



Université du Québec
à Rimouski

S'IMMERGER DANS LA MATIÈRE POUR EXPÉRIMENTER UN SOI ÉLARGI

Un tracé de recherche-crédation

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

© **Sandra Vuailat**

Janvier 2024

Composition du jury :

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

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

Sylvie Cotton, Ph. D. Études et pratiques des arts UQAM, examinatrice externe

Dépôt initial le 12 juillet 2023

Dépôt final le 27 janvier 2024

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI
Service de la bibliothèque

Avertissement

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

*Je dédie ce travail à Claire,
étincelle de départ de ce projet, disparue pendant la traversée,
mais dont la lumière brille toujours à l'horizon de mon cœur.*

REMERCIEMENTS

En premier lieu, je tiens à remercier très chaleureusement ma directrice de maîtrise, Danielle Boutet. Sa présence indéfectible à mes côtés m'a permis de traverser cette grande aventure, et de me rendre à bon port. Son soutien et sa pensée vive ont été essentiels pour l'accouchement de ma propre réflexion, nos échanges ayant contribué à bonifier en particulier mon travail d'écriture.

Je souhaite également témoigner ma reconnaissance à l'ensemble de nos professeurs du département de psychosociologie, mais également à ma cohorte. J'adresse une pensée spéciale à mon alliée de recherche, Katia, pour notre méthodologie joyeuse sur le territoire. Je suis pleine de gratitude pour le chemin parcouru ensemble.

Je tiens également à souligner la présence et l'écoute chaleureuses de mes collègues Lola et Joëlle, et aussi Catherine pour l'écho de nos histoires.

A chacun et chacune de mes collègues, merci pour les pépites !

Je remercie également ma famille-tribu pour m'avoir soutenue, mais aussi endurée dans mes moments de doute, en particulier mon amoureux, aux premières loges de mon impatience et de mon irritabilité ! Merci de m'aimer dans mon entièreté !

Je tiens aussi à adresser une reconnaissance spéciale à mon amie Pascale, jardinière magicienne, à l'acuité de sa présence, et à ses éclairages pertinents. Nos échanges enflammés ont trouvé forme à différents endroits de ce présent travail.

Un merci aussi à la famille élargie, aux amies de cœur, Julie, Hélène, Claudine, Danièle et ceux et celles qui se reconnaîtront dans l'intérêt porté à mon travail.

Annette, merci de m'avoir offert la cabane de mes rêves pour écrire ce mémoire.

RÉSUMÉ

La présente recherche s'interroge sur les liens entre le faire, le penser et le sentir. Sous la forme d'une recherche-crédation, c'est-à-dire un ensemble de gestes concrets, c'est le dialogue entre celle qui fait, et la matière, qui est mis en laboratoire. La pratique artistique, ici, est appréhendée sous l'angle de l'art et la vie confondus (Kaprow, Beuys), soit sous la forme d'une présence attentive. Ainsi, le texte présente en premier lieu des considérations sur l'art comme mode d'existence, puis soulève des questionnements en lien avec la matière elle-même. Sous l'éclairage de la pensée homéopathique (Lagache) et du néo-matérialisme (Ingold), on peut observer la tentative de faire apparaître un monde sensible, où l'esprit et la matière ne sont pas séparés.

Grâce au mode de pensée analogique lié à l'homéopathie, cette recherche a mis en lumière une aptitude relationnelle qui n'était pas conscientisée, et qu'on pourrait résumer, ici, par une capacité à accueillir plutôt qu'à planifier. La posture phénoménologique se situe dans l'attention portée au faire, grâce au dialogue entretenu dans le temps avec la matière, et dans la présente recherche, avec l'eau en particulier. Des méthodologies basées sur l'attention pratique ont permis la production et l'analyse de données sous forme d'écriture phénoménologique, mais également de dessins ou de photographies. Et finalement, ce travail est une tentative de montrer que c'est grâce à une immersion dans la matière du monde qu'un renouvellement de la qualité de présence peut s'effectuer.

Mot(s) clé(s) en français : recherche-crédation, présence attentive, l'art et la vie, homéopathie, néo-matérialisme, analogie, eau

ABSTRACT

This research questions the links between doing, thinking and feeling. In the form of a research-creation, that is to say a set of concrete gestures, it is the dialogue between the one who makes, and the material, which is put in the laboratory. Artistic practice, here, is apprehended from the angle of art and life combined (Kaprow, Beuys), or in the form of an attentive presence.

Thus, the text first presents considerations on art as a mode of existence, then raises questions related to the material itself. Under the light of homeopathic thought (Lagache) and neo-materialism (Ingold), one can observe the attempt to bring out a sensible world, where spirit and matter are not separated. Thanks to the analogical way of thinking linked to homeopathy, this research has brought to light a relational mode that was not made aware of, and which we could summarize, here, by an ability to welcome rather than to plan. The phenomenological posture lies in the attention paid to doing, thanks to the dialogue maintained over time with matter, and in the present research, with water in particular. Methodologies based on practical attention allowed the production and analysis of data in the form of phenomenological writing, but also of drawings or photographs. And finally, this work is an attempt to show that it is thanks to an immersion in the matter of the world that a renewal of the quality of presence can take place.

Keyword(s) in English: research-creation, attentive presence, art and life, homeopathy, neo-materialism, analogy, water

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	ix
RÉSUMÉ	x
ABSTRACT	xii
TABLE DES MATIÈRES	14
INTRODUCTION	17
CHAPITRE I	23
Comment vivre?	23
1.1 La pratique artistique, un art de vivre	24
1.1.1 L’art et la vie	24
1.1.2 Le pouvoir régénérateur de l’art.....	26
1.2 L’attention comme un engagement actif envers la vie	28
1.3 Matières et manières pour habiter le monde	30
1.4 Mise en place de la problématique	32
1.5 Objectifs, pertinence et question de recherche	33
Chapitre II	35
Univers de références	35
2.1 Une vision homéopathique des choses	35
2.1.1 Homéopathie et phénoménologie.....	37
2.1.2 Corps vécu et corps vivant	40
2.1.3 Homéopathie et analogie.....	41
2.1.4 L’essence du remède homéopathique	44
2.1.5 Le changement de paradigme.....	49
2.2 Plonger au cœur de la matière : le néo-matérialisme	52

2.2.1 Matière et imagination	53
2.2.2 Repenser notre lien au vivant.....	55
2.3 Des mythes et des histoires pour ranimer le monde	58
2.4 Correspondre avec l'eau	61
Chapitre III	65
Méthodologie	65
3.1 La démarche heuristique.....	65
3.2 Méthodologies de l'attention pratique	67
3.2.1 Pratique des carnets	67
3.2.2 Marche sur le territoire	69
3.3 Méthodologies de conscientisation du faire.....	73
3.3.1 L'entretien d'explicitation et l'auto-explicitation.....	73
3.3.2 La praxéologie	73
3.3.3 L'écriture phénoménologique.....	74
CHAPITRE IV	77
Recherches amphibiennes	77
4.1 La naissance d'un projet	77
4.1.1 La boussole	77
4.1.2 Le carnet de Sicile et l'esprit des fontaines	79
4.1.3 La vision surgie de l'étang de Porc-Pic	83
4.2 Être un corps	86
4.2.1 Entrer dans l'eau	86
4.2.2 La rencontre du grain de riz et de l'éclat de verre	91
4.3 Les mots de l'eau.....	95
4.3.1 Tu as bien fait de m'écrire	97
4.3.2 Le Nord infini et la terre de St-Val.....	98
4.3.3 Écouter la glace.....	100
4.4 Imaginaire Nord.....	102

4.4.1 Revisiter le suminagashi.....	102
4.4.2 Rencontrer la peur	108
4.4.3 Le message de la couleuvre.....	115
4.4.4 L'espace des rêves.....	118
4.5 Trouver refuge dans le monde	121
4.5.1 Une maison-réservoir	121
4.5.2 La cabane de la montagne ronde	128
4.5.3 Le nid.....	130
4.6 Un parcours sous le signe de la mort.....	135
4.6.1 L'oracle de la barque.....	136
4.6.2 Simplement être là.....	141
CONCLUSION.....	151
BIBLIOGRAPHIE	155

INTRODUCTION

Cette recherche offre à voir le dialogue fécond que peut permettre un engagement dans le temps avec la matière. Ici, la forme de recherche-création s'est imposée d'elle-même dans un désir d'allier le faire, le penser et le sentir, indissociables selon moi. Je n'avais pas d'œuvre en tête quand ma recherche a débuté, mais je pratiquais régulièrement l'écriture et le dessin. Une formation en reliure, ainsi que mon travail de commis en bibliothèque, contribuaient à me maintenir dans l'univers des livres, de manière pratique, par la manipulation de la matière, et en esprit, par les nombreuses lectures qui ponctuent mes jours.

La base solide de départ, la première pierre de l'édifice, c'était donc la forme, une recherche-création. C'est un terme assez récent, surtout utilisé en Amérique francophone, qui décrit la capacité à produire de la connaissance à partir de la pratique artistique. La multiplicité des pratiques entrainent l'idée de la recherche-création comme d'une forme souple, unique, bâtie sur mesure par celle qui la met en place. Dans la présente recherche, on n'observera pas une œuvre en tant que telle, mais la pratique artistique en tant qu'un ensemble de gestes concrets.

Le contenant, la recherche-création, était l'élément de base solide de ma démarche, mais le contenu, lui, demeurait obscur. C'est l'image d'une cueilleuse partie en forêt, avec son panier, mais qui ne sait pas encore de quoi sera faite sa cueillette. Et finalement, le contenu qui se r v lera est une matière qui m'est apparue et a initié concrètement ma recherche : l'élément eau. Elle a surgi la première fois alors que je dessinais, et plus tard, lors d'une marche. C'est autour d'elle qu'allait se bâtir toute ma recherche. L'eau allait symboliser un territoire à explorer, une interlocutrice, un miroir.

Au cours de mes nombreuses lectures, j'ai découvert des univers de pensées foisonnants. J'ai circulé entre les artistes, les philosophes, les anthropologues ou les écrivain.e.s. Ayant choisi de travailler avec une matière, un élément même, j'ai retrouvé la pensée de Joseph Beuys, un artiste allemand du 20^e siècle, dont la conception de l'art m'a profondément marquée lorsque je l'ai découvert il y a une dizaine d'années. J'en parlerai plus en détails au chapitre suivant, mais pour l'instant, nous pouvons conserver une idée centrale dans sa démarche qui est de remettre ensemble la matière brute et son essence spirituelle. Apprendre à écouter la matière, lui redonner sa juste place, comme ce que propose le courant néo-matérialiste, et qu'on trouve par exemple dans les travaux de l'anthropologue Tim Ingold qui s'intéressent à l'influence du « faire » sur le « penser ». Je me suis également intéressée aux écrits sur l'imaginaire et sur l'imagination de la matière de Bachelard et de Fleury. J'ai aussi revisité les fondements de la pensée homéopathique, qui ont façonné celle que je suis, et qu'on retrouvera dans le chapitre II.

Le fil conducteur de ces lectures hétéroclites se trouve dans la tentative de faire apparaître un monde sensible, où l'esprit et la matière ne sont pas séparés, et où l'humain n'est plus le seul au centre du monde. En considérant la matière comme expressive et dynamique, c'est l'ensemble de nos relations que nous sommes appelés à reconfigurer: humain/non-humain, sujet/objet, nature/culture. Dans cette approche néo-matérialiste, c'est la conception dualiste du monde qui est remise en question. Il s'agit donc, entre autre, de redonner de la valeur à ce qui ne peut pas être vu, et qui n'est pas pour autant inexistant.

Réfléchir aux côtés de cette pensée vivifiante, c'est marcher avec ceux et celles qui tentent de réanimer notre monde.

Réaliser cette recherche m'a permis de mettre en lumière un mode relationnel au monde qui n'était pas conscientisé. J'ai pu à travers ce patient travail avec l'eau, puis avec les autres présences rencontrées, observer chez moi cette capacité à être perméable aux choses qui m'entourent, c'est-à-dire à me rendre disponible, plutôt qu'à faire des plans. Apprendre à transformer la matière et en être transformée. C'est une capacité à agir en fonction des circonstances, à cultiver les occasions que la vie me présente. C'est une ligne de conduite

qui appelle sans cesse la créativité, c'est dire le mouvement, tout le contraire d'une vision des choses figée, rigide. Cette attitude est la conséquence directe d'une attention soutenue portée au monde qui m'entoure, et à la mise en pratique de l'intuition. Cette posture s'est patiemment construite, et continue de l'être. Je crois qu'elle est constituée d'une prédisposition de celle que je suis naturellement, et qu'elle s'est renforcée grâce à la pratique artistique, aux enseignements spirituels, et à l'approfondissement de la pensée homéopathique. À cela s'ajoute une dimension plus personnelle, mais incontournable, celle de l'expérience de la maternité, que je définirais ici « simplement » par la capacité à mettre au monde et accompagner patiemment hors de soi, une nouvelle forme de vie, c'est dire un être unique avec des besoins spécifiques.

Participer à maintenir la vie dans un contexte de crise environnementale était un de mes leitmotivs lorsque j'ai entrepris ma recherche. L'eau allait m'offrir ce symbole associé à la vie. Je voulais sortir de cette vision apocalyptique ambiante, de l'esprit nihiliste et de toutes ces projections de fin du monde qui inondent nos esprits. Découvrir des manières pour entretenir l'espoir, ne pas être seulement dans le discours face aux jeunes générations, mais plutôt dans l'exploration de modes d'existence cohérents, et surtout viables à long terme. Car, si l'on veut demeurer vivant, soutenir la vie doit être une de nos préoccupations majeures. Un de mes axes de recherche s'articulait autour de la question : qu'est-ce que cela signifie d'être humaine à l'heure de la crise écologique ?

Je savais que la recherche *en première personne*, telle qu'elle est menée dans ce programme d'étude des pratiques psychosociales, impliquait de s'immerger dans sa singularité, et c'est quelque chose avec lequel j'étais familière du fait de ma pratique homéopathique uniciste. Je consacrerai une grande partie du second chapitre à faire ressortir les éléments fondamentaux de la pensée homéopathique qui ont contribué à faire de moi celle que je suis. La connaissance de l'homéopathie m'a permis d'appréhender l'humain dans sa globalité, en ne séparant pas le corps et l'esprit. Cette vision unifiée m'a initiée à une forme de lecture du monde bien particulière, autant dans la santé, état

d'équilibre, que dans la maladie, état de déséquilibre. Elle est un élément clé de ma démarche.

De toutes les considérations précédentes, on peut donc retenir que, d'abord et avant tout, cette recherche prend naissance dans le désir de réaliser une recherche-crédation, grâce à laquelle le faire, le penser et le sentir sont étroitement liés. Qu'ensuite, c'est une matière, l'eau, qui s'est imposée pour me permettre de réaliser mon projet. Enfin, en revisitant les fondements de la pensée homéopathique et en découvrant le courant néo-matérialiste, j'ai pu mettre en place les axes principaux de cette recherche.

Dans le premier chapitre, j'expose les fils conducteurs qui m'ont menée à la mise en place de ma problématique de recherche. J'y ai dessiné un entrelacement de ma pratique artistique, de la pensée homéopathique et de questionnements en lien avec la matière.

Dans le second chapitre, j'aborde les éléments clés de la pensée homéopathique, qui ont contribué à une certaine vision du monde, et qui soutiennent le développement de ma recherche. À cela s'ajoutent des considérations épistémologiques sur l'expérience du faire, sur l'attention, et qui expliquent la posture phénoménologique de cette recherche.

Le troisième chapitre, lui, donne à voir les considérations méthodologiques qui ont permis la production et l'analyse des données.

Enfin le quatrième chapitre présente les données. On y trouvera en premier lieu la mise en place du projet, c'est-à-dire la manière dont l'élément eau s'est imposé dans ma recherche. Suivront les séries de dessins, les installations et les réflexions qui ont nourri ce présent travail.

On peut voir dans ce long échange avec l'eau, l'image de la rivière qui épouse les formes, contourne, et invente sans cesse de nouveaux trajets selon les circonstances. Lors d'un de nos premiers cours, j'avais été frappée par une affiche du département de géographie où il était question de l'espace de liberté des rivières. Sans connaître les détails de ce que cette

notion contient, je restais avec ces mots *l'espace de liberté des rivières*. Ces mots m'invitaient à sortir de visions fixistes.

Finalement mon projet pourrait se résumer comme suit : *marcher la rivière*.



CHAPITRE I

COMMENT VIVRE?

Le monde dans lequel nous nous trouvons, la personne que nous croyons être, voilà nos bases de travail.

Pema Chödrön, *Conseils d'une amie pour des temps difficiles*

J'ai entrepris cette recherche suite à une convergence d'évènements qui pointaient vers la fin d'une étape de vie, sur un plan personnel et professionnel. Je m'apprêtais à cesser mon travail de thérapeute homéopathe en cabinet, tel que je l'avais pratiqué jusque-là. Sur un plan personnel, mon rôle de mère allait changer, car mes enfants devenus grands se préparaient à quitter le nid familial. Tout cela m'évoquait un temps neuf à l'horizon, une nouvelle forme de vie. Est-ce que je pouvais prendre part activement dans ce devenir, m'engager toute entière en direction d'un moi renouvelé?

La pratique artistique que j'avais développée dans les dix dernières années me donnait le sentiment que je pouvais m'aventurer dans cette voie. Interagir avec les matériaux de mon existence, grâce à l'art, m'avait indiqué un chemin à suivre, un espace pour avoir du pouvoir sur ma vie. C'est à l'intérieur de cette pratique que prenait naissance mon projet de recherche. Je commencerai donc par exposer ma conception de l'art et de la pratique artistique, comme lieu de dialogue avec la matière, mais aussi comme espace de pouvoir et de transformation.

Aux côtés de ce questionnement lié à mon devenir personnel, j'étais également préoccupée par l'état du monde. Je m'interrogeais sur la posture acceptable à adopter dans un monde en crise. Je souhaitais explorer comment dépasser le sentiment de désespoir et d'impuissance,

et cultiver la vie envers et contre tout. Je voulais essayer de me déprendre d'une sorte de fatalisme dicté par notre système, et expérimenter une forme libre, c'est-à-dire, me donner le choix. C'est dans un souci de participer pleinement à la transformation nécessaire que s'inscrit ma recherche, dans le prolongement de mouvements de pensée qui cherchent des manières de ré-enchanter le monde, de prendre soin de la vie, et qui font l'objet de la seconde partie de ce premier chapitre.

1.1 La pratique artistique, un art de vivre

1.1.1 L'art et la vie

Il y a dix ans, je décide de m'inscrire dans un programme court de deuxième cycle en étude de la pratique artistique. Je veux donner une place plus grande à ma créativité. Je souhaite la voir prendre de l'ampleur, développer un sens du faire, allié à la pensée réflexive.

Lors de mon parcours universitaire, je découvre Joseph Beuys (1921-1986), artiste allemand connu pour son affirmation selon laquelle chaque homme est un artiste. Beuys parle de la « puissance de mise en forme » que chacun doit connaître et développer afin d'aboutir à un état d'autodétermination. J'ai tout de suite été séduite par sa vision élargie de l'art, comme une science de la liberté, un lieu possible de régénération. Dans une entrevue avec le professeur de philosophie Volker Harlan, il parle de « la nécessité interne d'élaborer le monde à partir de l'art » (Beuys, Harlan 1992, p. 17) afin de lui appliquer une cure radicale, car « notre organisme social existe comme un être vivant en état de très grave maladie » (Beuys, 1992, p. 43).

Il considère que la tâche de l'humain est d'apprendre à discerner les forces créatrices afin d'avoir accès à un monde suprasensible, et pour y parvenir, il s'agit « que chaque instant fasse partie de la préparation ». Beuys parle de retrouver une « conscience de l'essence », c'est-à-dire renouer avec les forces évolutives. Reconnaître que nous avons séparé essence et apparence et s'intéresser au suprasensible. En ce sens, il cite à plusieurs reprises

l'homéopathie, où le matériel disparaît pour laisser la place à l'essence, et où la dynamisation renvoie à un principe de mouvement dans l'évolution.

Il cherche à s'éloigner de l'unique « domaine rétinien », c'est-à-dire de la domination de la vue sur les autres sens. Il propose de réapprendre à « écouter » la matière, cela veut dire introduire un processus spirituel dans le rapport à la matière, accéder à la substance. Le « caractère sacré » de la substance doit devenir un concept central dans notre rapport au monde. Dans une performance réalisée en 1965, et intitulée *Comment expliquer les tableaux à un lièvre mort*, Beuys s'est enduit la tête de miel et de feuilles d'or. Il déambule dans la galerie en chuchotant à l'oreille du lièvre mort qu'il porte dans ses bras. Au sujet de cette action, Beuys nous dit :

Pour moi, le Lièvre est un symbole de l'incarnation, que le lièvre joue vraiment : ce que l'homme ne peut faire que dans son imagination. Il creuse, se construisant une maison dans la terre. Ainsi il s'incarne dans la terre : c'est la seule chose qui importe. C'est comme ça que je le perçois. Le miel sur ma tête a bien sûr à voir avec la pensée. Alors que l'homme n'a pas la capacité de produire du miel, il a la capacité de penser, de produire des idées. C'est comment la nature éventée et morbide de la pensée devient à nouveau vivante. Le miel est une substance essentiellement vivante, et la pensée de l'homme peut le devenir aussi. D'un autre côté, l'intellectualisation peut tuer la pensée : on peut tuer son esprit par la parole en politique ou sur le terrain académique.¹

En utilisant des matériaux comme la graisse, le feutre ou le miel, chargés en énergie, et en travaillant avec les animaux, Beuys donne à ses actions une dimension symbolique chamanique. Il veut régénérer la société, et l'art lui semble le seul moyen pour le faire. Il promeut l'idée que la créativité devrait être le vrai capital et participe au mouvement de l'art total. Sa vie, son œuvre, tout est art, rien n'est séparé. J'aime cette soif d'absolu qui le pousse même à la fin de sa vie à rejeter le monde de l'art (voir son livre intitulé « Par la présente, je n'appartiens plus à l'art ») pour s'inscrire dans la « vie vivante », en plantant

¹ *Comment expliquer les tableaux à un lièvre mort*, article de Wikipédia consulté le 1 mai 2023.

des arbres par exemple (voir 7000 chênes). Tout comme son ami, l'artiste Robert Filliou, qui déclara un jour « l'art, c'est ce qui rend la vie plus intéressante que l'art ». Ces artistes s'inscrivent dans le mouvement Fluxus, né dans les années 1960, dont l'un des objectifs principaux est d'abolir les frontières entre l'art et la vie, frontières peut-être même illusoires.

Penser l'art en dehors de son côté élitiste pour en faire une expérience accessible à tous, est une des propositions du philosophe John Dewey dans son livre *L'art comme expérience*. Il montre que les sources de l'esthétique ne sont pas réservées à l'art, mais qu'on les trouve aussi dans la vie quotidienne (Dewey, 2010). L'artiste Alan Kaprow quant à lui, pose la question : « Et si je devais penser l'art juste comme le fait de faire attention? » (Kaprow, 1996, p. 239). Il est à la recherche d'un art grâce auquel le sens de la vie peut être intensifié et interprété. Cette façon d'aborder l'art, c'est un état d'esprit, une manière d'être au monde. L'art est vu comme une source d'énergie, matérielle et spirituelle, capable de transformer le monde. Dans cette vision où rien n'est séparé, l'art devient un moyen de vivre, et non une fin en soi. Kaprow nous invite à la réflexion: « Considérez cette idée: si l'art semblable à la vie restaure la possibilité de la pratique de l'art comme une pratique éclairante, il est le complément de ce que les différentes psychothérapies et certaines disciplines à base de méditation ont toujours fait. » (Kaprow, 1996, p. 257).

1.1.2 Le pouvoir régénérateur de l'art

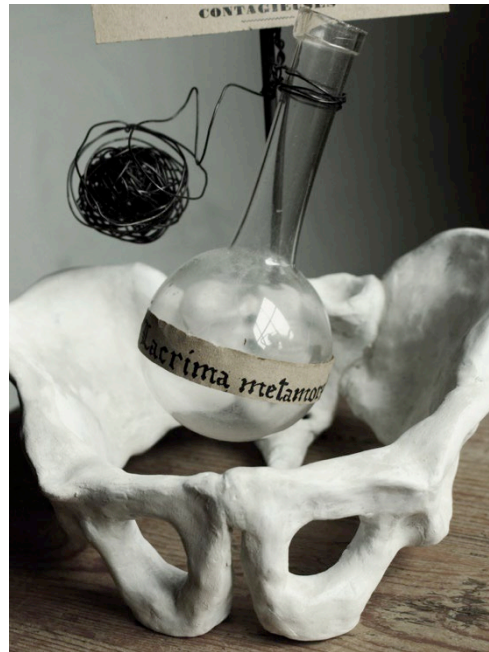
Par le passé, j'ai réalisé des œuvres variées dont le point commun était d'être issues de préoccupations en lien direct avec ma vie. Je m'inspire de ma propre histoire et de celle des autres pour créer. Je tente à ma manière de réparer le monde en questionnant les relations qui me font souffrir, celles liées aux conditionnements culturels, aux injustices ou à la violence. Je cueille dans mon quotidien les matières premières qui sont ensuite travaillées dans mon laboratoire intérieur. En général, c'est l'idée qui donne la forme et le choix des matériaux. Mes œuvres peuvent prendre la forme de recherches photographiques, de dessins, de sculptures, d'installations ou d'art-action. Il y a eu par exemple une recherche photographique intitulée *les métamorphoses du cygne*, et qui traitait des thèmes liés au

conte du *Vilain petit canard*, comme le sentiment d'être différente, mais aussi des bienfaits de l'exil.



Les métamorphoses du cygne, photographies

J'ai réalisé aussi une sculpture intitulée *le bassin de l'humanité*. C'est une œuvre que j'ai créée pour tenter de soigner mes lignées transgénérationnelles. Je me suis intéressée au legs « d'empêchement d'être libre » des femmes qui m'ont précédée, mais aussi à celles qui ont osé résister.



Le bassin de l'humanité, sculpture d'argile et matériaux mixtes

Pendant trois ans, de 2016 à 2019, j'ai participé à un projet original et stimulant intitulé *Correspondances télépathiques*. Avec ma complice Danièle Bergeron, artiste visuelle, nous nous donnions un rendez-vous hebdomadaire dans l'atelier, à distance, mais reliées au

même moment. Les consignes étaient seulement de l'ordre de la présence en simultané, avec le dessin et l'écriture comme médiums. De génération et de culture différentes, habitant loin l'une de l'autre, ce projet a ouvert un espace de réflexion sur nos manières de vivre ensemble. Des thèmes récurrents revenaient dans notre correspondance : le lien, cet « entre-nous » comme un territoire imaginaire, souvent symbolisé par le fleuve, qui nous reliait géographiquement, mais aussi la disponibilité à l'instant.

C'est cette pratique de création et de vie fusionnées, telle que décrite à travers les trois projets ci-dessus, que je voulais mettre en laboratoire, sans savoir à l'avance de quoi elle serait faite. La matière, aussi bien que les outils utilisés, l'environnement dans lequel la ou les expériences auraient lieu, restaient à être définis, en même temps que le projet se dessinerait.

1.2 L'attention comme un engagement actif envers la vie

La pratique artistique, dans ce grand mouvement qu'est « l'art et la vie confondus » (Kaprow, 1996), est entièrement liée à une pratique de l'attention. En m'attardant aux détails, aux petites choses qui retiennent mon attention, cette manière d'être au monde permet de transfigurer le banal. Ainsi, le quotidien devient une voie vers l'éveil. Kaprow dit que « ...l'art semblable à la vie se joue quelque part entre l'attention que l'on accorde au processus physique et l'attention à l'interprétation. C'est de l'ordre de l'expérience, et pourtant c'est impalpable. » (Kaprow, 1996, p. 279).

Dans un article dédié à la phénoménologie pratique, Natalie Depraz, à la suite d'Husserl, définit l'attention comme une activité, avec « la dynamique d'un geste interne », c'est-à-dire qu'elle met en jeu le corps, mais qu'elle est aussi intersubjective, donc relationnelle. (Depraz, 2013, paragr.II). En insistant sur le caractère dynamique de l'attention, Depraz nous invite à nous défaire de l'idée de l'attention comme d'un état mental, et de l'appréhender plutôt comme un processus qui exige effort et participation, et permet une croissance liée à l'exercice et à l'entraînement. C'est une posture éthique de la relation à

soi, et qui repose sur la « sincérité expérientielle et la fidélité descriptive » (Depraz, 2013, concl.). Depraz montre que l'attention « qualifie le temps selon un mode d'*augmentation d'être* », et repousse « l'irréversibilité du temps par un mouvement de réactivation voire de régénérescence de la présence » (Depraz, 2013, paragr.II). Cette idée d'amplification de notre être au monde est une des dimensions de la création artistique (Boutet, 2018, paragr. 6). La présence attentive est aussi une des bases de l'enseignement de la méditation. J'ai eu la chance d'être initiée à la méditation par l'artiste Sylvie Cotton, aussi instructrice en enseignement bouddhiste (lignée Shambala). Par son intermédiaire, j'ai pu approfondir les liens entre la création artistique et la vie de l'esprit, par le biais de *workshops* ou de retraites intensives. Cotton parle des voies spirituelles et artistiques comme celles qui « fournissent des rencontres incessantes avec les phénomènes, incluant sa propre incarnation comme phénomène. » (Cotton, 2012, p. 42). Elle ajoute « 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. ».

C'est cette idée de créer sa vie à partir de ce qui m'est offert qui a initié cette recherche. Mais de quels matériaux de l'existence allais-je pouvoir me servir ? Mon projet était de nature expérimentale, je faisais le pari que quelque chose allait se présenter à moi, une matière à laquelle m'adresser. Cette piste m'indiquait l'idée de ne pas prédéterminer une forme finale mais plutôt d'ouvrir une voie pour improviser, observer le chemin plutôt que fixer un point d'arrivée. Il me semblait que je devais me rendre disponible à ce qui allait s'offrir à moi, aiguïser mes sens.

Je raconte dans le chapitre IV comment a eu lieu la rencontre avec l'élément eau, la matière avec laquelle j'allais commencer à travailler. C'est par la combinaison du dessin et de la marche, deux pratiques qui allaient devenir des méthodes de travail, que mon projet s'est amorcé, avec l'eau comme élément central. Le dialogue, autrement dit l'interaction dans le temps avec la matière rencontrée, allait être le cœur de mon projet. Je souhaitais l'observer, examiner comment les choses se présentent à moi, comment je transforme la matière, et comment en retour, elle me transforme.

Cette façon d’appréhender le monde, en redonnant sa juste place à la matière, s’inscrit dans un grand courant de pensée appelé néo-matérialisme. C’est un terme que j’ai découvert lors de ma recherche et qui est utilisé pour caractériser un courant de pensée hétérogène en arts, en philosophie et dans les sciences sociales, et dont le point commun est de remettre au centre la matérialité du monde. Dans le courant néo-matérialiste, la matière n’est plus considérée comme quelque chose de passif, mais plutôt comme auto-organisée, comme quelque chose de vivant et qui rend vivant. Alors que la philosophie du XXème siècle a vu l’avènement de théories basées sur le discours, le néo-matérialisme propose de considérer la matérialité et les réalités somatiques comme des éléments clés dans la construction de notre monde. Chaque élément qui constitue le monde, humain ou non-humain, a un rôle à jouer, c’est à dire qu’il produit un effet. Cette proposition aboutie au concept d’interdépendance, à une subjectivité qui se place d’emblée comme relationnelle. La philosophe et théoricienne féministe, Rosi Braidotti, à l’origine du terme néo-matérialiste, propose de « (...) repenser la dimension de la relation comme élément constitutif de la subjectivité » (Braidotti, 2003, p. 7). Karen Barad, philosophe, physicienne et théoricienne féministe, a de son côté introduit la notion de réalisme agentiel. Citton, chercheur et philosophe, résume la pensée de Barad comme suit : « Son réalisme agentiel s’articule autour des résonances du processus de mattering, qui désigne inextricablement "(se) matérialiser", "prendre (ou donner) sens" et "prendre (ou donner) de l’importance". Ces diverses significations sont inséparées dans son texte, pour montrer qu’elles sont inséparables dans la constitution de notre monde: "la matière et la signification ne sont pas des éléments séparés. Ils sont inextricablement confondus" » (Citton, 2013, p. 10).

1.3 Matières et manières pour habiter le monde

Depuis une trentaine d’années, le virage néo-matérialiste tente de renouveler notre vision du monde en réécrivant la modernité. La remise en question des dualismes fondateurs de notre pensée moderne, notamment matière/esprit, nature/culture, humain/non-humain est au centre de ce large courant. Une des conséquences est donc d’effectuer un

« anthropodécentrisme », c'est-à-dire un décentrement de l'humain au profit de la matière, des corps, ou des objets. Ce qui m'intéresse en particulier, ce sont les répercussions du projet matérialiste. En mettant l'accent sur l'incarnation et la matérialité, c'est une sorte d'éloge de la singularité, et avec elle de la différence, qui voit le jour. C'est une invitation à réfléchir à comment vivre de manière durable avec les autres, humains et non-humains compris. Écoutons Braidotti :

Au départ, donc : le désir de transformation, la passion politique de construire des mondes possibles, des alternatives vivables ; mais au centre je mettrais le désir de processus soutenable, pour que les femmes engagées dans l'écriture de la pré-histoire du futur deviennent des sujets multiples et complexes – le désir de durée *dans* et *pour* le changement. (Braidotti, 2003, p. 7)

Les propositions présentées par Braidotti ou Barad font écho en moi à cette idée de non-séparabilité entre soi et le monde, entre la matière et l'esprit. Or, cette manière d'appréhender le monde est aussi à la base de la pensée homéopathique. Je développerai dans le chapitre suivant des éléments fondamentaux de celle-ci, mais pour l'instant, nous pouvons simplement retenir quelques points clés. D'abord, l'homéopathie considère l'humain comme un tout, elle ne sépare pas le physique du psychique. Ensuite, concernant le remède homéopathique en tant que tel, on retiendra que celui-ci illustre la non-séparation entre matière et non-matière. Nous verrons au chapitre II, comment dans la fabrication du remède, la disparition de la matière fait place à une action de « l'esprit de la matière ». Ceci a lieu grâce au support de l'eau, et c'est aussi une des raisons pour laquelle l'eau a retenu mon attention dans cette recherche. Elle faisait déjà l'objet d'un vaste questionnement, notamment en ce qui a trait à « la mémoire de l'eau ». Cette expression fait référence au processus de fabrication du remède homéopathique, dont les deux étapes essentielles sont la dilution et la dynamisation. « La mémoire de l'eau » nomme cette capacité de l'eau à conserver et à transmettre l'effet d'une substance active, même, et surtout, lorsque les dilutions successives ont fait « disparaître » la matière. J'y reviendrai plus en détails dans le chapitre suivant.

L'autre caractéristique notoire du remède homéopathique est sa fabrication à partir des mondes végétaux, animaux et minéraux. Le rééquilibrage que permet le remède s'apparente à une forme de dialogue entre l'humain et les autres règnes, dialogue étant ici entendu au sens de relations inscrites dans le temps.

L'homéopathie, dans ses fondements théoriques ainsi que dans son application, incarne à mes yeux une médecine révolutionnaire. Elle appréhende l'humain dans sa singularité et prend au sérieux l'idée de futur durable, la fabrication et l'utilisation des remèdes homéopathiques n'étant toxique ni pour les corps, ni pour l'environnement.

L'idée de futur durable, au cœur de notre monde en crise, met en relief la nécessité d'agir, d'expérimenter différents modes de subjectivité, de manières d'habiter le monde. La pratique artistique et celle de l'homéopathie se rejoignent en ce point : elles mettent toutes deux au centre l'incarnation et l'expérience vécue, et proposent un sens élargi de l'interconnexion entre soi et le monde. C'est riche de ses deux pratiques que je me suis engagée dans mon projet.

1.4 Mise en place de la problématique

Mon questionnement, comme je l'ai nommé d'emblée, s'articule autour de mon « devenir » et celui du monde. Devenir, dans le sens de mouvement de transformation. Devenir dans le sens de production de subjectivité. Il s'agit comme je l'ai évoqué plus haut, de vivre de façon attentive, avec soi-même, ses sensations, mais aussi avec le monde qui m'entoure.

Si pratiquer, c'est me joindre au mouvement qui avance et explorer le monde tel que je l'expérimente, pouvais-je en faire un projet de recherche ? Si vivre et créer deviennent synonymes, ils définissent une manière d'être, qui est aussi une manière de savoir. Karen Barad utilise le terme onto-épistémologie pour illustrer le fait que l'être et le savoir ne peuvent plus être séparés (Citton, 2013, p. 10). Savoir repose sur un engagement direct avec le monde. Ainsi, s'il n'y a pas de séparation entre la praticienne, ses outils, les matériaux et l'environnement, il s'agit d'explorer l'ensemble relationnel dans lequel ils

sont impliqués. L'émergence de la praticienne a lieu dans son association avec la matière active.

1.5 Objectifs, pertinence et question de recherche

Pour résumer, j'ai donc le projet d'étudier une pratique en train de se faire, pratique où art et vie deviennent indissociables. Le focus est mis sur les sens et l'attention dans le mouvement, mais surtout sur l'improvisation avec ce qui m'est offert comme matière active. En ce sens, c'est une pratique que l'on pourrait qualifier de performative, mais ce terme en art soulève très souvent la question du public, de la représentation, or ce sont des thèmes étrangers à la présente recherche. L'idée ici est de penser en pratiquant, et inversement, autrement dit, de ne pas séparer les deux.

Mes objectifs de recherche s'articulent donc autour d'un raffinement de la compréhension de celle que je suis en actes, dans le mouvement de la vie. Comment j'entre en relation avec la matière du monde, autrement dit quelles sont les dynamiques relationnelles qui me constituent, qu'elles soient intuitives ou construites. Puis-je approfondir mon expérience et ainsi apprendre à « mieux vivre »?

Mes objectifs de recherche:

- Documenter mes méthodes de création pour en extraire une plus grande compréhension et renouveler mon rapport à la matière.
- Identifier des points de rencontre grâce auxquels s'articulent la création et le « prendre soin ».
- Revisiter les fondements de la pensée homéopathique sous l'éclairage du néo-matérialisme.

La manière d'appréhender l'humain dans sa dimension anthropologique, c'est-à-dire dans le « comment » il existe, je l'ai creusée grâce à la pratique homéopathique. Comme je le détaille dans le chapitre suivant, l'écoute attentive liée à mon expérience de thérapeute m'a

permis, en m’immergeant dans d’autres modes d’être, d’apprendre à « devenir l’autre ». L’expérience d’un individu, avec ses dynamiques relationnelles uniques, enrichit la connaissance générale de l’humain. La réalisation de cette recherche représente en elle-même la pertinence personnelle.

Pour ce qui est de la légitimation de cette recherche, je vois dans la proposition du cadre théorique une manière originale de revisiter notre rapport au monde, tel que nous y invite le courant néo-matérialiste, et telle que l’illustre la pensée homéopathique. C’est une réflexion qui nous convie à reconfigurer la matière pour la considérer comme vivante et vivifiante.

Dans ce projet, je souhaite m’adresser en particulier à ce qui nourrit la vitalité, à la possibilité d’en injecter dans un monde en crise. Je m’interroge, de la même façon que l’anthropologue Martin : « Y-a-t-il des façons humaines de se rapprocher des *manières* et *expressions* des éléments ? Des moyens par lesquels certains collectifs humains tentent parfois de minorer l’incessant dialogue intérieur pour le remplacer par les flux élémentaires eux-mêmes ? » (Martin, 2022, p. 228) Dans une époque où le temps semble s’accélérer, où l’urgence plane à l’horizon, j’ai envie d’ouvrir un dialogue avec le monde qui m’entoure afin de découvrir de nouvelles pistes vers un « vivre autrement ». Que puis-je apprendre en travaillant avec l’eau ? Qu’a-t-elle à m’enseigner ?

Finalement tous ces questionnements dessinent les contours de ma recherche. Ils pointent vers un désir de soi renouvelé, en accord avec un monde en mutation. D’où la question :

Par quel chemin un échange soutenu et attentif avec le monde qui m’entoure peut se révéler une source de connaissances et d’approfondissement de soi ?

C’est en observant avec attention un ensemble d’expériences significatives que je me propose d’y répondre, dans un rapport direct avec « le monde en train de se faire ».

CHAPITRE II

UNIVERS DE RÉFÉRENCES

Je commencerai par décrire ce qu'est pour moi l'homéopathie, et insisterai sur certains de ses fondements. J'aborderai les points essentiels qui m'ont semblé pertinents dans mon projet de recherche. Cette manière d'appréhender le monde que m'a transmise l'homéopathie est tellement centrale dans ma vie qu'il est incontournable de lui consacrer ces quelques paragraphes. J'y explorerai le lien entre l'homéopathie et la phénoménologie, mais aussi un mode relationnel au monde de type analogique. On verra aussi le remède homéopathique, qui apparaîtra alors comme la métaphore parfaite pour illustrer l'idée de matière et « d'esprit de la matière ». Cette idée de non séparation entre l'esprit et la matière, illustrée par le remède homéopathique est aussi au cœur du courant néo-matérialiste. La nécessité du changement de paradigme qui découle de l'appréhension de la matière comme quelque chose d'agissant, sera présentée à travers l'exemple concret des travaux de deux chercheuses, Madeleine Bastide et Agnès Lagache. D'autres auteurs, comme Ingold, Fleury ou Bachelard viendront affiner cette idée de matière agissante, c'est-à-dire ce que la matière *fait*, mais aussi l'importance du faire, autrement dit l'interaction de la matière avec soi. En circulant à travers la pensée de ces différents auteurs et autrices, je souhaite montrer qu'adopter cette posture, c'est amplifier notre sensibilité au monde qui nous entoure.

2.1 Une vision homéopathique des choses

La prise de conscience d'une énergie mystérieuse et omniprésente manifestée dans la variété infinie des phénomènes naturels semble

être l'expérience fondamentale de l'homme lorsqu'il s'éveille à un univers prodigieux et rempli de mystère.

Thomas Berry, *Le rêve de la Terre*

Bien que l'homéopathie ne soit pas le sujet de ma recherche en tant que telle, sa découverte a joué un rôle essentiel dans la construction de ma pensée. C'est une expérience personnelle qui m'a poussée sur le chemin de l'homéopathie. L'évènement en question concernait mon petit garçon de huit mois, qui avait eu un épisode de convulsions. Comme jeune maman, je me trouvais démunie et impuissante. L'arrivée à l'hôpital s'était transformée en vision d'horreur : j'avais le sentiment d'abandonner mon bébé aux mains d'inconnus. L'idée de lui administrer des médicaments de type tranquillisants me rendait hystérique. Moi qui étais pharmacienne, j'étais devenue très méfiante envers les médicaments. Rapidement, une piste était apparue pour l'équipe médicale. L'analyse de la prise de sang indiquait un taux anormalement bas de calcium, et le diagnostic le plus probable était une forme de rachitisme. Une dose massive de calcium a donc été administrée à mon bébé, et des radiographies osseuses ont été prises pour confirmer le diagnostic. Mais l'absorption en grande quantité de calcium a entraîné une diarrhée importante. Comme chez un enfant en couches, une diarrhée peut entraîner un risque d'infection urinaire, une échographie de la vessie s'est imposée. Pendant ces longues journées à l'hôpital, j'accompagnais mon enfant, de jour comme de nuit. Au fur et à mesure que le temps passait, c'était comme si chaque examen en appelait un autre, chaque peur la suivante, dans un crescendo de plus en plus pathologique. J'avais le sentiment de devenir folle. Le déclencheur a eu lieu lorsqu'à la suite de l'échographie de la vessie, une zone grise sur l'image orientait le prochain pas vers un sondage urinaire. C'en était trop pour moi, j'avais l'impression d'être coincée dans une spirale infernale. C'est à ce moment-là que je me suis retrouvée dans le bureau de Claire, une homéopathe au cœur ouvert et à l'écoute attentive. Ce qui m'a frappée lors de notre rencontre, c'était l'importance qu'elle accordait à mon vécu. Elle écoutait ma détresse, mes doutes et mes peurs. Les données biologiques objectives sur lesquelles l'hôpital s'appuyait étaient mises de côté, et c'est l'histoire que je racontais, et comment je la racontais, qui était

au centre de l'attention. C'est elle qui détenait la clé. Je lui racontai comment, enceinte, j'avais eu peur de manquer de calcium. Je lui parlai aussi de mes craintes concernant les médicaments et la logique médicale que je remettais en cause. Face à Claire, je retrouvais un peu de mon pouvoir perdu, confisqué par le savoir tout-puissant et sans appel de la médecine. Elle me prescrivit quelques granules homéopathiques, et comme j'allaitais, ils feraient effet aussi sur mon bébé. Un seul remède, à prendre une fois. Un remède à base de coquille d'huitre, qui contenait du calcium dynamisé, et dont je parlerai plus loin, plus en détails.

Tout rentra dans l'ordre. Envolé le diagnostic de rachitisme. J'appris quelques jours plus tard que j'étais à nouveau enceinte. Je me demandais si les événements étaient liés. Jamais mon enfant n'a eu d'autres épisodes convulsifs par la suite. Cet événement fut fondateur pour moi, il a changé ma vision du monde. C'est à cause de cette expérience que je suis allée étudier l'homéopathie, et que j'ai effectué une sorte de conversion, une transformation radicale dans ma manière d'appréhender la maladie et les moyens pour parvenir à la guérison.

Dans les paragraphes qui suivent, je m'attacherai à faire ressortir des éléments fondamentaux de l'homéopathie qui ont façonné ma pensée, et guidé mon travail de recherche.

2.1.1 Homéopathie et phénoménologie

L'homéopathie est née à la fin du XVIII^{ème} siècle, à la même époque que la médecine scientifique moderne. Dans leurs fondements, elles ont pris des directions diamétralement opposées. La première fonctionne de manière empirique, c'est-à-dire en se basant sur l'expérience avant la théorie, alors que la seconde tente de soigner en se basant sur une logique rationnelle de causalité. L'une se contente de décrire, et l'autre prétend expliquer, mais les deux tentent de soigner.

La médecine moderne se construit sur des observations anatomo-cliniques, des autopsies, elle compile des données objectives, mais s'intéresse peu à ce qui est vécu par le patient.

L'homéopathie, elle, est de nature pragmatique, elle s'attache à soigner un patient sur la base de ce qu'il ressent. Dans l'*Organon de l'art de guérir*, Samuel Hahnemann, fondateur de l'homéopathie, définit la maladie comme une modification de la manière de sentir et d'agir. L'expérience vécue par le patient est au cœur de ses préoccupations, et lui-même observe finement ce qui caractérise ce patient en particulier.

Dans le domaine de la médecine moderne, les malades se définissent en fonction de données objectives : leur taux de cholestérol, leur tension artérielle, une échographie ou une étiquette psychopathologique. On élimine ce qu'il y a de particulier au patient pour établir un diagnostic. L'approche homéopathique, au contraire, s'attache à individualiser le cas en mettant au jour la dynamique relationnelle que le patient entretient avec le monde qui l'entoure. Elle s'attarde aux symptômes objectifs et subjectifs qui caractérisent le patient, c'est-à-dire les plus « frappants, inusités, personnels » (Hahnemann, 1984, paragr. 153). Par exemple, une personne a une pneumopathie liée à une bactérie X qui sera traitée par antibiotique. Cette même personne fait aussi de la fièvre, sa toux se calme à l'air frais, elle a soif d'eau très froide, des courbatures, est tombée malade après un conflit. Elle peut aussi être sensible aux courants d'air, pleurer en entendant de la musique ou se réveiller chaque nuit à la même heure. Elle a un goût métallique en bouche, ou la sensation que son cœur est suspendu à un fil. En fait, elle présente tout un ensemble de choses qui la définissent, elle en particulier, dans cet épisode spécifique nommé maladie.

L'ensemble des symptômes d'un individu est « l'expression de l'image intérieure de la maladie » (Hahnemann, 1984, paragr. 7), et c'est l'intégralité de ces symptômes qui nous permet de trouver le remède approprié. Nous verrons plus loin ce qu'est le remède homéopathique et comment il est choisi, mais pour l'instant, nous pouvons retenir que la totalité des symptômes, objectifs et subjectifs, et l'individualité, sont au cœur de la pensée homéopathique. Ce premier constat nous amène à voir l'importance que l'homéopathie accorde à la maladie en tant qu'expérience incarnée. Philippe Marchat, médecin homéopathe et philosophe, propose de définir l'objet de l'homéopathie comme « le corps vécu », c'est-à-dire une unité psychophysique indissociable (Marchat, 2006). Cela permet

de sortir de l'idée courante du corps objet et de réintégrer la non séparabilité entre corps et esprit.

Être malade est une expérience subjective, c'est un moment concret dans une trajectoire singulière. Lors d'un entretien homéopathique, le patient est invité à s'exprimer spontanément. Comme homéopathe, je m'ouvre à l'autre en tentant de mettre en évidence ce qui est particulier chez cette personne. Un de mes professeurs à l'école d'homéopathie nous disait que la consultation est comme un voyage dont le guide est le patient lui-même. Pendant le voyage, il montre les curiosités à voir et ce sont les symptômes qui ont le plus de valeur. Pendant l'entretien, j'utilise la reformulation, le langage du corps, si j'ai un remède en tête, il se peut que des questions bizarres soient formulées. Le patient est ainsi invité à raconter, à préciser, à se souvenir de ce qui est ressenti, aussi bien au niveau physique que psychique.

L'homéopathie, en retournant à l'origine de l'expérience vécue par le malade de sa maladie, suit la même méthode que la phénoménologie. Ce courant philosophique, fondé par Husserl au XX^{ème} siècle, propose de se tourner vers l'élan premier de notre saisie du monde, quelque chose d'intuitif, d'originale. La phénoménologie ne cherche pas d'explications, mais elle tente plutôt de mettre à jour une logique singulière de construction de sens pour un individu donné. Elle réintègre le corps comme « instrument général de la compréhension » (Merleau-Ponty, 2005, p.284). Il s'agit de suspendre tout jugement, de se débarrasser de nos préconceptions, pour observer les phénomènes tels qu'ils se présentent à nous, dans un temps et un espace donnés. C'est d'une vérité située dont il est question.

C'est la même démarche qui est à l'œuvre dans le cadre de cette maîtrise. On retrouve deux éléments clés, présents aussi dans l'entretien homéopathique : la description et l'évocation. Le premier consiste à raconter les choses telles qu'elles se présentent à nous, sans rationaliser. Le second fait référence à l'art de poser les bonnes questions, sans induire ni orienter les réponses, comme lors de l'entretien d'explicitation par exemple.

Un lien que je fais entre l'homéopathie et ma démarche de chercheuse, c'est cette posture phénoménologique qui implique le récit de soi, où la personne raconte ce qu'elle vit et comment elle le vit. Dans le cadre de ce mémoire, écrire *en* première personne, c'est assumer une prise de parole incarnée.

2.1.2 Corps vécu et corps vivant

Sortez de temps en temps de votre routine et demandez-vous si vous faites vraiment ce que vous croyez faire.

Moshe Feldenkrais

Pratiquer l'homéopathie a développé chez moi une attention particulière aux manifestations du corps. J'ai beaucoup appris en écoutant les personnes malades et leur entourage, mais aussi en expérimentant moi-même des remèdes homéopathiques. L'incroyable diversité des manières de vivre et de se vivre est fascinante, autant dans la maladie que dans la santé. La découverte de l'homéopathie a été pour moi un précieux outil de connaissance de l'être humain, et donc aussi de moi-même.

Si je conçois la maladie comme un dérèglement, elle met en évidence des modifications de mon ressentir. Soudainement, j'ai un front parce que ma migraine me le rappelle. Mon dos se manifeste à moi car je suis assise dans une mauvaise position, je sens mes muscles tendus, douloureux. Mais il n'est pas besoin de se rendre jusqu'à un état pathologique pour percevoir que notre corps est sans cesse soumis à des variations. Il suffit d'y prêter attention. En ce qui me concerne, l'homéopathie a été une véritable éducation de la perception, car sa démarche qui cherche à individualiser le cas implique de toujours préciser la manière dont les choses se présentent à nous. Par exemple, si j'ai des maux de tête, c'est assez banal. Mais si je réussis à voir que ces maux de tête reviennent périodiquement, qu'ils sont associés à un type de nourriture et que la douleur irradie au menton, alors là, je suis dans la description fine (qui pour le thérapeute homéopathe, donne

souvent la clé de la prescription). Individualiser, c'est personnaliser une prescription. C'est dresser le portrait d'un être unique, c'est dessiner son monde propre.

Ce que je cherche à dire ici, c'est que l'écoute attentive des manifestations du corps, celui de l'autre ou du mien, est un des apprentissages majeurs que m'a légué l'homéopathie. Elle a donné de la profondeur à mes observations. Ne pas chercher d'explication, mais demeurer curieuse et ouverte, raffiner ses sens. À travers l'écoute active, apprendre à « devenir l'autre ». Nous avons tous un corps, mais il n'y en a pas deux pareils. Ils possèdent tous une logique propre, comme l'illustre pour moi l'homéopathie.

Aux côtés de l'homéopathie, je pratique aussi la méthode Feldenkrais, qui est une introspection de l'expérience somatique. Elle vise une meilleure utilisation du moi, en enrichissant la qualité des mouvements, et également en améliorant notre acuité perceptive. C'est un outil de prise de conscience par le mouvement, une forme de méditation en action. J'ai développé plusieurs techniques afin d'augmenter ma conscience corporelle (méditation assise, body scan), ce qui, à force de pratique, entraîne une plus grande clarté et une attention profonde.

En s'attardant aux manifestations de l'esprit et du corps, c'est tout un apprentissage sur soi qui est approfondi et raffiné, et des dynamiques relationnelles qui sont mises en évidence. Et si j'insiste sur la dimension corporelle, c'est pour mettre en évidence un rapport direct à l'expérience de la compréhension et du sens, ces derniers étant trop souvent liés exclusivement à l'intellect.

2.1.3 Homéopathie et analogie

Je me tourne à nouveau vers l'homéopathie pour introduire la notion d'analogie comme mode relationnel au monde. Un des principes de base de l'homéopathie repose sur la loi des semblables, *similia similibus curentur*, qui signifie « les semblables soignent les semblables ». Ce mode d'appréhension du monde n'a cessé d'être repris et modifié au cours de l'histoire. Chez les druides, ou à l'antiquité, on trouve déjà l'idée de correspondances entre la nature et l'humain à des fins thérapeutiques, particulièrement en

lien avec les plantes. Au XVI^{ème} siècle, Paracelse élabore la théorie des signatures, qui est pour lui la manifestation visible de l'intelligence de la Nature. L'observation des plantes permettrait ainsi de définir leur usage thérapeutique, comme dans l'exemple de la pulmonaire officinale, dont les feuilles tachetées évoquent les alvéoles pulmonaires. Cette pensée analogique se retrouve également chez les alchimistes, où la transmutation de la matière renvoie à une transmutation spirituelle. ²

Cette manière d'appréhender le monde se définit à l'origine par un parti pris : celui de se trouver du côté des choses, et non contre elles. C'est cette idée de sympathie qui remonte à la nuit des temps, et qui actuellement pourrait se définir comme le choix éthique de se placer du côté de ce qui nous relie. Dans le cadre de ce projet de recherche, et en lien avec une certaine vision du monde, la pensée analogique est devenue pour moi une méthode de travail.

Dans son livre *Échos du sensible*, la philosophe Agnès Lagache montre comment la pensée homéopathique n'a rien d'irrationnel, mais qu'elle s'appuie sur une logique intelligible et réelle, celle de l'analogie. L'analogie est définie comme une opération qui court-circuite l'analyse du langage ordinaire en montrant, plutôt qu'en démontrant. Lagache a profondément été influencée par la pensée de Wittgenstein, philosophe autrichien, célèbre pour son affirmation « ce dont on ne peut parler, il faut le taire », mais, ajoutant, « on peut le montrer ». C'est ainsi dans le langage de l'image que se révèle le sens.

L'analogie est ce qui permet de mettre en rapport deux mondes complets, à un moment particulier. Ce sont donc deux états qui se font face. La philosophe montre comment le processus d'analogie est une loi d'organisation générale, une communication sensible entre le corps et le monde, processus que l'on retrouve aussi à l'œuvre dans la poésie, ou dans le transfert en psychanalyse.

² *Analogies et correspondances*, article de Wikipédia consulté le 5 mai 2023.

Dans le cas de l'homéopathie, la similitude a lieu entre le corps, pris comme unité psychophysique, et le remède, qui véhicule l'information nécessaire à la guérison. Nous verrons plus loin la nature du remède homéopathique, mais pour l'instant nous devons garder en tête cette analogie entre l'état de l'individu et son remède, comme l'idée d'une communication sensible qui permet à l'organisme de se réaccorder avec le monde qui l'entoure. Ce qui posait problème se réorganise, une forme de mise à jour a lieu.

La nature des remèdes homéopathiques est un des points de controverse de l'homéopathie. Étant fabriqués par dilution puis dynamisation, ils ne peuvent agir en se plaçant dans le paradigme mécaniste, où seule l'action matérielle est prise en compte. Nous devons donc conclure avec Bastide, professeure et chercheuse en homéopathie, que « (...) l'information (contenue dans le remède) est une abstraction qui nécessite un support mais qui n'a pas de réalité propre; elle n'existe que par le changement du receveur. Ceci signifie l'abandon de toute théorie mécaniste et une approche radicalement différente des observations expérimentales. » (Bastide, 2013, paragr. II).

Autrement dit, l'effet curatif obtenu grâce au remède n'est pas contenu dans celui-ci, mais existe *dans l'interaction* avec le patient. Cette conclusion à laquelle Bastide est arrivée dans le cadre de ses travaux de recherche en lien avec l'homéopathie fait écho à la proposition de Barad. Comme nous l'avons vu plus haut, je rappelle que celle-ci affirme que la matière et la signification sont inextricablement liées, voire confondues. À mes yeux, l'homéopathie représente un exemple flagrant pour montrer la nécessité d'un changement de paradigme comme nous le verrons plus loin. « Comment finir par comprendre qu'il n'y a pas de séparation entre le niveau micro et le niveau macro, qu'il n'y a pas de petite matière, que l'infinitésimal est grand, que le néant nous presse ? » (Barad, 2016, rsm).

À la lumière de ces réflexions, on peut donc conclure que l'analogie est une communication sensible, où l'esprit et la matière ne sont pas séparés. Elle est pour moi une forme de pensée qui a été initiée par la connaissance de l'homéopathie, et qui est devenue avec le temps, un véritable mode de saisie du monde. Elle est à la base d'un rapport contemplatif au monde, d'une vision poétique qui sans cesse fait des liens entre ce qui est ressenti à l'intérieur et ce

qui est matérialisé à l'extérieur. Elle évoque dans mon esprit cette même idée contenue dans l'expression de « constellations de force », et que Beuys utilise souvent dans son discours (Beuys, 1992, p. 19, 24, 31), ou dans la vision de Barad : « Les phénomènes sont des relations matérielles spécifiques de la différenciation du monde toujours en cours, où "matériel" doit être compris comme itérativement constitué par des relations de force. » (Barad, 2016, p. 16).

2.1.4 L'essence du remède homéopathique

Afin de saisir les rapprochements que je fais entre mon projet de recherche et la nature même du remède homéopathique, je vais tenter quelques explications.

Je dois d'abord préciser que les remèdes homéopathiques sont testés *in vivo*, c'est-à-dire sur des personnes, jamais en laboratoire. Ces expérimentations sont appelées pathogénésies, ou *proving*. Des individus sains ingurgitent des substances diluées et dynamisées, qui provoquent des sortes de maladies artificielles, dont on dresse un tableau le plus précis possible, des signes physiques aux sensations subtiles, en passant par les rêves. On obtient ainsi, en croisant les données de l'ensemble des expérimentateurs, un profil de remède correspondant à l'ensemble des symptômes que ce remède a généré lors des expériences de pathogénésies. Ce remède sera ensuite utilisé lorsqu'une personne malade présentera un tableau similaire à celui dessiné lors des expérimentations, par le principe d'analogie décrit plus haut.

La similitude entre la maladie artificielle, « contenue » dans le remède, et la pathologie, permet à l'organisme de prendre connaissance de ses symptômes, ceux-ci étant en quelque sorte mimés par le remède. À l'aide de ce processus analogique, la représentation mimétique apportée par le remède est reçue comme une information par l'organisme malade, ce qui permet la négativation de ces symptômes, donc l'état de guérison. (Bastide, 2013, paragr. 5)

Le remède homéopathique est fabriqué à partir de substance végétale, animale ou minérale. L'origine de sa fabrication remonte à l'expérimentation personnelle de son fondateur,

Hahnemann. C'est en relevant une coïncidence entre la toxicologie du quinquina et son action curative qu'Hahnemann a posé les premières bases de l'homéopathie. L'écorce du quinquina, qui contient de la quinine, est utilisée pour traiter certaines fièvres. À doses élevées, pourtant, celle-ci provoque des accès fébriles chez des sujets sains. Ce constat fait par Hahnemann constitue la première pathogénésie, le point de départ de la pensée homéopathique.

Sachant que l'effet toxique d'une substance s'atténue avec la dilution, Hahnemann se mit en tête de trouver la dose curative la plus petite possible. Il faisait des tests sur lui-même et sur son entourage. Par exemple, pour le remède homéopathique *belladonna*, il faut préparer une teinture-mère, qui est une macération de la plante. Ensuite, dans un flacon, nous mettons une goutte de cette teinture-mère et quatre-vingt-dix-neuf gouttes d'eau. Cette opération correspond à la dilution. Cette solution est ensuite « dynamisée », c'est-à-dire agitée de manière à lui imprimer des chocs (une forte accélération suivie d'une décélération brutale pendant un temps très court). La première dilution, suivie de cent succussions (dynamisation), aboutit dans le cas de l'exemple ci-dessus, au remède *belladonna* 1 CH. En répétant les mêmes opérations, une goutte de 1 CH et quatre-vingt-dix-neuf gouttes d'eau auxquelles on applique la dynamisation, on obtient une 2 CH. Et ainsi de suite jusqu'à la 30 CH, qui est une dilution couramment utilisée.

Un remède, dilué à un point tel qu'il ne contient plus aucune molécule de la substance d'origine, puis dynamisé, a acquis des propriétés différentes : il représente la pathologie, par une analogie de structure, et a un statut d'information et non d'objet. Il va être perçu par l'organisme comme une maladie artificielle, théâtralisée. « Nous pouvons proposer que la dynamisation et la dilution transforment la capacité informative des solutions qui fonctionnent alors non par la présence des molécules résiduelles, mais par l'information spécifique transférée par un champ électromagnétique de très faible intensité » (Bastide, 2013, paragr. II).

La piste la plus probable qui tend à expliquer le pouvoir d'action des remèdes homéopathiques, malgré l'absence de matière, serait liée à l'élément eau. Celle-ci garderait

une empreinte de la substance avec laquelle elle a été en contact, c'est elle qui serait le support de l'information, qui est de nature électromagnétique. La dilution et la dynamisation, imprimeraient en quelque sorte l'esprit du remède dans l'eau.

L'action du remède homéopathique, même si elle demeure encore obscure à la raison, m'a poussée à revoir mes manières de penser. Je crois que pratiquer l'homéopathie a profondément bouleversé ma vision du monde, en ce sens qu'elle a rééquilibré le rapport rationalité versus apprentissage par mon expérience propre. Mon esprit s'est ouvert davantage.

Le remède homéopathique représente à mes yeux l'ouverture et le consentement au mystère.

Ce que je tiens à souligner ici, c'est l'influence que l'expérimentation des remèdes homéopathiques a laissée comme traces en moi. D'abord, cette idée en filigrane que l'esprit du remède dialogue avec notre propre esprit, dialogue pris au sens de relations inscrites dans le temps. Une rencontre a lieu. Quelque chose se passe sur le plan énergétique, invisible. Et cette rencontre, c'est celle de l'humain avec d'autres entités vivantes, qu'elles soient animales, végétales ou minérales. Quelque chose nous relie. Cette manière de placer au centre l'incarnation et sa relation aux autres entités agrandit l'idée d'interconnexion entre soi et le monde. Dans les recherches homéopathiques contemporaines, il existe plusieurs courants que je trouve pertinent de souligner ici. On trouve par exemple le travail de Jan Scholten, homéopathe et chercheur néerlandais, qui établit un parallèle entre les propriétés des éléments du tableau périodique et certains comportements humains (Scholten, 1993). Son système de classification est trop complexe pour être résumé ici, mais nous pouvons retenir qu'une grande partie de la communauté homéopathique internationale a mis en application ses principes avec des résultats cliniques encourageants. Ce constat nous montre que les propriétés physico-chimiques de la matière élémentaire trouvent écho dans les vécus humains, à un niveau d'intégration supérieur, mais analogue. Ceci évoque l'idée de matière vivante, même dans son plus petit élément qu'est l'atome. D'autres chercheurs, comme Brunson, ou Sankaran, mettent en évidence la singularité des

souches à partir desquelles sont fabriqués les remèdes, et montrent ainsi, sans l'expliquer, mais à l'aide de résultats cliniques, qu'il existe des liens *bio-logiques* entre l'humain et le reste de l'univers (Marchat, 2006).

À travers l'ensemble des considérations précédentes, nous avons ainsi rencontré les trois principes fondamentaux sur lesquels repose la pensée homéopathique. Le premier correspond à la totalité des symptômes, ou individualisation, c'est-à-dire non seulement les symptômes qui ont amené le malade à consulter, mais l'ensemble de ce qu'il vit. C'est en gros ce qu'on pourrait appeler le portrait phénoménologique d'un malade en particulier (qui va différer forcément de celui d'un autre malade à qui on aurait diagnostiqué la même maladie).

Le second principe est celui de la similitude, mise en application par le principe d'analogie. Ici on pourrait conserver l'image d'une « correspondance de structure » entre l'humain et une substance issue du monde animal, végétal ou minéral.

Et enfin, on trouve l'infinitésimalité, qui est constituée par la dilution et la dynamisation. À partir de ce principe, on peut évoquer ce que je nomme « esprit de la matière ».

Ces trois principes sont indissociables et fondent l'originalité de la méthode homéopathique.

En plus de prescrire, ou d'expérimenter moi-même des remèdes, j'ai eu l'occasion de participer à des pathogénésies. Lors de ces expérimentations collectives de remèdes, on établit un ensemble de symptômes provoqués par l'absorption d'une substance active. Ce qui est appelé symptôme définit autant les manifestations objectives, que subjectives. Ainsi, par exemple, on pourrait trouver côte à côte, une douleur à l'épaule, une éruption cutanée ou un rêve de noyade. En regroupant et en croisant les résultats de chaque participant, on obtient un profil de remède, qui par le processus d'analogie décrit précédemment, permettra de guérir un patient présentant une pathologie semblable.

Lors de ma participation aux pathogénésies, l'action des remèdes dans le domaine onirique m'a chaque fois frappée. Je me suis mise à porter davantage attention aux rêves. C'était eux qui détenaient souvent la clé d'une prescription réussie. Dans la présente recherche, j'ai eu l'occasion d'observer à plusieurs reprises, un lien entre les cours et mon activité onirique. C'est comme si l'apprentissage académique se trouvait renforcé de manière symbolique. Comme si des enjeux abordés par la rationalité devaient trouver une autre voie de passage pour insister, et ainsi marquer mon imaginaire. Ceci m'évoque l'idée d'un langage complexe, et qui parle aussi bien au corps, au cœur qu'à l'esprit.

Des pans entiers de compréhension ont été obtenus à partir d'images oniriques, comme nous pourrions le voir dans le chapitre IV.

Un autre point essentiel que le remède homéopathique met en lumière, c'est le lien au vivant. Je ne peux concevoir un art de guérir l'humain qui empoisonne et les corps, et l'environnement.

Au contraire, le remède homéopathique symbolise à mes yeux l'esprit des autres règnes du vivant, prêts à collaborer avec nous. Par exemple, dans mon cas, le premier remède qui m'avait été prescrit lorsque mon bébé était en manque de calcium est ensuite régulièrement venu à mon secours : il s'agit de *calcareo carbonica*, du calcium dynamisé fabriqué à partir de coquille d'huitre. Dans ce que l'on nomme sa matière médicale, son « portrait » pour simplifier, on retrouve des thématiques telles que confiance/sécurité, de nombreuses peurs, mais aussi des caractéristiques physiques qui me correspondent. L'expérimentation de ce remède, lors d'évènements particuliers étalés sur une vingtaine d'années, me conforte dans l'idée évoquée plus haut de sympathie envers le monde, aussi bien au niveau de l'esprit que du corps. Quelques remèdes clés font ainsi partie de ma pharmacopée de base. Ils « dialoguent » bien avec mon esprit.

Le processus de dilution et de dynamisation potentialise l'effet de la substance, on dit qu'il l'« exalte ». Autrement dit, c'est sur un plan immatériel, énergétique, que l'effet du remède est le plus grand. Cette opération met en lumière l'esprit de la matière, celui que j'ai tenté

d'appréhender dans ce patient travail de recherche avec l'eau. Dans la fabrication du remède, c'est l'élément eau qui a toujours attiré mon attention, notamment dans ce phénomène qu'on a appelé « la mémoire de l'eau ». Lors de mes lectures, j'ai découvert le « quatrième état de l'eau », une découverte qui pourrait bouleverser nos manières de penser. L'eau présenterait des qualités d'intelligence et de guérison en lien avec la lumière (voir le livre *Le quatrième état de l'eau: Au-delà de liquide, solide et vapeur*, 2019, de Gerald Pollack).

Le remède homéopathique est la métaphore qui m'a semblée la plus pertinente afin d'illustrer ce que je cherche à comprendre par l'observation et la création. Elle me parle de l'esprit de la matière, de l'effet de l'infinitésimal, de la non-séparation entre humain et non-humain.

2.1.5 Le changement de paradigme

Lors de mes lectures sur l'homéopathie, j'ai découvert l'histoire de la rencontre d'Agnès Lagache et de Madeleine Bastide (De Souza, 1996). Madeleine Bastide était une professeure d'université, chercheuse en immunologie. Elle a fondé un groupe de recherche international sur l'infinitésimal (GIRI). Elle s'intéressait à l'effet des hautes dilutions, car elle avait observé à plusieurs reprises des réactions immunitaires chez des organismes vivants, alors que les préparations administrées ne contenaient plus de molécules (Bastide, 2013, paragr. 3). Dans ses expériences de laboratoire, elle avait des résultats concrets dans l'application de ces hautes dilutions, mais le résultat de ses expériences était incompatible avec le paradigme mécaniste. Son ouverture d'esprit la poussait vers un changement de système logique, c'est-à-dire vers des outils épistémologiques différents. C'est en découvrant le livre de la philosophe Agnès Lagache, *Échos du sensible*, qu'elle a alors trouvé la pièce manquante. La pensée développée dans ce livre a permis à Madeleine Bastide de valider les résultats de ses expériences, en les plaçant dans un autre cadre de référence, où ses observations prenaient sens. Ce nouveau paradigme, qu'elles ont appelé « paradigme des signifiants », met en évidence la capacité de communication du corps vivant (corps et psyché) avec le monde intérieur et extérieur. Cette manière de penser

permet de concevoir l'homéopathie d'un point de vue rationnel, alors que l'approche par le paradigme mécaniste a donné de l'homéopathie une vision totalement irrationnelle. Comme nous l'avons vu précédemment, c'est l'idée centrale d'infinitésimalité qui confère au remède un statut d'information, c'est-à-dire qui n'existe pas en tant que telle, mais qui « n'a de réalité que reçue et traitée par le receveur » (Bastide, 2013, paragr. 4). On retrouve ici l'idée de Barad vue précédemment selon laquelle, prendre ou donner sens, et se matérialiser, sont synonymes. Ainsi, nous dit Agnès Lagache, il ne faut pas réduire l'infinie richesse « de la réalité à ce que nous en avons déjà compris, mais nous ouvrir à la pensée des inépuisables chatoiements du sens » (Lagache et Bastide, 1992, p. 79).

Le dialogue de Bastide et Lagache, qui s'est poursuivi pendant plus de vingt ans, est, selon moi, une parfaite illustration d'honnêteté intellectuelle et d'interdisciplinarité. Agnès la philosophe, trouvait un lieu concret d'application de sa pensée, et Madeleine, les outils nécessaires à la validation de ses observations de terrain.

Cette histoire raconte une sorte de conversion. La même qui s'est opérée en moi alors que je suis passée d'une compréhension mécaniste du corps, à une conception plus complexe, où ce qui ne se voit pas est aussi important que ce qui se voit. Lâcher les chiffres et les diagnostics, pour se tourner vers la personne et ce qu'elle vit, ce qu'elle ressent, même, et peut-être surtout, si ce n'est pas rationnel. C'est l'expérience concrète qui montre le chemin et ouvre l'intelligence vers une vérité encore inconnue.

L'homéopathie pose ainsi ce problème à la médecine classique qui s'enlise dans son paradigme mécaniste : elle y est inexplicable. Donc rejetée. Mais à celui qui veut bien se donner la peine, elle ouvre la porte à une autre conception du monde. Pour ma part, je l'ai expérimentée d'abord sur moi-même, comme je l'ai raconté plus haut. J'ai été convaincue par l'expérience. Puis, l'étudiant, je l'ai prescrite à d'autres. Les débuts étaient hésitants. Ma logique rationnelle trouvait toujours d'autres explications pour justifier les changements observés. Je voyais des « hasards » et des « concomitances ». Puis je me suis rendue à l'évidence qu'une autre chose était à l'œuvre. Que c'était à moi de changer ma

manière d'appréhender le monde, et progressivement ma vision s'est affinée. Complexifiée. Enrichie.

Je vois dans la pratique homéopathique, une pratique vivante, dynamisante, parce que fonctionnant dans un système ouvert, à l'intérieur de ce que Lagache et Bastide ont nommé le paradigme des signifiants. L'être vivant que nous sommes y est appréhendé dans sa totalité et en lien avec le monde qui l'entoure. Il est une matière souple et modulable, capable de se transformer sitôt qu'il reçoit l'information pertinente apte à ré-harmoniser son rapport au monde.

Le corps n'est plus considéré comme un objet, mais « (...) *comme une interface, membrane perméable tissée des significations croisées du monde interne et externe* » (Lagache, 1988, p. 80). Cet espace d'interactions avec le monde est « *le lieu du sens par delà lequel retentit quelque chose qui devient de l'être* » (Lagache, 1988, p. 35).

Ce qui a retenu mon attention dans le travail de Bastide, c'est également le fait qu'elle est immunologiste. Notre système immunitaire est souvent présenté comme un système de défense. Nous avons l'image de petits soldats qui protègent une frontière contre l'envahisseur. Or les travaux de Bastide montre plutôt une zone « diplomatique », un lieu où les limites entre soi et non-soi ne sont pas si tranchées. À l'échelle biologique de notre système immunitaire, il existe une forme de créativité, une sélection d'éléments étrangers qui sont incorporés et deviennent ensuite partie intégrante d'un « nouveau moi ». Je tenais avec cette image à souligner l'idée de mouvement à la base de la vie, la créativité permanente qui s'effectue entre soi et le monde environnant.

Ce que le paradigme des signifiants représente à mes yeux, c'est cette idée de construction de soi où la compréhension du monde résulte du tissage d'un savoir rationnel, mais aussi et surtout d'un rapport au monde subjectif, incarné, instinctuel, dont l'origine demeure obscure à nos yeux.

L'insistance sur l'expérience comme terreau d'émergence du savoir est à la base du type de recherche menée ici, où la chercheuse est entièrement immergée dans le processus. Ce qui

place le présent travail à l'intérieur du paradigme compréhensif, on l'aura deviné. Le va-et-vient continu entre exploration et compréhension, c'est-à-dire entre l'imaginaire et la rationalité, est la posture soutenant tout le projet de cette maîtrise. On ne cherche pas, comme dans le paradigme quantitatif, à expliquer des causes et des mécanismes, mais bien à décrire les choses telles qu'elles sont vécues de manière subjective, et à en tirer une compréhension signifiante pour la chercheuse.

Dans mon cas, la découverte de l'homéopathie m'avait en quelque sorte projetée en dehors du paradigme mécaniste. Elle m'avait guidée vers un nouvel univers, où la subjectivité portait en elle la signification du monde. La pratique artistique, quand à elle, avait ouvert un champ d'application concret pour cette nouvelle manière d'appréhender les choses.

Le monde devenait ainsi « mon monde ».

L'orientation phénoménologique qu'impliquait cette maîtrise m'était toute naturelle dès le départ.

2.2 Plonger au cœur de la matière : le néo-matérialisme

Travailler avec la matière a toujours accompagné l'aventure humaine, que ce soit sur un plan pratique ou esthétique. Mais la question qui m'est apparue, en même temps que le surgissement de l'eau sur mon trajet de recherche, c'est celle de la place qui est donnée à la matière. Dans le monde désenchanté dans lequel nous vivons, les matières se résument à des formules chimiques. L'eau est devenue H₂O. Or, dans le courant néo-matérialiste, c'est cette manière d'appréhender le monde qui est remise en cause. Remettre la matérialité au cœur de nos préoccupations, c'est apprendre à voir derrière les apparences, mais aussi penser les choses dans une dynamique relationnelle. C'est appréhender le processus de production de subjectivité dans un « écosystème », en lien avec le monde qui nous entoure. On ne s'individue pas seul, mais bien toujours « en lien avec » un environnement, des présences, des pensées...

2.2.1 Matière et imagination

La perception de la substance intérieure des choses ne peut être obtenue que par l'exercice.

Joseph Beuys

Pour s'éloigner du domaine rétinien comme seul accès à une vérité, Beuys propose de s'intéresser à la matière comme quelque chose qui se transforme, atteindre la substance pour sentir « le contexte total des forces. » (Beuys, 1992, p. 113). Et il ajoute :

Et les contextes de forces se déroulent dans des contextes de substances, ce ne sont pas de purs facteurs rationnels, analytiques où l'on interprète l'information en la décomposant analytiquement, par exemple selon la méthode de la logique; au contraire, la logique se prolonge, il faut pour cela des organes qui relèvent de l'intuition, de l'inspiration et de l'imagination, sinon on ne ressent rien.

À mon sens, il est nécessaire de revenir à cette idée d'interaction sensible avec la matière, comme aussi celle contenue dans la pensée alchimique. Tim Ingold, anthropologue appartenant au courant néo-matérialiste, affirme: « Pour l'alchimiste au contraire, le matériau est connu non pas par ce qu'il *est* mais par ce qu'il *fait*, en particulier lorsqu'il est mélangé avec d'autres matériaux et utilisé d'une manière particulière ou placé dans une situation particulière. » (Ingold, 2016, p. 10)

C'est aussi tout le travail de Beuys qui cherche à retrouver l'essence de la matière, lorsqu'il travaille avec la graisse, le feutre ou le miel. Comme le dit Harlan à son sujet : « Face à la matière qui est débarrassée de sa forme naturelle, il s'agit pour lui (Beuys) de s'arrêter devant la substance jusqu'à ce qu'elle commence à lui dire quelle volonté agit en elle. Ici sa formule prend tout son sens : « Croyez-vous encore qu'on saisit la vérité et non qu'on la crée? » ». (Beuys, 1992, p. 155).

Cynthia Fleury, philosophe et psychanalyste, nous parle de la matière comme quelque chose qui vient nourrir l'âme, et donc, au sens littéral, le monde apparaît comme

comestible. « Si l'âme veut resplendir, user du feu imaginal – noyau d'énergie –, elle doit avoir l'appétit du monde » (Fleury, 2020, p. 61). Cette idée d'appétit du monde me parle de mon rapport à la création. C'est l'envie de faire quelque chose avec ce qui du monde a résonné en moi. « Quand la sensation nous appelle, c'est nous-même qui sommes appelés à être. » (Fleury, 2020, p. 94) ajoute Cynthia Fleury. C'est cette intuition que j'ai suivie lorsque l'eau m'est apparue par deux fois. Elle avait résonné fort dans mon être, il devait bien y avoir une raison.

Dans son livre *L'eau et les rêves. Essai sur l'imagination de la matière*, Bachelard a introduit l'idée d'imagination de la matière. À travers les différentes formes de l'eau, il illustre le caractère dynamique de l'imagination, et son attachement à la matière. Pour lui, les images sont antérieures aux concepts, elles résistent au temps et se réactualisent sans cesse. Elles sont la source de la vie créatrice, qu'il nomme aussi « hormones de l'imagination ». « Ce qui attache l'inconscient, ce qui impose une loi dynamique, dans le règne des images, c'est la vie dans la profondeur d'un élément matériel » (Bachelard, 1960, p. 176). Influencé par la psychanalyse, Bachelard cherche, à travers les mots des poètes, l'essence de l'eau, tantôt vie sereine, matière féminine, maternelle, originelle, tantôt la mort sombre et profonde. Elle est tour à tour l'eau claire et vivifiante, le miroir de Narcisse, ou l'eau sombre et dormante des morts. Elle est le lac comme « un grand œil tranquille » ou « le plus grand des désirs, le don divin vraiment inépuisable » (Bachelard, 1960, p. 41).

Bachelard souligne l'importance de ce que les matières originelles nous enseignent lorsque nous sommes enfant. Si elles marquent notre esprit dans la jeunesse, alors elles sont nécessairement une « réserve de jeunesse » (Bachelard, 1960, p. 200)

Les images se présentent à nous avant les idées (Bachelard, 1960, p. 247) et c'est ce que j'ai expérimenté lors de ma recherche. Alors que j'étais en quête d'une matière pour orienter mon projet de recherche-crédation, c'est en dessinant que je l'ai trouvé. Je raconte dans le chapitre IV comment c'est en réalisant le dessin d'une fontaine, et en faisant des recherches au sujet de la légende d'Aréthuse, qu'ont resurgi des souvenirs d'enfance. C'est en dessinant dans mon carnet de Sicile que l'élément eau s'est imposé à moi, et que j'ai eu

la sensation d'avoir réveillé l'esprit des fontaines de mon enfance. Ces dessins se trouvent dans le chapitre IV. On y voit la fontaine, et la marmite à ses côtés, qui se présentent comme une image source. Elles évoquent la combinaison de deux éléments, l'eau et le feu, à la base de ce que Bachelard a appelé la « chimie des rêves ». Elles réalisaient la fusion des contraires, la base de la fécondité.

Cynthia Fleury, quant à elle, nous dit : « Une véritable rencontre avec le réel suppose donc une activité créative de l'âme. Il ne suffit pas d'être; il faut s'engager tout entier dans l'imagination pour découvrir la substance du monde » (Fleury, 2020, p. 86). Et elle ajoute :

Plus besoin de descendre aux enfers pour connaître sa véritable identité. Le face-à-face avec le monde sensible peut enfin nous conduire à l'apothéose. L'imagination chante un réel où la surhumanité serait l'essence de l'humanité. Au-delà de l'agrément, de la curiosité, de toutes les émotions que donne l'imagination, le but réel du voyage merveilleux est l'exploration la plus totale de la réalité universelle, et la mise en abîme de son éternité. Le merveilleux, c'est la conscience d'une éternité à conquérir, d'un instant à faire vibrer jusqu'à l'extraction d'un « peu de temps à l'état pur ». (Fleury, 2020, p. 73)

L'eau, en devenant mon interlocutrice, devenait dans mon esprit une réalité poétique.

Elle se présentait comme un être vivant, avec un corps, une âme, une voix.

L'eau devenait une présence à mes côtés.

Voyager avec elle, c'était retourner dans le passé, mais aussi inventer l'avenir.

2.2.2 Repenser notre lien au vivant

Si la matière *fait* quelque chose, c'est qu'elle est agissante. Adopter cette posture, c'est brouiller les frontières entre vivant et inanimé, entre humain et non-humain. Redonner un rôle actif à cette matière est une préoccupation commune à différents courants de pensée qui tentent de réanimer notre monde. Nous avons abordé précédemment le néo-matérialiste, avec lequel se recourent des courants comme l'écoféminisme, ou l'écopsychologie. Mais il existe aussi des manières d'être au monde qui n'ont jamais séparé la matière et l'esprit, la

nature et la culture, l'humain et le non-humain. C'est en suivant cette piste que je me suis intéressée aux travaux d'anthropologues, mais aussi aux écrits de personnes issues des premières nations. Catherine Thomas, professeur de philosophie, nous donne une définition intéressante de l'écopsychologie :

L'écopsychologie émerge du champ de la psychologie non-académique de la contre-culture américaine, et notamment des recherches sur les états de conscience modifiés. Elle n'est pas une religion, car elle ne s'appuie sur aucune croyance ou rituels. Elle fait simplement l'hypothèse que quelque chose d'important peut se passer pour un être humain dans certaines circonstances (nature sauvage, rituels dans la nature, silence, solitude dans la nature, etc.), qui peut changer profondément, durablement son rapport au monde et apporter un mieux-être dans sa vie et dans la vie de la planète. (Thomas, 2012, p. 8)

Je vois dans cette définition de l'écopsychologie quelque chose qui rapproche des manières de vivre animistes. C'est probablement une des raisons pour laquelle j'ai lu plusieurs travaux d'anthropologues, en particulier ceux dont l'approche phénoménologique est centrale (Ingold, 2017, Martin, 2022). L'observation participante est au cœur de leurs démarches, la connaissance y est liée à un engagement actif. Dans leurs écrits, les êtres sont en interactions permanentes avec leur environnement, et le façonnent autant qu'ils sont façonnés par lui. Il ne s'agit pas de croyance, mais bien de la manière dont les choses deviennent sensibles et évidentes.

Il existe en Occident un vaste mouvement qui tente de redonner voix aux entités non-humaines qui peuplent notre monde. Des droits juridiques sont accordés à des rivières, comme par exemple la rivière Magpie sur la Côte-Nord³. On voit aussi apparaître de nombreux livres qui traitent de l'intelligence des plantes, de l'interconnexion des arbres, ou même du comportement de l'individu au sein d'une espèce animale. Je pense ici au travail

³ Article du journal *Le Devoir* paru le 27 février 2021. *La rivière Magpie obtient le statut de personnalité juridique*. <https://www.ledevoir.com/environnement/596053/la-riviere-magpie-obtient-le-statut-de-personnalite-juridique>

de Vinciane Despret, et notamment son livre *Habiter en oiseau*, dont le titre évocateur a peut-être eu un effet sur la fabrication de mon nid (voir chapitre IV). Aussi *Manières d'être vivant* de Baptiste Morizot, qui parle de notre « crise de la sensibilité », liée selon lui à « la chute du monde vivant en dehors de l'attention collective et politique, en dehors du champ de l'important » (Morizot, 2020, p. 17). Son travail de philosophe de terrain développe l'art de l'enquête d'après les indices des autres vivants habitant le territoire. Il a nourri et participé à modifier mon attention lorsque je marche dans la forêt, et en particulier sur la terre dont je suis nouvellement propriétaire, afin de rencontrer, même en imaginaire, ses autres habitants.

Aux côtés de ces lectures philosophiques, familières à la pensée occidentale, j'ai aussi découvert d'autres types de pensées. Par exemple, j'ai lu le livre de Robin Wall Kimmerer, *Tresser les herbes sacrées*, avec beaucoup d'intérêt. Cette professeure de biologie environnementale et membre de la nation Potawatomi tente de créer des ponts entre savoir scientifique et sagesse ancestrale. Elle propose « d'apprendre la grammaire du vivant » et affirme qu' « en honorant les connaissances de la Terre et en prenant soin de ceux qui en sont les gardiens, nous devenons autochtones. » (Kimmerer, 2021, p. 292). Écoutons-la :

Imaginez : vous êtes enseignant, mais vous n'avez pas la voix ni la parole pour parler de votre savoir et transmettre vos connaissances. Vous ne possédez pas non plus le langage articulé propre à l'espèce humaine, pourtant vous avez quelque chose à dire, à communiquer. Ne le danseriez-vous pas ? N'en donneriez-vous pas les signes et la représentation ? Vos mouvements ne vous raconteraient-ils pas ? Bientôt vous auriez tant d'éloquence que vous regarder suffirait à vous comprendre. Ainsi font les vies végétales silencieuses. (Kimmerer, 2021, p. 182)

Une autre voix a également retenu mon attention, celle de Léanne Betasamosake Simpson, dans son livre *Noopiming, remède pour guérir de la blancheur*. La métaphore du voilier d'oies qu'elle utilise pour illustrer l'organisation sociale, avec sa solidarité et son empathie, montre le rôle dévastateur de notre individualité lorsqu'elle se désolidarise du groupe.

« C'est ça le secret. Ne pas se limiter à son propre corps, à sa propre expérience, à la roue de hamster dans sa propre tête. Ce qui importe c'est la synergie, puisqu'elle représente l'incompréhensible. » (Betamosake Simpson, 2021, p. 243)

Je vois dans ces grands courants de pensée une tentative d'ouvrir le dialogue avec ceux qui habitent le monde autrement, humains et non-humains compris. Dans le contexte de crise écologique que nous traversons, repenser notre lien au vivant est fondamental.

Puisque « l'eau, c'est la vie » et qu'elle m'était apparue, c'est à la dimension créative de mon rapport à elle que je voulais me consacrer, m'intéresser aux forces actives qui sont vitalisantes.

2.3 Des mythes et des histoires pour ranimer le monde

Le monde est un immense Narcisse en train de se penser.

Joachim Gasquet, (cité dans *L'eau et les rêves* de G. Bachelard)

Suivre le chemin de l'eau, s'intéresser à elle, se voir grâce à elle, c'était aussi pour moi réactualiser le mythe de Narcisse. Son histoire la plus détaillée nous provient des *Métamorphoses* d'Ovide, mais beaucoup de variations existent à son sujet. La plus courante raconte l'histoire d'un beau jeune homme qui tombe amoureux de son reflet dans l'eau claire, et qui, ne pouvant assouvir sa passion, dépérit. Dans d'autres versions, il se suicide. Son sang fait naître un narcisse. Mais la plupart du temps à notre époque, Narcisse évoque un individu obsédé par lui-même, qui s'admire trop et qui est incapable d'aimer.

On le retrouve tout au long de l'histoire dans la peinture, de Caravage à Poussin ou Dali, et dans la poésie, de Valéry ou de Rilke. Adolescente, j'étais fascinée par le tableau de Dali, intitulé la *Métamorphose de Narcisse*. C'est une sorte d'image double avec Narcisse à gauche du tableau, et à droite, une main de pierre tenant un œuf dont jaillit une fleur, un narcisse. C'est une image très puissante, presque hypnotisante.

Comme dans la plupart des mythes, il existe plusieurs niveaux d'interprétation de Narcisse, et de nos jours encore, de nouvelles lectures apparaissent. Lou Andreas Salomé, proche collaboratrice de Freud, présente Narcisse comme une énergie positive présidant à l'harmonie de l'individu. Elle le définit comme un « appel vers l'harmonie première, antérieure à l'épreuve de l'individuation » (Chopplet, 2019, paragr. VI). Le narcissisme serait « la reconquête de la totalité primitive ».

Narcisse, c'est une fleur blanche au cœur d'or qui célèbre la beauté, la puissance de vie liée au printemps. C'est le symbole du renouveau de la vie. En mourant, Narcisse se métamorphose en fleur. S'intéresser au mythe de Narcisse, c'est réouvrir le champ du possible. Fabrice Midal, philosophe et bouddhiste, nous invite à nous défaire de notre identité afin de trouver en soi des ressources inattendues. Il parle de réussir à être narcissique, ce qui serait « le travail qui nous fait passer d'une fixation à une image, à un engagement vers un idéal ». (Midal, 2018, 13:04).

Ce mythe me semble riche pour toutes les contradictions qui existent au sujet de son interprétation. Mais ce que j'y vois surtout, c'est une quête de connaissance de soi. En regardant son reflet dans l'eau, c'est le désir de s'approcher de son moi profond qui apparaît. À travers le reflet du corps, c'est à l'âme que s'adresse cette quête. Sans le corps, il n'y a pas d'âme.

Il y a donc cette idée de connaître les choses dans leur profondeur, et non de rester fixé aux apparences. Et atteindre cette profondeur, c'est également se trouver au cœur de la matière et de son pouvoir agissant, capacité qui se manifeste au plus haut point dans la métamorphose.

Cette idée de métamorphose est centrale, elle parle de cette puissance de la matière à se transformer. Si pour nous occidentaux, l'idée de métamorphose de l'humain en fleur ou en animal appartient à la littérature ou à la mythologie, elle est prise au sérieux dans d'autres cultures, là où les humains cohabitent avec les autres êtres vivants, mais aussi les esprits.

Le narcissisme est un terme qui a été défini à l'origine par la psychanalyse de Freud. Mais d'autres auteurs, comme Jung et à sa suite Campbell, ont sorti le mythe du domaine du pathologique pour le rattacher à la vie, au phénomène d'individuation pour l'un, et à la quête du héros pour l'autre. Le mythe est alors vu comme indiscernable de l'expérience sensible, comme quelque chose qui s'actualise en fonction de l'incarnation de chaque individu. Je fais à nouveau appel à Beuys ici, pour illustrer son propre lien avec les contenus mythiques. Il a raconté à plusieurs reprises comment, lors de la seconde guerre mondiale, son avion s'est écrasé en Crimée, et comment il a été ramené à la vie par des nomades tartares. Si cet épisode reste sujet à controverse quant à sa véracité, ce qu'il évoque est au-delà. En effet, Beuys raconte comment il a été guéri en étant nourri de miel, son corps enduit de graisse et enroulé dans des couvertures de feutre. Ces substances reviendront dès lors dans ses interventions artistiques, et ce, tout au long de sa vie. Il affirme que le flux mythique « devrait vivre comme une partie de l'homme libre, conscient de lui-même. Le mythique devrait, après transformation, être intégré dans la pensée moderne et consciente d'elle-même de l'individu libre, dans ce qui aujourd'hui se dit, se fait, se crée... » (Beuys, 1992, p. 153).

Ce qui m'intéresse ici, c'est de considérer les contenus mythiques comme des fragments d'histoires qui agissent sur notre pensée, sur notre devenir. Je ne crois pas que ce soit un hasard si c'est en dessinant une fontaine et en faisant des recherches au sujet de la nymphe Aréthuse que mon projet se soit en quelque sorte « animé ». Alors qu'elle cherchait à échapper au Dieu-fleuve Alphée, tombé en amour avec elle, la nymphe Aréthuse demanda l'aide d'Artémis. Celle-ci fendit la terre, et transforma Aréthuse en source, qui rejaillit en Sicile, à Ortigia. C'est une fontaine sacrée, et c'est en la dessinant que ce que je nomme « l'esprit des fontaines », s'est manifesté à moi, faisant renaître des souvenirs d'enfance. Je vois dans cette apparition, la matière première que j'attendais pour amorcer une nouvelle expérience. En tout cas dans mon esprit, c'est là que tout a commencé, là que ma recherche a débuté.

2.4 Correspondre avec l'eau

Dans le livre *Faire. Anthropologie-Archéologie-Art-Architecture*, de Tim Ingold, anthropologue britannique, j'ai trouvé écho à cette phrase qui m'est revenue plusieurs fois pendant ma recherche : les réponses à mes questions se trouvent toujours dans la matière du monde. Pour lui, le faire doit être appréhendé comme un processus de croissance.

Ingold propose une façon de penser l'existence dans sa matérialité, en dépassant l'opposition entre pratique et théorie. Penser est pour lui lié aux gestes, autant qu'aux matériaux eux-mêmes. « La notion de matérialité du monde est présentée à la fois comme le fondement de l'existence et comme une externalité offerte à l'examen de l'esprit et à l'appropriation par une humanité transcendante. » (Ingold, 2017, p. 72).

Faire « consiste ni plus ni moins à mettre en correspondance celui qui fait avec le matériau qu'il travaille » (Ingold, 2017, p. 14). Ainsi l'idée n'est pas de décrire le monde ou le représenter, mais apprendre à voir ce qui se passe autour de nous, de sorte à pouvoir en retour, lui répondre.

En suivant les matériaux, les praticiens se situent moins dans un rapport d'interaction que dans un rapport de correspondance avec eux. *Faire* consiste alors en un processus de mise en correspondance : non pas imposer une forme préconçue à une substance matérielle brute, mais dessiner ou délivrer les potentialités immanentes d'un monde en devenir. Dans le monde phénoménal, chaque matériau est en devenir, il ouvre un chemin ou une trajectoire dans un dédale de trajectoires. (...) Bien que le fabricant ait une forme à l'esprit, ce n'est toutefois pas elle qui crée l'œuvre : cette dernière résulte plutôt de l'engagement du fabricant avec la matière elle-même. C'est donc cet engagement qu'il nous faut observer si nous voulons comprendre comment les choses sont faites. (Ingold, 2016, p. 51)

Engagement est un mot important. Il recèle en lui l'idée du lien dans le temps. Cet engagement entre le praticien et la matière, et que j'ai nommé parfois dialogue, est le cœur de ce que j'ai tenté d'approcher dans ce travail.

« Tu es une femme de correspondance » m'a déclaré un jour une de mes collègues. Je venais de lire un récit qui parlait d'un projet de création auquel je participais, et que j'ai évoqué dans le premier chapitre. Ce projet, intitulé « correspondances télépathiques », s'était étalé sur près de trois années. Avec ma complice Danièle Bergeron, nous nous donnions rendez-vous chaque semaine, à distance, avec comme seules consignes, le dessin et l'écriture. Reliées au même moment. Ce lien, ce territoire imaginaire de « l'entre nous » est un espace qui s'est déployé dans le temps. Dans cette idée de correspondre, le temps est un acteur clé. Il apparaissait régulièrement dans nos réflexions, à travers l'écriture ou le dessin, et je le retrouve dans cette façon engageante d'avoir mené mon projet. Par la répétition, la lenteur, la patience, et la détermination.

Le temps dans la correspondance, c'est ce qui lie deux corps, deux pensées, pour faire advenir une troisième entité, née de la rencontre, du dialogue.

Toutes ces lectures ont mis en évidence le besoin que j'ai que les idées soient rattachées à la matière, ou en d'autres mots que penser, faire et sentir sont indissociables. Et imaginer est selon moi un acte indissociable du faire. Porter attention aux sensations, aux rêves, aux intuitions, est aussi important que la dimension rationnelle de la recherche. Et je pense aussi comme Beuys, que l'essentiel derrière ce travail, c'est l'exercice. Cette attention au monde, ce n'est pas quelque chose qui est donné d'emblée, mais quelque chose qui se cultive.

Si je donne le nom de recherche-crédation à mon travail, c'est avant tout dans ce sens d'exercices à répétition, autrement dit de processus, plutôt que dans la création d'une œuvre.

Faire cette recherche m'a fait conscientiser mon besoin profond d'être liée à la matière.

C'est dans la spontanéité, dans le jeu, dans la disponibilité à ce qui s'offre au présent que mes plus grandes révélations ont eu lieu. Là où je ne m'y attendais pas, mais dans une relation concrète au monde, pas seule dans mon intériorité. Et dans cette relation concrète se dessine un territoire, dont on ne sait plus très bien s'il est un pur fruit de notre

imagination, ou s'il désigne un monde plus grand, un monde invisible chargé en énergies. Je ne parle pas ici de croyance ou de superstition, mais bien de connaissance, issue de mon expérience propre, au croisement du savoir et de l'être.

CHAPITRE III

MÉTHODOLOGIE

Après avoir situé ma problématique dans son univers de références, je présente les outils que j'ai utilisés pour tenter de répondre à ma question de recherche. En filigrane de tout le processus se situe la démarche heuristique que j'introduirai en premier lieu. Je parlerai ensuite de mes méthodologies propres, qui correspondent à la pratique des carnets et à la marche sur le territoire.

J'introduirai ensuite les méthodologies de conscientisation du faire, telles que l'entretien d'explicitation et l'auto-explicitation, ainsi que la praxéologie. Je parlerai aussi d'écriture phénoménologique, dont le journal de bord, l'analyse en mode écriture, ainsi que l'utilisation de données symboliques.

Dans le choix des données sélectionnées pour le présent mémoire, toutes ont été produites d'après les outils nommés ci-dessus. Dans le cadre des recherches-crétions, le terme de « bricolage » (Laurier et Gosselin, 2004, Paquin, 2019) est souvent employé au sujet de la méthodologie, il réfère à ce besoin viscéral d'autonomie que toute création appelle. En ce qui me concerne, j'ai le sentiment d'avoir cédé à une sorte de syncrétisme, une expérience d'hybridation des différents outils à ma disposition.

3.1 La démarche heuristique

Il ne s'agit pas de théoriser, mais d'expérimenter la recherche et de faire l'itinéraire de son raisonnement. Le penseur vit sa pensée, ses

doutes, ses méandres, ses impulsions créatrices. L'idée devient un évènement de la pensée, l'image un évènement de l'âme. »

Cynthia Fleury, *Métaphysique de l'imagination*

Bien évidemment, pour la réalisation de ce projet, je ne me suis pas rendue du point A au point B en ligne droite, mais plutôt dans un mouvement de spirale, telle que le conçoit la méthodologie heuristique. Cette démarche, proposée par le psychologue et chercheur, Moustakas (1990) décrit un processus semblable à celui que l'on rencontre dans la création. Les six étapes proposées sont : engagement, immersion, incubation, illumination, explication et synthèse créative. Celles-ci se chevauchent, s'alternent, bref elles interagissent dans une sorte de valse ininterrompue. Cette approche permet d'inscrire la recherche comme un cheminement qui contient en lui-même ses phases de curiosité, de doute, d'errance, de contemplation ou de compréhension. Toutes ces étapes donnent à ce type de recherche une allure de processus inscrit dans le vivant, avec des respirations, des phases de croissance, de digestion ou d'élimination. Je vois donc dans la démarche heuristique, la même chose qui est à l'œuvre dans la création, ou dans la vie, c'est-à-dire une intelligence qui s'auto-organise, s'auto-informe et participe à entretenir la dimension inventive de son être au monde.

Dans l'étape d'engagement, je vois la volonté qui m'a poussée à retourner à l'université afin de structurer ma pensée, de faire des découvertes et travailler à améliorer ma condition d'humaine. La phase d'immersion quant à elle ne peut pas être plus à propos : j'ai littéralement plongé dans l'eau et y suis restée tout le processus. Au moment où j'écris ces mots, je me trouve assise dans une cabane dont la fenêtre entrouverte laisse monter le bruit de la rivière qui s'écoule face à moi. C'est le symbole qui m'a nourrie, accompagnée et même répondu. On pourra dire qu'elle est demeurée à mes côtés jusqu'au bout ! Les phases d'incubation et d'illumination sont celles qui témoignent de la temporalité de la recherche. Entre des phases de création, d'exploration, et même des « fausses pistes », se produisaient parfois des éclairs de sens. L'image de la spirale, évoquée plutôt, illustre parfaitement ces

étapes de retour vers soi, vers l'expérience, et dont le sens peut être renouvelé plus loin, plus tard, autrement.

J'ai raconté précédemment comment l'eau s'est imposée dans mon projet, comme une illumination, qui a résulté en particulier, de la réalisation d'un carnet et de la marche sur le territoire. J'y reviendrai plus en détails dans le chapitre suivant.

L'explication ou la synthèse créative sont quant à elles, portées à leur aboutissement dans la rédaction du mémoire.

3.2 Méthodologies de l'attention pratique

3.2.1 Pratique des carnets

Au cours des dernières années, j'ai développé ce que je nomme ma « pratique des carnets ». Ayant suivi des cours en reliure, je fabrique des carnets en créant chaque fois des modèles uniques. Certains sont faits à partir de papiers que j'ai décorés, ils sont cousus ou collés, dans des formats variés. Il y a le carnet de bord, celui qui m'accompagne partout, et les livres d'artiste, consacrés à un thème précis. Dans le carnet de bord, je note pensées, citations et je dessine les moments du quotidien qui appellent ma présence. Souvent un émerveillement devant le monde végétal, un jeu d'ombre ou de reflets. Quelque chose qui évoque l'ouverture vers un autre monde. Un passage. Je dessine à l'aveugle, en faisant correspondre ma présence avec celle de mon sujet. Je m'absente de moi-même et ne suis que le crayon traçant une ligne. Parfois je trace de la main gauche pour me surprendre et garder la spontanéité du geste. D'autres fois je mets toute mon attention au service de l'écriture des lettres : très lentement, je trace des majuscules. Ou bien je change d'écriture et j'écris sans soulever mon crayon. Ces petits gestes du carnet font toute sa préciosité. Ils sont les témoins de mon intimité avec le monde.

Dessiner est pour moi lié à une pratique de l'attention.

Comme je l'ai déjà évoqué, réaliser le carnet de Sicile a fait resurgir les souvenirs d'enfance et ce que j'ai nommé l'esprit des fontaines. Cette réalisation illustre à quel point c'est le « faire » qui a donné le point de départ que je cherchais, ou plutôt que j'attendais. C'est en suivant un fil invisible, en me rendant disponible à ce qui se présentait à moi que ma recherche est née.

De la réalisation de ce carnet, beaucoup de choses pourraient être dites, analysées, sur un plan technique, esthétique ou autre. Mais ce qui m'intéresse de mettre en évidence ici, c'est cette disponibilité à ce qui se présente, c'est-à-dire une attention ouverte (Depraz, 2013).

En adoptant l'idée de « rêverie éveillée » de Bachelard, ou la pensée bouddhiste appliquée à la méditation, c'est d'une attention perceptive fine dont je veux parler, et surtout dans le cas du dessin, d'une attention aux images et aux lignes en particulier.

Dessiner a à voir avec la présence, c'est un temps d'arrêt.

Dessiner laisse une trace, invite à rêver et à réfléchir.

Cette posture est de nature exploratoire, elle cherche à observer et mettre à jour les dynamiques relationnelles de mon rapport au monde. Je n'ai pas toujours rassemblé l'ensemble de mes productions sous forme de carnet, comme dans le carnet de Sicile, mais c'est la même méthode qui sous-tend la réalisation de ma recherche-crédation : l'attention à l'eau, au dialogue avec elle. De ce dialogue sont nées des images, que ce soit des dessins, des installations ou une écriture poétique.

Comme je l'ai évoqué précédemment, l'idée d'analogie est à la base de la pensée homéopathique, mais aussi une idée phare qui a guidé mon travail. J'utilise ce mot pour qualifier un rapport au monde poétique, et qui se manifeste par une attention soutenue à soi et au monde qui m'entoure. Dans cette approche, les manifestations extérieures sont perçues comme en écho aux manifestations intérieures, et inversement.

Il s'agit de se rendre disponible, afin d'entendre et voir, de laisser résonner ce qui émerge de la rencontre, afin d'en tirer du sens nouveau. Il s'agit d'écrire son histoire, au jour le jour.

Dans cette perspective, les images et les mots se retrouvent aussi importants les uns que les autres. Dans l'un de nos cours optionnel, sur les approches symboliques, nous avons pu voir comment le fait de travailler à partir des symboles ouvre un univers de sens et de réflexivité. Que ce soit dans la philosophie de l'imaginaire de Bachelard, ou dans la psychologie des profondeurs de Jung, on retrouve le rôle des images et leur influence sur notre être au monde. Elles impliquent un engagement actif, demandent une présence attentive. Car une fois qu'elles sont apparues, il faut leur consacrer le temps nécessaire à l'interprétation, tout le travail réalisé par l'herméneutique. Dans ma pratique des carnets, j'ai remarqué que l'image me donne directement accès à la sensation. Regarder le dessin me ramène à la fois en corps et en esprit à l'instant où il est né. Il réveille une mémoire corporelle, en plus d'apporter parfois un éclairage nouveau.

L'attention, comme nous l'avons vu dans le précédent chapitre, est présentée comme une activité (Depraz) et ce faisant, introduit l'idée de pratique ou d'entraînement, ce qui signifie qu'avec le temps, elle peut devenir une attitude naturelle, c'est-à-dire exigeant moins d'efforts.

3.2.2 Marche sur le territoire

Je crois à la perfusion de la géographie dans nos âmes.

Sylvain Tesson

Comme je l'ai déjà formulé précédemment, une des attitudes que j'avais choisie d'adopter pour mon projet était liée à une forme d'improvisation. J'emploie le mot improvisation pour mettre en évidence une attitude d'ouverture, de disponibilité à ce qui allait se présenter à moi. Cette posture suggère que le focus est mis davantage sur un processus, que sur une forme finale.

Dès la première année de recherche, j'ai commencé à travailler avec ma collègue Katia, artiste visuelle dont la pratique s'inscrit dans le territoire. Au printemps et à l'été 2020, nous avons tracé des constellations de chemins, de longues marches, dans un rayon de quelques kilomètres autour de chez-nous. À chaque semaine, nous nous donnions rendez-vous. Avec elle, j'allais découvrir de nouvelles manières de faire.

Notre pratique de la marche est née de manière informelle, mais s'est transformée en méthodologie avec le temps. En inscrivant nos questionnements sur le territoire et dans la matière rencontrée, des données qui n'auraient jamais vu le jour dans l'atelier pouvaient alors prendre forme. Nos marches hebdomadaires contenaient une part de conversations qui consistaient à actualiser chaque fois les questionnements liés à notre recherche. Interroger l'autre par surprise, pour qu'elle réponde spontanément, qu'elle s'étonne elle-même des mots employés. Notre dialogue, étendu dans le temps, se déroulait de manière plutôt organique. Sans but, sans planification, à part celui de marcher un chemin, de se soutenir mutuellement dans notre quête et de s'éclairer l'une l'autre. La régularité de nos rencontres a apporté une dimension profonde et significative à nos réflexions. Les doutes, les peurs, les illuminations, tout avait sa place. Des moments du quotidien, des films ou des lectures, des choses parfois anodines venaient nourrir le processus, à bas bruit, parfois à notre insu. Des éléments de la Nature venaient nous rencontrer pour faire événement, nos paroles et nos gestes nous transformaient.

Extrait de journal :

Un four à chaux, un renard, une couleuvre. Et la venue du printemps. La terre qui réapparaît au milieu des étendues de neige de plus en plus minces. Un vol d'oiseaux au ventre blanc, juste au-dessus de nos têtes, des plectrophanes des neiges m'as-tu appris. Des oiseaux, il y en a beaucoup lors de nos excursions, et tu m'aides à mieux les connaître. Le grand Pic dans son îlot au milieu des collines. Des voiliers d'oies et des rapaces. Aujourd'hui des urubus à hauteur d'yeux car notre chemin se trouvait en haut des falaises surplombant le fleuve. Il y a de la vie dans nos lundis. Nous avons évoqué la possibilité d'écrire, d'enregistrer nos discussions, mais l'idée a disparu rapidement derrière notre

désir de spontanéité, de confiance dans le fait de se laisser travailler dans l'invisible par des forces mystérieuses. Devenir les matières premières du four à chaux. Se laisser muer telle la couleuvre.

D'une fois à l'autre, à la question « c'est quoi aujourd'hui ton projet? », nous nous surprisons parfois à nous révéler à nous-mêmes des choses qui ne seraient pas apparues sans la présence de l'autre. Cette autre bienveillante, en qui la confiance me permet d'apparaître entière, telle que je suis.

Le « lundi méthodologie » demeure un de mes plus beaux outils d'exploration et de cueillette de données pour mon projet. Il amorçait la semaine dans cette dimension ouverte et chaleureuse de la rencontre, avec ma collègue, et d'une expérience à vivre dehors, en lien avec une nature généreuse. L'approche proposée par la géopoétique de Kenneth White, répond à ce besoin d'ancrer la recherche dans l'espace, dans le rapport avec la Terre. Elle vise une nouvelle présence au monde, elle est une « tentative de re-commencement » (White, 2008, p. 15).

C'est, par exemple, dans le champ de la géopoétique que prend toute sa signification la phrase du physicien Prigogine : « Une écoute poétique de la nature ». Il en est de même pour la théorie du « système ouvert » en biologie : la conception selon laquelle le langage humain n'est pas fondamentalement séparé du langage des choses, de la grammaire du cosmos. (...) Quant au « géo » dans ce concept, c'est la planète Terre, notre lieu dans le cosmos. À la place de toutes les constructions imaginaires, je pose comme base de travail le rapport à la Terre, le contact avec le dehors (White, 2008, p. 26).

Travailler dehors, c'est être en relation directe avec la Terre. C'est utiliser le corps en mouvement pour faire l'expérience des liens entre ressentir et penser.

En explorant chaque fois de nouveaux territoires, en dialogue avec ma collègue Katia, je cartographiais des espaces à l'intérieur de moi, auparavant inexistants. Je les faisais advenir.

Ma recherche est née aux confluences de l'atelier et du dehors.

C'est la métaphore de l'inconnu en soi comme le territoire inexploré.

Marcher le territoire, c'est aller à la rencontre de soi. Tracer des constellations de chemins, c'est comme donner différentes portes d'accès vers soi-même. Sillonner le territoire, c'est littéralement creuser des sillons. À force d'étendre ma recherche dans un axe horizontal, une dimension verticale apparaît. On entre dans la matière en profondeur. On quitte la surface pour aller au cœur des choses. On entre en relation d'intimité avec le dehors et ses phénomènes, et ses habitants de toutes sortes.

Il y a donc eu la marche sur des territoires chaque fois nouveaux, mais il y a eu également un autre type de rencontre avec le dehors, qui est selon moi complémentaire. C'est l'appropriation d'un terrain sauvage, mais toujours le même. Pendant mon projet de recherche, je suis devenue l'heureuse propriétaire d'un morceau de Terre. Propriétaire, c'est pour le côté administratif, car moi, je me vois plutôt comme la gardienne d'une parcelle du monde. C'est un endroit sauvage, auquel je rends visite comme à une amie, au gré du temps. Ce morceau de Terre, on le retrouve au fil des pages de ce mémoire, et son nom c'est la Terre de St-Val. Je le vois comme un espace d'expérimentation de mes liens au vivant, un lieu avec lequel entrer en intimité. Ensemble, nous apprenons à vivre en collaboration, ce qui implique autant des moments d'épiphanies, que de la peur parfois, ou des négociations ardues. Sur cette parcelle de Terre, se trouvent une rivière, un lac et même un étang et un ruisseau. Tout ce qu'il me fallait comme laboratoire d'expérimentation pour observer ma relation à l'eau sous différentes formes.

La marche sur le territoire, et sur la Terre de St-Val en particulier, a été une source riche pour la cueillette de données, où contemplation et création se sont tissées ensemble.

3.3 Méthodologies de conscientisation du faire

3.3.1 L'entretien d'explicitation et l'auto-explicitation

Certains récits ont été produits à partir d'outils méthodologiques présentés dans le cadre de cours optionnels. Je pense ici à l'entretien d'explicitation et à l'auto-explicitation.

L'entretien d'explicitation a été élaboré en 1988 par Pierre Vermersch (Vermersch, 2016), psychologue et chercheur. C'est une méthode qui permet de s'informer soi-même afin de comprendre ce qu'on fait et comment on le fait. Elle permet de produire de nouvelles connaissances, à partir du savoir implicite contenu dans l'action. L'entretien nécessite la présence d'un témoin, qui relance l'évocation, et est enregistré afin d'être retranscrit.

L'auto-explicitation quant à elle, se déroule seule, en mode écriture. C'est une forme d'auto-accompagnement du vécu, et le focus est mis sur le savoir procédural, autrement dit sur les verbes d'action, car selon Vermersch, une grande partie du savoir en acte est inconscient. Il s'agit de partir à la rencontre d'une forme de mémoire involontaire et de la faire surgir. La personne s'étonne elle-même de ce qu'elle « retrouve ». Non pas que la chose était perdue, mais elle n'était pas conscientisée. Finalement, c'est l'idée d'apprendre quelque chose de nouveau en se laissant surprendre par ce qui monte à la conscience de manière non intentionnelle.

3.3.2 La praxéologie

La praxéologie est une méthode qui propose d'analyser l'action humaine. Alors que l'entretien d'explicitation a pour objectif la conscientisation du savoir en actes, la praxéologie, elle, cherche à harmoniser le rapport entre le savoir et l'action. Elle part du constat qu'il existe un écart entre théorie professée et théorie pratiquée (loi d'Argyris et Schön), et qui crée parfois de l'insatisfaction. Dans un atelier praxéologique, une situation insatisfaisante est décortiquée, en recréant l'interaction dialogique le plus fidèlement possible. Pour chaque étape analysée, on cherche à connaître le vécu dans l'action, mais également les intentions, les croyances, les émotions ou les interprétations. *Celle qui fait est*

la seule interprète possible de son agir, mais en mettant son savoir en dialogue avec les autres participants, un sens nouveau peut éventuellement être révélé. La praxéologie permet donc d'améliorer son action, mais elle peut aussi mettre au jour un modèle d'interactions singulier, et donc, afin de contribuer à la recherche scientifique, conceptualiser un modèle personnel de pratique psychosociale.

3.3.3 L'écriture phénoménologique

Alors, ce n'est pas vraiment ce qu'on voit ou entend comme tel qui importe, mais les réverbérations qui se produisent quand ceci ou cela traverse notre esprit. C'est souvent très loin qu'on les retrouve, étrangement transformées, mais ce n'est qu'en ramassant et en rassemblant ces échos et ces fragments qu'on touche à la véritable nature de notre expérience.

Virginia Woolf, *Une prose passionnée*

3.3.3.1 Le journal de bord

Tout au long du processus de recherche, j'ai tenu un journal de bord. De forme hybride, l'écriture était tantôt récit, tantôt envolée lyrique, faite de détails insignifiants et de grandes révélations. J'y consignais des éléments factuels ou des ressentis. J'y retournais régulièrement, faisais des annotations dans la marge et actualisais des observations à la lumière de nouvelles lectures. Avec le recul, j'attribuais un sens aux événements et les mettais en perspective.

Tenir un journal de pratique, c'est avoir une écriture incarnée, c'est-à-dire qui articule les descriptions factuelles et les affects. Voilà la définition que nous en donne Louis-Claude Paquin, professeur et théoricien de la recherche-crédation :

Faire un récit de pratique c'est plus que décrire minutieusement ce qui est advenu lors de l'expérimentation en atelier, en studio ou dans le laboratoire, la phase précédente du cycle, de montrer comment l'activité s'est déroulée

dans le temps et l'espace, comment les actions se sont enchaînées en situation, quelles sont dans le champ des possibles les procédures, les opérations et les techniques utilisées. Faire un récit de pratique c'est réconcilier et articuler les émotions ressenties et les actions déployées, c'est mettre à jour les façons dont on a agi et réagi au fil des circonstances, les émotions ressenties, les affects activés, les connaissances qui ont été mobilisées, les registres de justifications qui ont permis d'affronter les événements déplaisants, les modalités d'adaptation déployées. (Paquin, 2019, p.22)

Mon écriture du journal a été un outil d'accompagnement constant dans la recherche. Parfois il prenait des allures de récit de pratique, parfois de journal intime, la consigne centrale étant la non-censure dans l'écriture.

3.3.3.2 L'analyse en mode écriture

L'écriture phénoménologique est la méthode de recherche qui sous-tend tout le processus de cette maîtrise. Elle consiste à recueillir des expériences et à les expliciter. Le mode descriptif est la base, l'expérience se dévoile en même temps que l'écriture. Des thèmes récurrents et des niveaux de sens apparaissent, et seule celle qui a vécu l'expérience peut accéder à leur signification.

L'écriture de l'expérience reconstituée peut être considérée comme un résultat de recherche, dans le sens où elle donne à voir, de l'intérieur, une pratique singulière. L'analyse en mode écriture, permet, quant à elle, de déplier le sens. C'est « un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, qui [tient] lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 123)

Dans le contexte de la recherche, l'écriture descriptive consiste à montrer le plus rigoureusement possible, ce qui a été vécu. L'écriture analytique, elle, permet de décomposer une scène, d'extraire des éléments qui, recomposés autrement, peuvent apporter un éclairage nouveau.

3.3.3.3 L'écriture à partir de données symboliques

Dans un travail de recherche-création, travailler avec les symboles évoque une réalité « plus profonde » que la réalité « ordinaire ». Afin d'accéder à cette profondeur, et dans le cadre de la recherche qualitative, il nous faut des outils capables d'interpréter ces symboles. Pour ce faire, il faut utiliser l'herméneutique, et dans notre cas, elle est qualifiée d'instaurative, car il s'agit d'explorer les significations que le symbole fait jaillir dans la conscience de celle qui l'interprète. Dans les notes de cours sur les approches symboliques et l'imagination active, on peut lire :

Dans ce processus « instauratif », nous posons que l'image nous parle et que pour comprendre ce qu'elle nous dit, il nous faut parler avec elle, c'est-à-dire questionner l'image et les êtres symboliques qui y figurent. On va chercher à la comprendre, on lui proposera des angles de vue et on  couter  ses réponses... Ainsi, une relation s'installera avec l'image. Ce dialogue est créateur et « instaurateur » : il fait arriver du nouveau dans notre vie, dans notre relation au monde, il instaure les sens que l'image porte. Alors l'image – symbolique, oraculaire – nous changera, elle changera le réel.

L'approche symbolique permet de mettre sur un pied d'égalité la dimension rationnelle et imaginative de celle que je suis. La relation qui a lieu entre moi et l'image, à travers le dialogue, permet ensuite de déployer une écriture enrichie, nourrie par mon expérience sensible. Une écriture hybride prend forme, au croisement de la phénoménologie et de l'autobiographie.

C'est à travers cette relation vivante à l'image qu'un sens nouveau peut apparaître. Et comme ce rapport au monde sur un plan symbolique peut se déployer à l'infini, il s'agira de se concentrer sur certains  v nements particuliers, ceux qui « résonnent » le plus.

CHAPITRE IV

RECHERCHES AMPHIBIENNES

Si Ana avait dessiné sa ligne de vie, cette ligne aurait été faite de gouttes d'eau.

Aliona Gloukhova

4.1 La naissance d'un projet

Paradoxalement, la réalité apparaît une tout en se manifestant sous une infinité de formes, non statiques : ce qui est perçu est de l'ordre d'un flux ou d'une danse, et notre participation à la vie qui se déploie sur Terre apparaît comme un processus créatif.

Catherine Thomas

4.1.1 La boussole

Comme je l'ai raconté précédemment, j'ai travaillé sur une base régulière avec ma collègue et amie Katia. Lors de la première année de maîtrise, nos rencontres consistaient le plus souvent à explorer de nouveaux territoires géographiques, parler de nos recherches, et partager des espaces de création. Lors d'une de nos premières rencontres, nous avons réalisé chacune une sculpture d'argile, les yeux bandés. Ce qui montait à ce moment-là : j'ai le désir de me construire une boussole, pour ne pas me perdre dans le chaos du monde, qui m'avale parfois. Un phare dans la nuit. La boussole était l'élément parfait pour s'orienter dans une recherche, qui s'assimilait pour moi à un voyage.

J'ai commencé par modeler une boule qui symbolisait la terre. Je plaçai au-dessus d'elle un socle, avec ce que j'imaginai comme des flèches, indiquant les quatre points cardinaux. Je formai ensuite des petits boudins d'argile que j'empilai, comme dans la technique du colombin, avec l'intention de représenter un phare.

Quand j'ai ouvert les yeux après avoir modelé ma boussole, c'est autre chose qui est apparu. Les quatre flèches des points cardinaux étaient en fait des champignons. La pointe de leur chapeau était orientée vers le sol. C'est dans cette direction qu'ils m'invitaient à porter attention. Dans un chapitre intitulé « *Apprendre la grammaire du vivant* », Kimmerer, une botaniste autochtone, écrit que dans la langue anishinaabe, il existe un mot, *Puhpohwee*, qui nomme la force grâce à laquelle les champignons « poussent » et sortent du ventre de la terre. « To swell up in stature suddenly and silently from an unseen source of power » (Kimmerer, 2021, p. 93).

Je regardais la direction que m'indiquaient les champignons, vers le centre de la terre, là d'où ils venaient, et je percevais une notion de profondeur. Mais aussi une source de pouvoir, un lieu de constellation de forces. Ma boussole avec ses champignons m'apparaissait autant comme un objet mystérieux, que comme un outil d'orientation. L'action consistait à creuser, fouiller, découvrir. Un travail d'archéologue du monde et de moi-même. Je posai une série de questions à la boussole. J'en retirai quelques pistes nébuleuses, entre autre qu'il y avait un obstacle caché, et qu'afin de le transformer, je devais retourner dans la matière du monde, regarder en bas, sous mes pieds. Je découvris aussi qu'une partie mystérieuse de l'objet me conseillait d'attendre.

Aussi, la nuit suivant sa réalisation, j'ai placé la boussole près de mon lit pour qu'elle me révèle son secret. J'ai rêvé d'un bébé. J'étais avec ma cousine, dans un jardin, et il y avait une piscine en contrebas. Un gros bébé joufflu et rayonnant était couché sur la table à côté de nous. Nous étions complices, et dans mon rêve, je sais que ce bébé est la réincarnation de Merlin l'enchanteur. Il y a une aura de magie. Je me réveille avec l'intuition suivante : je suis invitée à ne pas m'arrêter aux apparences, à m'entraîner à voir derrière les choses. Connaître de l'intérieur.

Ce que ma boussole m'indique, c'est la direction du mystère, de l'obscur et de la magie.

Un lieu dessiné par ces trois mots.

C'est d'un territoire inexploré en moi dont il est question.



Le dessin de ma boussole

4.1.2 Le carnet de Sicile et l'esprit des fontaines

Quoi qu'on écrive, on se déracine pour s'enraciner à nouveau dans un brin d'herbe, un arbre, un caillou, on s'éloigne de son enfance pour la retrouver dans l'enfance du monde qui n'en finit pas de naître.

Yvon Rivard

Le premier événement qui m'a mise sur la piste de l'eau a eu lieu lors de ma première année de maîtrise, quand je suis allée en voyage en Italie. Je n'étais pas dans l'Italie du

Nord, où je passais mes étés enfant, mais en Sicile, à Catane plus précisément. J’y retrouvais quelque chose de familier, et en même temps de radicalement différent.

L’Italie représente pour moi le territoire de l’enfance en liberté. Alors qu’enfant j’habitais dans une cité HLM en France, où mes déplacements étaient conditionnés par la présence d’adultes, l’été dans mon hameau italien, j’étais libre d’aller et venir. La végétation méditerranéenne, luxuriante et généreuse, contrastait avec le béton de la cité. Découvrir la Sicile, c’était retrouver cette sensation de liberté de l’enfance. Et l’autre chose qui m’avait attirée là, c’était l’idée de marcher dans les pas de Goliarda Sapienza, écrivaine italienne née à Catane. Je venais de terminer de lire ses *Carnets*, moi qui avais lu toute son œuvre. Cette femme me fascinait. Elle incarnait à mes yeux l’image d’une femme libre et passionnée. J’avais apporté avec moi le livre de son enfance à Catane, *Moi, Jean Gabin*. Le titre évoque ses premières rencontres avec le cinéma, et l’acteur auquel elle s’identifiait, apprenant quelques scènes et les rejouant aux voisins pour quelques pièces de monnaie. J’ai découvert que pendant mon séjour à Catane, j’habitais dans le même quartier qu’elle enfant, et j’ai même retrouvé l’immeuble où elle a grandi. Son esprit m’accompagnait dans Catane. Un esprit gourmand de découvrir le monde et ses habitants.

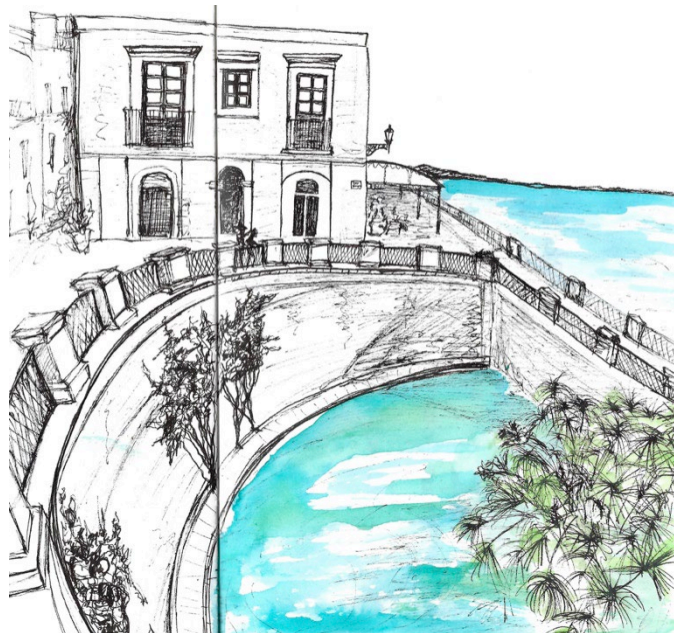
Quelques jours à peine après mon retour de voyage, c’était le confinement lié au covid 19. J’ai profité de cette période pour « retourner à Catane » et j’ai réalisé mon *Carnet de Sicile*. Là-bas, j’avais fait quelques dessins, écrit, mais avec ce temps d’arrêt obligé qui s’ouvrait devant moi, j’avais envie d’étirer mon expérience. Y retourner pour savourer, intégrer ce voyage à mon être.

Je me souviens de marcher dans Catane en m’interrogeant sur ce qui subsisterait d’elle en moi à mon retour. J’ai commencé par fabriquer un carnet avec une couverture rigide. J’avais rapporté un petit sac brun dans lequel on achetait nos fruits et légumes sur le marché. Un genre de papier kraft avec des étampes rouges de fraises, de choux fleurs, de champignons. Et une écriture italienne. C’est avec lui que je confectionnerai la couverture du carnet. J’ai plié et cousu les cahiers intérieurs avec du papier Fabriano, qui chantait lui aussi l’Italie. J’ai donc réalisé un carnet vierge, d’une cinquantaine de pages, sans savoir

encore de quoi il serait fait. Fabriquer ce carnet, c'était d'abord honorer la chance que j'ai eue d'être allée en Sicile.

Quand j'ai débuté, je voulais dessiner d'après photos, pour aiguïser mon attention, et m'immerger dans mes souvenirs. Étirer le temps. Je procédai de manière spontanée, sans plan établi, laissant venir les choses à moi au fur et à mesure. Quelques fois je terminais une page en sachant de quoi serait faite la suivante, d'autres fois non. J'avais du plaisir à observer avec attention les détails des photos, pour me replonger dans les moments vécus.

Je faisais un voyage différent à chaque jour. Je dessinais d'après mes photos, et parfois je cherchais sur internet, un meilleur angle, une meilleure définition. La Sicile bruisse de toutes sortes de mythes : il y a des traces du voyage d'Ulysse dans les îles cyclopes, la gorgone Méduse figure sur le drapeau de l'île, et à Ortigia, le vieux Syracuse, il y a la célèbre fontaine d'Aréthuse. C'est lors de mes recherches à son sujet, que mon carnet a soudain pris une tournure inattendue. Aréthuse était une nymphe marine qui a été transformée en source souterraine, et a rejailli à Ortigia, à quelques mètres à peine de la mer.



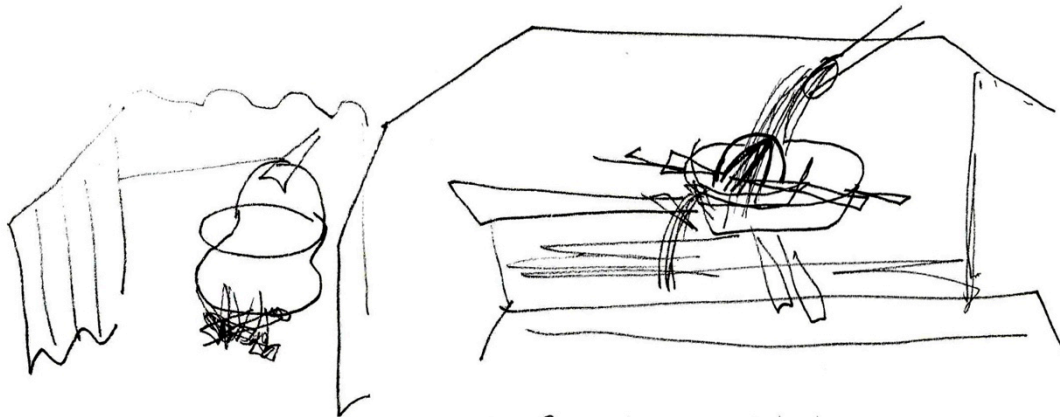
La fontaine d'Aréthuse à Ortigia, dans le carnet de Sicile

C'est en dessinant, et en lisant les multiples interprétations de l'histoire d'Aréthuse, que la fontaine de mon enfance s'est rappelée à ma mémoire. La fontaine de mes étés d'enfance en Italie. À chaque été, notre premier arrêt était celui de la ferme de Graziella et Luciano, mon oncle et ma tante. À l'extérieur de l'enceinte de la ferme, il y avait une sorte de lavoir rectangulaire où coulait en permanence une eau fraîche et limpide. C'était toujours là que j'allais. J'adorais aller boire à la fontaine. À ses côtés, trônait une immense marmite avec un feu en-dessous, pour avoir de l'eau chaude en permanence.

Cet endroit me fascinait : une fontaine qui chante en continu et une marmite en ébullition.

L'eau et le feu côte à côte.

En dessinant les yeux fermés ce souvenir, je retrouvais un peu de l'enfance perdue.



Quand je ferme les yeux et la dessine, me revient le son continu de l'eau, la pastèque à refroidir dans la bassine sous le jet et le petit toit de tôle.

A côté, la grosse marmite, dont on entretenait le feu, pour avoir toujours de l'eau chaude.

La fontaine de mon enfance

À Catane, je redécouvrais l'eau et le feu de l'Italie de mon enfance. Chaque balade m'amenait proche de la mer, et à chaque coin de rue, l'immense volcan dominait la ville.

La fontaine et la marmite de mon enfance me revenaient sous l'apparence de la mer Ionienne et de l'Etna. Plus loin dans mon carnet, d'autres souvenirs de ma jeunesse italienne refaisaient surface. La pratique des carnets, et le *carnet de Sicile* en particulier, m'a mise sur la voie d'une méthodologie pour ma maîtrise : me laisser porter par ce qui émerge, sans tenter d'analyser ou de contrôler. Laisser s'écouler la vie à travers moi. Écrire. Dessiner.

Cette attitude met en lumière l'application pratique de l'attention comme processus.

En m'appliquant à dessiner, je dynamise ma présence au monde.

Je me rends disponible à ce qui cherche à prendre forme à travers moi.

C'est à la fois une question d'ouverture et d'accueil. Une rencontre.

Ce sera cette attitude là qui guidera mon processus de recherche.

4.1.3 La vision surgie de l'étang de Porc-Pic

À côté de ma pratique des carnets, j'ai développé la marche sur le territoire comme complément de méthode de travail, comme outil de production de données. Lors d'une matinée fraîche de printemps, Katia et moi étions allées marcher à Porc-Pic, un sentier près du fleuve Saint-Laurent, mais sur le haut des falaises, pas sur la plage. C'était une journée de brouillard. La brume montait du fleuve, escaladait les falaises, et courait au-dessus des eaux calmes de l'étang. Les volutes cendrées, semblables à de la fumée, tournicotaient et enlaçaient le vert tendre du printemps, un arbre après l'autre. Au loin, on entendait le chant métallique de la grive solitaire.

Il y avait une énergie très particulière ce jour-là.

La brume modifiait à la fois nos perceptions visuelles et auditives. Le paysage semblait « s'ouvrir », comme si une autre dimension transparaissait à travers lui. Plusieurs de nos marches aboutissaient dans ce même constat. Alors que nos conversations étaient passionnées, chacune absorbée dans sa quête, à partager ses réflexions du moment sur le

trajet de maîtrise, il arrivait très souvent un instant où le silence s'imposait. Une irrésistible attraction se produisait. Le paysage semblait vouloir nous dire quelque chose. Les deux, nous partagions ce sentiment. Et chaque fois, nous entamions chacune de notre côté une rencontre unique avec l'environnement. À partir d'une expérience commune, nous bâtissions chacune de son bord, un évènement à soi, pour soi.

Cette journée-là à Porc-Pic, nous avons pris une pause sur le banc surplombant l'étang, où flottaient les nombreuses feuilles rondes de nénuphars. Quand Katia, à mes côtés, a imaginé une femme surgissant du fond de l'eau, je l'aperçus aussitôt qui venait à notre rencontre.

Elle traversa l'écran brumeux, puis se perdit dans le flux de nos conversations.

Elle évoquait dans mon esprit, sans que je la connaisse vraiment, Morgane et *les brumes d'Avalon*. Je ne sais pas l'influence que cette vision a eue pour ma collègue, mais pour moi, elle a été déterminante. C'est là que l'eau s'est définitivement imposée comme symbole de ma recherche.

J'ai dessiné la silhouette qui sortait de l'étang au feutre noir.



La vision de l'étang de Porc-Pic

Elle a été le point de départ d'une série de dessins.

Des dessins de corps de femmes liées à l'eau.

L'eau devenait mon liant existentiel.

Le temps en moi était comme d'épaisses strates d'expériences superposées, où l'eau s'infiltrait, une goutte à la fois, pour accumuler la connaissance de ces espaces traversés.

Elle devenait le fil d'Ariane de ma recherche.

4.2 Être un corps

4.2.1 Entrer dans l'eau

Dans ma première série de dessins pour cette recherche-création, c'est un ensemble de corps de femmes en communion avec l'eau que j'ai représenté. Ils sont en noir et blanc, et illustrent chacun une rencontre entre le corps, mon corps, et l'élément eau.

Ce premier dessin de cette série de corps a été initié par une vision. Comme je l'ai raconté plus haut, c'est lors d'une marche sur le territoire que cette première image a pris naissance dans mon esprit. C'est quelques jours plus tard que j'ai réalisé le dessin, d'après la photo que j'avais prise de l'étang brumeux, en ajoutant une silhouette noire.

J'aimais le côté mystérieux qui se dégageait de ce dessin.

Puis j'en ajoutai d'autres. Il y a eu celui né de ma rencontre au lac : des dizaines de petits poissons accrochés à mes pieds, et qui me nettoyaient de mes peaux mortes. Ils évoquaient pour moi une scène du film *Gaspard va au mariage*, (Antony Cordier, 2018) dans laquelle on voit le père, propriétaire d'un zoo, s'immerger dans un immense aquarium rempli de poissons, pour soigner son eczéma.

Chaque image appelait une autre image. Le dessin de la douche sous une cascade me rappelait les publicités de ma jeunesse, où l'on voyait des décors paradisiaques utilisés pour vendre des gels douches du nom de *Tahiti* ou *Ushuaia*. Je me souviens du désir d'ailleurs que ces images faisaient naitre en moi.

Je dessinais ensuite une femme en train de s'abreuver à une fontaine, et je passais en revue ces fontaines qui tr nent sur la place des villages de France, et que j'avais vues de mes propres yeux. Je me rappelais le culte adressé à certaines, où des pièces de monnaie symbolisaient les vœux des visiteurs. L'effet désaltérant de ce dessin me rappelait aussi les sources fraiches des montagnes et leur bassin creusé   même la roche.

Ces dessins avaient un effet dynamisant sur moi. Dans l'un d'entre eux j'entendais le bruit de la cascade, et je reconnectais avec cette sensation si familière : l'effet de l'eau sur mon corps, son côté revivifiant. Je me rappelais ces fois où j'étais ressortie de la cascade comme « neuve », la fatigue du corps disparue. C'est à ce moment-là que la petite fille est réapparue.

L'eau me ramenait à l'enfance, tout comme l'esprit des fontaines du carnet de Sicile.

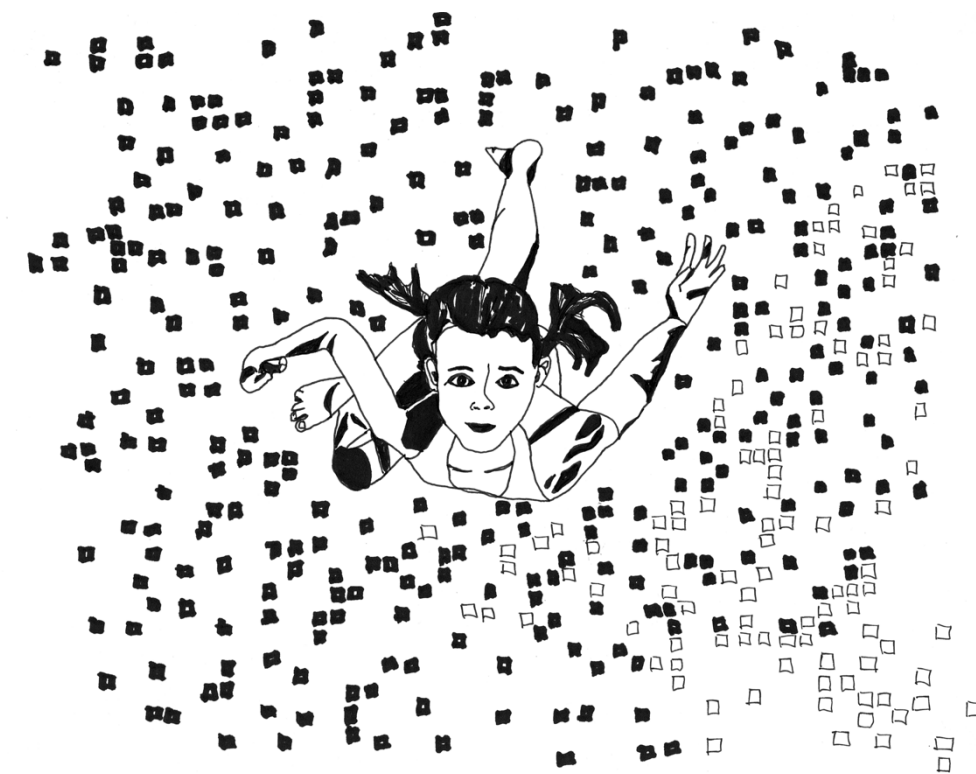
Extrait de récit :

Enfant, je prends des cours de natation. J'ai de la difficulté à nager en surface. Ce que j'aime, c'est plonger sous l'eau en prenant une grande respiration, et traverser la piscine sur toute sa longueur. Parfois je tente de rester assise au fond, le plus longtemps possible. Mes parents m'ont acheté des lunettes de natation, mais je déteste la sensation des ventouses autour des yeux, et l'élastique qui me comprime la tête. Je préfère avoir le blanc des yeux rougi en sortant de la piscine.

Alors que mon grand frère de cinq ans plus vieux a de la difficulté à aller sous l'eau, moi je rapporte avec aisance le mannequin immergé, pesant. J'aime sentir mon ventre frôler les petits carreaux bleus tout au fond de la piscine. Je retiens ma respiration et je reste le plus longtemps possible immergée en profondeur, les oreilles bouchées. Est-ce que la piscine est un refuge pour moi ? Le soir je m'endors avec cette odeur chlorée, qui reste imprégnée sur tout mon corps malgré la douche. J'aime cette odeur, elle a un goût de liberté.

L'eau me permettait d'assembler des images de mon histoire, de réactiver des sensations et de faire renaître des souvenirs. Entrer en relation avec l'eau par cette série de dessins, c'était donner de l'épaisseur à mon corps, à sa présence. Elle éveillait mes sens : je me projetais dans mes dessins et sentais le toucher de l'eau sur ma peau. Je sentais ma présence au présent dynamisée par le voyage de la mémoire.

Quelques dessins de la série :







Une anecdote m'a frappée lors de la réalisation de cette série de dessins. Alors que dans le dernier dessin ci-dessus, je voyais une femme abandonnée aux bras d'une cascade, pour moi le summum du bien-être, ma fille y a vu une femme morte. À moi, ce dessin évoquait une sorte de renaissance, à elle, la mort.

Je vois dans cette première série de dessins un voyage à travers la mémoire. Comme quoi une partie de celle que je suis existe grâce à celle que j'ai été. Le flux continu créé par chaque image m'informe de ceci : c'était chaque fois soit une image (d'un film, d'une publicité ou de l'écran de ma mémoire), soit une sensation corporelle (le toucher de l'eau, le son ou le goût) qui était à l'origine d'un dessin.

Dans l'imaginaire, corps et esprit paraissent indissociables.

J'assimile cette première série de dessins au premier mouvement de ma recherche.

Une rivière de souvenirs.

Je vois apparaître des pistes sur l'origine de mon lien à l'eau, très tôt dans l'enfance.

L'image de la piscine vient s'insérer à côté de celle de la fontaine d'Italie. Celle-ci évoque l'eau libre, qui coule en continu : c'est moi dans mes souvenirs d'étés italiens. Dans le petit hameau où je passe mes vacances, je suis maîtresse de mes faits et gestes à l'extérieur de la maison, chose impossible dans mon quotidien.

L'autre image, celle de la piscine, c'est mon enfance en ville. Cette image de moi qui tente de rester le plus longtemps au fond, m'évoque le besoin de me réfugier quelque part. Avec cette idée en filigrane que si je ne suis pas libre à l'extérieur, je peux toujours l'être à l'intérieur.

Ce premier mouvement, c'est la naissance d'un corps. Le mien.

Un corps avec ses contours, ses différentes manières d'entrer en relation avec le monde, ici avec l'eau en particulier. Un corps avec sa vie dans le monde, et avec sa vie intérieure.

Le récit suivant poursuit la réflexion par deux événements mis en parallèle l'un de l'autre : une image-sensation issue d'un rêve, et une expérience concrète de perception du corps.

4.2.2 La rencontre du grain de riz et de l'éclat de verre

Au tout début du confinement lié au covid 19, qui correspond aussi à la première année de maîtrise, je fais un rêve. Je suis immergée dans l'eau, nue, seule dans un endroit sauvage, dans un éclairage clair-obscur. L'ambiance est mystérieuse, un voile de brume flotte autour de moi, derrière lequel se devine une végétation abondante. Je nage et m'approche d'une plante qui émerge de l'eau. Sa tige s'incline vers moi. C'est une tige de riz. Gros plan sur elle. Je distingue clairement les grains sur l'épi, je ne me vois pas les croquer mais j'ai la sensation de les avoir en bouche. Le goût me rappelle celui léger et grillé du *genmaicha*. L'expérience est délicate et sensuelle. Je suis toute entière saisie par un plaisir intense, extatique.

Pendant le même temps, dans « la vraie vie », je me retrouve avec un éclat de verre coincé en travers de la gorge. Je trouve sur le bord du verre avec lequel je viens de boire, l’empreinte en creux de ce minuscule éclat, maintenant planté en moi. Je l’ai senti se faufiler à travers l’eau que j’avalais. Un éclat de quelques millimètres, de la taille d’un grain de riz. Planté dans le fond de ma gorge. Quelques années plus tôt, j’étais allée à l’urgence me faire retirer une arête de poisson, coincée dans le haut de mon gosier. Je me souviens de la longue pince et de mon envie de vomir. Le médecin s’y était repris à plusieurs fois et l’expérience avait été très désagréable. Mais cette fois-ci, l’éclat de verre est bien plus profond. Je doute qu’une pince s’y rende. J’avale de la mie de pain, tente d’enfoncer mes doigts jusqu’à lui, mais rien n’y fait. Il reste bien accroché. En ce début de pandémie, avec toute la confusion ambiante, je me dis que l’hôpital est à éviter. Pour cette raison, je préfère attendre. Attendre. Attendre que le corps fasse son travail. Alors je cohabite avec ce morceau de verre logé dans ma gorge. J’imagine qu’il va peut-être rester là indéfiniment, qu’il symbolisera dans mon corps ce temps particulier de la pandémie, comme un souvenir. Parfois je le vois comme un piercing, et moi, je me sens comme une guerrière. D’autres fois la peur m’envahit et je pense que je devrais subir une intervention chirurgicale.

Puis au bout d’une dizaine de jours, j’ai la sensation que ma gorge se rétrécit. Est-ce que ça s’infecte ? Vais-je mourir étouffée ? Le spectre de l’hôpital se rapproche, mais je sens de la résistance. C’est le dernier endroit où j’ai envie d’aller. Pendant quinze jours, j’oscille entre faire confiance à mon corps et la peur qu’il me trahisse. Sans cesse, je dois négocier avec mes doutes et mes incertitudes. La situation du confinement pousse à rentrer au plus profond de soi, être confrontée à sa véritable nature. La mienne est faite de cela : un sentiment premier de devoir me protéger de quelque chose, ici du pouvoir de la médecine. De sa toute puissance et du peu de place qu’elle laisse pour penser autrement. Je sens quelque chose de radical se pointer en moi : on dirait que je me sens prête à mourir si l’expérience l’exige, plutôt que de m’en remettre à celui que je perçois comme l’ennemi. On dirait qu’il s’agit d’aller au bout de quelque chose.

Cette sensation m'évoque le même processus que pour mon deuxième accouchement : il s'agit d'épuiser le sentiment de désespoir. Facile à raconter après coup ! Mais le pendant, c'est comme une petite mort en soi. Angoisser. Se calmer. Respirer. Rester avec. Ne pas fuir.

Et puis un matin, je sens que la bosse dans ma gorge est encore là, mais la sensation de griffure a disparu. J'attends, mais quelques déglutitions plus tard, je conclus que le petit éclat s'est fait déloger. Mon corps l'a expulsé. Je vois cette expérience comme un chemin initiatique, quelque chose qui met mon courage à l'épreuve.

Je me sens fière de m'en être sortie seule. Victorieuse.

Le grain de riz et l'éclat de verre me semblent avoir un lien l'un avec l'autre. C'est d'abord leur forme similaire qui les a rapprochés dans mon esprit. Mais je ne l'ai pas fait toute seule. C'est en racontant mon rêve, puis mon expérience avec l'éclat de verre à une amie, que le rapprochement s'est fait. Ce n'est pas la première fois que ça arrivait, comme si cette amie en particulier, m'aidait à « métaboliser » mes rêves. Je ne parle pas d'interprétation, ce n'est pas elle qui donne un sens au contenu, elle fait simplement me refléter certaines choses. Elle m'aide à faire des liens entre différents rêves dans le temps, je note des récurrences ou des échos, et même parfois des liens entre les images des rêves et la réalité, comme dans cet exemple-ci.

Dans le rêve du grain de riz, je retrouve la brume, comme celle de l'étang de Porc-Pic.

Est-elle le signal de quelque chose à quoi porter véritablement attention ?

Une invitation à soulever les voiles de brume, pour découvrir une autre réalité ?

Le grain de riz du rêve me parle d'une relation de fusion entre moi et le monde.

L'éclat de verre, lui, symbolise l'épreuve.

L'un illustre une vision extatique, l'autre la traversée de la souffrance.

Il me vient à l'esprit que chacun symbolise les deux facettes complémentaires de la rencontre : se mêler l'un à l'autre, ou se rejeter. S'unir ou combattre.

Mais dans l'exemple ci-dessus, les deux éléments sont entrés en moi et vont laisser une trace de leur passage. Dans les recherches menées au sujet de l'imaginaire, Gilbert Durand a proposé une classification dynamique, en liant l'imagination à la corporéité (Durand, 2016). Il établit trois types d'organisations, nommées structures, qu'il relie à des réflexes dominants. Dans la « structure mystique », c'est la dominante digestive qui est mise de l'avant. Avaler, digérer, assimiler, fusionner, autant de verbes d'action qui évoquent l'expérience en particulier que je viens de raconter. Je trouve dans la structure mystique beaucoup de points communs avec l'ensemble de ma recherche. La peur « d'être avalée par le monde », la descente dans les profondeurs, le symbole du nid, de la coquille, le refuge, le désir de fusion, l'analogie, autant d'éléments qui traversent ma recherche. Je vois dans les travaux de Durand une pertinence à lier le corps et l'imaginaire afin de dégager une plus grande compréhension. Dans mon esprit, c'est la même démarche qui est proposée par l'homéopathie : une logique singulière, qui ne sépare pas le corps de la psyché, et qui utilise des données symboliques. Ce sont des systèmes de classification ouverts, qui n'enferment ni ne figent, mais proposent un type de lecture de la personne et de son mode relationnel singulier.

La démarche compréhensive, proposée par Durand, qui tente de « faire retrouver à la conscience de l'homme moderne cette vocation poétique originelle » (Pachter, 2010, parag. 19), est une attention aux résonances symboliques que l'expérience produit dans notre esprit. Le grain de riz et l'éclat de verre me révèlent à moi-même, dans une manière d'entrer en relation avec le monde. Soit j'adhère, soit je lutte. Je les vois comme les deux faces du même symbole. Ma recherche est basée sur plusieurs couples d'opposés, l'eau et le feu, le dedans et le dehors, la vie et la mort, et je cherche des manières pour les faire coexister. Je suis « une fille de contrastes » m'a dit un jour une de mes collègues.

Poursuivant ma quête avec l'eau comme symbole, je me laissais dériver avec elle pour simple compagne de voyage. Le mot EAU devenait un appel pour moi. La grande famille des mots de l'eau devenait ma grande famille à moi.

4.3 Les mots de l'eau

Le propre de la littérature étant l'analyse des relations toujours particulières qui joignent les croyances, les émotions, l'imagination et l'action, elle renferme un savoir irremplaçable, circonstancié et non résumable, sur la nature humaine, un savoir des singularités.

Antoine Compagnon, *Que sait la littérature ?* p. 110

Assez tôt dans mon processus de recherche, tout un champ lexical proche de l'élément eau s'est imposé dans mon écriture. Plonger, être avalée par le monde, ne pas se noyer, le gouffre abyssal, la perméabilité, la fluidité et même la pétillance, mot que j'utilise pour nommer la vitalité qui émane parfois des êtres. Un monde s'est ouvert en-dedans moi, un monde aqueux.

Je me suis laissée glisser, portée par des expériences sensuelles de lien à l'eau, et aussi par des lectures imprévisibles. Le mot eau devenait un appel, un appel à m'immerger dans mon projet. « Dans l'eau je suis chez-moi » (Gloukhova, 2018), « Penser comme un fleuve » (Pierron, 2018), « Retrouver nos rivières cachées » (Corniou, 2017), « L'eau et les rêves » (Bachelard, 1960), autant de livres aux titres évocateurs, invitant à la rêverie, qui ont nourri mon projet. M'est revenu aussi le titre du livre de David Foster Wallace, « C'est de l'eau ». Il s'agit d'un discours que cet écrivain a tenu en 2005, devant une cohorte d'étudiants fraîchement diplômés. Le livre commence avec l'histoire de deux jeunes poissons qui nagent et croisent le chemin d'un poisson plus âgé qui leur demande si l'eau est bonne. Les deux poissons continuent leur chemin, puis l'un demande à l'autre « Tu sais ce que c'est, toi, l'eau? » (Wallace, 2010, p.8). Cette histoire illustre le fait que les réalités les plus évidentes sont souvent les plus difficiles à voir et à exprimer. Wallace évoque le « pilotage

automatique » à l'intérieur de nos têtes et de notre responsabilité face à cette chose si simple et si peu évidente : faire le choix de ce à quoi nous portons attention. Il parle d'apprendre à penser, de pouvoir « (...) décider en toute conscience de ce qui a un sens et de ce qui n'en a pas » (Wallace, 2010, p. 96).

En ce qui me concerne, pour cette recherche, c'est l'eau qui focalisait mon attention, qui indiquait une direction pour mon projet. Une de mes attitudes favorites consistait à me laisser happer par les livres qui croisaient mon chemin, et dont quelque chose, même subtil, faisait écho à l'eau ou à la glace.

On pourrait s'étonner de retrouver ici, des livres, dans le chapitre des données. C'est parce qu'à mon sens, il y a différentes catégories de livres. Je dirais qu'il y a ceux qui travaillent sur ma pensée uniquement, qui m'aident à la construire. Et puis il y a la littérature qui *fait* quelque chose, sans qu'on puisse présupposer de quelle nature sera cette influence. On peut simplement dire qu'elle produit de la subjectivité, qu'elle nous *fait faire* quelque chose. Comme le dit l'écrivaine Jeanne Benameur, « Mon pari est que si je suis transformée, mon texte transformera d'autres lecteurs puisqu'on est semblables. »⁴. Mais on ne peut pas prédire la nature de la rencontre entre les signes écrits et celle qui les déchiffre. Cette part active de moi qui fabrique de l'être, tout en s'appropriant les mots de l'autre, est quelque chose que je trouve fascinant. Dans l'intimité avec le livre, quelque chose se passe, une rencontre a lieu. Si j'ai choisi de glisser ici les lectures particulières qui suivent, c'est pour illustrer l'originalité de ce que ce type de rencontre peut provoquer. Les trois livres que j'ai retenus ici sont écrits par des femmes. Ils nourrissent en moi un sentiment de sororité, en même temps qu'ils contribuent à réparer les maux de l'Histoire, dont l'imaginaire féminin a été écarté. Le premier livre, d'Aliona Gloukhova, m'a permis d'entrer en relation directe avec son auteure, et la conséquence en a été immédiate. Le second, de Kathleen Winter, m'a aidée à interagir de manière différente avec la terre de St-Val. Et le troisième, de Dominique Fortier, a inauguré un nouveau cycle de création.

⁴ Jeanne Benameur, article de Wikipédia consulté le 12 juin 2022.

4.3.1 Tu as bien fait de m'écrire

Travaillant dans une bibliothèque, il était facile pour moi de me laisser influencer par de nombreux titres. C'est comme ça qu'un jour je suis tombée sur un livre que je n'aurais pu imaginer mieux me répondre : *Dans l'eau, je suis chez-moi*, d'Aliona Gloukhova. Ce livre parle de la reconstruction poétique d'une identité, à cause de la mort du père. Au moment où j'ai lu ce livre, j'étais plongée dans une profonde tristesse, pleine des deuils de ma dernière année. C'était l'été, probablement le plus triste de toute ma vie. Je venais d'assister à deux cérémonies en l'hommage de mes proches disparus, et c'est comme si, à partir de là, la tristesse s'était installée en profondeur. Je rendais régulièrement visite à la terre de St-Val, mais rien n'y faisait.

Voilà ce que j'ai écrit dans mon carnet à ce moment-là:

Seule sur la terre de St-Val. Mes pensées glissent en moi comme les larmes sur mes joues. Ces jours-ci, j'habite un pays liquide qui sans cesse m'échappe. Rien à quoi me raccrocher, tout fout l'camp. Je m'installe un point d'observation en haut du croche de la rivière, je finirai peut-être par saisir quelques bribes...



Extrait de carnet

C'est dans cet état de tristesse intense que je lisais ce livre d'Aliona Gloukhova, *Dans l'eau je suis chez-moi*. J'étais touchée par l'histoire, je me sentais proche de son auteure. Dans un élan dont l'origine demeure obscure à mes yeux, j'ai décidé d'écrire à cette Aliona, chose que je n'avais jamais faite auparavant. Et j'ai reçu une réponse de sa part. Je ne me souviens pas du contenu de notre échange, sauf de sa petite phrase « tu as bien fait de m'écrire ». Cette femme qui m'était inconnue m'avait répondu, et je me sentais reliée à elle, à cause de sa voix dans son livre, à cause de l'expérience que j'avais faite en lisant, et aussi à cause de ma grande tristesse. Et ces quelques mots, *tu as bien fait de m'écrire*, ont été un véritable remède pour moi. Ce micro-événement a eu un grand effet, il a été le déclencheur qui m'a sortie de ma léthargie. Quelque chose s'est passé. J'ai senti à nouveau une énergie pétillante se remettre à circuler dans mon corps.

C'est comme si en éveillant mon attention à de toutes petites choses, je trouve le chemin pour sortir de la torpeur, et retourner du côté de la vie vivante. C'est quelque chose qui s'est affiné pour moi pendant mon processus de recherche : le constat que l'attention aux détails permet de sortir des ornières existentielles. Et quand je dis détails, je parle en fait de micro-sensations, comme si en suivant des petites bulles de vie à l'intérieur de moi, je retrouvais le chemin vers la vitalité. Je voyais dans cet exemple précis, toute la portée de l'entraînement à l'attention, à être présente à sa propre vie.

4.3.2 Le Nord infini et la terre de St-Val

Nous, voyageurs, n'étions que la somme de nos rêves, de nos imaginaires. Le territoire agissait sur nous, proposant de nouveaux sens d'heure en heure.

Kathleen Winter, *Nord infini*

Dans *Nord infini*, on suit le voyage de l'auteure, Kathleen Winter, écrivaine en résidence à bord d'un navire qui traverse le passage du Nord-Ouest. Alors que j'avais assimilé ma recherche à un voyage, et l'eau à celle qui traçait la carte, je trouvai cette phrase dans le

livre « (...) la puissante terre du Nord était déjà en train de se dessiner dans mon être » (Winter, 2015, p. 178). Je voyais un parallèle entre l'auteure et sa relation au territoire du Nord, et mon projet. Je trouvais dans sa présence attentive, sa curiosité, sa sensibilité, les mêmes types de rencontres et de questionnements que les miens, en particulier lorsque je me rends sur la terre de St-Val. Comment interagir avec ce territoire sauvage ? À un moment donné, il y a une scène où l'auteure cueille de longs poils de buffles accrochés dans la toundra, en se demandant si elle est légitime de le faire. « J'ai fait le tour de l'étang en grappillant des filaments de laine, laissant la terre m'offrir ce présent et m'efforçant de ne pas me sentir coupable. Comme si je ne le méritais pas. » (Winter, 2015, p. 232). Cela fait écho aux questions que je me pose lorsque je me rends sur le morceau de terre que je viens d'acquérir, la Terre de St-Val. Une terre sauvage, que je vis comme un paradis originel, où tout recommencer. Je pense au livre *Manières de vivre* (Morizot, 2020) et à cette expression que j'ai retenue : si je décide d'aller habiter dans le sauvage, je dois garder à l'esprit que *j'y suis en minorité*. Loin de moi l'idée d'arriver en conquérante. Tant d'êtres vivants sont déjà installés là, je me dois d'avoir une attitude « diplomate », comme nous y invite Morizot. La diplomatie inter-espèces consiste en un travail d'ajustement et de réajustement incessants. Comment entrer en relation avec ce territoire ? Quand j'ébranche l'arbre pour entretenir le sentier, je me demande si je le blesse. Mais le son net et métallique de la hache parfaitement aiguisée me réjouit lorsque glissent les petites branches mortes au bas des résineux. Trouver la limite acceptable entre intervenir et laisser être. Quand je rince la bouilloire et que j'y trouve une araignée en dormance, est-ce que je la tue en l'envoyant dehors ? Ces questions m'habitent, je n'ai pas de réponse.

Extrait de journal :

« Mon esprit arpente ce territoire et cueille des formes. La neige est cette page blanche sur laquelle se dessinent des traits francs et distincts. Sur les tiges de verge d'or couchées, les feuilles toutes orientées vers le bas forment des franges délicates. J'ai la sensation de documenter les transformations silencieuses à l'œuvre sur ce bout de territoire. Rendue au lac, les « coutures » de glace sont déjà différentes d'il y a deux jours. Les derniers rayons

de soleil, horizontaux sur la surface gelée du lac, illuminent les grappes de glycérie, qui donnent un air de rizière arctique au paysage. Comme cette vision que j'avais eue la première fois que j'ai vu la ligne d'horizon autour du lac : des silhouettes d'arbres découpées en contre-jour, avec les taches jaune doré des feuilles d'automne des peupliers faux-trembles. Je m'étais sentie comme dans une peinture chinoise : toute petite dans cette nature immense et grandiose.

Hier la rivière s'écoule comme à l'habitude, aujourd'hui, une sorte de slush géante a pris place : les eaux charrient des mottons blanchâtres, flottants tels des nénuphars emportés par le courant. Sur les berges, là où le courant est le plus faible, les premiers signes qui figent. Des petites robes de glace scintillante sont accrochées autour des tiges rouges émergées. »

Observer finement les transformations qui opèrent, c'est tenter de comprendre les jeux de force à l'œuvre au sein du vivant. J'imagine ces mêmes grandes lois de la nature opérer en permanence en moi, de manière plus ou moins consciente. Entrer en relation avec la terre de St-Val signifie avant tout pour moi, prendre son temps. Observer les cycles des saisons, repérer qui habite ici, qui est de passage. Ne pas me précipiter dans l'action pour bâtir quelque chose, mais apprivoiser ce qui est déjà là.

4.3.3 Écouter la glace

Le troisième livre dont je veux parler se passe au même endroit que dans *Nord infini*, mais 160 ans plus tôt, dans le livre de Dominique Fortier, *Du bon usage des étoiles*. Une expédition à la recherche du passage du Nord-Ouest, mais dont les navires vont rester pris dans les glaces. De cette lecture, j'ai gardé une phrase puissante:

Ce paysage arctique a ceci de paradoxal que c'est nous, qui le regardons, qui demeurons le plus souvent immobiles, emprisonnés par les glaces, tandis que lui avance, recule, se déploie et se resserre en une continuelle métamorphose, comme s'il était de quelque mystérieuse manière plus vivant que nous. (Fortier, 2010, p. 43-44)

Cette idée de paysage arctique vivant a inauguré une autre série de dessins. C'est la première de couverture de ce livre qui lui a donné naissance. L'image m'avait plu et je l'avais dessinée dans mon carnet. Je me souviens avoir longuement observé les hachures des blocs et imaginé toutes les textures de glace différentes.



*Dessin du carnet réalisé à partir de la première de couverture du livre *Du bon usage des étoiles**

Je reconnaissais dans cette pratique du dessin, la capacité à créer des sons. En même temps que le crayon glisse sur le papier et fait naître des formes, mes sens s'éveillent. J'entends. De la même manière que dessiner la série de corps dans l'eau évoquait la sensualité du toucher, et parfois aussi le son de l'eau, en dessinant les hachures de tous ces types de glace qui composaient l'image, ce sont les sons de l'hiver qui prenaient vie en moi. La glace s'adressait à moi dans un langage inconnu, mais elle éveillait une attention bien particulière.

Grâce aux sons, je m'étais projetée dans cette image, dans le grand nord. J'entendais le bruit des pas crissant dans la neige, comme dans le film *Atanarjuat*, (Zacharias Kunuk, 2002) qui m'avait tant marquée à l'époque. Et tous ces mots qui existaient pour nommer les différentes sortes de vents et de neiges, et dont seuls ceux qui habitent dans le nord font l'expérience.

C'est à partir de cette image que j'ai réalisé ma deuxième série de dessins.

C'est elle qui m'a montré le chemin du Nord.

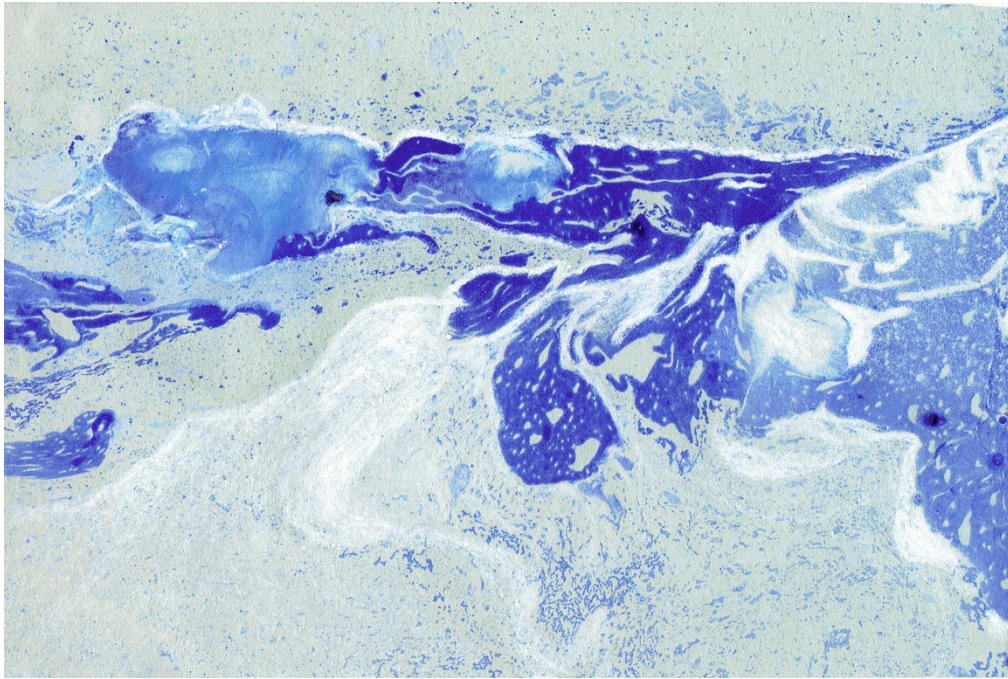
4.4 Imaginaire Nord

4.4.1 Revisiter le suminagashi

Dans ma pratique artistique, je cherche souvent à rencontrer de nouvelles matières, de nouvelles manières. Je préfère expérimenter, essayer chaque fois de retrouver l'esprit de la première fois, plutôt que de perfectionner un art. Au départ, je vivais cette attitude comme une défaillance, une légèreté qui faisait de moi une artiste pas sérieuse. Puis j'ai consenti à en faire une méthode de travail. Ce que j'aime surtout, c'est détourner des manières et me les approprier sous un nouveau jour. Dans les dernières années, je me suis beaucoup intéressée à l'univers des livres. Je me suis formée entre autre à la fabrication et la décoration du papier, la reliure, avec ses différentes formes, pliées, cousues ou collées. J'allais régulièrement dans l'atelier d'Hélène, la femme qui m'a initiée, et j'en ressortais chaque fois avec une nouvelle avenue à explorer. C'est lors d'une de nos conversations que j'ai entendu parler de cette technique ancestrale japonaise, le suminagashi. C'est un art qui remonte au XII^{ème} siècle, et qui consiste à décorer le papier à l'aide d'encres qui flottent sur de l'eau en mouvement. J'ai détourné cette technique avec des restes de peinture à l'huile que j'ai mis en phase liquide, en les diluant dans de la térébenthine. J'ai réalisé plusieurs essais, sur différents types de papier. C'est là que ma deuxième série est née, en plein cœur de l'hiver. Alors que le blanc recouvrait tout à l'extérieur, je m'installais au-dessus de mon bac rempli d'eau, et déposais quelques gouttes bleues à la surface. Là, un mariage entre

mon souffle, quelques lignes tracées délicatement avec une brindille, et l'esprit de l'eau, faisait des merveilles. J'avais le sentiment que l'eau liquide avec laquelle je dialoguais, m'entraînait vers le nord. Vers les glaces. Est-ce qu'elle répondait à l'eau du dehors, la neige de janvier ? Je regardais les formes prendre place sur le papier, comme par magie, et j'imaginai les territoires vierges du nord québécois. Je devinais des paysages arctiques. Quelques fois, j'accentuais un couvert de neige avec un crayon blanc.

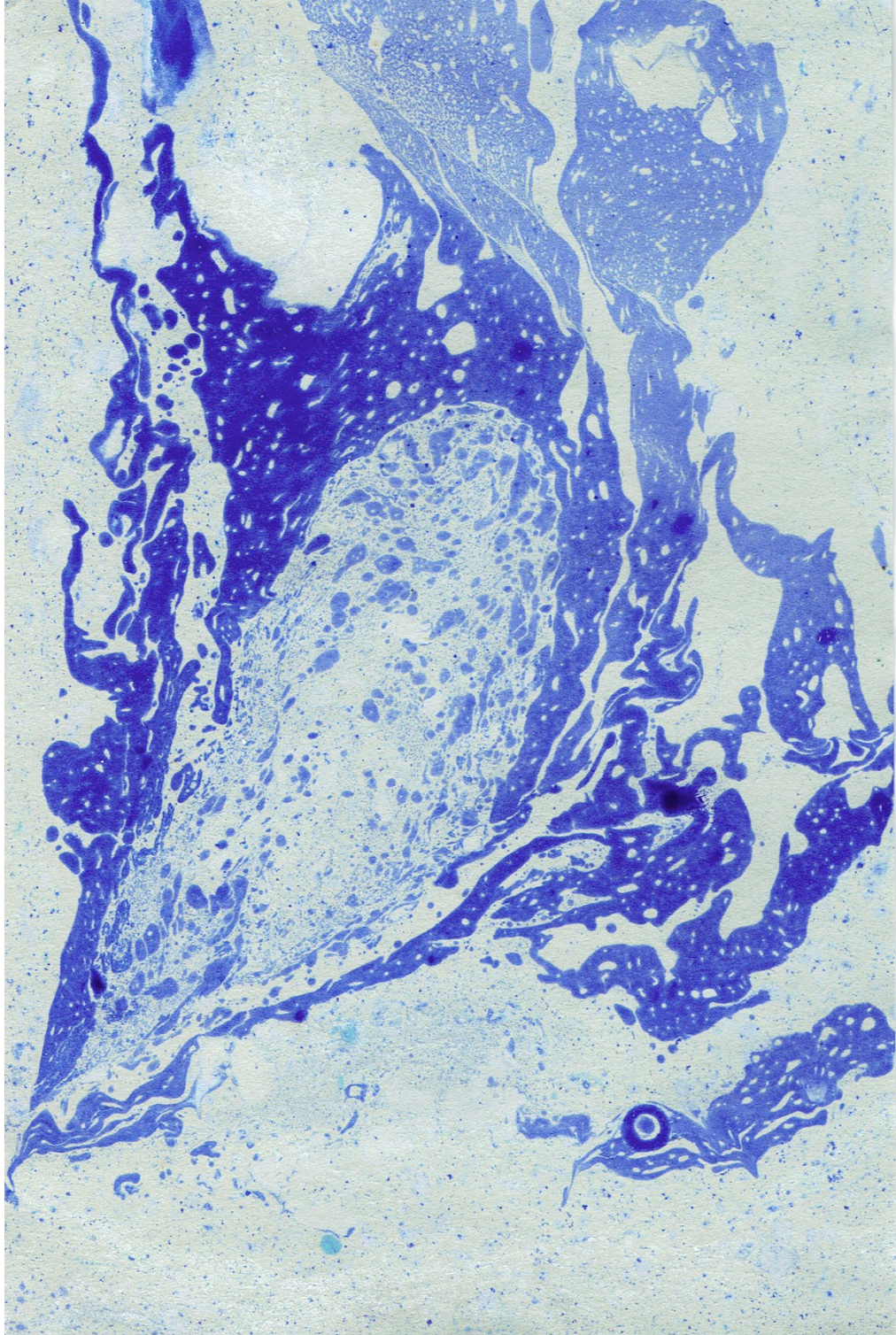
Cette autre série de dessins mettait en place un second mouvement dans ma recherche. Le premier était constitué par mon corps multiforme en lien avec l'eau. Une série aux formes concrètes, en noir et blanc. Ici, avec l'abstraction des formes, la couleur bleue, je me sentais emportée dans un temps de rêve, un imaginaire nordique. J'effectuais cette série dans mon sous-sol, dans le ventre de ma maison. Alors que j'avais dessiné la première série en pleine lumière, cette seconde portait le mystère de la noirceur. Le pouvoir de l'obscur. L'eau liquide devenait glace, l'été devenait hiver. Des transformations opéraient. Quelques jours après avoir réalisé ces images, je retrouvai dans un livre documentaire emprunté par une abonnée de la bibliothèque, un paysage qui ressemblait étrangement à celui qui venait de prendre forme et auquel j'étais particulièrement sensible. J'avais l'impression d'avoir donné forme à un paysage réel. Ou dit autrement, c'est comme si la séparation entre le réel et l'imagination avait été abolie.

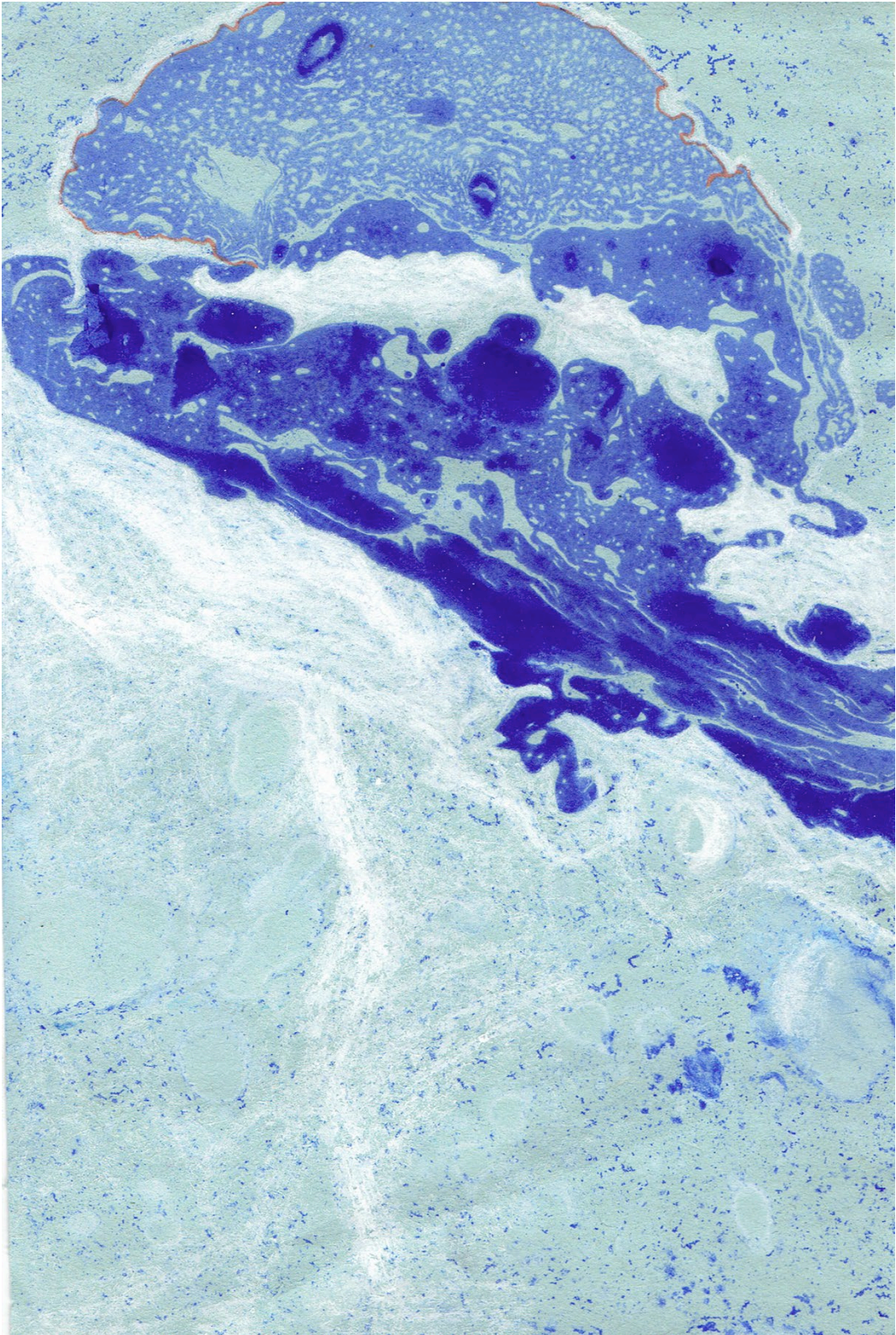


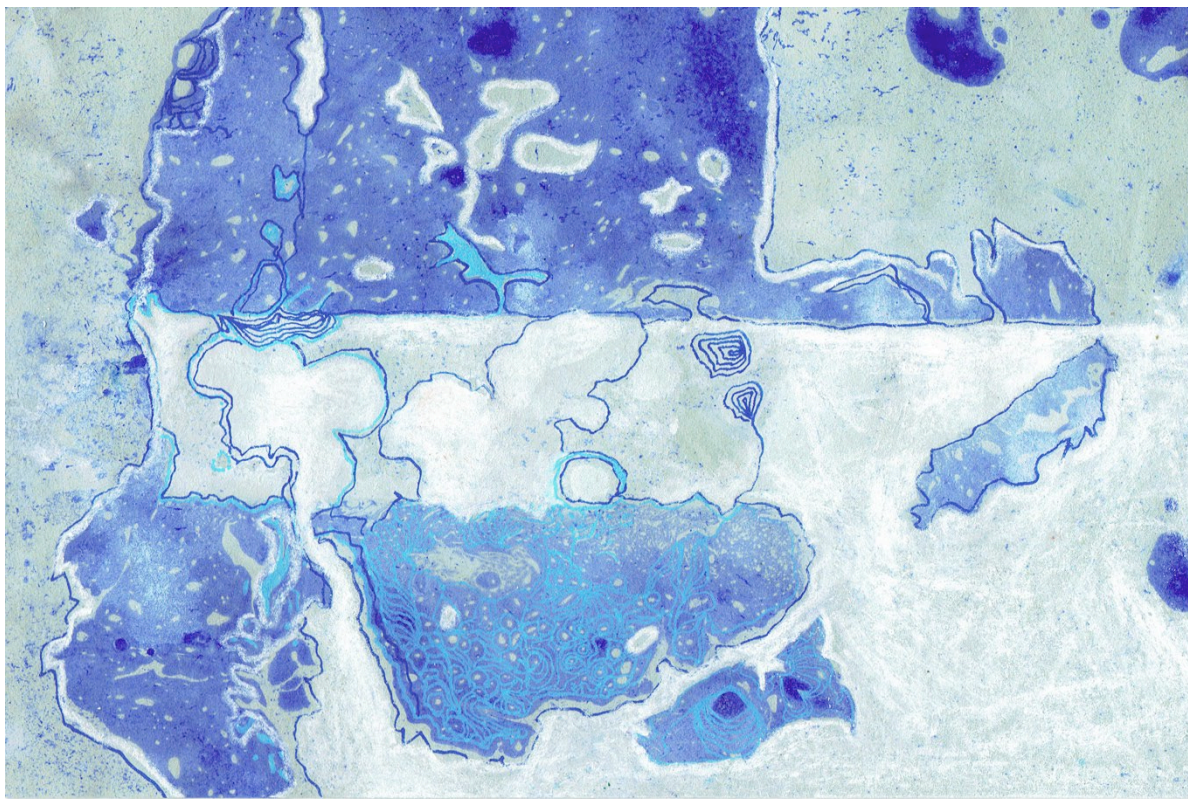
Ci-dessus, le dessin réalisé avec la technique dérivée du suminagashi. Ci-dessous, l'image extraite du documentaire emprunté par une abonnée de la bibliothèque, *Nordicité du Québec* (Chartier et al., 2014).



Quelques dessins de la série :







Ma deuxième série de dessins, qui m'avait fait dériver vers le nord, résonnait avec cet univers de glace. Je rencontrais le Nord et ses mystères, le craquement des glaces, la nuit polaire, le silence.

C'est une série abstraite qui porte le mystère de la blancheur de l'hiver. La blancheur de l'hiver, qui efface tout pour mieux recommencer. Cette image de nord palimpseste. L'hiver est lié aux forces régénératrices. Je perçois la nordicité comme une métaphore de l'ailleurs, c'est dire aussi, de l'autre en soi. M'est venu à l'esprit ma migration au Québec, perçue sous l'angle d'une identité renouvelée. Comme dans le livre de Dany Laferrière, *Tout ce qu'on ne te dira pas Mongo*, où il s'adresse à un jeune migrant africain fraîchement arrivé au Québec. Ce personnage s'est donné un nom d'écrivain célèbre dans son pays, un premier pas pour la réinvention de soi. Je me sens familière avec cette idée de réinvention de soi. C'est je crois tout l'enjeu de ma recherche, et en même temps, une idée récurrente sur le chemin de la vie et de la création fusionnées.

Depuis que j'habite au Québec, l'effet des saisons sur moi s'est amplifié. Le long hiver me force à entrer en moi. J'imagine deux saisons: la saison du dedans et celle du dehors. L'intérieure et l'extérieure. Comme dans mes deux séries de dessins : une limpide, concrète, avec ses corps en noir et blanc, et une autre abstraite, mystérieuse, incarnant la magie du Nord.

4.4.2 Rencontrer la peur

Et gardons-nous de refuser une chose seulement parce qu'elle dérange un trait de notre caractère ou de notre mentalité : la vraie peine est de ne pas connaître grand-chose, ou de ne connaître qu'un monde, ce qui pour tout être vivant est vraiment trop peu pour grandir. »

Goliarda Sapienza, *Carnets*, p. 366

Lors d'un cours où l'on devait apporter un objet symbolique, j'avais pris avec moi une carte de la terre de Baffin, avec une partie découpée et des « données incomplètes ». C'est moi que je voyais dans cet objet : pour agrandir quelque chose en moi, il fallait agrandir quelque chose à l'extérieur. Agrandir mon territoire. Dériver vers le Nord signifiait cela : fabriquer de l'être.

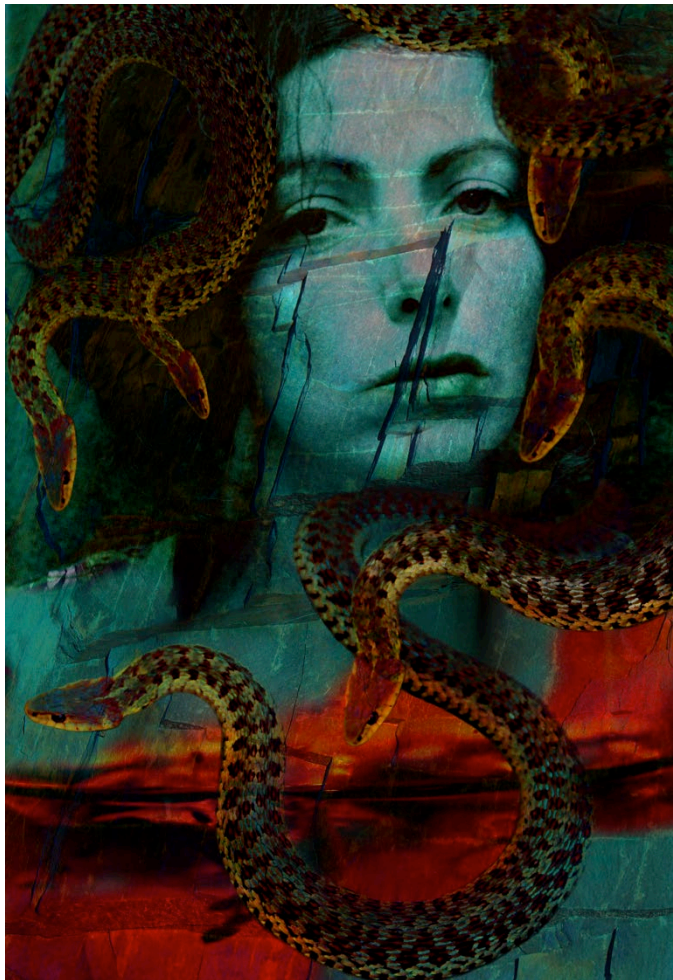


Objet symbolique : carte de l'île de Baffin découpée.

Lors de cet atelier de praxéologie, je présentai une situation dans laquelle je voulais savoir comment mon amie s'y prenait pour rester ancrée, en ce temps de pandémie de covid 19. En cette période particulière, la peur était diffuse, chacun la vivait à sa façon. Pour moi, elle prenait la forme d'une inquiétude pour l'avenir, et pour les jeunes en particulier. J'avais le sentiment d'être enlisée dans la peur, j'avais besoin que quelqu'une me montre un chemin pour sortir de la noirceur. Cette interaction m'a permis de prendre conscience de ma difficulté à métaboliser la peur. Ce que je veux dire par là, c'est que ce sentiment est pour moi le plus envahissant, le plus difficile à transformer. D'abord, il y a cette tendance à produire des scénarios, c'est-à-dire à vivre la peur par anticipation, et aussi à les entretenir. Et si je n'y prends pas garde, je peux moi-même m'enfermer dedans et rester paralysée. Je me rends compte que c'est quelque chose de récurrent sur mon chemin de vie. Cela m'évoque une image que j'avais réalisée en 2013, comme un remède pour sortir de cet état. À cette époque, deux décès coup sur coup m'avaient jetée dans un état de sidération, et mettre en forme cette image m'avait aidée à revenir dans le monde. J'avais superposé,

grâce à des calques, quatre photographies. L'une d'entre elle était un autoportrait, une autre représentait des roches métamorphiques, les ardoises que l'on retrouve sur le bord du fleuve St-Laurent, et une autre, la partie rouge, correspondait à un gros plan sur une potion que j'avais préparée (une macération de bourgeons de fleurs de marronnier). Enfin, j'avais multiplié en formats différents la photographie de la couleuvre rencontrée en forêt quelques mois plus tôt.

Voici l'image en question, intitulée *Medusa*, en hommage à la gorgone et son regard pétrifiant :



Medusa

Lors de l'atelier de praxéologie, il y a eu plusieurs moments clés dans l'interaction que je présentais. Par exemple la mise au jour d'une fausse croyance, à travers l'expression que j'avais utilisée, « j'ai l'impression que je fabrique mes peurs ». Une collègue m'a fait remarquer que je cachais mes mains dans mes manches, comme si je n'étais pas légitime de ressentir cette peur. Elle m'a posé cette question : « Et si pour une partie de moi, le monde était réellement menaçant ? ». Avec cette phrase, c'est l'image de la petite fille en moi qui est apparue. La petite fille qui n'est pas écoutée par les adultes qui l'entourent. La petite fille qui a peur de sa mère. La petite fille trop impressionnable à laquelle on raconte les faits divers sordides, et qui laissent en elle des images incrustées et douloureuses comme des échardes.

Une autre collègue a demandé : « Pourquoi la peur n'est-elle pas une alliée ? »

Cet atelier m'a permis de défaire la croyance du sentiment de peur comme l'expression d'une faiblesse. Au lieu de la juger et qu'elle soit un enfermement pour moi, la voir comme un élément qui me donne les clés pour ouvrir les portes sur mon propre chemin, c'est-à-dire poursuivre mon travail d'artiste, qui en est un de transformation, d'alchimie. En fait, ma sensibilité est la matière première qui me met en mouvement, me donne du « jus » pour avancer. C'est mon carburant, je dois en prendre soin, et l'utiliser comme moteur pour l'existence.

Dans la nuit qui a suivi l'atelier, j'ai fait un rêve.

J'étais allée camper sur la terre de St-Val. Je dormais dehors, seule, lorsque de l'autre côté de la rivière a surgi un énorme sanglier. Il avait de grandes défenses et un air méchant, j'avais peur. Je sentais la présence d'amis au loin, mais j'étais la seule à voir le sanglier. J'étais tétanisée, incapable de bouger.

Quand je me suis réveillée, je me suis demandé pourquoi un sanglier, c'est impossible que j'en croise un à cet endroit. Mais dans mon Jura natal, mon cauchemar, c'était lui. Quand j'étais enfant, j'avais peur de tomber face à face avec un sanglier dans la forêt, et qu'il me

fonce dessus. Dans mes rêves, il y a souvent un mélange de mes deux vies, la française et la québécoise, et j'en voyais un bel exemple dans celui-ci.

Ce rêve faisait écho à l'atelier que je venais de vivre. Je voyais la petite fille en moi, celle apparue dans l'atelier de praxéologie, et qui avait peur de marcher seule en forêt et de rencontrer un sanglier. Le sanglier symbolisait ma peur, c'était évident. J'ai aussi découvert qu'à l'époque archaïque, la gorgone était représentée avec un visage de sanglier. Cette image de Gorgone, celle que j'avais réalisée et dont on peut voir l'image plus haut, m'habitait.

Une collègue lors de l'atelier m'a dit : « Ma petite fille blessée me parle, elle a besoin d'être prise par la main pour explorer de nouveaux territoires ». Je rappelle que j'avais apporté pour cet atelier un objet symbolique, une carte avec des données incomplètes. Mais qui allait me tenir la main ? Je comprenais que c'était une affaire de confiance à bâtir, de me rassurer moi-même. Or dans mon rêve, il y a un élément central : le sanglier ne peut pas m'attaquer car il est de l'autre côté de la rivière. Je voyais dans la rivière, l'image de celle qui me protégeait.

L'eau, dont je suivais le chemin pour mon projet de recherche, devenait une alliée protectrice.

Les ateliers de praxéologie illustrent l'intelligence du collectif quand on se place chacun.e dans nos vulnérabilités. En exposant ma peur à mes collègues, j'ai pu l'observer sous un nouvel angle. J'ai retrouvé la même sensation que dans mon bureau d'homéopathe : je suis touchée par l'humanité qui nous relie sitôt que le cœur s'ouvre. Parfois c'est la situation de l'autre qui provoque un bouleversement interne puissant. Cette observation m'évoque un récit que j'ai fait, suite à l'atelier de praxéologie d'une de mes collègues. Le voici :

C. avait signifié en partant ne pas vouloir être poussée dans ce qu'elle nommait « ses derniers retranchements ». Nous l'accompagnions dans le dépliement de la situation présentée, et tout au long, la professeure vérifiait que C. demeurait confortable. Il y avait des sortes d'étapes. Un mouvement qui entrait au cœur de l'expérience vécue, un

crescendo. Alors que C. s'approchait du cœur de sa vulnérabilité, moi j'avais la sensation de descendre à l'intérieur de moi-même. Mon corps tout entier l'accompagnait, j'étais absorbée dans la progression intense à laquelle se livrait ma collègue. Jusqu'à ce que je me rende compte que je m'étais figée, dans une chaleur intense, et que j'avais oublié de respirer. Une respiration profonde et sonore m'a ramenée dans la classe, si bruyante, que même la professeure s'en est aperçu. J'ai la sensation d'avoir partagé un lieu commun avec C., un lieu d'une grande souffrance, celui de sa vulnérabilité à elle, comme en échos à la mienne. Comme si ce qu'elle avait nommé « mes derniers retranchements », correspondait à mon gouffre à moi.

*Le soir même, je restais dans une sensation vraiment étrange, inconnue : une sensation intense de distance avec le monde, même de retour dans mon intimité, dans ma maison avec mes proches. Quelque chose qui ressemblait à « être à l'intérieur d'un scaphandrier ». Il y avait quelque chose de perceptible, comme une substance qui se serait infiltrée entre moi et le monde, qui affectait mes sensations : les sons paraissaient amortis, les êtres éloignés. Je n'étais pas inquiète, juste curieuse de cette nouveauté que je savais liée à l'expérience de la « descente » avec C. Cela évoquait en moi le souvenir du film *Le grand bleu* (Besson, 1988), mais de manière floue. Ce qui est sûr, c'est que ces sensations étaient de nature aquatique. Le mot palier flottait quelque part, comme si j'étais descendue plus creux que jamais en plongée sous-marine. Ou un peu comme si je touchais au primitif en moi, le fœtus immergé dans le ventre de sa mère. Ou l'esprit du cachalot, comme une professeure l'avait évoqué à mon sujet pendant l'atelier. Plus tard dans la soirée, je suis descendue au sous-sol de ma maison, remettre une bûche dans le poêle à bois. Je ne sais pas si reproduire le mouvement de descente a réactivé des sensations, mais je percevais une sorte de bulle autour de moi. Je sentais une volonté de ne pas rationaliser cette expérience, mais me laisser imprégner, bercer par elle. C'était tellement inhabituel, comme si ma structure avait été ébranlée en profondeur.*

Cet épisode résonne avec le fait d'être très impressionnable, caractéristique de l'individu à qui le remède homéopathique *calcareo carbonica* peut rendre de grands services, comme

c'est le cas pour moi. En effet, Catherine Coulter, homéopathe, nous dit qu'il est tellement impressionnable, « qu'il peut même éprouver ses peurs et son sentiment de vulnérabilité par procuration. » (Coulter, 2001, p.70). Ce qui domine chez l'individu à qui ce remède sera favorable, c'est la grande vulnérabilité, évoquée par le corps mou de l'huître. Au final, je ne suis pas tellement étonnée de retrouver la peur comme élément central dans les situations décrites ci-dessus, car elle est une clé de prescription de ce remède pour l'homéopathe. Ce que je veux dire, c'est que si le remède *calcareea carbonica* m'a si souvent rééquilibrée, c'est qu'il possède quelque chose qui m'est familier. Et cette chose, on pourrait la résumer par un sentiment fondamental d'insécurité. Bernard Long, médecin homéopathe et jungien, nous dit, en parlant de l'huître dont est issue le remède *calcareea* : « On pense à cet animal marin, craintif, bien protégé dans sa coquille. Il a le pressentiment anxieux du dehors et de l'avenir. *Calcareea* est terriblement impressionnable, bouleversé par la vue ou le récit d'une histoire inquiétante » (Long, s.d.).

Les thèmes de la protection et de la sécurité sont centraux dans ce remède, et le patient justifiable de ce remède a de nombreuses peurs (du noir, des chiens, de la pauvreté, de l'avenir, de la maladie ...). Dans chaque remède homéopathique, on trouve des thématiques, qui selon la manière dont elles seront abordées, se transformeront en forces, ou en obstacles, et qui varient dans le temps. Par exemple, le fait de vouloir protéger sa psyché sensible à cause d'une trop grande vulnérabilité, peut causer chez l'individu sensible au remède *calcareea*, un isolement, une mauvaise adaptation ou « (...) contribuer à son autonomie particulière - qui est une source de sa force » (Coulter, 2001, p. 71) s'il est en état d'équilibre. Bernard Long ajoute au sujet de ces mêmes personnes : « Leur manière de se protéger est la défense, ils s'isolent et construisent un rempart autour d'eux. Ils se retirent dans leur coquille, comme une huître se protège. Il s'agit alors d'un sujet retranché derrière un mur protecteur. Il devient fermé comme une huître ; il se coupe du monde de manière physique et psychique » (Long, s.d.).

Cette sensation de repli au cœur de soi m'évoque ce que j'ai expérimenté dans mon corps, pendant et après l'atelier de praxéologie de ma collègue. Elle me rappelle aussi l'image de

moi enfant, et que j'ai racontée plus haut, celle de la piscine, lorsque j'allais nager tout au fond et que j'essayais de rester le plus longtemps possible, collée aux petits carreaux bleus.

Les situations concrètes vécues lors des ateliers de praxéologie trouvent un éclairage particulier grâce aux caractéristiques du remède *calcareo carbonica*. Elles permettent peut-être à un non-initié à l'homéopathie d'imaginer une autre manière de soigner, malgré que j'entrouvre à peine la porte de ce vaste univers. Pour moi, elle offre une compréhension logique à mes yeux, elle me permet de *me voir en actes*, comme si je pouvais être à la fois l'homéopathe et la patiente. Je me souviens de ce professeur à l'école d'homéopathie, qui était médecin homéopathe, affirmer qu'on ne pouvait être à la fois acteur et spectateur, afin d'illustrer l'impossibilité de se soigner soi-même. Mon expérience me montre que ce n'est pas tout à fait vrai, mais que pour ce faire, la présence de l'autre est centrale. Autrement dit, c'est grâce aux résonances de mes collègues, que j'ai pu mieux me voir.

4.4.3 Le message de la couleuvre

Lors de ma recherche, j'ai eu l'opportunité d'assister ma directrice de maîtrise dans un cours intitulé *Approches symboliques et imagination active*. Au-delà du plaisir que j'ai eu à réfléchir au contenu du cours avec elle, je voudrais illustrer mon idée de dialogue avec la matière par un évènement particulier. Au moment où les cours se sont donnés, je traversais une période de doute immense quant à la suite de mon projet. J'hésitais à abandonner la rédaction du mémoire. Je ne trouvais pas la porte pour entrer dans le labyrinthe de l'écriture.

Quelques jours après la première fin de semaine de cours, une couleuvre est apparue devant chez moi. Alors que j'habite dans le cœur d'un village, en bordure de route, un serpent est venu s'installer dans le muret de soutènement, face à mon bureau !

Le serpent est un animal qui appartient à mon histoire depuis toujours. Mais j'ai pris son apparition à ce moment précis très au sérieux. Alors que les beaux jours arrivaient et qu'habituellement je sortais nu-pieds de chez moi, je sentais une appréhension

grandissante, dès que j'ouvrais la porte. Je me sentais à la fois attirée et repoussée par la couleuvre. Elle me fascinait, en même temps qu'elle me faisait peur.

Je sens mon cœur battre plus fort à son contact. Je l'observe plusieurs jours d'affilée. Je suis témoin de la rencontre entre la couleuvre et le chat, mélange de jeu et de joute. Un coup de patte hésitant, la tête du serpent qui se dresse, et la chatte qui saute et recule d'un pas. Je vois aussi la couleuvre depuis mon bureau. J'écris à l'ordinateur lorsqu'au détour du regard, je vois une tête sortir entre deux pierres du mur. Il pleut. La couleuvre glisse sur la pierre humide et retourne se cacher dans un trou du mur. Un matin, je la surprends toute enroulée près de la porte.



La couleuvre devant l'entrée de ma maison

Puis je la perds de vue, elle disparaît plusieurs jours. J'ai peur que la chatte l'embête et la force à déménager. Je sursaute parfois, quand mon imagination déborde sur le réel. Je sens bien qu'elle habite mes pensées chaque fois que je sors de la maison. Je suis à l'affût. Je fais même un rêve où je sens mon attention tournée vers mes pas au sol, je la guette. La couleuvre s'est glissée jusque dans mon inconscient.

Mais qu'a-t-elle à me dire ? Je crois qu'elle me parle de ma peur. Mais qu'est-ce qui fonde la peur ? Seulement le danger ?

La couleuvre surgit au moment où je suis immergée dans l'approche symbolique et que je pense abandonner l'écriture du mémoire. C'est vrai que c'est très épeurant, ce type de mémoire, une recherche en première personne. Il s'agit de se dévoiler, de donner accès à son intériorité. Et je sens que je dois protéger quelque chose. Une forme de pudeur, peut-être cette vulnérabilité dont me parle le remède homéopathique *calcareo carbonica*.

Alors cette couleuvre, est-ce qu'elle me parle d'une peur justifiée, ou bien seulement d'un motif pour se planquer, pour rester bien à l'abri dans le confort de mes croyances ?

Et voilà qu'après l'avoir imaginée disparue, elle surgit de l'autre côté de la maison, étendue dans le jardin. Je l'observe longuement. Je tente d'exorciser ma peur. Je touche sa queue, une fois, on dirait qu'elle ne m'a pas sentie. Une deuxième fois, et la voilà qui file en rampant rapidement, formant un enchaînement de S dans l'herbe haute, en direction des pavots. Alors elle habite bien ici. Et puis, les jours passent. Et arrive ce dimanche où je me rends à la boulangerie avec ma fille. À peine embarquées dans l'auto, nous traversons le chemin de fer face à la maison et dans le virage, la couleuvre jaillit de sous le capot et se dresse face à moi sur le pare-brise. Je suis abasourdie! Elle devait se chauffer sous la carrosserie lorsque malgré elle, nous l'avons emmenée en ballade. Cette fois, je crois qu'elle va avoir été forcée de déménager. À moins qu'elle n'ait vraiment le sens du chez-soi et qu'elle retrouve son chemin...

Mais elle n'est jamais revenue. Avec sa disparition, la peur d'écrire s'en est allée.

J'ai trouvé une brèche pour m'introduire dans l'écriture du mémoire.

Ce que m'a dit la couleuvre, moi seule ai pu en comprendre le sens. Réel ou imagination ? Pour moi dans ce cas-ci, les deux mots sont synonymes. Ce qui compte, c'est l'effet concret que l'apparition de la couleuvre a eu dans ma vie. Je la voyais comme le miroir de ma peur.

En contemplant le serpent, c'est ma peur que j'observais. Faisant cela, j'avais une prise directe avec ma peur, et j'ai pu ainsi entrer en relation avec elle d'une manière renouvelée.

4.4.4 L'espace des rêves

La couleuvre, le sanglier et le grain de riz dont j'ai parlé plus haut sont venus habiter mes rêves. Comme je l'ai déjà dit précédemment, c'est la pratique de l'homéopathie qui a amplifié l'attention que je porte aux rêves. Mais faire cette recherche m'a permis de regarder de plus près ce qu'est la matière des rêves. Je ne cherche pas forcément à les interpréter, mais j'aime avoir une amie avec qui les partager, essentiellement pour faire des liens entre certaines images, certains thèmes récurrents. Je les vois comme de la matière vivante, et qui reste parfois mystérieuse. C'est le cas par exemple avec la couleuvre. Alors que je venais d'assister à une rencontre en lien avec la présentation de notre travail de maîtrise, lors du colloque annuel, le soir même, la couleuvre m'est réapparue en rêve. Sauf que cette fois, elle s'est manifestée d'une manière complètement nouvelle, intrigante aussi. Dans l'image du rêve, je suis en contrebas dans le jardin, ce qui fait que la couleuvre se présente à l'horizontal devant mes yeux, directement en face à face. Et elle se dresse devant moi, mais elle porte devant sa tête un masque, qui est en fait un crâne, que j'identifie à celui que je possède, un crâne de castor. Une couleuvre, une fois encore, mais masquée. L'image suivante du rêve : la couleuvre s'est métamorphosée en ours. Je ne sais pas tellement quoi faire de cette image, mais je la conserve précieusement, avec le sentiment qu'elle me dévoilera peut-être quelque chose plus tard. Je la trouve puissante et je veux la garder intacte pour le moment.

Mais quelque chose attire mon attention, c'est l'idée de métamorphose. C'est quelque chose que je trouve fascinant, qui n'est pas très populaire dans nos sociétés occidentales, mais qui est actif chez les peuples animistes. L'espace du rêve, tout comme l'utilisation de masques, sont des lieux d'expérimentation de la métamorphose. Je pense par exemple aux masques de transformation des Haidas et à cette capacité de rendre perméable la frontière entre les humains et les autres êtres vivants, voire même les esprits. Dans son livre *Croire aux fauves*, l'anthropologue Nastassja Martin explique qu'elle « (...) collecte depuis des

années des récits sur les présences multiples qui peuvent habiter un même corps pour subvertir ce concept d'identité univoque, uniforme et unidimensionnel». (Martin, 2019, p. 56). Dans son récit autobiographique, elle raconte sa rencontre avec un ours, dont elle ressort défigurée, mais surtout, métamorphosée. Ses amis évènes la voient désormais comme une être hybride, *miedka*, mi-femme, mi-ourse. Le récit s'articule autour de faits concrets, comme la chirurgie de reconstruction faciale, mais intègre surtout une autre vision du monde, influencée par l'animisme. Un monde plus grand, où le rêve et le réel se marient pour amener une compréhension sensible, attachée aux images et aux sensations. Avant cet évènement, Martin raconte comment ses rêves étaient peuplés d'ours. Ils préfiguraient peut-être la rencontre. « Il n'y a plus d'absurdité, plus de bizarrerie, plus de coïncidences fortuites. Il n'y a que des résonances. » (Martin, 2019, p. 26). Elle ajoute aussi : « Il y a d'autres rêves (...) qu'on ne contrôle pas mais qu'on attend, parce qu'ils établissent une connexion avec les êtres du dehors et ouvrent la possibilité d'un dialogue. Pourquoi c'est important? Parce qu'ils permettent aux humains de s'orienter pendant la journée; parce qu'ils donnent une indication sur la tonalité des relations à venir. Rêver avec, c'est être informé. » (Martin, 2019, p. 117).

J'ai le sentiment que cette manière de voir le monde, en « rêvant avec » est quelque chose que je m'entraîne à développer. C'est peut-être à cause d'un désir de métamorphose, du monde et de moi-même, que j'apprends à nourrir les moindres signaux qui y font écho. Cette idée de mutation est apparue dans plusieurs de mes rêves au cours des dernières années. Dans certains d'entre eux, des végétaux extraordinaires étaient mis en scène. Il y en avait un où j'invitais des amis dans mon jardin, comme dans une longue procession, une chandelle à la main. Nous nous accroupissions autour d'une fleur bleue, d'un bleu que nous voyions pour la première fois. C'était la nuit, et la fleur avait fleuri exceptionnellement. L'évènement était de taille. Dans un autre rêve, il était question d'un jasmin qui poussait dans une serre, sous la neige. Mais pendant ma recherche, un rêve m'a particulièrement frappée. Dans la dernière image du rêve, je suis sur le bord d'un étang, de nuit. Je cueille dans l'eau des bois de chevreuil, qui sont présents en grande quantité. Je les ramasse tout naturellement, comme on cueillerait des coquillages, mais lorsque je les observe, leur forme

est vraiment bizarre. Ils ont tous des bifurcations improbables, ce sont des bois de chevreuils mutants. Le chevreuil est apparu à plusieurs reprises dans mes rêves, et je le rencontre souvent aussi lors de mes promenades. Pour le lier à moi, j'ai moulé mon visage pour en faire un masque de plâtre, et j'ai ajouté des cornes de chevreuil.



Mon masque de chevreuil

Les forces qui permettent la mutation représentent le cœur de mon projet, je tente de m'en approcher pour mieux les comprendre. Et celles qui m'intéressent, ce sont surtout celles qui maintiennent la vie.

Il y a quelques années, j'avais adopté une tortue d'eau dont le propriétaire voulait se séparer. Elle était devenue très grosse et paraissait à l'étroit dans son aquarium. Elle semblait malheureuse, et c'est pour cette raison qu'une amie m'avait proposé de l'héberger dans sa serre. Il me semblait que pour une tortue d'eau, vivre dans une serre était un changement drastique, mais j'avais opté pour cela : la liberté au prix de l'adaptation. La

tortue avait passé tout l'été dans l'humus ou à travers les feuillages, et elle refusait sa nourriture sèche. Elle avait complètement changé de milieu de vie, mais aussi d'alimentation. Et puis ce fut l'hiver. Au début du printemps, nous tremblions de peur de découvrir la dépouille de Coco la tortue. Mais non, elle avait survécu, ensevelie et probablement engourdie par le froid, mais toujours vivante. Et surtout, libre.

Je voyais dans cet événement, une sorte d'enseignement. La tortue me donnait espoir, elle me montrait le chemin vers la vie, avec une détermination inébranlable.

4.5 Trouver refuge dans le monde

Quand se sent-on chez soi? Toujours là où on est uni à quelque chose. Là où on peut être un avec quelque chose. »

K.G. Dürckheim, *Le centre de l'être*

4.5.1 Une maison-réservoir

Pendant ma recherche, j'ai eu la chance de participer à une formation intensive de trois jours, intitulée « Les dialogues de Platon » (dont le titre fait référence à la contraction des deux noms des formatrices, soit Sylvie Cotton, artiste interdisciplinaire, et Anne Plamondon, chorégraphe et interprète). Le stage se déroulait au Domaine Forget, à Saint-Irénée, sur le bord du fleuve Saint-Laurent. Lors de cette formation, nous étions invitées à travailler avec le corps, en présence à soi, et en dialogue avec l'autre. Évidemment qu'en allant à cette formation, je poursuivais mon propre travail de recherche-crédation. À peine arrivée, j'ai souri à la découverte du premier exercice : se rendre en silence au fleuve pour recueillir de l'eau pour les dessins à l'encre que nous allions réaliser. Mon projet et cette formation se répondaient : l'eau continuait son chemin à travers moi. Je ne sais pas si l'eau de mer avait un effet sur la dispersion de l'encre, mais je me souviens avoir été hypnotisée par la rencontre des deux sur les grandes feuilles de papier blanc. Je n'utilisais que peu mon pinceau, juste pour relancer une petite dynamique dans la rencontre des deux flux. Et

observer. Ils travaillent seuls, sans moi. Ou presque. En mettant à sécher nos dessins, je constate que je suis la seule à avoir laissé les formes se faire. Cette capacité à accueillir plutôt que décider parle de moi. Elle est une arme à double tranchant. Elle me parle du doute et de la confiance. Du jeu entre laisser-faire, laisser être... et intervenir. Où commence ma part d'influence ? Cette frontière entre ce qui est moi, et ce qui est l'autre. La zone grise...

Voilà les deux dessins dont il est question :





Pendant la formation j'ai découvert le mouvement authentique. C'est une pratique corporelle où la relation à l'autre est centrale. L'une bouge, les yeux fermés, connectée à ses sensations internes, et l'autre observe et ressent. Chacune raconte ensuite tour à tour ce qui s'est vu, ce qui s'est vécu, et dans cette apparente simplicité, le mouvement authentique permet de se voir et se sentir à l'œuvre, de s'étudier pour mieux se connaître. Il montre une forme de cohérence entre ce qui est ressenti à l'intérieur, et ce que le corps exprime. Cet exercice illustre magnifiquement l'accord des mondes intérieurs et extérieurs. À partir de cette pratique corporelle, un participant de l'atelier m'a introduite à une autre technique, celle du *continuum*. C'est une exploration du mouvement fluide de la vie, dont l'enseignement central est que TOUS les fluides du corps, qu'il s'agisse du sang qui circule, des marées du liquide céphalo-rachidien ou des tourbillons dans nos viscères, fonctionnent comme UN flux ondulant d'intelligence. C'est en me renseignant à son sujet que j'ai découvert *Le chaos sensible*, livre de Theodor Schwenk, une étude minutieuse sur les mouvements de l'eau, les rythmes et leur influence directe sur la forme de nos organes. Le

livre est illustré de magnifiques dessins qui « expliquent » la forme des rivières, schématisent les mouvements de flux, les tourbillons, les vagues. J'ai aimé rencontrer l'eau par ses propriétés, ses lois organisatrices. Réaliser par exemple que lorsque je contemple la rivière qui s'écoule, d'autres mouvements spiralés ont lieu par en-dessous, que différents mouvements se superposent.

Grâce à cette lecture, j'ai pris connaissance des phénomènes rythmiques ou des formes qui sont engendrés par la rencontre de l'eau avec un autre élément, et en particulier l'influence de ces forces sur notre propre forme. « Il semble que le monde des forces qui crée et forme les organismes ait des lois analogues à celles de l'eau mouvante, mais qu'il agisse dans l'invisible. Il répète longtemps la même forme, en rythmes fluides, et ne s'incorpore que lentement à la matière. La forme organique, baignée et traversée de courants invisibles, entre dans le monde des apparences avec précautions » (Schwenk, 2005, p. 94).

Cette lecture des phénomènes « réels » à l'œuvre fait écho à cette sensation que j'ai d'être patiemment sculptée par l'eau dans mon processus de recherche. Je pense aux monolithes que j'ai vus sur l'archipel de Mingan, au temps qu'il a fallu pour arriver à ces formes, et aussi au fait que c'est un processus toujours en cours...

Mais retournons aux *dialogues de Platon*. À la fin des trois jours de formation, il me restait une journée de plus pour mon voyage de retour. Ça me laissait un temps de décompression, avant de retourner au quotidien, car ce genre de formation représente une véritable plongée dans son intériorité. Je découvrais les sentiers du domaine Forget, que je n'avais pas encore pu emprunter, faute de temps. Après avoir parcouru le jardin de sculptures qui domine le fleuve, j'étais allée marcher dans les sentiers de la petite montagne. Il y avait une pancarte où était indiqué le « chemin du réservoir ». Arrivée au sommet, j'avais trouvé le charmant petit bâtiment et son bassin, où quelques gouttes de pluie venaient troubler les reflets parfaits des arbres, et créer ainsi de magnifiques images abstraites. Je m'étais sentie envoutée par les ondes provoquées par les gouttes de pluie, je suis restée longtemps à les regarder. Et c'est là que j'ai commencé à prendre des photos.

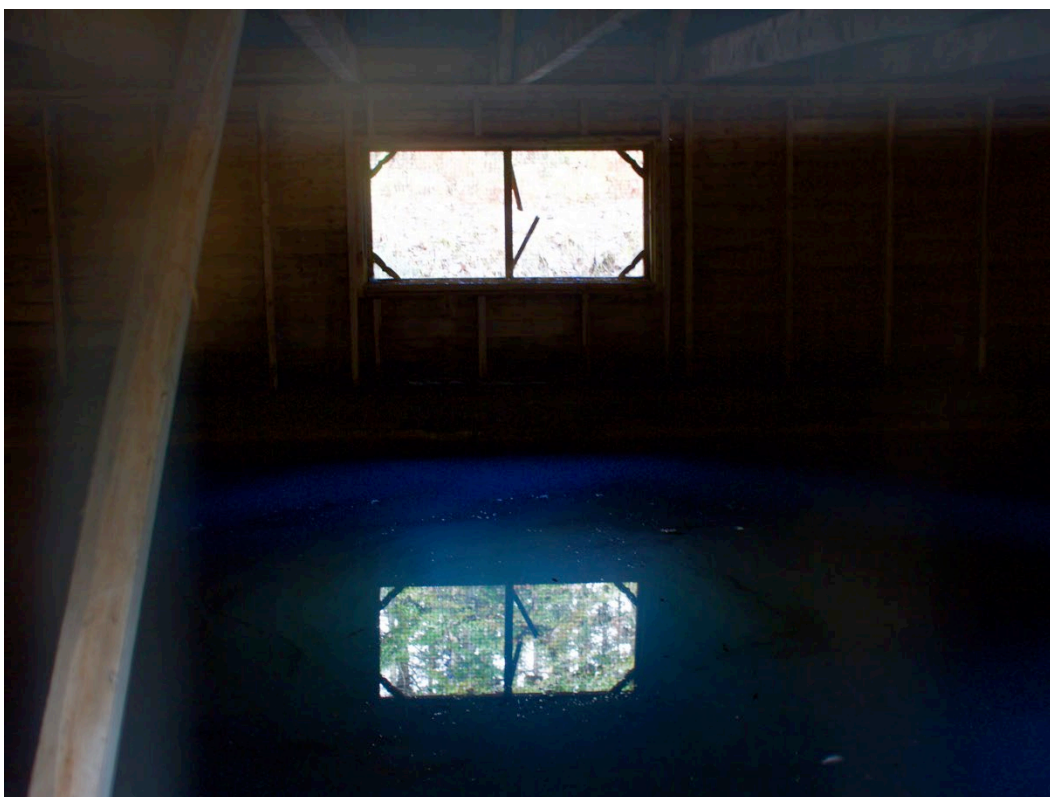
Les voici :





Sur la photo ci-dessus, on peut voir le réservoir avec le bassin extérieur.

La photo d'en-dessous, elle, est prise à travers la fenêtre du bâtiment.



Je fus saisie par cette image : lorsque je m'approchai du bâtiment, et que je regardai à travers la fenêtre grillagée, j'aperçus l'eau à l'intérieur. Une maison habitée par l'eau. C'est la première fois que je voyais cela. Moi, dont l'attention avait été dirigée vers l'eau, je venais de trouver la maison de l'eau, et c'est un peu comme si je trouvais ma maison.

Quand j'ai lu les recherches de Gilbert Durand au sujet de l'imaginaire et que, comme je l'ai évoqué plus haut, je découvrais dans la structure mystique l'idée du refuge, je pensais à cela. En entrant au plus profond de moi, comme cette formation me l'avait permis, je réalisais que l'eau était mon refuge. Dans *La poétique de l'espace*, Gaston Bachelard parle de toutes les formes qui font référence au refuge et qui sont des images de la même représentation. C'est là que j'ai vu mes images se superposer et donner corps à ce sentiment de chercher un refuge.

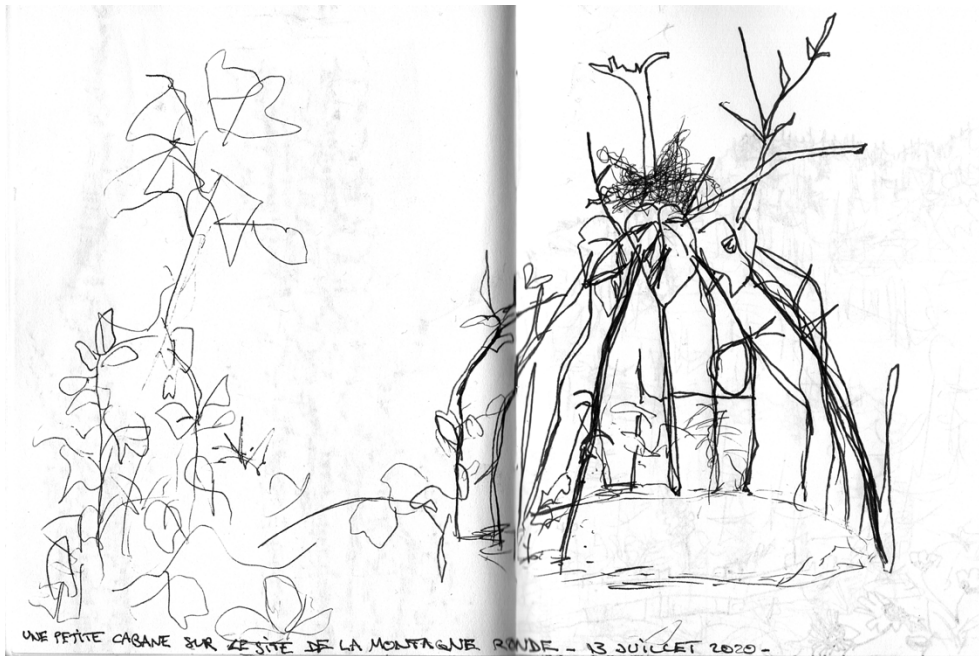
Je retrouvais ce petit dessin de mon carnet, fait sur la terre de St-Val, un an plus tôt. J'avais dessiné la petite cabane qui m'avait séduite au premier coup d'œil, et j'avais écrit : je veux bâtir un refuge au sein du vivant.



Extrait de carnet

D'autres images-refuges réalisées pendant ma recherche allaient alors refaire surface, s'imbriquer les unes dans les autres.

4.5.2 La cabane de la montagne ronde



Une petite cabane construite sur la montagne ronde, un lundi méthodologie de juillet 2020

Un lundi où ma collègue Katia et moi faisons notre marche hebdomadaire, et qui était devenue une de nos méthodes de recherche, nous étions allées sur les sentiers de la montagne ronde. C'est une terre publique, où quelques années plus tôt, un camp d'éco-formation rustique avait été établi. Un ami aménageait l'espace pour accueillir des groupes, et j'étais allée l'aider à plusieurs reprises. J'avais un attachement à ce lieu sauvage. J'y passais des journées entières à couper des branches, faire un feu, déplacer des pierres. Je me souviens d'un après-midi où mon bébé avait fait une sieste dans la maison longue. Un sentier portait son nom, et à l'occasion de sa naissance, nous avions planté un chêne sur le site. Il y avait un peu de mon histoire personnelle inscrite dans ce lieu là. Maintenant retourné à l'état sauvage, l'espace gardait quelques traces de l'aménagement passé, comme le rond de feu par exemple, et le chêne, de plus en plus mature.

Ce lundi où j'étais venue avec Katia, nous étions parties chacune de notre bord, et c'est en arpentant le site que j'ai retrouvé le lieu où la maison longue se dressait autrefois. Le lieu de la sieste de mon bébé, l'espace de repos. C'est là que m'est venue l'idée de construire une cabane. J'ai ramassé des branches pour construire un genre d'ossature. Faire des cabanes a toujours été un projet qui me rend joyeuse. Les étés italiens de mon enfance étaient toujours marqués par la fabrication d'une cabane. Une fois avec l'aide d'un adulte, nous en avons fait une très solide, et nous avons recouvert les murs de feuillages d'acacia. En séchant, les feuilles se recroquevillaient, et il ne restait plus que les épines ! Une cabane dangereuse... Là, sur la montagne ronde, le danger, c'était de s'arrêter trop longtemps, car c'était la pleine saison des bibittes ! Alors que quelque chose de paisible émane de la photo de moi dans la cabane, l'immobilité était difficile à tenir compte-tenu de la quantité de mouches noires et de maringouins qui tournaient sans cesse. Cette photo est mon fond d'écran depuis quelques temps, je la trouve apaisante, et pourtant, elle s'est construite dans le bourdonnement incessant. Il me vient à l'esprit que la photo a un véritable pouvoir de transformation. C'est elle qui fait événement. Elle témoigne d'une sorte d'espace sacré auquel la création tente d'accéder, et où elle parvient parfois. Une sorte de vérité m'apparaît. Un sentiment de justesse interne. Moi j'ai répondu à l'appel du souvenir de la sieste, et j'ai construit une cabane en son honneur. Ce n'est pas toujours au moment où les choses ont lieu, rarement même, que nous sommes appelés à être. C'est plutôt après-coup.

En retraçant l'histoire de cet après-midi sur la montagne ronde, c'est comme si je retrouvais le chemin de cet espace sacré, celui où, les yeux fermés, je suis au cœur de moi-même, reine de mon royaume.



Moi dans ma cabane (crédit photo : Katia Grenier)

4.5.3 Le nid

Le premier été de ma recherche, je suis allée faire une retraite de quelques jours, seule dans une yourte, où j'avais décidé de jeûner. J'étais partie en quête d'une illumination pour ma maîtrise. En fait, j'avais apporté tous les livres de Goliarda Sapienza dans une valise et j'espérais qu'entrer en dialogue avec elle, à travers sa pensée, ferait surgir un fil à suivre pour ma recherche. Quand j'y pense, je souris devant ma naïveté... Le premier matin, il pleuvait. J'ai sorti mon cahier, mais tout était embrouillé à l'intérieur de moi, je ne savais comment débiter mon écriture. Je m'impatientais, comme si j'attendais qu'un miracle se produise, mais rien ne venait. Je suis restée à l'intérieur de la yourte, me suis étendue au sol pour me détendre, puis j'ai sorti mon matériel de dessin. J'ai fixé trois pages blanches côte à côte sur le plancher et j'ai commencé à mettre de la couleur de manière très libre, sans intention de départ. J'ai mouillé le papier avec mon pinceau, par petites touches, en laissant des blancs, et j'ai versé des gouttes d'encre rouge, ocre, jaune. Je suivais un chemin sans le voir. Mes gestes n'étaient pas réfléchis mais s'enchaînaient de manière naturelle,

spontanée. J'ai sorti les pastels gras pour mélanger aux encres, j'aime quand leur association me surprend. Ce que je veux dire, c'est que mon but n'est pas de maîtriser une technique, mais bien de me laisser émerveiller par les jeux de l'eau et du temps de séchage, et d'autres forces que je ne connais pas et que je ne suis pas intéressée à « dompter ». Je veux faire avec ce qui se présente. À quatre pattes au dessus des feuilles, je voyais en utilisant les pastels gras que l'empreinte des lattes du plancher de bois apparaissait sur le papier. Et bien d'accord, mon dessin porterait la trace du lieu. Et je voyais se dessiner d'une page à l'autre, une sorte d'évolution, une histoire. Les courbes et les traits se reliaient dans une suite dansante. Des espaces blancs subsistaient dans lesquels je venais jouer avec ma plume. Je regardais mon dessin prendre forme : la première page portait quelque chose de naïf et des motifs auxquels j'étais moins sensible. Celle du milieu me touchait par sa grâce et son mystère, j'aimais la manière dont dialoguaient les différents médiums. Dans la dernière, ce sont les rayons de lumière qui me touchaient, une sorte d'aboutissement. Alors que je contemplais mon dessin ces mots me sont venus : comment se laisser découvrir par la vie ? Et aussi ceux-ci: trouver sa verticalité.

J'ai noté ces phrases et j'ai laissé mes feuilles sécher.

Voici les trois dessins côte à côte :



La pluie avait cessé et le soleil était apparu, un chaud soleil d'août. J'ai abandonné l'idée d'entrer dans les livres, d'écrire, tout cela me paraissait impossible. Le dessin avait ouvert en moi un espace de liberté et je suis partie légère, à la rencontre du territoire que j'habitais pour quelques jours. Un immense terrain de jeu entourait la yourte : les chevaux, l'âne et la brebis dans les prés en contrebas. Des champs sauvages à flanc de collines et au bout du chemin, après une grande montée, un lac. Je marchais telle une exploratrice avec son sac à dos lorsque j'ai vu dans un talus, des branches coupées en attente de décomposition. Je ne sais si c'est leur forme arrondie qui m'a parlé, mais j'ai senti un désir monter en moi. Ces longues branches, de résineux mélangés aux feuillus, appelaient une mise en forme. C'est un nid qui m'est apparu. Aussitôt je me suis mise à organiser les branches dans l'espace, en cercle. Je me sentais comme un oiseau qui tisse ensemble les différents morceaux. Les branches s'entrecroisaient facilement, et s'empilaient jusqu'à donner à l'ensemble une allure de nid géant. Je jouais comme une enfant, concentrée à la tâche, oubliant le reste du monde, même les ronces qui me griffaient les mollets. Je tentais de mettre au centre des poignées d'aiguilles de sapin et de mousse mais rien ne réussissait à donner cette sensation douillette que j'imaginai, il manquait les plumes, le duvet. Il était hors de question que j'arrache des feuilles tendres aux arbres, alors je me résignai à l'absence de moelleux au centre du nid.

Ce qui ne m'a pas empêchée d'aller me glisser à l'intérieur. Des cabanes, j'en avais faites de toutes sortes. Mais un nid, c'était la première fois. Je suis partie en quête de mon pied d'appareil photo pour immortaliser l'évènement. Alors que la construction du nid s'était faite dans la lenteur, utiliser le retardateur de l'appareil photo changeait le rythme. Le temps entre le déclenchement et mon installation dans le nid, m'imposait une sorte de précipitation. Je courais entre l'appareil et le nid, en faisant toutes sortes d'essais : habillée, assise, les bras ouverts, avec chapeau, cheveux détachés... J'ai réalisé un entretien d'explicitation au sujet de cet évènement, mais je n'ai pas d'enregistrement. Je me souviens par contre qu'en déroulant l'action, mon attention s'est fixée sur ces allers retours entre la prise de photo et la pose dans le nid. Qu'est-ce qui faisait que chaque photo appelait la suivante, me laissant insatisfaite ? Comment je savais que le mouvement devait se

poursuivre ? Alors que ma collègue m'interrogeait à ce sujet, je me souviens lui dire qu'il y avait un décalage entre cette image de moi habillée, et ce décor aux allures de scène primitive. C'est alors que je me suis écriée « je veux me marier avec lui ! ». Et c'est la dernière photo, celle où je suis nue, en position fœtale au centre du nid, qui a immortalisé ce mariage, cette fusion entre moi et le monde.



L'enchaînement des photographies



L'ultime photo

Plus tard, quand mon amie Pascale a vu cette photo du nid, elle m'a rappelé un rêve que je lui avais raconté. Un rêve-image : je suis nue, dans la même position que dans le nid, sauf que je suis toute petite car je suis couchée dans une minuscule fleur de sureau. Dans la réalité, le sureau porte ses fleurs en corymbe, vers le bas. Dans mon rêve, le corymbe est vers le haut et toutes les petites fleurs font des berceaux blancs crème à l'odeur suave, et moi, je suis une petite fée, enroulée au centre de l'une d'elle. Ces deux images sont liées par la sensation. Quelque chose comme un bien-être originaire.

L'expérience de la fabrication du nid a été une sorte d'épiphanie. C'est le retrait du monde qui lui a donné naissance. J'étais seule, en silence et en jeûne, immergée dans la nature. Le titre du livre de Vinciane Despret, *Habiter en oiseau*, résonnait à mes oreilles.

J'étais venue à la yourte avec une intention « d'entrer dans ma recherche », de manière concrète. Je pensais écrire, mais j'étais engluée dans des sortes de pensées circulaires. Je

notais cette phrase dans mon carnet, qui revenait régulièrement dans ma tête, comme un mantra : les réponses à mes questions se trouvent dans la matière du monde. Alors que mon intention de départ était très rationnelle, prédéterminée dans l'idée d'écrire, c'est finalement dans le jeu et la spontanéité que j'avais trouvé ce que j'étais venue chercher. Une méthode pour apprendre à vivre. C'est en me rendant disponible à ce qui s'offre qu'une étincelle a lieu. C'est par frottement à la matière du monde, que le feu de la vie commence à prendre, et que mon cœur s'embrase.

Extrait de carnet :

J'avais pensé partir en voyage avec Goliarda. Je me torturais l'esprit en tentant un dialogue avec elle, mais rien de fécond ne venait. Je restais prisonnière de ma géographie intime, et peut-être aussi intimidée par son existence si riche. Je voulais aller dans ma tête pour trouver un fil à suivre pour ma maîtrise, mais encore une fois je me noyais dans mon intellect sirupeux. On dirait que je n'apprends pas, où plutôt que je ne me souviens jamais qu'à trop vouloir rester dans cet espace gluant que sont mes pensées circulaires, le temps file et la matière m'échappe. Car à peine sortie de mon marasme, en chemin dans la forêt vers je ne sais quelle aventure, une vision m'est apparue dans un tas de bois mort : il fallait que je l'arrange pour en faire un nid.

À trop vouloir que les choses sortent de ma tête, j'en oublie chaque fois que c'est l'extérieur qui me donne les réponses : les autres ou la matière du monde. Je me fatigue moi-même à être aussi peu perspicace à retenir la leçon.

4.6 Un parcours sous le signe de la mort

Nous ne sommes réellement au monde que lorsque le savoir-mourir nous devient un savoir-vivre.

Claire Lejeune, *L'Atelier*

Lorsque je me suis inscrite à l'université en automne 2019, j'étais encore toute imprégnée de la perte d'une amie, Dorothy, décédée quelques mois plus tôt. Je me souviens être encore habitée par son départ, par la tristesse, mais aussi par ses enseignements. Alors qu'elle s'apprêtait à mourir, nous avons partagé de grands moments de grâce. Je n'imaginai pas alors devoir revivre autant de départs d'êtres chers dans les deux années qui allaient suivre. La mort allait être omniprésente. Ma gorge, qui avait été le siège d'une bataille avec l'éclat de verre, resterait nouée une bonne partie de ma recherche. Le sentiment de tristesse serait là très souvent. J'avais le sentiment que rencontrer la mort faisait partie de mon projet. Mais qu'est-ce que ça voulait dire ?

4.6.1 L'oracle de la barque

Lors d'une de nos marches exploratoires, qui je le rappelle, constituaient dorénavant pour ma collègue Katia et moi, une méthodologie de recherche, nous étions allées sur le bord du fleuve. La plage où nous avons décidé de nous rendre n'était accessible qu'à marée basse. En certains endroits il fallait escalader de gros rochers détachés il y a longtemps des parois pour poursuivre notre grande traversée. Ces énormes rochers dessinaient des paysages surréalistes, parfois empilés, parfois seuls, tels des sculptures dressées vers le ciel. Et puis il y eut ce moment précis. Nous marchions côte à côte, Katia et moi, quand nous avons cessé de parler, arrêtées dans notre élan par le sentiment partagé de franchir un seuil. La sensation d'entrer dans un espace sacré. Il y avait deux énormes roches, comme un portail, qui forçaient le respect. Une fois de l'autre bord, c'était comme un ailleurs. Il y avait une barque échouée qui gisait en bas de la falaise, juste de l'autre côté du « portail ». Nous nous sommes approchées de la carcasse. Une partie était encore intacte, et une autre éventrée. On apercevait la fibre de verre toute effilochée qui donnait l'allure d'une fourrure à la barque. Nous étions face à une carcasse qui avait porté la vie. Mais quelle était son histoire ? La barque me faisait penser aux égyptiens et à la traversée des morts. J'avais le sentiment d'être entrée au royaume des morts.

Nous sommes parties explorer l'espace environnant, chacune de notre bord, en silence.

Spontanément, je me suis mise à rassembler du sable, des cailloux, des algues aussi, pour dessiner un chemin. Mon chemin de maîtrise. Je cueillais et assemblais ce qui se présentait à moi. Le tracé était sinueux, épousant les reliefs délicats de la plage. Je traçai ce chemin jusqu'au cœur de la barque, où quelques éclats de verre polis mis ensemble symbolisaient une sorte de trésor. Je voyais ce tracé comme la métaphore d'une quête : il y avait des sortes d'étapes, matérialisées par des roches ou un tas d'algues, et puis au bout, l'idée d'un trésor. Le trésor comme l'aboutissement métaphorique de ce chemin de maîtrise, et qu'on nomme en terme universitaire, le renouvellement de pratique.



Mon chemin de maîtrise



La barque échouée

Ce que je ne savais pas au moment où je traçais ce chemin, c'est que mon parcours de maîtrise serait traversé d'un bout à l'autre par la mort. Le saisissement que j'avais ressenti au moment de franchir le « portail », et qui m'avait conduit jusqu'à la barque, je le reliais après-coup avec l'impression d'être entrée au pays des morts.

Cette journée-là, j'avais tracé un chemin sur une plage, qui disparaîtrait avec la marée.

L'eau, symbole de vie, était aussi un symbole de mort, comme Bachelard l'a souligné dans son livre, *L'eau et les rêves*, en s'appuyant sur de nombreux textes littéraires.

Lors de cette journée à la plage, Katia et moi avons fait de nombreuses photos. Sur l'une d'entre elle, on peut voir mon œil à travers un trou de la barque. Cette photo illustre pour moi l'idée d'observer avec acuité, de rester à l'affût. Elle évoque aussi le judas, cette petite ouverture dans la porte, et qui permet de voir sans être vue.



Mon regard à travers la barque échouée (crédit photo : Katia Grenier)

Cette photo me faisait aussi penser à un masque. Le masque est un symbole apparu plusieurs fois pendant mon processus de recherche. Il y a eu celui en plâtre, que j'ai moulé sur mon visage, auquel j'ai fixé des cornes de chevreuil, et dont j'ai déjà parlé plus haut. Et quand la mort a surgi sur mon parcours, j'ai vu dans un livre un masque qui m'a beaucoup touchée. C'était un masque en bois avec une larme dessinée. Un masque de tristesse. J'ai donc décidé de compléter ma première série de dessins. Je l'ai fait à partir d'une photo de moi sur laquelle j'ai dessiné un masque avec une larme. C'est le dessin le plus mystérieux de la série. Je l'ai intitulé chamane. J'y vois un interprète entre le visible et l'invisible, entre la vie et la mort. Je l'ai fait en l'honneur de Claire, cette femme si chère à mon cœur que je venais de perdre.



Chamane

4.6.2 Simplement être là

Faire rêver. C'est l'un des modes privilégiés par lesquels les morts prennent soin des vivants, les mettent au travail de l'énigme, font bifurquer le cours de leurs actions, les incitent à rompre avec les habitudes, les obligent à une autre appréhension des choses.

Vinciane Despret, *Au bonheur des morts*, p. 112

Suivre la piste de l'eau m'a fait traverser la vallée des larmes. L'expérience de la mort est tellement intime que je cherche comment en extraire un suc partageable, sans aplanir ou profaner ce qu'elle a permis d'atteindre. Un des principaux constats, c'était l'évidence de la présence. L'accompagnement à la mort consiste « simplement » à être là, disponible à l'autre.

Extrait de récit :

Dans les derniers jours de ta vie, un petit rituel s'était mis en place entre nous. Je plaçais sur ta poitrine, pour la soulager, une lingette bouillante. Ton cœur était meurtri, il avait été opéré quelques années plus tôt. Ta longue cicatrice rosie, qui traversait ton sternum, semblait contenir une grande souffrance. Quand je déposais la lingette imbibée de lavande, tu soupirais de bien-être, la chaleur te réconfortait. Je gardais ma main appuyée sur ton cœur, et je sentais comme un minuscule cœur d'oiseau qui palpitait au creux de ma main. Ce moment était rempli de tendresse, et d'éternité. Je suis restée longtemps avec la sensation des battements de ton cœur au creux de ma main.

4.6.2.1 La matière de l'absence

Quelques semaines après ta mort, j'ai un rendez-vous soul@soul⁵ avec Soufia Bensaïd. C'est une artiste que j'ai rencontrée lors d'une retraite de méditation avec Sylvie Cotton.

⁵Pour plus de détails, voir le site de l'artiste : <http://soufiabensaid.com/project/soul-soul/>

Elle offre de participer à une expérience qu'elle a déjà expérimentée dans l'espace public, mais qu'elle a adaptée en zoom en contexte de pandémie. L'instruction consiste à se laisser ressentir ce que l'on sent au moment de la rencontre, et à tracer le mouvement de la vie en soi, les yeux fermés. On se retrouve donc elle et moi sur zoom, une feuille et un marqueur en main. Soufia allume une chandelle, nous laisse arriver en douceur puis nous invite à mettre une main sur le cœur et tracer ses battements. Je laisse ma main se déposer mais je ne sens rien. J'attends. Toujours rien. La feuille de papier boit l'encre de mon crayon. Je crois deviner un bruit discret, alors comme pour inviter mon cœur à suivre le son de la pointe du marqueur, je trace des petits points. Ce matin, mon cœur bat en pointillés, timidement. Je repense au conseil qu'une amie m'a donné suite à ton départ. « Prends soin de ton cœur » m'avait-elle glissé à l'oreille. J'invite alors mon cœur à entrer dans la danse de la vie. Je ferme les yeux et laisse le crayon donner forme au mouvement de la vie en moi. Je suis les courants d'énergie à l'intérieur de mon corps. Je m'attarde aux bras, au nœud dans mon coude, à ma nuque tendue, puis me laisse aspirer par mon ventre, en mon centre, et enfin je longe chacune de mes vertèbres quand retentit la petite sonnerie de Soufia.



Le dessin du rendez-vous soul@soul

J'ouvre les yeux sur mon dessin et je vois un dromadaire. Je reconnais les parties de mon corps dans mes traits. On se montre nos dessins et on se partage ce qu'on y voit. Soufia voit dans mon dessin deux personnages complémentaires, dont un qui est attiré dans un vortex, dans les profondeurs. Elle voit un poisson, on est clairement dans l'eau.

Elle me parle de baleine. C'est drôle, j'avais regardé le film *Pinocchio* la veille, et le passage dans le ventre de la baleine est celui qui m'a toujours frappée dans ce conte. Il est lui aussi l'image d'un refuge.

De mon côté, je me demande si c'est l'énergie tunisienne de Soufia qui a soufflé le dromadaire dans mon dessin. Elle me parle du rapport à l'eau du dromadaire et des réserves qu'il fait.

Je termine notre rencontre avec la sensation que mon cœur est en convalescence.

Il me semble que le principal élément est celui-ci : je dois apprendre à vivre avec l'absence. L'absence d'une être aimée, de la relation particulière qui s'était tissée avec cette personne. Du deuil de son devenir. De la perte d'une intimité. Souvent après ta mort, j'avais le sentiment que notre relation était devenue muette. Je tentais de m'accrocher au moindre signe. Quand j'avais vu le titre évocateur d'un livre de Patrick Chamoiseau, *La matière de l'absence*, j'avais tout de suite pensé à toi. J'avais trouvé du réconfort entre ces lignes qu'il a écrites en hommage à sa mère décédée. Un livre comme un long monologue à voix haute sur la vie, la mort, la vieillesse, ou l'histoire du monde. Il y parle de la notion du « tout-monde » d'Édouard Glissant (1995), poète et philosophe martiniquais ayant œuvré pour le métissage des imaginaires et des cultures, mais aussi des « béances vertigineuses qui nous concernent tous, qui nous relient ainsi. » (Chamoiseau, 2016, p. 290). C'est l'idée de l'inévitable hybridation, d'une vision dynamique de nos identités. De cette interconnexion, nous avons le devoir de chacun en faire quelque chose de singulier :

L'auto-initiation, s'il fallait en garder la notion, ne serait ici nullement l'intégration aux absolus d'une communauté mais l'introduction aux épiphanies, minuscules ou grandioses, diffusées dans la houle d'un esprit

solitaire, la marée d'une vie qui mène son expérience. Elle donnerait accès à des intensités passées, perdues, présentes – surtout présentes en amplitude, en devenir ainsi –, auxquelles on ne saurait accéder sans sa foudre : elle serait une transmutation de la matière improbable de l'absence. (Chamoiseau, 2016, p. 363)

Cet automne, cela fait deux ans que tu es partie. La chaleur s'étire en cette fin d'octobre et les feuilles résistent, encore bien accrochées aux branches. Mais aujourd'hui, un vent fort accélère leur chute inéluctable. Comment se prépare-t-on à la mort ? Alors que j'étais à ton chevet depuis plusieurs jours, je me souviens de cette sensation amplifiée du sentiment d'être vivante. De retour chez moi, je sentais plus que jamais la chaleur circuler entre mon corps et celui de mes proches. Mon amoureux ou ma fille me serraient dans leurs bras, et je sentais l'amour immense. Le même que celui qui m'unissait à toi et dont j'allais devoir me séparer.

Une amie bouddhiste m'a dit « quand on s'approche de la mort, les portes du royaume s'ouvrent ». Est-ce que c'est à ce moment-là que la mort et la vie se rencontrent ?

Le lendemain de ton départ, je suis allée marcher sur la terre de St-Val. Et j'ai vu une salamandre pour la première fois au Québec. J'en avais déjà croisées en France, et chaque fois elles m'avaient fascinée. Mais ce jour-là, quand la salamandre m'est apparue, je l'ai immédiatement associée à toi. Je savais qu'elle était liée à la fois à l'eau et au feu, et toi, tu t'apprêtais à être incinérée. Je suis allée lire à son sujet, comme pour me rapprocher de toi. Elle incarnait la renaissance et l'immortalité. La salamandre, qui savait comment reconstruire des parties de son corps sectionnées, maîtrisait les forces de régénération. Je trouvais un peu de réconfort dans son apparition. Et le plus fascinant, c'est qu'elle est réapparue l'année suivante, à la même époque. J'étais avec Julie près du foyer extérieur où nous nous étions recueillies pour toi, et une salamandre avait surgi d'en-dessous ! J'étais sidérée, on avait le sentiment que tu étais vraiment avec nous...

Tellement d'évènements sont nés du fait de ton départ. Comme si j'avais appris à me lier différemment aux choses qui m'entourent. Quelque part, ça ressemble à la définition d'une

naissance. Comme si la mort et la vie étaient indissociables. On ne peut pas vivre l'une sans l'autre. Mais la mort, on n'en parle pas. Ou très peu. Récemment, je suis allée voir une installation d'Arkadi Lavoie Lachapelle, *Le travail que l'on rêve gratuit*. L'artiste avait invité des personnes à imaginer, dans un monde libre et sans contraintes, les soins post-mortem dont ils rêvaient pour leur corps. Repenser aussi les funérailles et la possibilité qu'elles aient lieu à la maison. Je me suis assise avec les écouteurs, et je me suis laissée emporter par les récits. Il y avait beaucoup d'images de fleurs, de nature, un retour à l'essentiel, dans la simplicité.

L'artiste a aussi offert un atelier d'éducation populaire, où elle « jouait » la défunte, afin de transmettre certains savoirs de soins post-mortem et de pratiques alternatives à la culture dominante thanatologique.

4.6.2.2 Des dessins comme des sépultures

Dans l'expérience de la mort que j'ai rencontrée à plusieurs reprises, j'ai ce sentiment-là d'avoir eu à inventer quelque chose qui n'existait pas. La mort, comme la vie, appelle à la créativité. Nous avons à célébrer le départ d'un être aimé, unique, alors tout ce qui entoure sa mort doit l'être tout autant. Quelques mois après le décès de Claire, j'ai accompagné un ami qui avait fait le choix de l'aide médicale à mourir. Là aussi, dans les derniers temps, la seule évidence, c'était d'être présente, disponible. Écouter. Tenir une main. Cuisiner des petits plats. Je roulais les cigarettes, et les joints que cet ami voulait fumer, mais que ses mains étaient devenues incapables de rouler. Je me voyais comme une infirmière d'un nouveau genre. En fait, je pensais à mon rôle de thérapeute que je questionnais dans sa forme. Un bureau, que je voyais comme un lieu manquant de chaleur. Un temps défini, celui de la consultation, contraint par nos rythmes de vie. Le rapport à l'argent et au fait que les médecines alternatives se trouvent seulement accessibles à ceux qui peuvent se les payer. Finalement je trouvais dans cet accompagnement à la mort, une réponse à ma question de la forme que je cherchais à donner à celle en moi qui souhaite participer à la guérison, de l'autre, du monde. Me rendre disponible à ce que la vie, ou ici la mort, m'offrirait, était la réponse à mon questionnement sur la forme.

Extrait de récit :

Les trois dernières nuits dans ta maison avant ta mort programmée, je contemple la charpente.

Étendue au sol, sous les combles, j'observe chaque pièce de bois, chaque forme, comme si j'étudiais un squelette. Le tien. Cette maison que tu as dessinée et bâtie, au sommet du cap rocheux, elle est comme un autoportrait. Construite il y a une trentaine d'années, boulonnée à la montagne, elle domine le village et au loin, le fleuve. C'est ton nid d'aigle. Les arbres alentour l'enveloppent à travers leur cime. Ce matin-là, le dernier dans ton royaume, les mésanges étaient là. Tu pensais qu'elles venaient te remercier de les avoir nourries pendant tout ce temps.

Étendu dans ton fauteuil, tu mettais le cap vers un ailleurs.

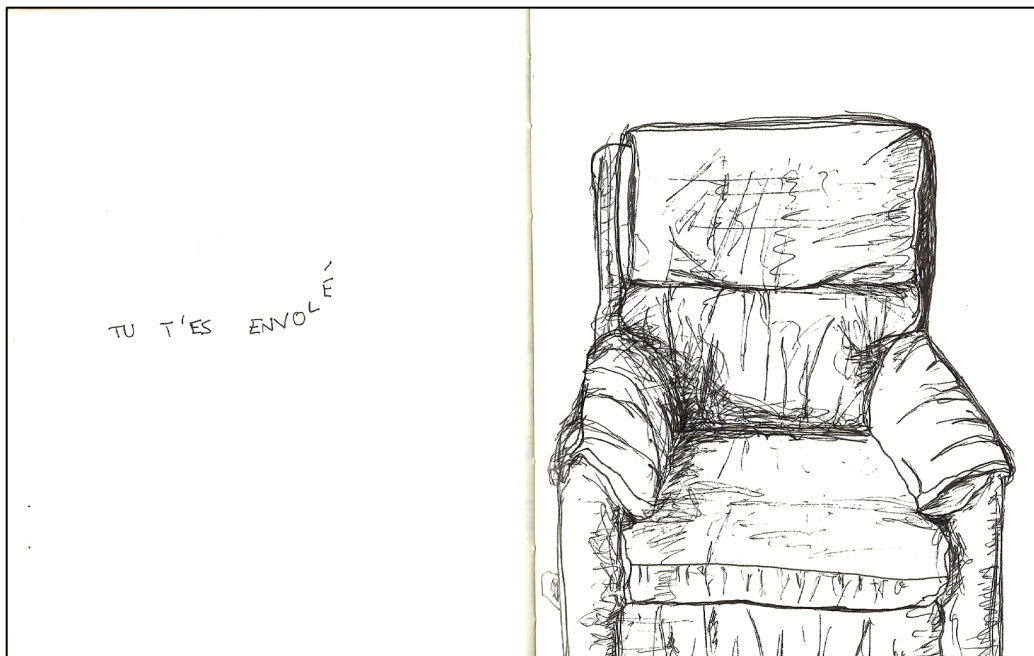
Aujourd'hui serait ton dernier départ, toi qui es parti si souvent.

« Je vous souhaite une vie aussi riche que la mienne » sera ta phrase en héritage pour la suite du monde.

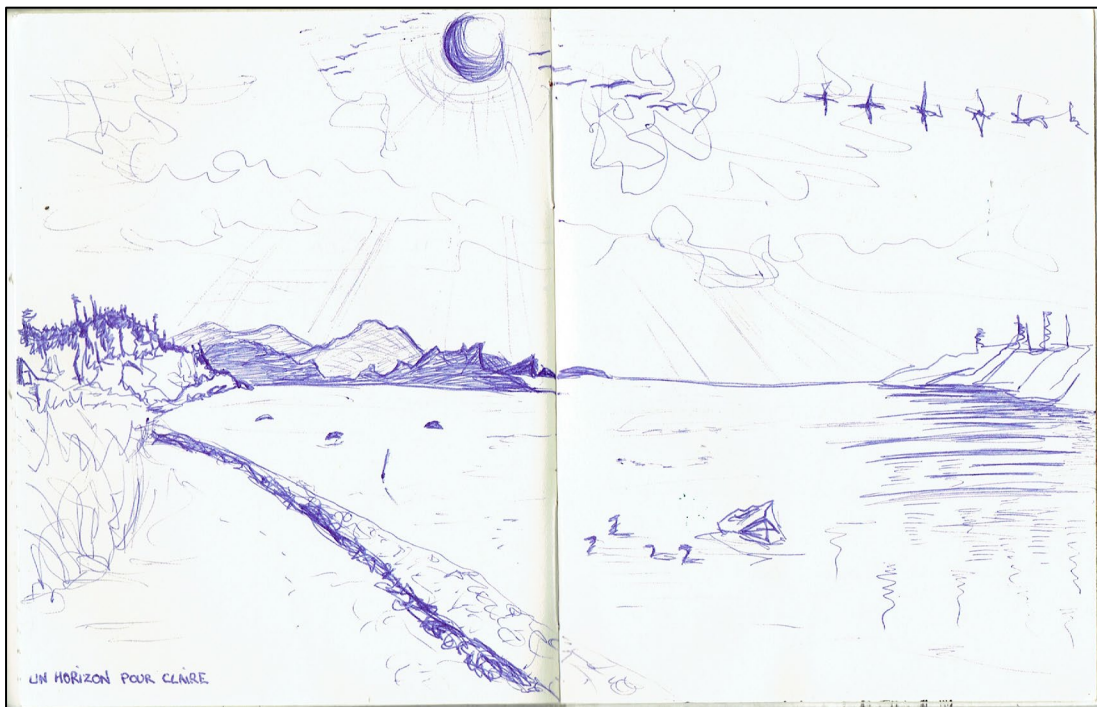
Quelques jours après ta mort, je retourne dans ta maison, partager un temps de silence avec toi. Je dessine ta dernière vue sur terre, quelques objets dans ta maison, et le fauteuil où tu t'es assis pour la dernière fois. Je me rends compte que mes dessins sont comme une sépulture que je t'offre. Ces dessins matérialisent ton absence.



Le dessin de ta dernière vue sur terre, et le fauteuil dans lequel tu es parti.



Toi, Claire, tu es partie une journée chaude de la fin septembre. Toi qui aimais tellement l'automne, c'est en cette saison-là que tu as disparu. Avec tes proches, nous avons veillé ton corps à la maison, dans le lit où tu as eu ton dernier respire. Quand je t'ai quittée, je suis allée me recueillir sur le bord du fleuve. Il faisait tellement chaud que j'ai décidé de me baigner dans le fleuve. Je voyais dans ce geste la manifestation du pouvoir de l'eau, comme dans l'image du baptême, qui ouvrait vers une nouvelle vie. Une vie sans toi. J'ai pleuré, mes larmes se sont mélangées à l'eau salée du fleuve. Et puis les oies sont apparues, plusieurs grands voiliers. En fin de journée, elles s'en venaient passer la nuit près du fleuve. Un immense horizon s'ouvrait devant moi, et je t'imaginai sur le dos d'une de ces oies, volant vers un ailleurs. J'ai dessiné le paysage, comme pour te faire une sépulture.



Un horizon pour Claire

Des mois plus tard, je retrouvais ce lieu en rêve.

Le rêve s'ouvre à l'endroit précis où je me suis recueillie après ta mort. Mon regard se détourne vers la gauche, et c'est comme si une immense marée basse avait fait affleurer un

chemin. À travers le sable mouillé, de grosses pierres plates ont émergé, tel un chemin antique. J'emprunte ce passage en m'étonnant de le découvrir pour la première fois. Il longe la berge vers l'ouest. Quand je dresse la tête en direction du village, je reconnais le bâtiment de la coopérative, et je me rends compte que je suis vraiment en plein milieu du fleuve. Sauf que dans mon rêve, je ne suis pas dans l'eau, mais dans un quartier qui semble désert. L'image suivante, je me retrouve à l'intérieur d'un bâtiment, un genre de hangar. Face à moi se trouve un vieil homme que je ne connais pas. Il est muni d'un pistolet, car il a l'intention de se suicider. La scène suivante, je me retrouve avec le pistolet en main, que je tiens avec assurance, et que je dirige en direction du sol. Je tire pour le décharger. Le vieil homme a disparu. J'entre alors dans les autres bâtiments du quartier, tous vides, et je cherche à travers les fenêtres, une trace du chemin par lequel je suis arrivée. En vain. Le quartier est désert, et le chemin a disparu. Est-ce la marée qui l'a recouvert ? Je me réveille avec le sentiment d'être restée coincée quelque part.

Il me vient à l'esprit que je suis prise au royaume des morts.

D'abord il y a les mots de Claire qui résonnent à mon esprit. Quelques temps avant sa mort, elle me répétait souvent « j'ai perdu mon chemin ».

Et puis il y a ce trajet de maîtrise que j'avais tracé dans le sable, près de la barque échouée. Je l'avais fait de manière très spontanée, en utilisant ce qui était déjà là : quelques roches, des algues, du sable. Un chemin qui, comme dans mon rêve, allait disparaître à cause de la marée. Un chemin lui aussi englouti par le fleuve.

La mort, le fleuve, deux compagnons de voyage dans ce trajet de maîtrise. Ce rêve, fait à la fin de mon parcours universitaire, réactivait la prégnance de la mort tout au long de ma recherche.

Il existait dans mon esprit un lieu où le fleuve et la mort ne faisaient qu'un. J'y étais allée pleurer Claire, j'y avais dessiné mon chemin de maîtrise, et ce même lieu m'était revenu en rêve. Ce lieu existait. Me revenait alors cette sorte de mirage que j'avais vu alors que j'étais allée marcher pour Dorothy, cette autre amie qui était morte quelques mois avant que je

commence ma recherche. Cette journée-là, j'étais allée au bord du fleuve, à un endroit qu'elle aimait beaucoup. Lorsque j'étais arrivée sur la banquise, il y avait au milieu du fleuve comme une apparition. C'était une sorte de mirage. On pouvait distinguer un archipel, qui habituellement n'existait pas. Une photographe qui était sur les lieux, et qui était familière de l'endroit, m'avait confirmé que c'était un phénomène qu'elle observait à l'occasion. J'ai découvert que ce phénomène portait même un nom : *fata morgana*. C'est la fée Morgane, en italien. C'est un terme qui a été inventé en Sicile, dans le détroit de Messine, pour parler de ces « apparitions ». Pour moi, l'archipel imaginaire était le lieu de repos de mon amie. Et il se situait au large, près du même lieu qui m'était apparu en rêve.

Ce lieu, je l'identifiais au pays des morts.

Et voilà qu'à travers l'expression *Fata Morgana*, la Sicile se manifestait à nouveau, tout comme la fée Morgane surgit de l'étang de Porc-Pic. Tout ça, grâce au pays des morts.

Tout se faisait écho.

CONCLUSION

Inventer sa vie, inventer sa mort.

C'est la réponse qui me vient à cette question initiale du « comment vivre ».

Le chemin que j'ai poursuivi lors de ma recherche a confirmé cette intuition : afin de nourrir notre vitalité, nous sommes invités sans cesse à entrer dans la vie et à créer notre propre mouvement. Beuys avait donné cette image qui m'avait tant marquée : s'entraîner à développer notre organe de la création, de l'intuition. C'est pour moi l'image de la manifestation concrète d'une pratique attentive, appliquée à saisir les éléments du monde qui « s'emparent » de moi, et me font devenir autre, dans un mouvement incessant. Et c'est l'idée de : « ...trouver les processus et leur perception spirituellement créatrice plus réelle que les choses ou les systèmes. » (Beuys, 1992, p. 159). Si un des axes de recherche concernait mon devenir et celui du monde, j'ai pu expérimenter par une série d'expériences, les dynamiques en jeu dans la construction de soi. Si je n'ai pas de pouvoir sur les événements du monde, j'en ai sur ma capacité à mettre en place des conditions favorables pour prendre soin de ce qui vit, en moi et autour de moi.

Si un de mes objectifs concernait la documentation de mes méthodes de création, c'est cela avant tout que je retiens. Face à un événement du monde qui m'interpelle, c'est le temps qui indiquera la marche à suivre : soit l'évènement est métabolisé à bas bruit, sans que j'y participe consciemment, soit une sensation persiste et je suis appelée à intervenir. C'est à partir de là que la dimension créative qui me constitue entre en jeu, dans un mouvement en perpétuelle transformation. Chaque situation, unique, appelle une réponse-matière-forme unique.

En m'appuyant sur l'idée d'analogie, j'ai le sentiment d'avoir engagé un immense dialogue avec le monde qui m'entoure. Une correspondance. Si l'eau a été le déclencheur, une présence qui a amorcé le projet de recherche, d'autres présences sont venues s'ajouter à

elle. Je vois mon projet comme une métaphore du remède homéopathique : l'eau est celle qui contient le message, qui interagit avec toute forme, avec toute matière active. Je répétais souvent à mes collègues, *je dois dynamiser les poisons*. Cela évoque pour moi l'idée de transformer ce qui rend malade en ce qui guérit. De la même manière que l'arsenic peut être un poison violent, le remède homéopathique *arsenicum album*, peut guérir de graves pathologies. Faire cette recherche a agrandi la définition que je me faisais du *prendre soin*. Elle n'est pas liée à une forme, comme être thérapeute par exemple, mais bien plutôt à une manière d'être au monde. C'est comme si aux côtés de « l'art et la vie confondus » j'avais découvert « la vie et le soin confondus ». Car, si je questionnais la forme de la thérapeute que j'avais expérimentée, cette recherche m'a montré une autre voie. Et ce que j'en retiens c'est vraiment de me rendre disponible à l'autre dans le temps, autrement dit l'accompagner sur son chemin, d'où qu'il parte et où qu'il aille. Ce que je cherche à dire, c'est que cette forme de thérapeute que je cherchais était déjà là, c'est dans ma manière d'être en lien que je peux la voir. Les expériences d'accompagnement à la mort que j'ai vécues me l'ont montré, en plus de me montrer la non-séparation entre prendre soin de la vie et prendre soin de la mort.

Finalement, mettre une loupe au dessus de moi-même pour me voir agir dans le monde a aiguisé mon attention. Les outils méthodologiques que j'ai découverts m'ont permis de raffiner ma compréhension de celle que je suis en acte, en lien avec la matière du monde.

Revisiter les fondements de l'homéopathie sous l'éclairage du néo-matérialisme a renouvelé ma perspective sur le monde. Cela a confirmé la vision avant-gardiste que j'ai de cette thérapeutique, et la nécessité d'appréhender le monde sous un autre angle que celui de la dualité. Si un de mes objectifs consistait à renouveler mon rapport à la matière, découvrir des manières d'appréhender le monde qui tentent de dépasser la distinction entre matériel et immatériel, vivant et non-vivant m'a montré une voie stimulante. De la même manière, la pratique de la marche comme méthodologie a ouvert en moi un nouvel espace de création. Le lieu devenait un élément avec lequel interagir. J'ai développé en lien avec le territoire, une présence attentive amplifiée. Porter attention aux signes, écouter, s'arrêter, intervenir,

toutes ces pratiques développées pendant ce projet ont laissé des empreintes significatives, des nouvelles manières de faire.

Réaliser cette recherche m'a donc permis d'enrichir et de raffiner mon mode relationnel au monde.

À une époque où tout semble s'accélérer, prendre ce temps de recherche, aussi infinitésimal soit-il à l'échelle humaine, a été une manière pour moi de résister. Ralentir le temps afin de développer une écoute attentive, c'est m'ancrer d'avantage dans la matière du monde, devenir « plus vivante ».

BIBLIOGRAPHIE

- Bachelard, G. (1960). *L'eau et les rêves : essai sur l'imagination de la matière*. José Corti.
- Bachelard, G. (1961). *La poétique de l'espace* (3^e éd). Les presses universitaires de France.
- Baillargeon, N. et K. Lemmens (dir.) (2019). *Que sait la littérature ?* Leméac.
- Barad, K. (2016). *La grandeur de l'infinitésimal*. <https://www.cairn.info/revue-multitudes-2016-4-page-64.htm?contenu=article>
- Bastide M. (2013). *Proposition de modèles pour la compréhension de l'homéopathie*.
<https://planete-homeopathie.org/proposition-de-modeles-pour-la-comprehension-de-lhomeopathie/#comments>
- Berry, T. (2021). *Le rêve de la Terre*. Novalis.
- Betasamosake Simpson, L. (2021). *Noopiming : Remède pour guérir de la blancheur*.
Mémoire d'encrier.
- Beuys, J. et Harlan V. (1992). *Qu'est-ce que l'art ?* L'Arche.
- Boutet, D. (2018). *La création de soi par soi dans la recherche-crédation : comment la réflexivité augmente la conscience et l'expérience de soi*. *Approches inductives*, 5 (1), 289–310. <https://doi.org/10.7202/1045161ar>
- Braidotti, R. (2003). *Les sujets nomades féministes comme figure des multitudes*. Cairn.info
<https://www.cairn.info/revue-multitudes-2003-2-page-27.htm#s1n7>
- Chamoiseau, P. (2016). *La matière de l'absence*. Seuil.
- Chartier, D., Désy, J et Hamelin, L.E. (2014). *La nordicité du Québec. Entretiens avec Louis-Edmond Hamelin*. Presses de l'université du Québec.

- Chopplet, S.A. (2019, 12 juillet). *Lou Andreas Salomé : une philosophie de la joie*. chopplet.canalblog.com
<http://chopplet.canalblog.com/archives/2019/07/12/37495171.html>
- Citton, Y. (2013). *Politiques de fonds*. La Revue des Livres n° 13, sept 2013, p. 18-27.
<https://www.yvescitton.net/wp-content/uploads/2013/09/Citton-PolitiquesDesFonds-RDL-2013.pdf>
- Corniou, M. (2017). *Retrouver nos rivières cachées*. Québec science.
<https://www.quebecscience.qc.ca/environnement/retrouver-nos-rivieres-cachees/>
- Cotton, S. (2012). *Le feu sacré : la pratique in spiritu. Éclairages en fondus sur l'art et la spiritualité*. ETC, (96), 40–43.
- Coulter, C.R. (2001). *Portraits de remèdes homéopathiques*. Éditions Marco Pietteur.
- Depraz, N. (2013). *De Husserl à Foucault : la restitution pratique de la phénoménologie*. Cairn.info
<https://www.cairn.info/revue-les-etudes-philosophiques-2013-3-page-333.htm#pa24>
- De Souza, A. (1996). *La rencontre de Madeleine Bastide et Agnès Lagache et les états modifiés de l'eau*. DPH. <http://base.d-p-h.info/fr/fiches/premierdph/fiche-premierdph-4520.html>
- Despret, V. (2019). *Habiter en oiseau*. Actes Sud.
- Despret, V. (2015). *Au bonheur des morts : récits de ceux qui restent*. La découverte.
- Dewey, J. (2010). *L'art comme expérience*. Gallimard.
- Durand, G. (2016). *Les structures anthropologiques de l'imaginaire* (12^e éd). Dunod.
- Fleury, C. (2020). *Métaphysique de l'imagination*. Gallimard.
- Fortier, D. (2010). *Du bon usage des étoiles*. Alto.

- Giguère, S. (réalisateur). (2012). *Le nord au cœur*. [documentaire]. Les productions du Rapide-Blanc.
- Glissant, É. (1995). *Tout-monde*. Gallimard.
- Gloukhova, A. (2018). *Dans l'eau je suis chez moi*. Verticales.
- Hahnemann, S. (1984). *Organon de l'art de guérir* (5^e éd.). École belge d'homéopathie.
- Ingold, T. (2017). *Faire - Anthropologie, Archéologie, Art et Architecture*. Dehors.
- Ingold, T. (2016). *Les matériaux de la vie*. Cairn.info. <https://www.cairn.info/revue-multitudes-2016-4-page-51.htm?contenu=plan>
- Kaprow, A. (1996). *L'art et la vie confondus*. Éditions du Centre Pompidou.
- Kimmerer, R.W. (2021). *Tresser les herbes sacrées*. Le lotus et l'éléphant.
- Lagache, A. (1988). *Échos du sensible : une logique de l'homéopathie*. Alpha Bleue.
- Lagache, A. Bastide, M. (1992). *Le paradigme du sens, un nouveau modèle rationnel*. Alpha Bleue.
- Laurier, D. Gosselin, P. (2004). *Tactiques insolites*. Guérin universitaire.
- Long, B. (s.d.). *Coquille philosophique*. Espace francophone jungien. <https://www.cgjung.net/espace/bernard-long-homeopathie/coquille-philosophique/>
- Marchat, P. (2006). *L'objet de l'homéopathie : le corps vécu*. EPM.
- Martin, N. (2019). *Croire aux fauves*. Verticales.
- Martin, N. (2022). *À l'est des rêves*. Les empêcheurs de penser en rond.
- Merleau-Ponty, M. (2005). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.

- Midal, F. (2018, 12 août). *Narcisse pour sortir de la norme et inventer sa vie*. Dans *Narcisse accusé non coupable*. France Culture. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/narcisse-accuse-non-coupable>
- Montagnier, L. (2014). *On a retrouvé la mémoire de l'eau*. [vidéo]. <https://vimeo.com/222406655>
- Morizot, B. (2020). *Manières d'être vivant*. Actes Sud.
- Morizot, B. et Martin, N. (2018). *Retour du temps du mythe*. ISSUE-journal of art&design HEAD <https://issue-journal.ch/focus-posts/baptiste-morizot-et-nastassja-martin-retour-du-temps-du-mythe-2/>
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic Research: Design, Methodology, and Applications*. Sage publications.
- Pachter, M. (2010). *Gilbert Durand*. *Sociétés*, 107, 57-61. <https://doi.org/10.3917/soc.107.0057>
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2e éd.). Armand Colin.
- Paquin, L.C. (2019). *Faire de la recherche-crédation par cycles heuristiques*. http://lcpaquin.com/cycles_heuristiques_version_abregee.pdf
- Pierron, J-P. (2018). « *Penser Comme Un Fleuve* ». *Le Role De L'imagination Dans L'agir Environnemental : Prevision, Prospective, Reverie*. <https://Journals.Openedition.Org/Geocarrefour/10382>
- Pollack, G. H. (2019). *Le Quatrième État De L'eau : Au-Delà De L'état Solide, Liquide Ou Vapeur*. Les éditions extraordinaires.
- Sapienza, G. (2019). *Carnets*. Le tripode.
- Sapienza, G. (2012). *Moi, Jean Gabin*. Le tripode.

- Scholten, J. (1993). *Homéopathie et minéraux*. Stichting Alonnisos (Pays-Bas).
- Schwenk, T. (2005). *Le chaos sensible*. Triades.
- Starhawk (2015). *Rêver l'obscur : femmes, magie et politique*. Cambourakis.
- Thomas, C. (2012). *Le sacré dans la nature du point de vue de l'écopsychologie*. Researchgate. https://www.researchgate.net/publication/304747853_Y_A-T-IL_DU_SACRE_DANS_LA_NATURE
- Vermersch, P. (2016). *L'entretien d'explicitation une superbe imprudence méthodologique! Remémoration et explicitation. Recherches qualitatives. Hors série. Numéro 20 – pp. 559-579. Association pour la recherche qualitative. http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/HS-20/rq-hs-20-vermersch.pdf*
- Wallace, D.F. (2010). *C'est de l'eau*. Au diable vauvert.
- White, K. (2008). « À la recherche de l'espace perdu. Approches de la géopoétique ». Dans *Le nouveau territoire : l'exploration géopoétique de l'espace*. Article d'un cahier Figura. En ligne sur le site de l'Observatoire de l'imaginaire contemporain. <<https://oic.uqam.ca/fr/articles/a-la-recherche-de-lespace-perdu-approches-de-la-geopoetique>>. Consulté le 18 novembre 2022. D'abord paru dans (Bouvet, Rachel et Kenneth White (dir.). 2008. Montréal : Figura, Centre de recherche sur le texte et l'imaginaire. coll. Figura, vol. 18, p. 11-30).
- Winter, K. (2015). *Nord Infini*. Boréal.

