropos.
- Hölderlin, F. (1963). *Poèmes de Hölderlin (traduit par A. d. Bouchet)*. Paris : Mercure de France.
- Huston, N. (2008). *L'espèce fabulatrice*. France : Actes sud.
- Jourard, S. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Oxford, England : John Wiley.
- Jullien, F. (2012). *L'écart et l'entre : Leçon inaugurale de la Chaire sur l'altérité*. Paris : Galilée.
- Jung, C. G. (1912/1928). *On psychic energy (Vol. Collected work 8)*. Princeton : Princeton University Press.

- Jung, C. G. (1929). Commentary on « The secret of the golden flower » (Vol. Collected work 13). Princeton : Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1947). On the nature of the psyche (Vol. Collected work 8). Princeton : Princeton University Press. Kaur, R. (2017). The sun and her flowers. New York : Simon and Schuster.
- Jung, C. G. (1958). The undiscovered self. New York : Mentor Books.
- Kandinsky, W. (1989). Du spirituel dans l'art, et dans la peinture en particulier. Paris : Gallimard.
- Kant, E. (1975). Critique de la raison pure. Paris : PUF.
- Karsenti, T., & Savoie-Zajc, L. (2000). Introduction à la recherche en éducation. Sherbrook, Québec : Éditions du CRP.
- Karsenti, T., & Savoie-Zajc, L. (2004). La recherche en éducation : étapes et approches. Sherbrook, Québec : Éditions du CRP.
- Kaur, R. (2017). The sun and her flowers. New York : Simon and Schuster
- Kaur, V. (2018). 3 lessons of revolutionary love in a time of rage. TED. Repéré à https://www.youtube.com/watch?v=5ErKrSyUpEo&t=59s&fbclid=IwAR0VfWaOdUqZAC0cxqHPliEmqZe3fITm6el0A1IkL9NG5X_9JvLHZc6lck
- Kerschensteiner, G. (1907). Grundfragen des Schulorganisation. Leipzig : Teubner.
- Knost, L. R. (À paraître). In Humanity: Letters from the Trenches.
- Lafortune, L. & Fréchette, S. (2010). Approche affectives, métacognitives et cognitives de la compréhension. Québec : Presse de l'Université du Québec.
- Laperrière, A. (1987). Les méthodes qualitatives de la théorie à la pratique. Cahiers de recherche sociologique, Vol. 5, no. 2, 31-41.
- Lavelle, L. (1992). De l'acte. Paris : Aubier-Montaigne.
- Lebrun, P. (2013). Quête de vision, quête de sens. Paris : Véga.
- Leloup, J.-Y. (1996). Désert, déserts. Paris : Albin Michel.
- Leloup, J.-Y. (1999). Prendre soin de l'Être. Paris : Albin Michel.

- Leloup, J.-Y. (2012). *Manque et plénitude : éléments pour une mémoire de l'essentiel*. Paris : Albin Michel.
- Leloup, J.-Y. (2017). *Prendre soin de l'être*. Paris : Albin Michel.
- Leloup, J.-Y. (2018). *Les portes de la transfiguration*. Paris : Albin Michel.
- Lenoir, F. (2008). *L'oracle della luna*. Paris : Le livre de poche.
- Lorde, A. (2012). *Sister outsider : Essays and speeches*. Berkeley, Californie : Crossing Press.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York : Harper & Row.
- Misrahi, R. (2010). *Les actes de la joie - fonder, aimer, agir*. Paris : Encre Marine.
- Misrahi, R. (2012a). *Le vieil âge et le rire - Comment bien vieillir selon Robert Misrahi : Le vieil âge et le rire*. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=PQnC5fGNqD8&list=PLFWYcjjUXAhP-ud9Onhy4LJpMg21TpZSm>
- Misrahi, R. (2012b). *Le vieil âge et le rire - Construire son bonheur : les étapes. : Le vieil âge et le rire*. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=oSEGJeX8e80&list=PLFWYcjjUXAhP-ud9Onhy4LJpMg21TpZSm&index=8>
- Misrahi, R. (2012c). *Le vieil âge et le rire - L'estime de soi : un pré-requis fondateur*. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=HursQSKpM64&list=PLFWYcjjUXAhP-ud9Onhy4LJpMg21TpZSm&index=5>
- Morais, S. (2013). *Le chemin de la phénoménologie : une méthode vécue comme une expérience de chercheur*. *Revue Recherches qualitatives (En ligne), Du singulier à l'universel - Hors-série (Numéro 15)*, 497-511. Repéré à <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/revue/les-collections/edition-reguliere/>
- Morais, S. (2015). *Faire de la recherche et de la recherche création en première personne*. *Expliciter*, Numéro 106.
- Morin, E. (2008). *La pensée complexe : Antidote pour les pensées uniques.*, Roumanie no. 3, 77-90. Repéré à <https://gerflint.fr/Base/Roumanie3/nelson.pdf>

- Morin, E. (2019). Edgar Morin, philosophe à l'état sauvage. Dans F. culture (Éd.). Repéré à https://positivr.fr/edgar-morin-souvenirs/?utm_source=sharebuttons&utm_medium=facebook&utm_campaign=mashshare&fbclid=IwAR1XxH1bA4nH4DdPu71KRzL1Mb6XLRLtm8o_L2Yr1rxmbrWDDdurhPTVW5Ps
- Moustakas, C. (1968). *Individuality and encounter*. Cambridge : MA : Howard A. Doyle.
- Moustakas, C. (1974). *Portraits of loneliness and love*. Englewood Cliffs N. J. : Éditions Prentice Hall.
- Mucchieli, A. (1991). *Les méthodes qualitatives*. Paris : Éditions Presse Universitaire de France.
- Nicolescu, B. (1996). *La transdisciplinarité : manifeste*. Monaco : Éditions du Rocher.
- Nietzsche, F. (1983). *Ainsi parlait Zarathoustra*. Paris : LGF.
- Ogien, R. (2002). *La honte est-elle immorale ?* Paris : Bayard.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2003). *L'analyse qualitative en science humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en science humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Paré, A. (2003). *Le journal instrument d'intégrité personnel et professionnelle*. Québec : La presse de l'Université Laval.
- Pelletier, Pol. (2019). *Les sept lois de la présence*. Conférence présentée à Montréal.
- Polanyi, M. (1959). *The Study of Man*. Chicago : University of Chicago Press.
- Polanyi, M. (1964). *Personal knowledge, towards a post-critical philosophy*. Londre : Routledge & Kegan Paul Ltd.
- Polanyi, M. (1969). *Knowing and being*. Chicago : The University of Chicago Press.
- Polya, G. (1945). *How to solve it; a new aspect of mathematical method*. Princeton : Princeton University Press.

- Polya, G. (1951). *Mathematical discovery : On understanding, learning and teaching problem solving* (2 vols.). New York : John Wiley and Sons, inc.
- Rabinow, P. (1979). *Interpretive Social Science. A reader*. Berkeley : University of California Press.
- Ricœur, P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil.
- Ricoeur, P. (1984). *Fondements de l'éthique. Communication présentée au Éthique et politique*.
- Rilke, R. M. (1940). *Les élégies de Duino. Esprit et le voltigeur*. Vol. 8, 129-136.
- Rogers, C.R. (1970). *The science of psychology : Critical reflections. Some thoughts regarding the current philosophy of the behavioral sciences*. New York : Appelton Centery-Crofts. 11-23.
- Rosenberg, M. (2012). *Les Bases de la Communication Non-Violente (CNV)*. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=EDrmtCDhfQ8>
- Rugira, J.-M. (2004). *La souffrance comme expérience formatrice : Lieu d'autoformation et de coformation*. Université du Québec à Rimouski, Rimouski.
- Rugira, J.-M. (2008). *La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se comprendre : pour une approche perceptive de l'accompagnement*. Cercle interdisciplinaire de recherches phénoménologiques, Vol. 3, 122-143.
- Saint-Marc. (1922). *Évangile selon Saint-Marc*. Paris : Beauchesne (Éd.).
- Savoie-Zajc, L., & Karsenti, T. (2004). *La recherche en éducation : étapes et approches* (3e éd. rev. et corr.). Sherbrooke, Québec : Éditions du CRP.
- Schleiermacher, F. (1987). *Herméneutique*. Genève, Suisse : Labor et fides.
- Schurmans, M.J. (2008). *L'approche compréhensive et qualitative dans la recherche en formation*. Éducation permanente. 91-103.
- Sénèque. (1956). *Lettres à Lucilius*. Paris : Les belles lettres.
- Singer, C. (1996). *Du bon usage des crises*. Paris : Albin Michel.
- Singer, C. (2004). *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* Paris : Albin-Michel.

- Singer, C. (2005a). Choisis la vie et tu vivras ! : Coffragant. Repéré à <https://www.facebook.com/watch/?v=1070721439781976>
- Singer, C. (2005b). N'oublie pas les chevaux écumants du passé. Paris : Albin Michel.
- Spinoza, B. (2011). Éthique. Paris : Le livre de poche.
- Stewart, L. H. (1987). The archetype of shadow in a split world. Communication présentée au Kinship libido : Shadow in marriage and family, Einsiedeln, Switzerland : Daimon Verlag.
- Tillich, P. (1998). Le courage d'être. Paris : Cerf.
- Tisseron, S. (1992). La Honte, Psychanalyse d'un lien social. Paris : Dunod.
- Valéry, P. (1944). Eupalinos. L'Âme et la danse. Dialogue de l'arbre. Raleigh, Caroline-du-nord : Lulu.com.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1993). L'inscription corporelle de l'esprit : sciences cognitives et expérience humaine. Paris : Seuil.
- Vergely, B. (1999). Les grandes interrogations morales. Toulouse, France : Éditions Milan.
- Vergely, B. (2010). Retour à l'émerveillement. Paris : Albin Michel.
- Vermersch, P. (2006). L'entretien d'explicitation (Glossaire). Issy-les-Moulineaux : ESF.
- Vermersch, P. (2012). Explicitation et phénoménologie vers une psychophénoménologie (1re éd.). Paris : Presses universitaires de France.
- Von Schelling, F. W. J. (1842). Système de l'idéalisme transcendantal. Paris : Librairie philosophique de Ladrance.
- Wulf, C. (2005). Rituels. Performativité et dynamique des pratiques sociales. Revue Hermès 4. 153-162.